



# TIPY NA DOVOLENOU JAKÉ LÉKY VZÍT S SEBOU

**LÉTO, DOVOLENÁ, CESTOVÁNÍ. TŘI VĚCI, KTERÉ K SOBĚ NEROZLUČNĚ PATŘÍ. NA DOVOLENOU SE TĚŠÍME CELÝ ROK, A PROTO BY BYLA VELKÁ ŠKODA, KDYBY NÁM JI MĚLY ZNEPŘÍJEMŇOVAT ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE. MŮŽE SE TO OVŠEM STÁT, PROTO JE DOBRÉ BÝT PŘIPRAVEN A PŘIBALIT S SEBOU MALOU CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKU, ABYSTE MOHLI TY NEJBĚŽNĚJŠÍ CESTOVATELSKÉ NEDUHY ZVLÁDNOUT SAMI – LÉKAŘSKÁ PÉČE V ZAHRANIČÍ MŮŽE BÝT JEDNAK HŮŘE DOSTUPNÁ, JEDNAK POMĚRNĚ FINANČNĚ NÁROČNÁ.**

Mezi nejběžnější zdravotní obtíže, které nás na cestách za exotikou, ale i v české kotlině mohou potkat, jsou **zažívací obtíže**, jako průjem, zácpa, nadýmání a plynatost, nevolnost, tlak či bolest v oblasti žaludku, zvracení apod.

**Průjem** je obecně nejčastějším cestovatelským zdravotním problémem, v tropech potká i přes veškerou opatrnost přes polovinu turistů. Z tohoto důvodu je dobré nezapomenout doma **lék proti průjmu**. Při cestách např. do oblasti severní Afriky někteří cestovatelé nedají dopustit na místní přípravky. Základním léčebným opatřením při průjmovém onemocnění je zvýšený příjem tekutin (3–4 litry na den, chladnější přislazované roztoky obsahující minerály, iontový nápoj, neperlivé minerální vody nebo slazený čaj po malých množstvích v častých intervalech), případně dieta (suchary, banány, strouhaná jablka, rýžové polévky, bramborová kaše). Pro případ dehydratace můžete mít v záloze připraven rehydratační roztok v prášku, který se v případě potřeby rozmíchá s vodou. Vysoká horečka, příměs hlenu nebo krve ve stolici, intenzivní bolest břicha, průjem provázený opakovaným zvracením nebo neustupující po třech dnech podávání léků jsou ovšem důvody k vyhledání okamžité lékařské pomoci.

Při pobytu mimo domov může na druhou stranu potrápít i problém opačný, tedy zácpa. Lidé s těmito sklony by si tedy měli s sebou na dovolenou vzít i **lék proti zácpě**.

**Nadýmání** nás může potrápít již po cestě, když trávíme celé hodiny skrčení na sedadle v autě, autobuse nebo v letadle. Může se stát, že v průběhu dovolené jdou zásady zdravé výživy maličko stranou – stravujeme se v restauracích a hotelech, kde na kvalitu konzumovaných potravin nemáme vliv, na cestách také častěji sáhne po občerstvení typu „fast food“, pijeme více sycených nápojů a i se střídmostí v jídle to bývá o něco horší než v domácím prostředí. To vše může způsobovat nadýmání a plynatost. Lék Espumisan s účinnou látkou simetion může pomoci s řešením těchto problémů.

Drobné tobolky lze nepozorovaně spolknout i bez zapíjení v podstatě kdekoli – na pláži, v letadle nebo při prohlídce památek.

Máte-li slabší trávení, a přesto rádi na dovolené ochutnáváte místní exotické a řádně kořeněné a tučné pochoutky, může se vám hodit **lék**

**s obsahem trávicích enzymů Pangrol**. Užívá se s jídlem a pomůže trávicímu systému vypořádat se s nezvyklou zátěží.

Ani během letní dovolené, tedy za poměrně teplého počasí, se nemusíme vyhnout **nachlazení**. V letadle, autě i autobuse, ale i v hotelech je již standardním vybavením klimatizace. Ta nám sice v horkém letním počasí zpříjemní cestu nebo usnadní spánek za horkých nocí, ale je třeba počítat s tím, že v klimatizovaném prostředí dochází k vysušování nosní sliznice. Tím se oslabuje její přirozená obranyschopnost a výsledkem mohou být onemocnění horních cest dýchacích, která se projeví **rýmou, bolestí v krku, kašlem, případně zvýšenou teplotou či horečkou**.

