

# Lékárnička na letní dovolenou a pro cesty do zahraničí

Pojištění zdravotních výloh před cestou do zahraničí je dnes samozřejmostí. Také v turistických oblastech obvykle není problém s dostupností zdravotnických služeb. Na dovolené, a to zejména v zahraničí, by přesto každý co nejvíce případných zdravotních problémů raději vyřešil sám. V dnešní době již není vzácností cestování do exotických oblastí. Zde je však často zvýšené riziko infekčních nemocí, jakými jsou například zánět jater, malárie, cholera, lepra nebo spavá nemoc. Toto riziko stoupá zejména tehdy, chystáš se návštěvník opustit turistické oblasti, poznat divokou přírodu a život domorodců nebo připustí-li rizikové sexuální chování. Proti některým onemocněním se lze chránit očkováním nebo jiným preventivním opatřením. Před cestou je vhodné se v dostatečném předstihu poradit s praktickým lékařem. Pokud je potřeba, odkáže vás lékař na pracoviště krajské hygienické stanice nebo na specializovaná pracoviště tropické a cestovní medicíny, kde získáte aktuální informace a zajistíte si potřebnou prevenci. Je třeba si také uvědomit, že v extrémních podmínkách při pobytu i cestování může docházet ke zhoršení chronických onemocnění, zejména plicních a srdečních nebo zhoršení stavu u diabetiků. I to je proto zapotřebí konzultovat s ošetřujícím lékařem. Zvláštní pozornost pak vyžaduje příprava na cestování s kojencí a malými dětmi. Vůbec nejčastěji, v zahraničí stejně jako při dovolené v Třeboni nebo v Krkonoších, přicházejí běžná onemocnění jako průjmy a nachlazení, alergické reakce, úrazy, nadměrné oslunění nebo přehřátí a bolesti hlavy. Dále se častěji vyskytuje obtíže v souvislosti s přepravou v dopravních prostředcích. Jak se na tyto obtíže, obvykle zvládnutelné svépomoci, připravit a co si do cestovní lékárničky zařadit?

Nejčastějším zdravotním problémem na letní dovolené i při cestě do zahraničí je průjem. V tropech potká i při velké opatrnosti a dodržování zásad prevence cestovní průjem téměř polovinu všech turistů. Pro letní průjem si ale nemusíte jet k moři nebo až na rovník. Většina cestovních průjmů spontánně odesní. Základním léčebným opatřením je zvýšený příjem tekutin (chladnejší přislazované roztoky obsahující minerály, iontový nápoj, minerálky bez CO<sub>2</sub> nebo slazený čaj po malých množstvích v častých intervalech) a případně dieta (suchary, banány, strouhaná jablka, rýžové polévky, bramborová kaše). Ke zmírnění obtíží lze použít volně prodejně **léky proti cestovnímu průjmu**. Při cestách do oblastí s nižším hygienickým standardem a horší dostupnosti lékařské péče je vhodné mít i **léky proti infekčnímu průjmu**. Vysoká horečka, příměs hlenu nebo krve ve stolici, intenzivní bolest břicha, průjem provázený opakováním zvracením nebo neustupující po třech dnech podávání uvedených léků jsou důvody k vyhledání lékařské pomoci. Žízeň, neklid, vyčerpanost, nápadná únavost, závratě, svalové křeče, snížené množství moči u dospělých a neklid nebo naopak spavost u dětí mohou znamenat již pokročilou ztrátu tekutin a vyžadují lékařskou péči.

Vzácné nejsou při cestování ani opačné obtíže a zkušený cestovatel trpící cestovní zácpou si vezme s sebou dostatek **léků proti zácpě**. Pálení žáhy a další nepříjemné následky gurmánských průzkumů zakončených přejedením zažehnáte **léky na překyselený žaludek** či **léky proti plynatosti a bolestem břicha**.

**Léky proti teplotě** a **léky proti bolesti** můžete s výhodou použít při běžném nachlazení, horečce a chřípkových příznacích, při bolestech kloubů, zad a svalů. Můžete si přibalit také **léky na odkašlávání**, **léky na tlumení kaše** nebo i volně prodejně **antibiotikum ve spreji s místním účinkem v nose a krku**, které působí proti nejčastějším

příznakům nosních a krčních infekcí. S nachlazením a rýmou musíte počítat i v tropických oblastech. Mohou se tak hodit i **léky na rýmu a ucpaný nos**, **léky proti bolesti v krku**, stejně jako **ocně přípravky**.

Pokud plánujete fyzicky náročnou dovolenou, vezměte si gel nebo mast ze skupiny **místních protizánětlivých přípravků**, které vám pomohou při **bolesti nebo zhmoždění svalů a kloubů**. Při **bolesti hlavy** nebo **zubů** pomohou **léky proti bolesti podávané celkově**. Při bolesti **dásní** či **vzniku aftu** pomohou **léky proti zánětu ústní dutiny**. Pacienti s **migrénou** obecně hůře snášejí cestování a měli by se na své obtíže připravit. Při návštěvě svého ošetřujícího lékaře by měli požádat o předpis dostatečné zásoby léků. V lékárně se mohou vybavit volně prodejnými **léky proti migréně**. Některí trpí při cestování úpornou **nespavostí** a pak mají důvod požádat lékaře o předpis **léku na spaní**.

Pacient, který již má zkušenosť se žlučníkovou nebo **ledvinovou bolestí**, by neměl zapomenout požádat před cestou lékaře o recept na silnější **léky proti bolesti**. Tyto léky pomohou i při obtížích provázejících **menstruaci**.

