



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 11. 8. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Vybavenou lékárníčku se vyplatí mít vždy po ruce

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vybavenou-lekarnicku-se-vyplati-mit-vzdy-po-ruce__s10012x10557.html

Rádi cestujete nalehko s minimem zavazadel? Vždyť dokoupit chybějící vybavení můžete dnes téměř kdekoliv. Co se ale vyplatí sbalit s sebou je cestovní lékárníčka. Může vás totiž zaskočit, že léky se v zahraničí jmenují jinak, liší se jejich dávkování či složení nebo dokonce nejsou v dané zemi vůbec k sehnání. Neplatí, že co běžně koupíte tady, je volně prodejně i jinde. Co tedy vzít na cesty?



Horečka

Obzvlášť pokud cestujete s malými dětmi, přibalte s sebou teploměr. Z léku

přibalte ty s paracetamolem jako účinnou látkou, Panadol nebo Paralen, ale i léky ibuprofenové - Nurofen. Tyto přípravky je vhodné v případě vysokých neklesajících horeček u dětí střídat po 4 hodinách. Pro malé děti jsou vhodné sirupy a čípky, pro starší děti a dospělí jsou tablety. U dospělých mají poměrně rychlý nástup účinku různé horké šumivé nápoje, které si poradí s příznaky chřipky a nachlazení.

Střevní viróza

Vhodné je mít při sobě Smectu, což je přírodní čištěný jíl a používá se k léčbě akutních i chronických průjmů, nevstřebává se do organismu, nikterak nebarví stolici, je účinná v léčbě bolestivých symptomů. Další vhodné léky jsou Imodium, Endiaron nebo živočišné uhlí. Pro děti je vhodnější Enterol a současné podáváním střevních probiotik ovlivňujících střevní mikrofloru. **Nejdůležitější je však dbát na náhradu ztracených tekutin a minerálů.** Podávejte slabý černý čaj po lžičkách a rehydratační roztok Vodníček nebo Kulíšek.

Alergické reakce

Další skupinou léčiv, kterou byste měli mít u sebe nejen na každé dovolené, jsou antihistaminika. Ať už se jedná o reakci na hmyzí bodnutí, na slunce nebo třeba pyly, alergie dokáže dovolenou pořádně nepříjemnit. Pomůže vám

Zyrtec, Zodak nebo Fenistil, který seženete jak v tabletách, ve formě roztoku nebo gelu, který je určen zejména pro kožní reakce. U malých dětí využijete především kapky.

Drobná poranění

Bez desinfekce se neobejdete. Především pro děti doporučuji využít ty, které při kontaktu s poraněnou kůží nepálí, což jsou přípravky jodové. V případě citlivosti na jod můžete využít Dettol nebo Cutasept. Budte také vybaveni náplastmi a sterilním krytím. Děti ocení náplasti dětské, pestrobarevné. Oblíbené zvířátko či postavička zhojí bolístku téměř na počkání. Pro ošetření drobnějších řezných poranění s rovnými okraji se hodí náplastové stehy Urgo strips nebo tzv. mašličky, které snadno vystřihnete z náplasti.

Zejména na cestách jsou velmi praktické gely, které jsou určeny k dezinfekci rukou, které není nutné smývat vodou ani utírat. Stačí jen počkat, až ruce samovolně uschnou. Toho oceníte především v situacích, kdy není možnost umýt si ruce. Pokud se budete pohybovat v oblastech s problematickým přístupem k pitné vodě, budete potřebovat přípravky pro dezinfekci vody.

Podráždění očí

Na dovolené se také můžete setkat se záněty očí nebo jejich podrážděním, přibalte raději i dezinfekční oční kapky Ophthalmoseptonex, Ocuflash nebo třeba Visine, které lze je použít při zarudnutí i překrvení v důsledku podráždění.

Opalování

Chystáte-li se za sluncem, nezapomeňte na ochranný krém s vysokým faktorem, sluneční brýle a pokrývku hlavu. Pokud to s opalováním přeženete, zklidněte večer pokožku panthenolem nebo chladivým aloe vera gelem. Bez obav je můžete použít i pro děti.

Kinetóza

Pod tímto záhadným názvem se skrývá nevolnost při cestování. Proti kinetóze se tradičně užívá Kinedryl, který podejte nejlépe 30 minut před jízdou, plavbou nebo letem. V případě nástupu potíží během cesty, podejte i během jízdy. Další možností jsou žvýkačky proti nevolnosti Travel Gum.

Kromě výše zmíněného si vezměte dostatečné množství tablet, které běžně užíváte a nezapomeňte zkontrolovat, do kdy jsou léky, které

vezete, použitelné.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz