

KAJ PA MOJA ZDRAVILA KO ODHAJAM OD DOMA?



BIGSTOCK

V SODOBNEM ČASU LJUDJE POGOSTO
ODHAJAMO OD DOMA ZA VEČ DNI. TUDI V
ZDAJŠNJEM »KORONA OBDOLJU« NE BO ZA
VEČINO NIČ DRUGAČE.



Piše: Suzana Levanič, mag.
farm., koncesionarka Lekarne
Zupančičeva jama Ljubljana

Naj bo to težko pričakovan dopust na morju, odhod v gore, na naš vikend, na službeno pot ali pa se mogoče napotimo k hčerki popaziti vnučko na Štajersko, skratka vedno, ko bomo dlje časa odsotni od doma, moramo pomisliti, da poleg preostale prtljage s seboj vzamemo tudi vsa potrebna osebna zdravila. Posamezniki smo namreč različno nagnjeni k težavam, ki nastopijo zaradi spremembe okolja. Potem je še pomembno, ali je z nami nosečnica ali mogoče starejša babica in dedek ali pa imamo s seboj majhne otroke. V tem primeru potrebujemo prilagojen poglobljen razmislek in še daljši seznam, npr. za svoje otroke, ki po navadi zakuhajo različne težave in bolezni. Če smo kronični bolniki ali smo mogoče predhodno imeli kakšno operacijo, poškodbo itn. in nas določene težave ves čas spremljajo, že sami vemo, katera zdravila moramo imeti ves čas pri sebi. Priročno pa je imeti tudi zdravila in opremo, ki nam pri raznih manj pričakovanih morebitnih nezgodah ter klimatskih in prehranskih spremembah pomagajo lažje in lepše preživeti čas, ki

smo se ga tako veselili, skrbno načrtovali ali pa je prišel kot nenadna nujna obveznost. Res je, da si vse te stvari lahko pridobimo ali kupimo kjer koli v lekarnah, a je vseeno bolj pametno, če jih imamo že pripravljene in jih ob potrebi takoj uporabimo, brez iskanja najbližje lekarne. To nas pomirja in nam

**PRIROČNO PA JE IMETI TUDI
ZDRAVILA IN OPREMO, KI NAM
PRI RAZNIH MANJ PRIČAKOVANIH
MOREBITNIH NEZGODAH TER
KLIMATSKIH IN PREHRANSKIH
SPREMENBAH POMAGAJO LAŽJE IN
LEPŠE PREŽIVETI ČAS**

daje občutek pripravljenosti in varnosti, da lahko brezskrbno uživamo in nismo odvisni od neznane lekarne v neznanem kraju, v katerem se znajdemo med neznanimi izdelki in njihovo uporabo v tujem jeziku, po možnosti še ponoči, med prazniki ali v nedeljo, ko je iskanje odprte lekarne še bolj stresno. Zato je vsekakor boljše, da preden odidemo od doma, zavijemo še v svojo osebno lekarno, se posvetujemo s svojo farmacevtko ali

farmacevtom o včasih že znanih pa tudi manj mogočih težavah in naredimo nakup s svetovanjem. To je tudi bistveno varneje in lažje kot obisk kar neke trgovine ali celo nakupa po spletu.

SEZNAM VSEBINE OSEBNE PRIROČNE LEKARNE

JE ODVIŠEN OD KRAJEV, V KATERE SE ODPRAVIMO, IN ČASA NAŠE PREDVIDENE ODSOTNOSTI. Pri izboru zdravil, prehranskih dopolnil in medicinskih pripomočkov se odločamo glede na kraj potovanja, glede na to, kdo z nami potuje, za koliko časa in seveda od narave težav pa tudi glede naših predvidenih aktivnosti in osebne nagnjenosti k obolenju. Pri potovanju

PRI POTOVANJU PO EVROPI JE DOSTOPNOST DO ZDRAVSTVENE OSKRBE PRECEJ DOBRA IN JE MANJ MOŽNOSTI ZA OBOLEVANJE ZA DOLOČENIMI NEVARNEJŠIMI KUŽNIMI BOLEZNIMI.

po Evropi je dostopnost do zdravstvene oskrbe precej dobra in je manj možnosti za obolenje za določenimi nevarnejšimi kužnimi boleznimi. Kadar potujemo na druge celine, pa moramo preveriti tudi zdravstvena tveganja in opozorila za določena območja in kraje, ki so pri nas manj verjetne, kot npr. tveganje za obolenost za hepatitis A, B, kolero, malarijo, tifus, tuberkulozo, meningokokni meningitis.