V cestovní lékárničce by proto neměl chybět **lék proti zvýšené teplotě či horečce, lokální přípravky proti ucpanému nosu, pastilky či sprej proti bolesti v krku, lék na tlumení kašle a lék proti vlhkému kašli** (např. Flavamed).

**Tip: Jak můžete sami připravit rehydratační roztok? Na 1 litr (nejlépe převařeně) vody: 8 čajových lžiček cukru, 1 lžička soli, 1 šálek neslazeného ovocného džusu (2 pomeranče).**



### Ibuberl® pro děti

Ulevuje od horečky, je účinný na mírné až středně silné bolesti.

Má trojí účinek – snižuje horečku, tlumí bolest a působí protizánětlivě. Je bez cukru, barviv a alkoholu, s dávkovací stříkačkou pro snadné a přesné dávkování, pro děti od 6 měsíců do 9 let. Ibuberl® pro děti 100 mg/5 ml perorální suspenze obsahuje ibuprofen. Pečlivě si přečtěte příbalový létek. K vnitřnímu užití.



### Espumisan® Easy

- Espumisan® Easy s účinnou látkou simetikon může pomoci snížit nadměrný odchod střevních plynů a zmírnit pocit napětí a tlaku v břiše, plynatosti a kručení v žaludku a střevech
  - moderní forma granulátu – rychle se rozpouští v ústech a nemusí se zapíjet
  - diskrétní praktické balení
  - příjemná citronová příchuť
- Zdravotnický prostředek Espumisan® Easy obsahuje simetikon. Pečlivě si přečtěte návod k použití. K vnitřnímu užití.



Pravidelná aplikace **izotonického nosního spreje s mořskou vodou**, jako je např. **QUIXX soft**, se obecně dobře osvědčuje i jako podpůrný prostředek k prevenci nachlazení. Na cestách je dobrý sprej aplikovat hlavně v klimatizovaných dopravních prostředcích a jiných prostorách, abyste zamezili vysušování nosní sliznice, které může zvýšit pravděpodobnost onemocnění. Šetrnou variantou, jak uvolnit ucpaný nos, je **hypertonický nosní sprej QUIXX** s vyšším obsahem soli.

V průběhu dovolené se téměř každý věnuje sportu. Rádi zkusíme nové pohybové aktivity, na které naše tělo není zvyklé, nebo provozujeme své oblíbené sporty v míře o poznání vyšší než v průběhu roku. Drobné úrazy, např. **pohmožděné zápěstí** nebo **vyvrtnutý kotník**, můžete ošetřit **gelem Lioton 100 000**, který pomáhá odstraňovat otoky. Pokud se vám snadno tvoří nevzhledné **modřiny**, pomůže vám tento gel také, abyste se v šortkách, plavkách či v krátké sukni brzy cítili zase dobře. Lioton 100 000 lze použít i při pocitu „**těžkých nohou**“ a při **potížích s křečovými žilami**, které se mohou ozvat při dlouhých pobytech v dopravních prostředcích.

V souvislosti se sportem a nezvyklou zátěží může dojít k přetížení svalů a kloubů, které se projeví bolestí. Do výbavy zkušeného cestovatele tedy patří i lék proti bolesti pohybového aparátu (záda, klouby, svaly) mírné, až střední intenzity.

Novinkou je například lék s názvem **Dexoket**. Je možné jej použít i v případě **bolesti zubů** či při **menstruačních bolestech**. Léky proti akutní bolesti neúčinné déle než 3 dny. Pokud se bolesti nelepší či se zhoršují, je na místě vyhledat odbornou pomoc.

Do cestovní lékárničky patří také léky na obtíže, k nimž máte vy nebo ostatní členové vaší rodiny sklony. Pokud víte, že se vám v dopravních prostředcích dělá nevolno, vezměte si s sebou na cesty **lék proti kinetózá**m. Ženy, které trpí **vaginálními infekcemi**, se mohou vybavit **volně prodejným antimykotickým přípravkem**. Alergici by neměli vyrazet na cesty bez **léků proti alergii**. Antialergický přípravek ve formě gelu se hodí k ošetření pokožky např. po štípnutí hmyzem, kterému ovšem můžete předejít při použití **repelentu** ve spreji či gelu.

