

20  
12  
I a t o • nr 2/2012

dostępne bez recepty

# na zdrowie

ISSN 1733-9294

## Natalia Lesz

Nie muszę  
z niczego  
rezygnować

Aktywne  
lato

Niech żyją  
owoce!

Nadmiar  
słońca  
dodaje lat



Wręczenie  
Nagród  
Zaufania  
„Złoty OTIS  
2012”

[www.nazdrowie.pl](http://www.nazdrowie.pl)

[ŻYJ ZDROWO] wakacyjny niezbędnik

# Apteczka podróżnika

TEKST: LEK. JOWITA WOŹNIAK



## Wakacje zbliżają się wielkimi krokami. Niezależnie od tego, czy wybieramy się nad morze czy w góry należy zabrać ze sobą apteczkę.



### ABC pierwszej pomocy osobie nieprzytomnej

- ▶ Zawsze wołaj o pomoc – przechodniów, pracowników hotelu, kogokolwiek, kto jest w pobliżu.
- ▶ Niezwłocznie zadzwoń pod numer alarmowy: 112 lub 999.
- ▶ Oceń, czy osoba poszkodowana oddycha: pochyl się nad nią, przybliż ucho i policzek do jej ust i obserwuj klatkę piersiową. Zwróć uwagę, czy się ona unosi, czy słyszysz szmer wydychanego powietrza i czujesz je na policzku. Jeżeli nie wyczuwasz oddechu, powinieneś rozpocząć zewnętrzny masaż serca – na przemian 30 uciśnień klatki piersiowej i dwa wdechy.

Przed wyjazdem na wakacje warto odwiedzić aptekę. Farmaceuta z pewnością pomoże nam tak skompletować wakacyjną apteczkę, byśmy byli przygotowani na różne niespodzianki, które mogą nas spotkać w czasie urlopu. Apteczkę podrózną można umieścić w zamykanej wodoodpornej torbie lub w plastikowym zamykanym pudełku. Jakie środki powinny się w niej znaleźć?

### Leki

W apteczce nie powinno zabraknąć leków – zwłaszcza tych, które przyjmujemy stale, m.in. z powodu nadciśnienia tętniczego, cukrzycy czy innych chorób. Pamiętajmy, że urop to czas przerwy w pracy, a nie w przyjmowaniu leków.

Wakacje to czas pylenia wielu roślin (takich jak trawy, bylica, komosa czy pokrzywa), grzybów z rodzaju *Cladosporium*, *Alternaria*, a także zwiększonej aktywności owadów. Alergicy powinni więc pamiętać o zabraniu na urlop leków przeciwalergicznym (np. Aleric, Allertec, Zyrtec) oraz wapna, np. w formie tabletek musujących.

Warto pamiętać również o środkach pomocnych przy zaburzeniach gastrycznych. W przypadku wzdęć po ciężkostrawnych posiłkach polecane są kapsułki Espoticon czy Espumisan. Ostatnio leki te dostępne są także w postaci musującego proszku.

Jedną z najczęstszych chorób osób podróżujących jest biegunka. Jest ona niebezpieczna zwłaszcza u osób starszych i dzieci, ponieważ prowadzi u nich do szybkiego odwodnienia. Powinniśmy więc zaopatrzyć naszą apteczkę w środki zapobiegające odwodnieniu przy biegunce lub/i wymiotach (np. Enterol, Gastrolit czy Orsalit). Nie są one zbyt smaczne, dlatego dzieciom najlepiej podawać je małymi porcjami w postaci schłodzonego napoju. Wspomagająco w leczeniu biegunki stosowane są także

środki probiotyczne, czyli zawierające żywe kultury „pożytecznych” bakterii (np. Trilac). W celu zatrzymania biegunki u osób dorosłych polecane są preparaty typu Smecta – proszki rozpuszczalne w wodzie. Nie zapomnijmy również o zabraniu ze sobą na wakacje węgla aktywowanego – podstawowego środka podawanego przy zatruciach pokarmowych, preparatu na zaparcia (np. czopków glicerynowych) oraz środka zapobiegającego objawom choroby lokomocyjnej (np. Aviomarin czy Locomotiv).

Podczas urlopu możemy się także przeziębnić, zwłaszcza gdy gwałtownie się rozgrzejemy lub ochłodzimy, np. gdy nagle wejdziemy do klimatyzowanego lokalu po kilkugodzinnym opalaniu na plaży. W wakacyjnej apteczce powinny się więc znaleźć leki o działaniu przeciwzapalnym, przeciwgorączkowym i przeciwbólowym, takie jak: Ibuprofen, Nurofen, Paracetamol. Dla dzieci dobra będzie postać syropu, dorosłych można zaopatrzyć w łatwe do połknięcia kapsułki zawierające płynną postać leku, która działa szybciej. Należy pamiętać, że dzieciom do 12. roku życia nie wolno podawać aspiryny, gdyż może u nich spowodować ciężkie uszkodzenie wątroby.