NA KAJ JE TREBA ŠE POMISLITI, KO ODPOTUJEMO

Uredimo, da sta naša kartica zdravstvenega zavarovanja in zdravstveno zavarovanje za tujino veljavna. Če potujemo v tropske ali subtropske kraje, se moramo pogosto predhodno cepiti in s tem pridobiti potrdilo o cepljenju. Za informacije glede zdravstvenih priporočil, cepljenja in oskrbe s potrebnimi zdravili, ki v Sloveniji mogoče nimajo dovoljenja za promet (npr.: zdravila proti malariji), se obrnemo na NIJZ oz. Zavod za zdravstveno varstvo. Cepljenje poteka osem tednov pred načrtovanim odhodom. Priporočljiv pred odhodom je tudi pregled pri zobozdravniku in tudi

osebne zdravniku, ki nam predpiše zdravila, ki jih redno jemljemo, ali izda potrdilo o jemanju zdravil, kajti določene države ob prehodu državne meje to zahtevajo.

KAJ IMETI S SEBOJ V OSEBNI PRIROČNI LEKARNI

Seznam za prvo pomoč pri najpogostejših težavah vam pomaga sestaviti farmacevt v lekarni, seveda skladno z vašimi potrebami. Njihova farmacevtska oblika naj bo prilagojena jemanju na poti, kot na primer, če boste brez vode, jih je potrebno in mogoče raztopiti v ustih ali prežvečiti.

To so:

ZDRAVILA ZA ZNIŽEVANJE POVIŠANE TELESNE TEMPERATURE (ANTIPIRETIKI) IN LAJŠANJE BOLEČIN, GLAVOBOLA, ZOBOBOLA, BOLEČIN V KRIŽU ITN. (ANALGETIKI)

Ne glede na to, ali odpotujemo ali smo doma, je dobro imeti ta zdravila v domači osebni lekarni. To so tablete, sirupi, praški ali svečke paracetamola, acetilsalicilne kisline ali nesteroidnih antirevmatikov (ibuprofena, naproksena, diklofenaka).

ZDRAVILA PROTI POTOVALNI SLABOSTI ALI ZELIŠČNA USPAVA

Zdravila proti potovalni bolezni so zdravila proti slabosti, bruhanju, omotici (difenhidramin). Med zeliščna

uspavala pa štejemo baldrijanove, melisine, hmeljne sestavine.

ZDRAVILA PROTI ALERGIJAM (ANTIISTAMINIKI)

So tablete, sirupi ali geli proti alergiji na hrano, pri reakcijah kože ob prekomerni izpostavljenosti soncu, alergiji na pike komarjev, čebel, os, ožigalkarjev.

ZDRAVILA ZA LAJŠANJE ŽELODČNIH IN PREBAVNIH TEŽAV

Tu so na voljo tablete, tinkture, čaji in svečke zdravil proti driski, zaprtju, proti zgagi in drugim želodčnim težavam, probiotiki in rehidracijske soli. Probiotiki zmanjšujejo rast patogenih bakterij, preprečujejo drisko, izboljšajo odvajanje blata, umirjajo napenjanje ali zaprtje, prav tako pomagajo pri zastrupitvah s hrano ali pijačo in stimulirajo

MEDICINSKO OGLJE VEŽE NASE TOKSINE IN PLINE IZ PREBAVIL, ZATO GA SVETUJEMO PRI MOREBITNIH ZASTRUPITVAH S HRANO IN PIJAČO.

imunski sistem. Medicinsko oglje veže nase toksine in pline iz prebavil, zato ga svetujemo pri morebitnih



BIGSTOCK

zastрупitvah s hrano in pijačo. Antacidi nevtralizirajo prekomerno prisotnost želodčne kisline, H₂-protonski blokatorji ali zaviralci protonske črpalke pa zavrejo izločanje kisline. Odvajala nam pomagajo pri občasnem zaprtju ali nerednem odvajanju zaradi spremembe podnebja

ODVAJALA NAM POMAGAJO PRI OBČASNEM ZAPRTJU ALI NEREDNEM ODVAJANJU ZARADI SPREMEMBE PODNEBJA IN KLIME.

in klime. Rehidracijski praški ali šumeče tablete pa nam nadomeščajo izgubljene elektrolite in tekočino pri driskah, bruhanju ali pri prekomernem potenju. Pogosto pridejo prav tudi izvlečki rastlinskih encimov, ki hitro izboljšajo prebavo težje hrane.

