

АПТЕЧКА ТУРИСТА: ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ЛИШНЕГО!



Чтобы ваша аптечка не вытеснила остальной багаж, но содержала все самое необходимое, нужно формировать ее с учетом планируемого досуга, страны, куда вы отправляетесь, продолжительности поездки и времени года, а также наличия среди выезжающих детей. Каких-то препаратов придется взять больше, а другие – не пригодятся совсем. Если для пляжного отдыха необходимо иметь солнцезащитные средства, средства от ожогов, то в поход по лесной местности или, если вы проводите отпуск в тропических странах, – средства от насекомых. Бинты, жгуты и другой перевязочный материал пригодятся, пожалуй, только при отдыхе вдали от цивилизации.

В вашей дорожной аптечке не должно быть слишком много препаратов: нужны только универсальные средства первой необходимости, используемые при острых формах тех или иных заболеваний, а также те, которые вы планируете принимать по уже выданному рецепту. Брать «на всякий случай» имеющиеся дома антибиотики или препараты, предназначенные для длительного лечения (в том числе иммуномодуляторы, пробиотики) не всегда резонно – ведь их использование строго индивидуально и требует наблюдения врача.

Каким лекарствам обязательно нужно найти место в аптечке?

Лекарства, используемые при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, незаменимы при отравлениях и других сбоях в работе органов пищеварения из-за некачественной воды или непривычной пищи. Рекомендации: активированный уголь или энтеросгель, регидрон, противодиарейные средства: смекта или имодиум.

Обезболивающие средства всегда необходимо иметь под рукой, терпеть боль врачи не рекомендуют. Боли в животе, менструальные боли и другие, вызванные спазмом, снимет но-шпа, кетанов, пенталгин или аспирин помогут при других разновидностях болей.

Жаропонижающие и противогрибковые средства. Аклиматизация или переохлаждение (в том числе –

из-за пользования кондиционерами) могут временно снизить иммунитет и привести к ОРВИ. Рекомендации: парацетамол или нурофен в качестве жаропонижающих, оциллококцидум – для противодействия вирусам.

В каком количестве брать лекарства?

При формировании походной аптечки чаще всего используют такую упрощенную формулу: лекарства должно хватить на 2 дня приема по схеме для 2 человек. Подразумевается, что в течение 2 дней вы либо восполните этот запас либо передадите пациентов в руки медиков.

В ряде случаев, действительно, можно сэкономить место, если не брать целую упаковку лекарств, а только несколько блистеров. Главное – приложить к ним инструкцию из упаковки и проследить, чтобы на блистере (или части блистера) отчетливо читалось название препарата. Кладите в аптечку минимум лекарств в стеклянных флаконах – они обычно самые тяжелые. К счастью, многие традиционные антисептики уже выпускаются в виде фломастеров, что и легче, и удобнее. Обратите внимание на условия хранения лекарств – многие из них требуется хранить в прохладных помещениях или холодильнике. Если в вашей поездке такие условия будут недоступны, придется подыскать таким препаратам замену.

Много места не займут:

- **средства для местного применения:** антисептики – зеленка или йод во фломастере, средства для восстановления кожного покрова – бепантен, цикадерма;
- перевязочный материал – стерильные салфетки, бинт с ватой или комплект пластырей.

Какие сложности ждут вас в путешествии, если вы не позаботились об аптечке до отъезда:

- продажа по рецепту многих лекарств, находящихся в России в безрецептурном отпуске;
- другое торговое наименование у лекарства, которое вы привыкли покупать в России;
- разница в цене;
- незнание иностранного языка вами или фармацевтом.

