

Аптечка туриста: какие лекарства взять с собой в отпуск

Собираясь в отпуск, ты должен быть готов к любой ситуации. Заранее подумай о том, какие лекарства положить в аптечку. Тебе в помощь — эта простая инструкция от врача-терапевта Леонида Петруши.



ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ
ВСЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ О ЗДОРОВЬЕ



ЭКСПЕРТ:

ЛЕОНИД ЮРЬЕВИЧ ПЕТРУША, врач-терапевт, пульмонолог Многопрофильной клиники «МедикСити»

1. Необходимо выяснить, какие хронические заболевания есть у каждого из участников путешествия/похода/экспедиции. Подумай о том, что за границей (зачастую лекарства не продают без рецепта врача) или в отдаленном от цивилизации районе могут возникнуть трудности с приобретением похожего препарата, поэтому позаботься о том, чтобы в аптечке было достаточное количество медикамента. Проверь сроки годности лекарств.
2. Положи в аптечку сорбенты и противомикробные препараты, действующие преимущественно в области желудочно-кишечного тракта. Помни о том, что в тропических странах часто возникают **пищевые отравления**, то, что для местных жителей — норма, для твоего пищеварительного тракта может оказаться губительной экзотикой.
3. Обязательно положи в аптечку неспецифические противовоспалительные препараты (аспирин, анальгин, ибупрофен и другие). Эти лекарства помогут тебе в случае необходимости справиться с высокой температурой.



ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ

Просроченные лекарства: выбросить сразу или можно применить в крайнем случае?

4. Возьми с собой противоаллергические средства. В аптеке тебе предложат немало средств от аллергии, выбирай те, которые не вызывают седативный эффект, то есть после которых не клонит в сон (обычно это препараты последнего поколения). Уснуть в походе во время восхождения на заснеженный пик — не самая лучшая идея.
5. Проследи за тем, чтобы в аптечке были антибактериальные средства (антибиотики). Если ты предрасположен к частым простудам, циститам, пиелонефритам и другим острым бактериальным заболеваниям, тогда не лишним будет иметь при себе проверенный антибактериальный препарат широкого спектра действия, при условии, что ты им не пользовался последние 3-6 месяцев — тут нужно учесть возможную неэффективность препарата при частом применении. Кстати, антибиотики зачастую очень капризны и требуют специальных условий хранения — заранее прочти инструкцию.
6. Подумай, возможно, стоит захватить и средства от укачивания (особенно, если предстоит много передвигаться на транспорте, летать, плавать).
7. Ферментативные (фестон, креон, панзинорм и другие) препараты позволят тебе легче перенести колорит незнакомого кухни и могут оказаться незаменимыми, если ты любитель плотно перекусить.
8. В аптечке должен быть термометр, а если в команде есть участник, страдающий **гипертонией** — еще и аппарат для измерения кровяного давления. Аллергикам рекомендуем иметь при себе ингаляционные бронхолитики (венталин, сальбутамол, беротек): и не важно, что аллергия на родине тебе знакома только по насморку и чиханию или высыпаниями на коже. Всякое может случиться в незнакомых для организма условиях.

А самый оптимальный вариант — брать с собой в путешествие друга-медика, на которого можно возложить все бремя ответственности за непростые вопросы сбора аптечки для путешествия.

ВНИМАНИЕ!

Данный материал не является рекламой какого-либо медицинского препарата. Помни: перед применением лекарств нужно проконсультироваться со специалистом.