ZDRAVILA ZA LAJŠANJE TEŽAV PRI VNETJU SEČIL

Če vemo, da imamo pogoste težave s sečili, je dobro imeti s seboj pripravke brusnic, prehranska dopolnila, ki vsebujejo d-manozo ali tradicionalna zdravila rastlinskega izvora, kot so: tavžentroža, luštrek, rožmarin, kopriva, in seveda vnos večjih količin tekočine, ki nam prepreči vnetje sečil do stopnje, ko je potreben antibiotik, in seveda ustrezne higienske izdelke za osebno intimno nego.

VITAMINI, MINERALI

Pri večjih športnih aktivnostih ali pa zaradi dolgega potovanja z avtomobilom, letalom je potreben tudi magnezij, ki nam prepreči težave z mišičnimi krči. Imamo ga v obliki šumečih tablet, napitka v vrečkah ali za neposredno raztapljanje v ustih. Vitamin C skrbi za našo odpornost. Tu so tudi vitaminsko-mineralni

PREDHODNA PRIPRAVA NA SONCE Z JEMANJEM USTREZNIH VITAMINSKO-MINERALNIH PRIPRAVKOV PRED DOPUSTOM IN MED NJIM PREPREČI MARSIKATERO NEVŠEČNOST.

dodatki za pripravo kože na sončenje. Večkrat pozabimo, da nam predhodna priprava na sonce z jemanjem ustreznih vitaminsko-mineralnih pripravkov pred dopustom in med njim prepreči marsikatero nevšečnost pri alergijah na sonce, zlasti pri občutljivih in k alergijam nagnjenih ljudeh.

PRVA POMOČ PRI POŠKODBAH

Ta naj vsebuje povoje, obliže, sterilne gaze, pinceto, škarje, toplo-hladne obkladke, termometer, fiziološko raztopino, alkohol ali razkužilo za rane, mazilo za lajšanje bolečin pri udarninah, nategih, zvinih, obliže za žulje, mazila proti utrujenim nogam in kompresijske nogavice za dolga potovanja.

ZAŠČITNA SREDSTVA PRED PIKI ŽUŽELK, KOMARJEV, KLOPOV

KREME ZA ZAŠČITO PRED SONCEM IN NEGO PO SONČENJU, PROTI OPEKLINAM IN PO PIKIH INSEKTOV

IN SEVEDA ZDAJ, V ČASU, KO SMO SE SEZNANILI Z NEVARNOSTJO EPIDEMIJE, BOMO ŠE KAR DOLGO ČASA IMELI V MISLIH, DA JE TREBA PRI SEBI IMETI RAZKUŽILO ZA ROKE IN POVRŠINE

In seveda zdaj, v času, ko smo se seznanili z nevarnostjo epidemije, bomo še kar dolgo časa imeli v mislih, da je treba pri sebi imeti RAZKUŽILO ZA ROKE IN POVRŠINE (v obliki tekočine, gela, mila ali robčkov) in ZAŠČITNO MASKO (dobro je, da je z ustreznim certifikatom).

ČESA NE SMEMO POZABITI, ČE IMAMO S SEBOJ OTROKE

- sredstva za zbijanje povišane telesne temperature
- tu so vsekakor rehidracijski praški pri driski ali bruhanju
- tablete proti slabosti med vožnjo
- obliži za rane
- zaščito proti komarjem in klopm

Površinske in globoke rane ...



Cicatridina®

sprej in mazilo za rane

Učinkovito dopolnilno zdravljenje **PRI CELJENJU:**

Odrgrnin

Ureznin

Opeklin (tudi sončnih)

Kirurških ran

Preležanin

Razjed

(diabetičnih, venoznih ...)



V lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.cicatridina.si **Dr. Gorkič**

KAJ JE NUJNO, ČE GREMO V TROPSKE KRAJE

- močne zaščite proti komarjem z od 30 do 50 % vsebnosti substance dietiltoluamidom (DEET)
- tablete za dezinfekcijo vode

KAKO IN KJE JE TREBA HRANITI ZDRAVILA

Dobro je imeti toplotno izolirano torbico ali aluminijasto folijo, ki zdravila zaščiti pred visokimi temperaturami in svetlobo. Večina zdravil naj bi se namreč hranila v okolju do največ 25 °C, v suhem (ne vlažnem, npr. v kopalnici) in temnem prostoru. Mesto naj bo tudi

nekaterim zdravilom (npr. inzulin), ki zahtevajo hranjenje v hladilniku (obvezne hladilne torbe).

