

Lékárna na cestu

Dříve než se vypravíte na svou cestu kamkoli, je docela vhodné si připravit s sebou cestovní lékárníčku. Přizpůsobte vaši cestovní lékárnu délce pobytu, způsobu cestování o počtu osob, pro které je určena.

Léky - obecná upozornění

- uschovat před dětmi
- sledovat datum expirace (doba použitelnosti) označené na obalech
- seznámit se s příbalovou informací daného léčiva (možná nesnášenlivost/kontraindikace)
- opatrnost při užívání léků v těhotenství
- nikdy nevystavujte léky přímému účinku slunečního světla, chraňte masti, čípky, spreje a injekční roztoky (např. inzulín) před nadměrným teplem

Seznam léků

Nezapomeňte léky, které trvale případně příležitostně užíváte - dle předpisu vašeho lékaře

Základní potřeby pro první pomoc při poranění nebo úrazu

tlakový obvaz, sterilní čtverce, náplast, antiseptikum (**Jodisol**, **Septonex**, **Ajatin**) - bacha! všechno barví a nejde vyprat, elastické obinadlo, **Heparoid** mast nebo **Yellon gel**, **Panthenol** mast na popáleniny, **Octanová mast** - na výrony, **Veral gel** - záněty a bolesti kloubů, **Nasivin** - pokud se spustí krev z nosu. Nakapat na kus vaty, v nouzi papírový kapesník a zastrčit do dírky (kus musí koukat, aby zase šel vytáhnout , ;-)). **Betadyne** - se nedává na mokvající rány, je to jen desinfekce. Mokvající rány je potřeba vypláchnout desinfekcí a pak převázat nasucho, jinak to shnije!

Léky proti alergiím (např. při poštipání hmyzem)

Fenistil gel - k potírání postiženého místa, **Dathiaden** - (na jakoukoli alergii ale POZOR nesmíte řídit), **Zyrtec**, **Zodac**, **Lotanax**, **Aerius**, **Claritin**, vše tabletky ...

Léky proti bolesti a teplotě

Paralen (hlavně na teplotu, POZOR! jde se předávkovat a poškodit si játra!!, maximální dávka u dospělého je 4x1 gram denně. Navíc není protizánětlivý, ale jen proti teplotě a bolestem) a taky bacha když máš žaludečního vředa, **Ibalgín** - pozor, ovlivňuje pozornost, **Tramal** - pozor, může být a bude po něm "šoufl" !

Léky proti průjmům a zažívacím obtížím

Ercefuryl - 200mg (střevní dezinfekce, užívá se 4x denně 1 tableta, v Egyptě raději 4x denně 2 tablety). U tohoto léku po první dávce je třeba dát pozor zda se nevyskytla alergická reakce, povětšinou kožní. V tomto případě nepoužívat! **Imodium**, **Smecta**, **Carbo Medicinalis** - živočišné uhlí (při průjmu 3-4x denně prý 10tablet !!, jinak 3-4x denně 5tablet a dobře zapít. Před a po užití uhlí nepodávat jiné léky alespoň 1 hodinu). Uhlím se prý skoro nejde předávkovat, ale jestli do sebe natlačíte 4 x 10 tabletek denně, tak jste u mne hrdinové!! Upozorňuji, že je potřeba ho nebrat současně s jinými léky, protože je na sebe naváže a sníží účinnost, **Imodium** (na rychlé zastavení průjmu, je to však jen mechanické zastavení, v případě bakteriálního problému je třeba použít živočišné uhlí nebo **Ercefuryl**), **Renie** - na pálení žáhy, brát podle potřeby

Rehydratační roztoky na doplnění tekutin

pro děti - **Kulíšek**, (v případě dehydratace, která může vzniknout např. i po vyčerpávajících průjmech a zvraceních se udělá podle návodu roztok na doplnění základních elektrolitů), chutná hnusně

Léky k ošetření očí

Ophthalmo-Septonex kapky, **Ophthalmo-Azulen** mast. Cestující používající kontaktní čočky, musí mít s sebou nádobku na jejich uchování, mast při poranění oka **Doxybene 100** nebo infekce, **Ophthalmoframykoin** - dobrý na zánět spojivek, jde použít i na mírně hnisající rány (do velikosti cca. nehtu na prstu),

Léky při nachlazení

Orofar bolesti v krku, např. při nachlazení, někdo říká že k ničemu ...

Léky při nespavosti

Hypnogen, Stilnox

Léky proti onemocněním vyvolaným plísněmi, houbami, teplem

(mykotická postižení kůže, meziprstních prostor apod.): **Myfungar** -krém, zásyp, **Batrafen** krém, **Canesten** krém, **Pytiol** - mast na vlka a opruzeniny

Léky proti letadlové, mořské, automobilové nemoci (tzv. kinetózy)

Cocculin - homeopatikum, **Travel gum** - žvýkačka

Prostředky na dezinfekci vody

pokud není možno vodu převařovat nebo kupovat v originálním balení, použijeme dezinfekční prostředek - např. **Sterilag 10** (v zahraničí **Mikropur, Halazon, Sterotabs**)

Repelentní prostředky (odpuzování hmyzu)

Autan (spray, tyčinka, roztok), **Sahara** mléko s repelentem, **Repellent R 378** (roztok)

Insekticidní prostředky (hubení hmyzu, komárů)

Baygon (elektrický odpařovač, spray), **Actellic spray, Biolit L** (spray), **Pif-paf** (elektrický odpařovač, spray)

Očkování

dle doporučení Vašeho lékaře

Různé

krém s UV filtrem, minimálně ochranný faktor č.6. Na začátku pobytu, pro citlivější nebo dětskou pleť použijte vyšší ochranný faktor, **lůj k ošetření rtů**, mast na opary (**Duvira gel, Vectavir**), pružná obinadla, sterilní obvazy ve lhůtě životnosti, náplasti různých velikostí a typů - dle šikvosti posádky, leukostripy pro stažení hlubších ran, **teploizolující folie** - spíše kvůli statním, teploměr v pevném pouzdře, pinzeta, sluneční brýle s UV filtrem, náhradní dioptrické brýle.

Lékárna z povinné výbavy vozidla je dobrá tak leda pro policajty.

Osobně zastávám názor, že v případě průjmu typu do bezvědomí nebo silného horečnatého onemocnění je stejně nezbytné vyhledat lékaře. Vlastní léčba antibiotiky typu mám tady tohle, tak to sežeru, může být velmi nebezpečná. Také nezapomeňte, že antibiotika je potřeba užívat tak jak je předepsáno a vybrat poctivě celou dávku až do konce!

Vybavení lékárny na cesty je pojato dost obšírně, ale sanitku suplovat asi nechceme...