Native Target



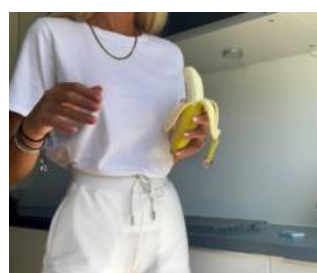
Тилорам Лечение простуды и гриппа

- Профилактика вирусных заболеваний (ОРВИ, герпес)
- Способствует активизации сниженного иммунитета

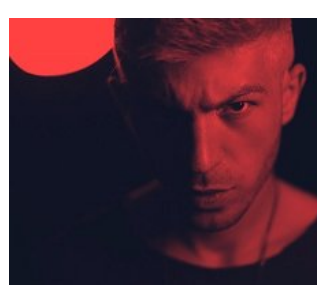
[Узнать подробнее](#)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

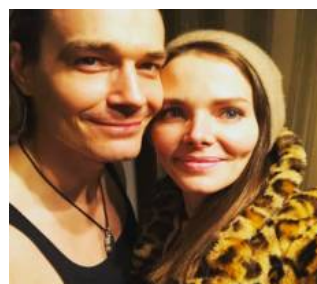
Читайте также:



Гид по интервальному голоданию: какой режим выбрать
Вазага



«Могу ударить, если надо»: экстремальный опыт общения с...
Cosmo



"Безумно похожи" Елизавета Боярская выложила нежное...
Goodhouse



15 секс-поз для людей с хорошей физической подготовкой



Бьюти-средства до 500 рублей, которые не стыдно дарить:...
Cosmo

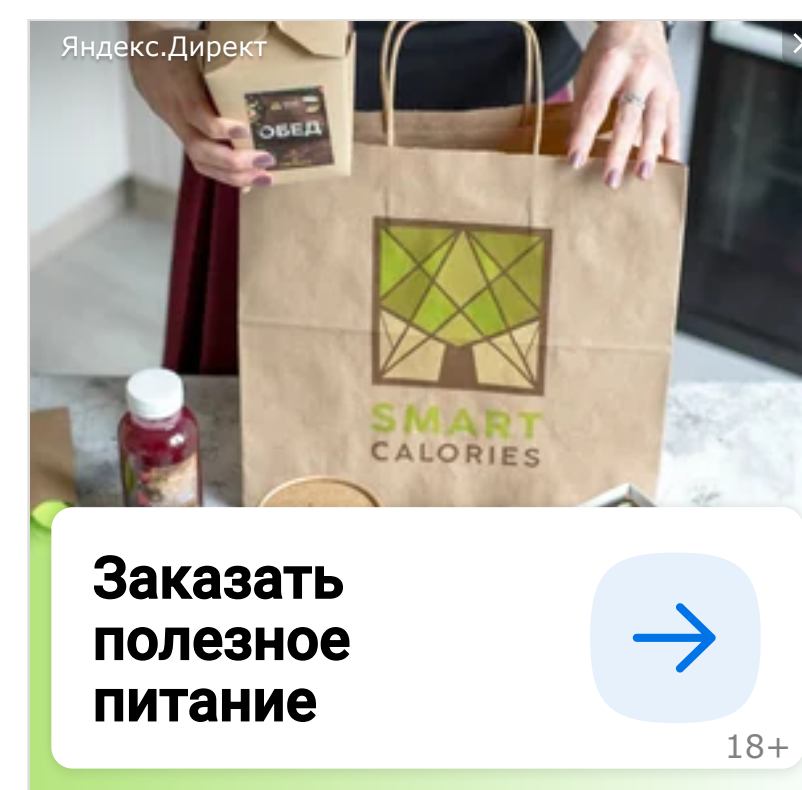
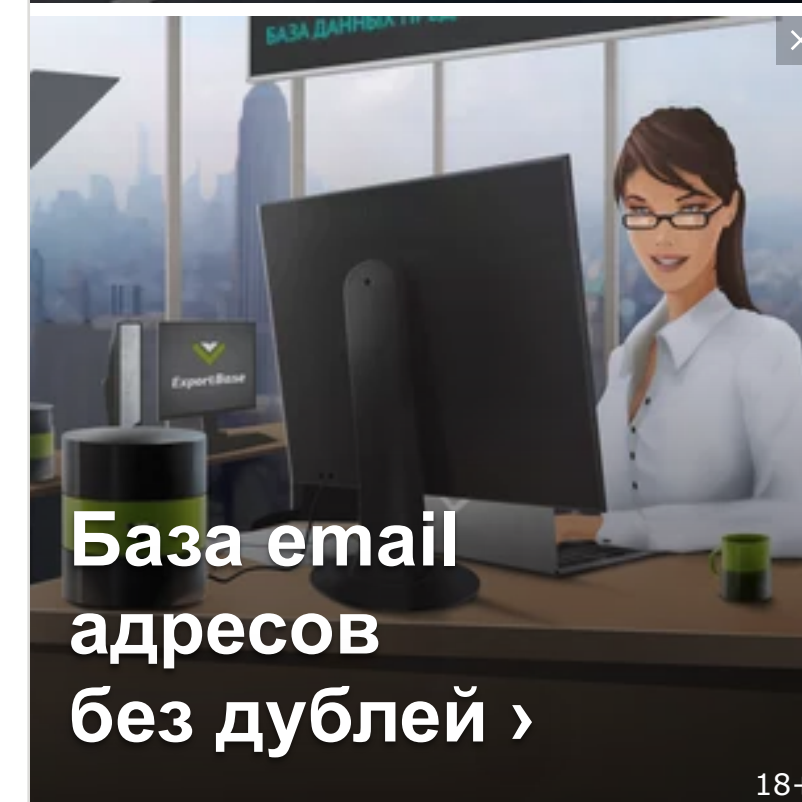
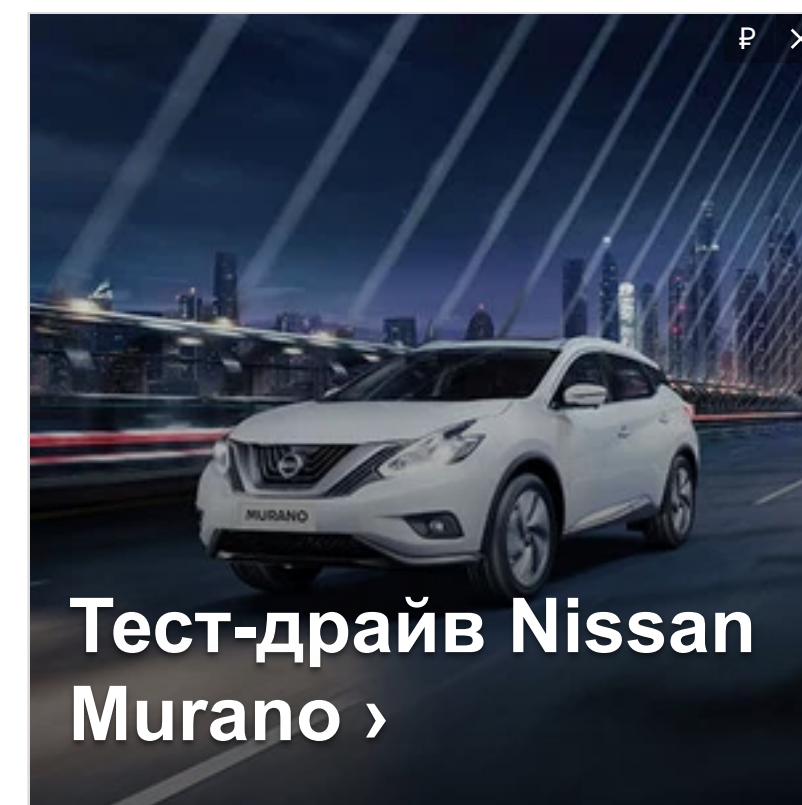


Кардио без тренажеров: полотенце,...