W przypadku kataru pomocne są krople obkurczające śluzówkę nosa (np.

### Maść Alantan

Preparat polecany do leczenia skaleczeń i otarć skóry. Przyspiesza gojenie ran. Maść działa przeciwzapalnie, niweluje świąd, pieczenie, uczucie ściągnięcia skóry.



[REKLAMA]



## Numery alarmowe nad morzem i w górach:

- ▶ 601 100 100 – numer ratunkowy nad wodą (WOPR)
- ▶ 601 100 300 – numer ratunkowy w górach (TOPR i GOPR)

Nasivin Soft), w przypadku bólu gardła – tabletki do ssania (np. Tantum Verde czy Sebidin). Podczas przeziębienia przyda się także lek uszczelniający naczynia (np. Rutinoscorbin) oraz witamina C. Wszystkie wymienione leki są w aptekach dostępne bez recepty.

## Środki opatrunkowe

Poza lekami wakacyjna apteczka koniecznie powinna zawierać: nożyczki, chusteczki higieniczne, chustę trójkątną do unieruchamiania zwichnięć czy złamań, bandaży zwykły, bandaży elastyczny, opaskę elastyczną, zestaw plastrów (najlepiej z gotowym opatrunkiem i w różnych rozmiarach) oraz termometr.

Podczas wakacji często dochodzi do różnego rodzaju zranień. Aby przygotować się na tego rodzaju wypadki, warto zaopatrzyć się w wodę utlenioną w żelu oraz Rivanol w żelu, który będzie pomocny w przypadku zakażeń ropnych skóry, śluzówek, zapaleń zewnętrznych organów moczowo-płciowych, infekcji jamy ustnej, otarć naskórka, oparzeń i owrzodzeń. Do opatrywania ran niezbędny jest także jałowy opatrunek w sprayu (np. Akutol).

W przypadku lekkich urazów i stłuczeń warto zastosować żel zmniejszający obrzęk (np. Altacet) oraz sztuczny lód w sprayu, który działa znieczulająco, a także łagodzi skutki stłuczeń mięśni i zwichnięć stawów.

Przebywając na plaży, możemy być narażeni na oparzenia słoneczne. Dlate-

go zawsze należy zabierać ze sobą odpowiednie kosmetyki, np. krem z filtrem. W aptekach możemy również nabyć takie preparaty, jak m.in.: Sudocrem, Alantan czy Bepanthen, które łagodzą skutki oparzeń słonecznych.

## Repelenty

Przed wycieczką do lasu lub nad jezioro warto zaopatrzyć się w środki odstraszające owady (np. Off, Autan), ewentualnie bransoletkę przeciw komarom. Po ukąszeniu owada można zastosować preparat łagodzący w żelu

Ukąszenia kleszczy to potencjalne źródło wielu chorób, m.in. boreliozy, dlatego przed wycieczką do lasu należałoby zakupić pęsetę, pomkę lub specjalny preparat do usuwania tych pasożytów. Zawsze należy pamiętać o dokładnym oglądaniu skóry po powrocie z lasu, zwłaszcza okolic pachwin, głowy i odsłoniętych części ciała. Gdy już znajdziemy na ciele kleszcza, nie wpadajmy w panikę. Można usunąć go za pomocą wymienionych preparatów lub udać się do lekarza. Miejsce po ukąszeniu kleszcza należy obserwować przez kolejne 30 dni. Gdy w jego okolicy pojawi się czerwoność, guzek lub rumień, należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza. ■

## Acutol Stop

Preparat w hydrożelu do opatrywania drobnych ran powierzchniowych skóry. Wyciągi z ziół (m.in. rumianek, nagietek lekarski, aloe vera) przyspieszają gojenie, działają dezynfekująco, przeciwzapalnie i nawilżająco.

[REKLAMA]



## Informacje dla dyspozytora Pogotowia Ratunkowego:

- ▶ nazwisko osoby wzywającej,
- ▶ rodzaj zdarzenia (wypadek, nagła utrata przytomności itp.),
- ▶ opis miejsca zdarzenia i najdogodniejszej drogi dojazdu (ważne zwłaszcza w przypadku osiedli miejskich czy wsi),
- ▶ liczba ofiar,
- ▶ informacja, czy istnieje potrzeba zawiadomienia innych służb – policji lub straży pożarnej (w przypadku wypadku samochodowego czy pożaru).
- ▶ Należy pamiętać, aby nie rozłączać się dopóki dyspozytor o tym nie zadecyduje!