Alergik si své léky nezapomene. Po poradě s lékařem by měl být vybaven i léky pro akutní stavy. Při cestování, zvláště do cizích krajů, by v lékárnice neměl chybět **protialergický lék k místnímu i celkovému použití**.

Pro případy drobných úrazů a otlaků je výhodné mít v lékárnice některý z **dezinfekčních prostředků** jak pro **povrchovou**, tak **slizniční** dezinfekci. Dále se může hodit **lék na mykotické potíže na povrchu těla**.

Sportovně založená rodina by měla mít ve výbavě balíček **zdravotnického materiálu** složený ze **stříhaných náplasti, náplasti na puchýře, obinadla, elasticke obinadla, sterilní kompresi a kotouč úzké náplasti**. Nezapomeňte také na **repelent** a hodit se může i **pinzeta** na vyjímání klišťat.

Pacient, který mívá při dlouhém sezení obtíže s **hemoroidy**, nezapomene doma svůj **lék na hemoroidy**.

Pro vysokohorskou turistiku a pobyt na prudkém slunci se doporučuje přibalit do lékárníčky i **léky na**

**opary**. Pro ochranu kůže je důležité nezapomenout **opalovací krémy** s dostatečnými ochrannými faktory proti UVA a UVB pokud možno **hypoalergenní** a také **léky na spáleniny**, které mohou přijít vzhledem po dlouhém slunění. Takto postižený jedinec ocení jejich sprejovou formu, která umožňuje bezkontaktní nanášení na pokožku.

Kdo hůře snáší cestování v letadle, vlakem, na lodi či v autobuse a trpí tzv. **kinetózami**, neměl by zapomenout zařadit do lékárníčky na cesty **léky proti nevolnosti**. Léky se berou preventivně obvykle 30 minut před začátkem jízdy (letu, plavby) a jejich podání se opakuje po 4-6 hodinách. O kontraindikacích by se měli zejména chronicky nemocní dopředu poradit s lékařem či lékárníkem, nebo si alespoň pozorně přečíst příbalový leták.

Těhotná žena by měla konzultovat před náročnější cestou svého gynekologa. Ženy trpící poševními mykózami by neměly zapomenout přibalit **léky na mykotické potíže**.

Pacienti pravidelně užívající léky by si samozřejmě neměli svoje léky zapomenout. O pacientech s chronickým onemocněním už byla zmínka. Před náročnější dovolenou by se měli poradit s lékařem, zopakovat si plán pro případné akutní zhoršení a vybavit se léky. Vždy je výhodné vzít s sebou do zahraničí souhrn onemocnění a užívaných léků. Na požádání vám vás lékař připraví stručnou zprávu. Léky je lepší přepravovat při cestách do zahraničí v originálním balení, abyste se vyhnuli případnému podezření z převážení narkotik.

Pacienti se srdečním a žilním onemocněním dolních končetin, které čeká dlouhý transkontinentální let, by se měli o případném riziku a prevenci poradit s ošetřujícím lékařem.

Pro kojence je třeba na cestu zajistit dostatek jídla a pití, připravit plenky, čisticí ubrousky, dětský krém, ručník a náhradní oblečení. Nezapomeňte pro malé děti vzít malý polštárek a oblibené plyšové zvířátko. Trvá-li cesta déle než 6 hodin, je lepší s malými dětmi přenocovat.

strana 1

Odborná spolupráce **MUDr. Bohumil Seifert**  
Vydáno společností **MediMedia Information, s.r.o.**

MediMedia Information spol. s r.o.

Bělohorská 71, 169 00 Praha 6

tel.: 233 352 016, fax: 233 358 124

e-mail: info@medimedia.cz, www.medimedia.cz

# Lékárnička na letní dovolenou a pro cesty do zahraničí

inzerce

Skupina léku		Preparát
Léky proti průjmu	cestovní průjem	Imodium
	infekční průjem	Carbo Medicinalis
Léky proti zácpě		Fenolax
Léky na překyselený žaludek		Talcid
Léky proti plynatosti a bolestem břicha		Colpermin
Léky proti teplotě		Aspirin C
Léky proti bolesti		Ibufein
Léky na odkašlávání		Mucobene
Léky na tlumení kaše		Silomat Sirup
Antibiotikum sprej s místním účinkem v nose a krku		Bioparox
Léky na rýmu a ucpaný nos		Vibrocil
Oční přípravky		Arufil
Místní protizánětlivé přípravky		Voltaren Emulgel
Léky proti zánětu ústní dutiny		Kamistad
Léky proti migréně		Migraeflux orange N
Protialergické léky	místní	Psilo-Balsam
	celkové	Zyrtec
Desinfekční prostředky		Peroxid vodíku 3% COO
Léky na mykotické potíže	na povrchu těla	Canesten
	gynekologická léčba	Gyno-Pevaryl 150 CombiPack
Léky na hemoroidy		Aviril H
Léky na opary		Vectavir
Opalovací krém hypoalergenní		Ladival
Léky na spáleniny		Panthenol Spray
Léky proti nevolnosti		Kinedryl



## Edice rádce pacienta & rádce pro zdraví

## Určeno pro lékaře a lékárníky ke vzdělávání pacientů

© 2003 MediMedia Information spol. s.r.o., Česká republika, Bělohorská 71, 169 00 Praha 6, tel: 233 352 016, fax: 233 358 124, e-mail: info@medimedia.cz, www.medimedia.cz. Všechna práva vyhrazena.

Informace zde uvedené nejsou náhradou za odbornou lékařskou péči. V případě dotazů se vždy poradte s lékařem.