Енраге/Я

ДАТА 14 августа 2015

ФОТО otoimedia / Westend61 / Florian K~A 1/4 tttler



PROMOTION

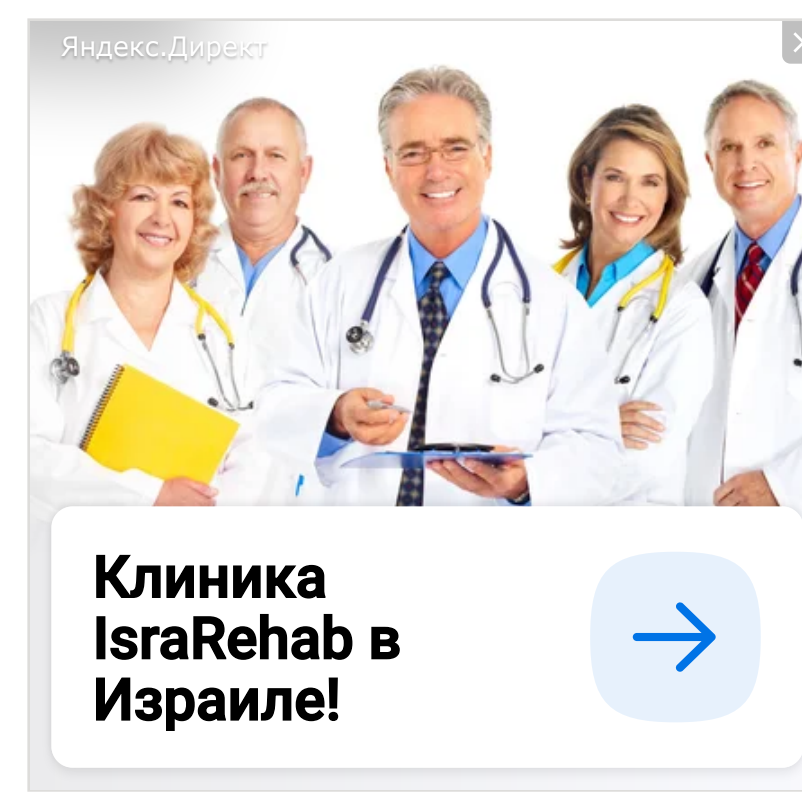
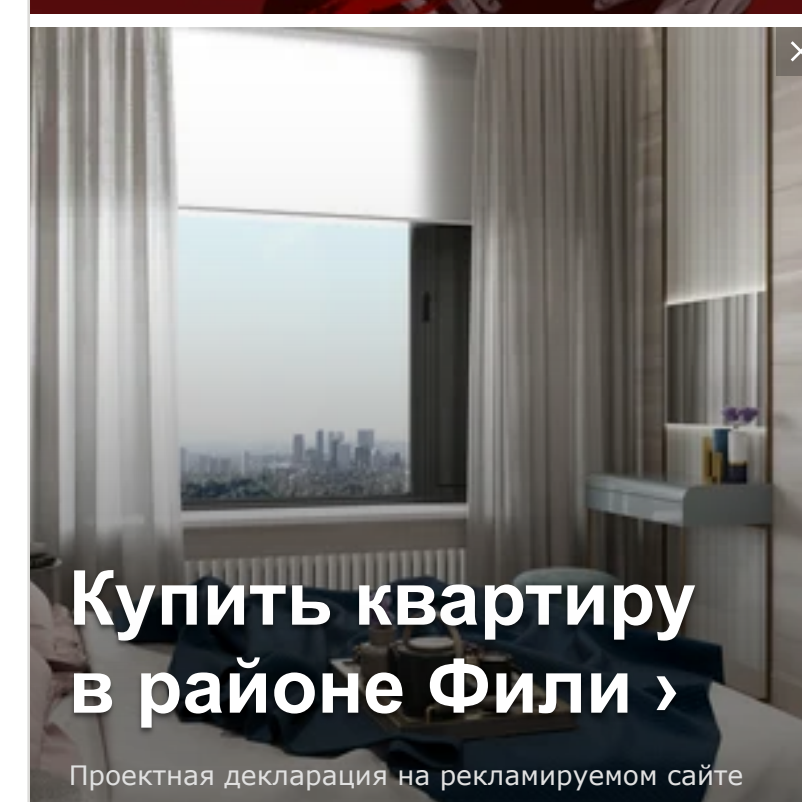
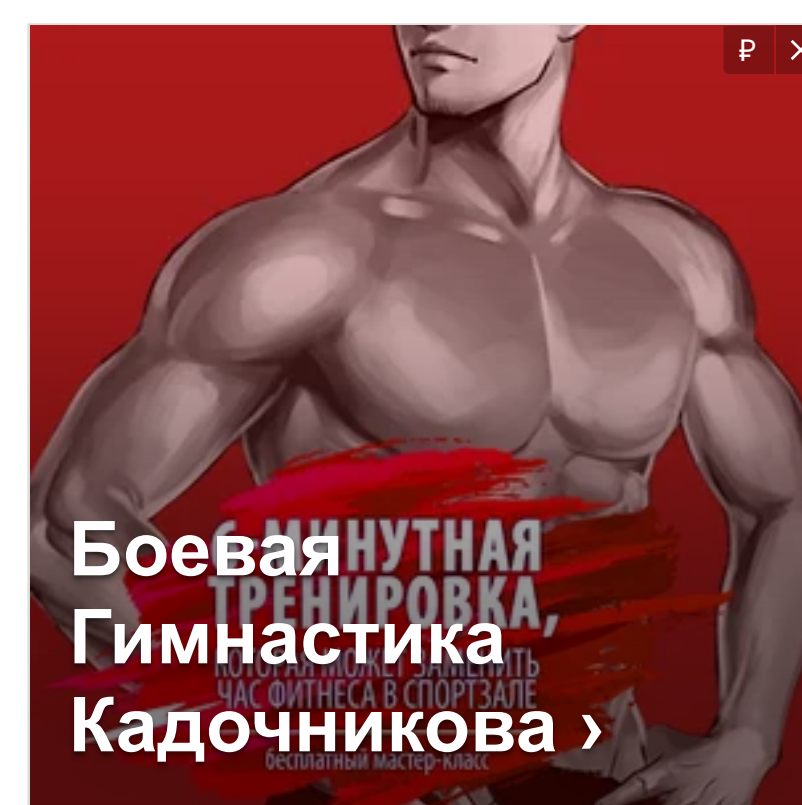
Почему не нужно возить подарки в детские дома и как оказать сиротам реальную помощь