POMAGAMO SI LAHKO TUDI S HOMEOPATIJO

Vsekakor so tudi homeopatska zdravila za domačo prvo pomoč zelo dobrodošla in učinkovita. Na tem seznamu ne sme manjkati Arnica montana, ki se uporablja v stanjih šoka, poškodb in travme pa pri zaustavljanju krvavitve pri lažjih vrezninah in odrgninah ter lajša bolečine v mišicah po športnih aktivnostih. Aconitum napellus je zdravilo pri nenadnih pojavih prehlada ali gripe, prav tako pri lajšanju šoka, travme, ki nastopi že pri lažjih telesnih poškodbah. Apis mellifica je zelo dobro zdravilo pri pikih, ugrizih žuželk ter pri izpuščajih in razdraženi koži. Belladonna je priporočljiva v bolezenskih stanjih otrok z visoko telesno temperaturo pa pri bolečinah, ki so pulzirajoče, pri vročih in močno pordelih delih telesa, pri glavobolih in slabosti. Arsenicum album se prav tako uporablja proti močni, žgoči bolečini, ob povišani telesni temperaturi ali gripi, dobro zdravilo proti zgagi ali zastrupitvi s hrano, driski, bruhanju. V setu s homeopatsko prvo pomočjo pa ne sme manjkati tudi Bryonia alba, ki

je učinkovito sredstvo pri bolečinah v trebuhu, sklepih, glavobolu in zaprtju.

OPOZORILA FARMACEVTA

Ob nekaterih splošno znanih neželenih učinkih zdravil se v poletnem času pojavlja tudi fotosenzibilizacija. Številna zdravila namreč ob sočasnem izpostavljanju soncu sprožijo preobčutljivostne reakcije v telesu, ki se kažejo kot neprijetni izpuščaji na koži. Ta zdravila so nekateri

ŠTEVILNA ZDRAVILA NAMREČ OB SOČASNEM IZPOSTAVLJANJU SONCU SPROŽIJO PREOČUTLJIVOSTNE REAKCIJE V TELESU, KI SE KAŽEJO KOT NEPRIJETNI IZPUŠČAJI NA KOŽI.

nesteroidni antirevmatiki, tiazidni diuretiki, triciklični antidepressivi, kemoterapevtiki, oralni antidiabetiki, sulfonamidi, tetraciklinski in kinolonski antibiotiki, antihistaminiki, dermalni pripravki. Tudi ob uporabi pripravkov iz šentjanževke in uporabi kozmetičnih izdelkov (npr. dišave, šamponi, kreme za beljenje, mila, vodice za britje, kreme z alfa- in betahidroksi kislinami, kreme za sončenje z derivati paraaminobenzojske kisline) se lahko zgodi podobno.

ZAKLJUČEK

Poskrbite za svojo domačo in potovalno lekarno, a ne kopičite zdravil po nepotrebnem, saj imajo omejen rok trajanja in so zaradi mogoče nepravilnega hranjenja na potovanjih hitro neuporabna in jih moramo zaradi tega zavreči med odpadna zdravila. Za konec vam želim, da bo vaš letošnji dopust dosegel svoj cilj in smisel, za tak dopust pa ni treba odpotovati na konec sveta. Začutimo svet in dogajanja tukaj in zdaj, razmišljajoče, čuteče, intenzivneje, mogoče bolj poduhovljeno in seveda brez zdravstvenih zapletov, kar je osnova za dober dopust. Počutimo se dobro in odpočito. Uživajmo!

POSEBNO POZORNOST JE TREBA POSVETITI NEKATERIM ZDRAVILOM (NPR. INZULIN), KI ZAHTEVAJO HRANJENJE V HLADILNIKU (OBVEZNE HLADILNE TORBE).

nedostopno za majhne otroke. Dobro jih je hraniti v originalni embalaži skupaj z navodili za uporabo. Pri potovanju z letalom, ladjo imejte torbico z zdravili v osebni prtljagi pri sebi. Pri potovanju z avtomobilom pa naj bo torbica z zdravili, poleti in pozimi, v potniškem prostoru, ki zagotavlja najprimernejšo temperaturo shranjevanja brez temperaturnih nihanj. Posebno pozornost je treba posvetiti



BIGSTOCK