

Wakacyjny niezbędnik dla każdego

Szykując walizkę na wakacyjny wyjazd zwykle nie planujemy chorować, ale... przezorny zawsze ubezpieczony. Dobrze przemyślana i skompletowana pod kątem konkretnego wyjazdu apteczka, pozwoli cieszyć się udanym wypoczynkiem, nawet jeśli dopadnie nas niespodziewane przeziębienie, ból zęba czy niestrawność. Co więc powinniśmy zapakować na wczasy?

Dokumenty przede wszystkim!

Przede wszystkim należy zapakować aktualne zaświadczenie o ubezpieczeniu zdrowotnym, w przypadku wyjazdu zagranicznego – Europejską Kartę Ubezpieczenia oraz ewentualne dodatkowe polisy ubezpieczeniowe. Warto przygotować kartkę ze wszystkimi stosowanymi na stałe lekami, ich dawkowaniem oraz danymi i kontaktem do lekarza prowadzącego. Ułatwi to udzielenie pomocy gdyby zaszła nagle taka potrzeba.

Nadciśnienie tętnicze, cukrzyca i inne choroby przewlekłe

Jeśli przyjmujesz leki na te choroby, przed wyjazdem przejrzyj swoje zasoby. Policz, czy wystarczy tych tabletek na cały pobyt wakacyjny, czy też nie trzeba będzie zaopatrzyć się w dodatkowe recepty, które można zrealizować na miejscu. Nie zapomnij o zapakowaniu aparatu do mierzenia ciśnienia, glukometrze lub innym potrzebnym sprzęcie.

Niezbędne minimum w wakacyjnej apteczce!

Jeśli nie zamierzasz uzupełniać apteczki o nowe preparaty, konieczne jest dokładne sprawdzenie terminów ważności oraz warunków przechowywania konkretnego leku. Apteczkę należy przechowywać z dala od dzieci, zabezpieczone przed słońcem i wilgocią.

Leki przeciwbólowe

Mało co potrafi zepsuć urlop, jak bolący ząb lub głowa. Na podorędziu najlepiej mieć wtedy jeden z bezpieczniejszych leków – paracetamol lub ibuprofen. Należy pamiętać, że nie wolno łączyć ich z alkoholem. Jeśli w planach jest aktywny wypoczynek, warto zapakować również maść przeciwbólową i przeciwzapalną. Stosując taki preparat pamiętaj, że nie można posmarowanego miejsca wystawiać na działanie promieni słonecznych.

Kontuzje i urazy

Skrecona kostka, czy otarcia pięty potrafią zepsuć wypoczynek, dlatego zawsze pamiętaj o opakowaniu plastrów w różnych rozmiarach oraz o opasce elastycznej. W odkażaniu drobnych skaleczeń sprawdza się poręczny aerozol. Na wszelkie rodzaju kontuzje przydaje się altacet w żelu oraz maść z antybiotykiem.

Leki na przeziębienie

Podróż klimatyzowanym pojazdem, czy większy apetyt na lody sprzyjają wakacyjnym przeziębieniom, dlatego w apteczce powinien znaleźć się złożony preparat np. gripex, który pomoże zwalczyć gorączkę. Do tego tabletki lub aerozol na ból gardła. Jeśli wybierasz się na urlop z dziećmi zapakuj kropelki do nosa oraz lek przeciwgorączkowy w syropie, dorzuć termometr i aspirator do czyszczenia nosa.

Leki na przewód pokarmowy

„Przeboje” żołądkowe, biegunka, to kolejne najczęstsze problemy dręczące wczasowiczów. Dlatego w wakacyjnej apteczce nie może zabraknąć leku na niestrawność, lek rozkurczowy, leki na biegunkę, a także opakowanie elektrolitów i probiotyk. Warto dorzuć do apteczki opakowanie leku przeczyszczającego.

Alergia i owady

Częstym wakacyjnym problemem są wszelkiego rodzaju wysypki oraz swędzące ślady po ukąszeniach komarów, meszek i innych insektów. Wybierając się „na łono natury” spakować też trzeba dobry spray przeciw owadom, pęsetę lub inne urządzenie do usuwania kleszczy z zakamarków ciała oraz preparat łagodzący świąd po ukąszeniach. Jeśli jesteś alergikiem nie zapomnij o tabletkach antyhistaminowych.

