

Отправляясь в путешествие, в дорогу, в командировку...



Итак, будучи туристом (а даже командировка представляет собой вид делового туризма), необходимо составить краткий перечень эффективных и необходимых в дороге лекарств, входящих в аптечку путешественника. Количество препаратов может быть небольшим, однако каждое лекарство должно быть предназначено для тех или иных дорожных целей и выполнять свою функцию.

В списке приводятся не только лекарственные средства, но и варианты их замены (в скобках). Безусловно, необходимы не все препараты, однако наша задача – показать, из чего можно выбрать. А дальше – выбор за вами!

Средство для снижения температуры

Аспирин (Упсарин) – анальгетик-антипиретик (универсальное обезболивающее, жаропонижающее средство).

Парацетамол – более безопасен, чем ацетилсалициловая кислота, в меньшей степени влияет на желудочно-кишечный тракт. Также считается универсальным средством.

Противопропростудное средство

Терафлю – препарат для купирования общих симптомов простуды и облегчения (именно облегчения, а не лечения) данного состояния.

Обезболивающее средство

Кетонал (Кетанов) в таблетках – эффективное современное обезболивающее средство широкого спектра действия, обладает мощным эффектом, не вызывает привыкания.

Баралгин эффективно купирует болевые синдромы, в т. ч. головную боль.
Кетанов в ампулах рекомендуется применять в тех случаях, когда боль не купируется после приема препарата в форме таблеток; действует значительно быстрее.

Противошоковое средство

Дексаметазон в ампулах – глюкокортикоид, обладающий широким спектром действия, включая противошоковое.

Кордиамин в ампулах – стимулятор дыхания, сердечной деятельности и центральной нервной системы.

P.S. Безусловно, брать в дорогу противошоковые и сильнодействующие обезболивающие препараты имеет смысл, если вы планируете заниматься туризмом, который косвенно предполагает повышенный риск травм, переломов. В обычном путешествии достаточно простых анальгетиков. Для людей, имеющих сердечно-сосудистые заболевания, есть необходимость взять в дорогу и кардиологические препараты, которые они используют в повседневной жизни.

Спазмолитик

Но-Шпа – эффективный и безопасный спазмолитический препарат широкого спектра действия, который применяется при боли в животе и других органах (иногда при головной боли), при болезненных менструациях.

Противодиарейное средство

Имодиум пригодится при поездках в южные страны. Смена климатической зоны, пищевого режима, распорядка дня часто ассоциируется с возникновением диареи. С помощью этого средства можно успешно и быстро решить данную проблему. Однако следует учитывать: Имодиум не устраняет причину диареи, и если данное состояние длится >3-4 дней, необходимо обратиться к врачу.

В восстановлении микрофлоры (после тяжелой диареи, а также ее лечения антибиотиками) хорошо зарекомендовали себя капли **Хилак-форте**.

Сорбент

Смекта (Лиферан, активированный уголь) – средство против пищевых отравлений. Гораздо эффективнее, чем общепризнанный активированный уголь.

Обеззараживание воды

Акватабс (аналог – перманганат калия, или марганцовка) обеспечивает быстрое обеззараживание воды сомнительного качества. К сожалению, в настоящее время марганцовку в аптеках купить без рецепта нельзя, хотя в ряде мест, в том числе на рынках, она продается.

Антибиотики

Амоксициллин – эффективный антибиотик широкого спектра действия. Применяется при бактериальных инфекциях дыхательных путей и ЛОР-органов, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, а также при инфекциях кожи и мягких тканей, вызванных чувствительными возбудителями.

Левомецитин разрешен к использованию при тяжелых инфекциях в исключительных случаях, когда более безопасные антибиотики неэффективны или противопоказаны.

Антигистаминное средство

Супрастин – часто используемый антигистаминный препарат, который имеет один серьезный недостаток – его нельзя принимать водителям или людям, деятельность которых требует быстрой реакции и повышенной концентрации внимания.

Лоратадин – эффективное антигистаминное средство для купирования различных аллергических реакций (нарушений дыхания, зуда, высыпаний вследствие укуса насекомых, животных и т. д.), аллергического ринита, крапивницы.

Противоожоговое средство

Мазь Спасатель (Пантенол) применяется при ожогах различной этиологии.

Обеззараживающее средство

Мирамистин (хлоргексидин) предназначен для антисептической обработки ран и рук.

Комбинированные антибиотики для местного применения

Банеоцин (Неоспорин) показан для обработки инфицированных ран, язв, карбункулов, фурункулов.

Средство для профилактики морской и воздушной болезни

Драмина (Кинедрил) предотвращает и устраняет вестибулярные нарушения при езде в транспорте, сопровождающиеся тошнотой и рвотой.

Вспомогательные материалы

Шприцы одноразовые стерильные (если в аптечке имеются инъекционные препараты) желательно в количестве 2 шт. по 2 мл и 1 шт. по 5 мл.

Пластырь бактерицидный (желательно на тканевой основе и с прочным клеящим слоем), ведь от мозолей, ссадин, царапин в дороге не застрахован никто.

Бинт стерильный (перевязочный материал) и **бинт эластичный** (для фиксации сустава при вывихах и растяжениях).

И помните, что...

- Собирая аптечку путешественника, обязательно следует проверять препараты и сопутствующие материалы на предмет сроков годности и условий хранения. В противном случае лекарство не только будет бесполезно, но и может нанести вред.

- Желательно сохранять листок-вкладыш, который прилагается к любому лекарственному средству, для уточнения дозировки и способа его применения.

- Также полезно сохранять коробочку упаковки на случай, если препарат закончился и вам необходимо приобрести такое же лекарственное средство или его аналог (разные лекарства часто представляют собой одно и то же действующее вещество, разнясь только торговыми названиями).

- Конечно, в аптечке в обязательном порядке должны находиться те лекарства, которые вы принимаете регулярно по рекомендации врача. Причем их необходимо взять в достаточном количестве, т. к. в поездке лекарств может не оказаться под рукой в нужный момент.

- В чем хранить препараты? Особой разницы нет: в косметичке, пенале или другой емкости. Главное – не забыть положить в аптечку 3-4 пакетика силикагеля, который впитывает влагу.

- Хранить аптечку в доступном месте (чтобы быстро до нее добраться в случае необходимости). Например, в самолете брать ее в ручную кладь, а не сдавать в багаж.

- И еще один очень важный нюанс. Он касается тех, кто принимает рецептурные препараты, в частности антидепрессанты. Желательно уточнить в посольстве страны, куда вы направляетесь, можно ли их провозить. И даже если можно, не забудьте взять с собой рецепт на лекарственное средство и историю болезни или ее копию.

Подготовила
Елена Николаева