Na dovolené u vody jistě uvítáte voděodolné **opalovací mléko**, speciální opalovací přípravek můžete pořídit také pro kojence, malé děti či máte-li velmi citlivou pokožku. Standardem je dnes i používání **zklidňujících kosmetických přípravků po slunění**.

V žádné cestovní lékárničce by neměl chybět **dezinfekční prostředek, náplasti, sterilní obvaz, stahovací obinadlo, teploměr a nůžky**. K užítku může přijít i **pinzeta na vytažování klíšťat**.

Při přípravě na cestu také nezapomeňte na **léky, které užíváte pravidelně**. Trpíte-li nějakou chronickou chorobou, prodiskutujte náročnější cestu se svým ošetřujícím lékařem, noste u sebe seznam všech užívaných léků a stručnou zprávu o vašem zdravotním stavu. Všechny léky přepravujte v originálním balení, abyste se vyhnuli případnému podezření z převážení narkotik. Těhotné ženy by se měly před cestou také poradit se svým gynekologem o případných rizicích.

Na cestách dbejte na hygienu a vyhněte se příliš odvážným experimentům – v jídle, pohybových aktivitách i v jiných oblastech. I v případě cestování totiž platí, že problémům je lépe předcházet, než je řešit.

## Dexoket® 25 tablety - Novinka

První a jediný volně prodejný lék v ČR s účinnou látkou dexketoprofen trometamol, která poskytuje rychlou a účinnou úlevu od bolesti\* pohybového aparátu (svalů, kloubů, šlach, vazů) postihující záda, krk, klouby a svaly horních a dolních končetin.

- ke krátkodobé léčbě bolesti mírné a střední intenzity
- Lék Dexoket® 25 tablety obsahuje dexketoprofen trometamol. K vnitřnímu užití. Pečlivě si přečtěte příbalový leták.



## Lioton® 100 000 Gel

- zmírňuje pocit těžkých nohou, otoky, bolest a zánět dolních končetin
  - vhodný pro léčbu pohmoždění či modřin po drobných úrazech
- Lék Lioton® 100 000 Gel obsahuje sodnou sůl heparinu. Ke kožnímu podání. Pečlivě si přečtěte příbalový leták.



## Espumisan®

- Espumisan s účinnou látkou simetikon může pomoci snížit nadměrný odchod střevních plynů a zmírnit pocit napětí a tlaku v břiše, plynatosti a kručení v žaludku a střevech
  - Je vhodný pro dospělé a děti od 6 let, lze ho užívat i v těhotenství
- Lék Espumisan® obsahuje simetikon. Pečlivě si přečtěte příbalový leták. K vnitřnímu užití.

## Pangrol® 20 000

- Pomáhá při pocitech plnosti, těžkosti či nevolnosti v oblasti žaludku vlivem nedostatku enzymů slinivky břišní, zejména po požití tučných či hůře stravitelných jídel
- obsahuje enzymy, které pomáhají zlepšit trávení přirozeným způsobem

Lék Pangrol 20 000 obsahuje pancreatinum. Pečlivě si přečtěte příbalový leták. K vnitřnímu užití.



## Quixx® soft

Suchý vzduch (například v klimatizovaných prostorách, automobilech, vlacích či letadlech) často vyvolává vysychání a podráždění nosní sliznice a zhoršuje její funkci.

- Quixx® soft je přírodní prostředek ke zklidnění citlivé nosní sliznice, který jí pomáhá zachovat vlhkost, filtrovat a také zvlhčovat proudící vzduch. Tím přispívá k tomu, aby dýchací systém zůstal zdravý.
- Quixx® soft je v lahvičce s antibakteriálním filtrem a obsahuje až 220 dávek.
- Díky mechanickému aplikátoru je jeho použití snadné a pohodlné kdekoli a kdykoliv. Díky výtažku Aloe vera pomáhá zklidnit podrážděnou nosní sliznici. Quixx® soft je vhodný pro děti od 6 měsíců a dospělé, používat ho bez obav mohou i těhotné a kojící ženy.