Ochrona przed słońcem i oparzenia

O właściwej ochronie przeciwsłonecznej wiemy wszyscy, a mimo to dla wielu urlopowiczów pierwszy dzień wypoczynku kończy się poparzonymi ramionami i plecami. Dlatego bezwzględnie trzeba zabrać ze sobą krem lub balsam z wysokim faktorem – minimum 30 UV. Na wszelki wypadek spakuj też panthenol w piance lub inny żel chłodzący.

O czym jeszcze trzeba pamiętać?

Warto dorzucić nawilżające krople do oczu, które złagodzą podrażnienie spowodowane ostrym słońcem, a w przypadku pań borykających się często z zakażeniami dróg moczowych – furaginę oraz globulki i krem przynoszące ulgę w infekcji intymnej. Jeśli w planach jest basen czy sauna warto zabrać również aerozol przeciwgrzybiczny do stóp. Osoby cierpiące na chorobę lokomocyjną muszą pamiętać o aviomarinie.

Sporo tego, co nie oznacza, że trzeba brać wszystko. W kurorcie na aptekę można natknąć się na każdym rogu, więc pomoc można sobie szybko. Inaczej jest w leśnej głuszy, gdzie musimy liczyć tylko na siebie. Dlatego wybierzmy to, co z dużym prawdopodobieństwem może się przydać uwzględniając miejsce i sposób wypoczynku.

Jak bezpiecznie latem zażywać tabletki

Wiele leków, nawet zwyczajne tabletki przeciwbólowe – w połączeniu ze słońcem mogą wywołać skutki uboczne.

Sygnaly, że organizm nie toleruje wyjścia na słońce po zażyciu leku:

- Na skórze pojawiają się czerwone plamy oraz bąble wypełnione wodą. Skóra boli, swędzi i piecze,
- Zaczyna boleć głowa.
- Czujemy się zmęczeni.
- Mogą pojawić się wymioty.

Jak się przed tym zabezpieczyć?

- Po zażyciu leku nie wychodź od razu z domu, odczekaj min. 30 min., aby składniki lecznicze wchłonęły się do organizmu.
- Przed wyjściem z domu nasmaruj odkryte części ciała kremem z filtrem ochronnym. Krem sprawia, że promienie słoneczne nie przenikają przez skórę.
- Ubieraj się w przewiewne ubrania, z długimi rękawami. Uczulenie polekowe na słońce najszybciej objawia się na rękach.

Czego nie jeść gdy zażywasz leki:

... na cukrzycę:

- zrezygnuj z jedzenia produktów zawierających chrom (np. zielony groszek, brokuły, jabłka oraz drożdże, nie jedz więc jagodzianek). Chrom może zwiększyć zapotrzebowanie na leki przeciwcukrzycowe oraz silnie zaburzać ich działanie.

... przeciwbólowe (bez recepty):

- nie mogą być zażywane w towarzystwie tłuszczy, bo substancje przeciwbólowe nie wchłoną się do organizmu. Nie łykaj więc tabletki, gdy zamierzasz zjeść karkówkę z grilla.

...na serce:

- gdy zażywasz te leki, zrezygnuj z jedzenia warzyw i owoców, które mają dużo błonnika (osłabia działanie leków). Są to m.in. bób, biała fasola, maliny, jeżyny, porzeczki, jagody.

... obniżające cholesterol:

- do napojów chłodzących nie dodawaj soku z cytryny. Cytrusy zawierają enzymy, które zaburzają wchłanianie leku i jego działanie.

... na nadciśnienie:

- dania zawierające czosnek (nawet niewiele, np. sałatki, ogórki małosolne) jedz więcej niż 30 min. przed zażyciem tabletki lub co najmniej 30 min. po jej zażyciu. Może nasilić lecznicze właściwości i zbić ciśnienie za mocno.

- nie pij herbaty z dodatkiem świeżych liści mięty (unikaj tego zioła w sałatkach i deserach). Mięta w połączeniu z substancjami na nadciśnienie może wywołać gorsze samopoczucie i ból głowy.

... antybiotyki (z tetracykliną):

- gdy je zażywasz nie jedz natki pietruszki, brokołu, brukselki, bo zawierają dużo żelaza. Ten pierwiastek sprawia, że antybiotyk nie zadziała leczniczo.