Куда поехать на Рождество: 5 лучших точек в Европе

6 идеальных новогодних подарков для любителей музыки

3 в 1: быстрый завтрак, полезный перекус, легкий десерт

Как получить V-образную фигуру: 6 упражнений на дельты от X-fit



PROMOTION



ПОЧЕМУ НЕ НУЖНО ВОЗИТЬ ПОДАРКИ В ДЕТСКИЕ ДОМА И КАК ОКАЗАТЬ СИРОТАМ РЕАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДЕТИ НАШИ» ПОМОГАЕТ БИЗНЕСУ ПОДГОТОВИТЬ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ ПРАВИЛЬНЫЕ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ-СИРОТАМ.



КУДА ПОЕХАТЬ НА РОЖДЕСТВО: 5 ЛУЧШИХ ТОЧЕК В ЕВРОПЕ

НЕТ, МЫ НЕ БУДЕМ ИСКАТЬ СКИДКИ НА АВИАБИЛЕТЫ. ЛУЧШЕ ОРГАНИЗУЕМ ПОГОНЮ ЗА ДУХОМ ЕВРОПЕЙСКОГО РОЖДЕСТВА НА АВТОМОБИЛЕ!



6 ИДЕАЛЬНЫХ НОВОГОДНИХ ПОДАРКОВ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ

МЫ ВЫЯСНИЛИ, КАК МУЗЫКА СПОСОБНА ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ДНЯ, И ПОДОБРАЛИ УНИКАЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ПРОСЛУШИВАНИЕ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫМ.



3 В 1: БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК, ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС, ЛЕГКИЙ ДЕСЕРТ

ПРАКТИЧЕСКИ ПИЩА БОГОВ, ЗАЧЕРКНУТО, НЕТ, ВИКИНГОВ! ПОТОМУ ЧТО РЕЧЬ ИДЕТ О СКИРЕ.