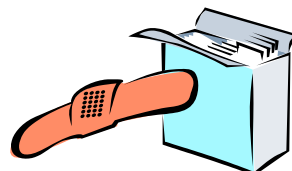


POČITNIŠKA IN POTOVALNA LEKARNA



Sestavni del organizacije potovanja je priprava potovalne lekarne.

Če potovanje organizira turistična agencija, vedno povprašamo po zdravstvenih nasvetih glede potovanja. V primeru daljših potovanj, še posebej v eksotične kraje, je pred odhodom nujen obisk osebnega zdravnika s katerim se posvetujemo glede potovanja.

IZBIRA VSEBINE POTOVALNE LEKARNE

Pri izboru vsebine potovalne lekarne upoštevamo sledeča dejstva:

- destinacijo,
- starost in zdravstveno stanje (eventuelne kronične bolezni),
- način in trajanje potovanja,
- družina (potujemo sami ali z družino),
- majhni otroci,
- nosečnost,
- drugi dejavniki, ki lahko kakorkoli vplivajo na zdravstveno stanje na potovanju,

KAJ V PRIMERU JEMANJA PREDPISANIH ZDRAVIL?

Če uporabljate zdravila, ki jih je treba na carini prijaviti (uspavala, narkotiki, ampulirana zdravila) ali če ste sladkorni bolnik in imate s seboj igle in brizge, prosite zdravnika za pisno potrdilo, da uporabljate ta zdravila (spremno pismo osebnega zdravnika).

CEPLENJE IN KEMOPROFILAKSA

Za potovanja v območja, kjer obstaja nevarnost rumene mrzlice je potrebno cepljenje, ki ga opravimo vsaj deset dni pred odhodom, potrdilo o cepljenju pa velja deset let.

Glede na potovanje lahko zdravnik pred odhodom predpiše poživitevno cepljenje. Pred potovanjem lahko zdravnik po presoji priporoči tudi cepljenje proti hepatitisu A in B, tifusu ali steklini.

Za potovanja v območja, kjer obstaja nevarnost malarije je potrebno jemati zdravila, ki preprečujejo to obolenje. Tip antimalarika se določi glede na destinacijo ter glede na posameznika. Poleg jemanja antimalarikov je nujna tudi hkratna zaščita pred piki insektov. V Sloveniji trenutno ni registriranih antimalarikov, zato izvaja oskrbo s temi zdravili Inštitut za varovanje zdravja.

NUJNI DOKUMENTI IN POTRDILA:

- kartica zdravstvenega zavarovanja,
- potrdilo o zdravstvenem zavarovanju za potovanje v tujino,
- spremno pismo osebnega zdravnika,
- potrdilo o cepljenjih

Morda nam bo na poti lahko še kako prav prišlo, če si še doma priskrbimo kontaktne številke in naslove zdravstvenih ustanov ter domačega veleposlaništva v državi, v katero potujemo. Prav nam lahko pride tudi telefonska številka našega osebnega zdravnika.

SHRANJEVANJE ZDRAVIL NA POTOVANJU

Potovalno lekarno si pripravimo v eni torbici, ki na potovanju ne bo dostopna otrokom in bo karseda zavarovana pred zunanjimi vplivi (svetloba, toplota, vlaga). Zdravila s seboj vzamemo v njihovi izvorni embalaži in skupaj z navodili za uporabo. Posebno pozornost posvetimo zdravilom, za katere je določen poseben režim shranjevanja. Zanje so na voljo posebne hladilne torbice, ki omogočajo prenašanje takšnih zdravil.

OSNOVNA SESTAVA POTOVALNE LEKARNE

- Osebni komplet za prvo pomoč: ponavadi vsebuje povoje, obliže, škarjice, beli lepilni trak, gazo, pinceto itd.
- Razkužilo za rane in praske.
- Zdravilo proti prebavnim težavam, kot so zaprtje ali driska. Zelo priporočljivo je da vzamemo s seboj medicinsko oglje, saj v primeru zastrupitve s hrano ali pijačo nase veže strupe in zapira.
- Peroralna rehidracijska razstopina v primeru driske ali zelo močnega znojenja.
- Repelent proti komarjem (vsaj 25% vsebnost DEET).
- Jodove oz. klorove tablete za razkuževanje vode (v primeru, da gremo v kraje, kjer so težave s pitno vodo).

- Zdravila proti alergijam, tako alergijsko reakcijo na koži lajšajo določeni geli ali mazila, priporočljivo je tudi, da vzamemo s seboj protialergijsko sredstvo v obliki tablet.
- Zdravilo proti povišani telesni temperaturi in bolečinam. Zaradi nepredvidljivih okoliščin so na potovanju še posebej primerne oblike, ki omogočajo jemanje brez vode in jih lahko raztopino v ustih ali žvečimo. Za otroke na pot vzamemo sirupe ali svečke.
- Še posebej za poletna potovanja velja veliko pozornost posvetiti zaščiti pred soncem. Potovalna lekarna naj tako vsebuje izdelke za aktivno zaščito pred soncem, za nego po sončenju ter pripravke za nego morebitnih opeklin.
- Sredstvo za nego kože po pikih žuželk.
- Termometer.
- Sredstva za lajšanje zgage.
- Sredstva za lajšanje vnetega grla in žrela.

PRIPOROČILO

Jemljimo probiotike, ki so namenjeni preprečevanju drisk na potovanju. Ti probiotiki vsebujejo specifične mikrobne seve, ki usmerjeno preprečujejo naselitev, razmnoževanje in škodljive učinke tistih vrst bakterij in praživali, ki povzročajo drisko na potovanjih.

Ali so probiotiki, ki so namenjeni zdravljenju navadnih infekcijskih drisk, primerni?

Večinoma ne! Probiotiki, s katerimi uspešno zdravimo navadne infekcijske driske, premagujejo predvsem črevesne viruse (ki so glavni povzročitelji driske v domačem okolju), proti patogenim bakterijam in praživalim pa so večinoma neuspešni. Zato kupite probiotike, ki so dokazano uspešni prav pri preprečevanju driske na potovanju. In najučinkovitejši bodo, če jih bomo začeli jemati že teden dni pred potovanjem.

ZA KONEC

Z vsemi priporočljivimi preventivnimi zdravstvenimi ukrepi ter ustrezno pripravljeno potovalno lekarno bomo na poti vsekakor bolj brez skrbi, pa tudi v primeru zdravstvenih težav nam bo lažje poskrbeti zase in za svoje sopotnike.

Ustrezno pripravljene nas bodo morebitne zdravstvene nevarnosti težje prikrajšale za užitke na potovanju.

Avtor: Tomaž Mezgec, mag.farm.

Datum: januar 2011