



Лекарства в дорогу

Лето! Отпуск! Путешествия! Как это замечательно. И вдвойне замечательно, если дорога и время, проведенное вдали от дома, не омрачатся кашлем, расстройством желудка и прочими насморками.

Объединив врачебные знания и опыт путешествий, мы решили собрать для вас в дорогу аптечку.

Очень надеемся, что она вам не пригодится и вернется домой нетронутой!

Перед поездкой на отдых вы должны взять с собой аптечку, куда надо положить все необходимые лекарства, которые могут пригодиться вам во время путешествия.

Особенно ответственно к заполнению аптечки надо подойти при выезде за рубеж, потому что в иностранных аптеках совсем непросто отыскать привычные нам лекарства, да и большинство лекарств отпускаются по рецептом, а те, что можно свободно приобрести, стоят значительно дороже, чем в России.

ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ

Парацетамол (Калпол, Эффералган, Панадол). Нурофен; Вибуркол в свечах.

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ

Указанные выше жаропонижающие (головная боль);

Но-шпа, Папаверина гидрохлорид (снимают спазм гладкой мускулатуры - боль в животе, колики). Старшим детям и взрослым также подойдет Баралгин или Кетанов.

АНТИАЛЛЕРГИЧЕСКИЕ

Зиртек, Супрастин, Фенистил (можно малышам до года) или Кларитин, Телфаст (для более старших и взрослых);

Капли Визин (при покраснении и раздражении глаз). Также неплохо захватить Левомецетиновые капли, на случай, если будут гнойные выделения из глаз; Фенистил-гель при зуде (пищевая аллергия, зудящая сыпь после пребывания на солнце).

ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ

Сначала промыть желудок кипяченой водой комнатной температуры (можно 1-2- кристалла марганцовки); При повторной рвоте Регидрон поить маленькими порциями, через каждые 10-15 минут; Смекта; Ферменты: Креон или Мезим (начать давать при расширении диеты) в течение 5-7 дней; Бифиформ в течении 3-4 дней;

Диета для детей старше года: первый день – сладкий чай с сухариком, дальше понемногу каждый день расширять рацион – каша на воде, кефир, нежирные паровые тефтели, творог, суп с вермишелью. Вернуться к нормальному рациону можно чрез 4-5 дней, при условии хорошего самочувствия. Грудничкам необходимо снятие всех прикормов на 2 дня, затем постепенное расширение рациона.

ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА КИШЕЧНУЮ ИНФЕКЦИЮ

Регидрон +Смекта+Диета+Ферменты (как в пункте 4); Эрсефурил внутрь не менее 5 дней;

Бифиформ совместно не менее 7-10 дней;

Внимание! Если несмотря на ваши действия, активно поднимается температура, сохраняется рвота, жидкий стул, лучше обратиться за медицинской помощью.

ПРИ УКУСАХ НАСЕКОМЫХ

Совентол или Фенистил – гель (снимает зуд и раздражение);

Внимание! При сильном ожоге медузой или укусе насекомого, после которых резко повысилась температура тела, краснота и отек распространяется от места укуса, отмечается болезненность в месте укуса, изменение поведения (сонливость, возбуждение) лучше быстро обратиться в пункт мед. помощи.

ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Бинт (стерильный) 1-2 штуки; Ватные палочки; Перекись водорода; Зеленка; Пластырь бактерицидный; Маленькая пластиковая грелка (её можно замораживать и использовать в виде пузыря со льдом на ушибы).

ПРИ РЕСПИРАТОРНОМ ЗАБОЛЕВАНИИ

Жаропонижающие при наличии высокой температуры;

Капли в нос при СИЛЬНОЙ заложенности носа (отривин, називин, адрианол). При умеренном насморке ограничиться промыванием носовых ходов физ. раствором, аква-марисом, или морской водой. После промывания носа можно использовать спрей Ринофлуимуцил;

При сухом кашле – Лазолван или Амбробене (хорошо разжижают мокроту и обладают отхаркивающим действием);

При умеренном кашле и склонности к респираторным аллергиям Эреспал;

При «хорошем» влажном кашле – Стоптуссин-фито, Геделикс, Бронхипрет;

При покраснении горла - орошения спреем Тантум-верде, Ингалипт, Гексорал или календулой, эвкалиптом, малавитом, ротоканом;

На первые дни заболевания можно, но не обязательно Грипферон.

ЧТО – НИБУДЬ СЕДАТИВНОЕ (поскольку впечатлений будет масса, со сном могут возникнуть проблемы)

Валериана или пустырник Успокаивающий травяной сбор или чай.

ПРИНЯЛИ «ЛИШНЕЕ».

Включить в список лекарств нужно средства, которое помогут вам быстрее протрезветь. Если же вы перепили, то прийти в чувства поможет томатный сок, а вот если возникли проблемы с печенью, то желательно иметь препарат, помогающий работе печени, например, эссенциале.



СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ.

Если вы отправляетесь отдыхать на море, то в вашей аптечке должны быть защитные средства для загара и кремы, которые применяются после.

Каждый крем имеет солнцезащитный фактор SPF, величина которого составляет 2-40 ед., что определяет степень защиты кожи.

Чем ваша кожа бледнее, тем выше должен быть SPF вашего крема. Также защитный крем должен быть устойчивым к воздействию воды, пота и песка.

Если же вы все-таки перегрелись на солнце, перезагорали и получили солнечный ожог, то нужно принять обезболивающее (баралгин, пенталгин), а при первых же признаках ожога и противовоспалительное – (комбинированные анальгетики, напроксен, ибупрофен). Лечить солнечные ожоги можно, используя спрей пантенол, совентол, фенистил.

При небольших ожогах вы можете использовать кефир, сметану, простоквашу.

Ослабят воспаление лосьоны на спиртовой основе, а также можно использовать обычные увлажняющие гели и кремы.

Подчеркнем, что список лекарств приведен для ознакомления и рекламного характера не несет. Обязательно проконсультируетесь с врачом, чтобы выяснить, подходит ли вам то или иное лекарственное средство.



И НАПОСЛЕДОК НЕСКОЛЬКО, НАДЕЮСЬ ПОЛЕЗНЫХ, СОВЕТОВ:

- ▶ Если вы отправляетесь в дальние страны, не поспешите на медицинскую страховку;
- ▶ Не забудьте полис обязательного медицинского страхования (если вы планируете отдых на территории РФ);
- ▶ Если ребенок отправляется на отдых без вас и санаторной карты, вручите сопровождающим список продуктов и

лекарств, на которые у вашего чада аллергия;

- ▶ В путешествии пейте **ТОЛЬКО** бутылированную воду;
- ▶ Малышу до 1,5 лет лучше взять в дорогу знакомую еду из дома (растворимые каши, сок, пюре в банках).

УДАЧНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ!

По материалам www.safetur.com