

Apteczka na wakacyjne wyjazdy

Nareszcie nadszedł! Upragniony odpoczynek, długo wyczekiwany urlop staje się rzeczywistością. W euforii planujemy wyjazd, wybieramy ofertę, pakujemy walizki. W ferworze przygotowań pamiętajmy koniecznie o zabraniu podróźnej apteczki. Starannie skompletujmy wakacyjny niezbędnik, który zapewni nam urlop bez niespodzianek. Co powinno się znaleźć w naszej wyjazdowej apteczce? Odpowiada Ewa Napiórkowska – farmaceutka z Apteki Medcover w Warszawie.

Zawartość naszej apteczki uzależniona powinna być od kierunku podróży i aktywności, które mamy zamiar podejmować podczas urlopu. Osoby przewlekle chore powinny przede wszystkim zaopatrzyć się w wystarczający zapas leków, które regularnie przyjmują. Zaoszczędzi to niepotrzebnych stresów podczas zagranicznego wyjazdu.

Środki pierwszej potrzeby

Środek antyseptyczny potraktujmy jako standardowy element wyposażenia każdej apteczki. Na wyjazd najlepiej jednak zabrać środek uniwersalny, na przykład na bazie octenidyny. Octenidyna działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, a jej preparaty mogą być stosowane na skórę i błony śluzowe. Dezynfekują, przyspieszając gojenie oraz, co niezwykle istotne w przypadku dzieci, nie podrażniają i nie szczypią.

Często zmieniając klimat lub otoczenie, zmienia się nasza dieta, a wraz z nią regularność wypróżnień. Na ich brak może też wpływać stres związany z podróżą, dlatego warto mieć przy sobie środek łagodnie przeczyszczający. Koniecznie spakujmy też lek o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym. Co jeszcze uwzględnić w bagażu?

W blasku słońca

Amatorzy kąpieli słonecznych powinni pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Podczas opalania absolutnie niezbędne jest stosowanie kosmetyków ochronnych z filtrem przeciwsłonecznym. Należy zabrać ze sobą preparaty dostosowane do indywidualnych potrzeb skóry. Pamiętajmy też, że niewykorzystany krem z ubiegłego roku czy poprzednich wakacji się nie nadaje już do użytku. Kosmetyki z filtrem przeciwsłonecznym tracą swoją fotostabilność w kilka miesięcy po otwarciu i po prostu nie będą działać. Po opalaniu warto zastosować specjalnie do tego celu przeznaczone balsamy. Nawilżą, ukoją i zregenerują podrażnioną skórę, dzięki czemu efekt opalenizny utrzyma się dłużej. Do torby plażowej zapakujmy też preparaty z dekspantenolem i maleinianem dimetindenu do stosowania miejscowego. Przydadzą się do złagodzenia ewentualnych poparzeń zarówno słonecznych, jak i powstałych na skutek kontaktu z meduzą.

W lesie i nad jeziorem

Planując urlop na łonie natury, przygotujmy się na kontakt z jej wątpliwymi atrakcjami. Komary, meszki, kleszcze – stworzenia te potrafią skutecznie uprzykrzyć wyjazd, do plecaka spakujmy więc środek odstraszający owady. Miejmy pod ręką preparat łagodzący skutki ukąszeń. Pomocny będzie zwłaszcza ten, który działa antyhistaminowo. Obrzęk i świąd szybko zniwelują preparaty maleinianu dimetindenu lub antazolinę z nafazoliną. Zaopatrmy się też w przyrząd do usuwania kleszczy.

Na górskim szlaku i rajdzie rowerowym

Decydując się na aktywny wypoczynek, pamiętajmy o możliwych ranach i urazach. Zabierzmy ze sobą środek odkażający i materiały opatrunkowe. Idealnym rozwiązaniem jest poręczny zestaw plastrów różnego rodzaju. Nie zajmie dużo miejsca w bagażu. Na wypadek kontuzji przyda się środek chłodzący w aerozolu oraz preparaty zmniejszające sińce i opuchliznę. W przypadku pęcherzy i otarć na stopach najlepiej sprawdzą się specjalne plastry hydrożelowe. Ochronią miejsce urazu i przyspieszą gojenie.

Wakacje w tropikach

Co zabrać oprócz kremu z filtrem? Jeśli celem naszej podróży jest kraj egzotyczny, zadbajmy o niezbędne szczepienia. Odpowiednio wcześniej skonsultujmy się z lekarzem medycyny podróży, który dobierze zestaw szczepień właściwy dla kraju, do którego się wybieramy. Podczas egzotycznych wakacji najczęściej daje o sobie znać żołądek. Nieprzystosowanie do miejscowej flory bakteryjnej i tubylczego menu może objawiać się dolegliwościami gastrycznymi i zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi. Zabierzmy ze sobą węgiel aktywowany, nifuroksazyd, loperamid i bakterie probiotyczne. Węgiel sprawdzi się przy zatruciach, nifuroksazyd poradzi sobie z zakażeniami bakteryjnymi, loperamid powstrzyma biegunkę, a probiotyk ureguluje florę bakteryjną jelit. Aby zminimalizować ryzyko dolegliwości ze strony układu pokarmowego, warto zacząć stosować preparat probiotyczny wcześniej, na około dwa tygodnie przed planowanym terminem wyjazdu.