



# APTECZKA - LISTA CO ZABRAĆ

Alek Biesiada, lekarz

## ZDROWIE NA WAKACJACH

# Apteczka dorosłego podróżnika

Każdy dorosły powinien zabrać ze sobą w podróż leki przeciw chorobie lokomocyjnej, leki przeciwpriębieniowe (przynajmniej podstawowe, np. zwykły paracetamol i krople do nosa). Leki na biegunkę. Przydatne bywają bandaże, opatrunki, preparaty do odkażania ran, rękawiczki, sól fizjologiczna w małych opakowaniach.

Sprawdź checklistę.



### **Leki:**

- Leki w chorobie lokomocyjnej (np. Aviomarin);
- Leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe (ibuprofen po 400 mg i paracetamol po 500 mg, ewentualnie metamizol (Pyralgina));
- Leki miejscowe na gardło i nos (np. Tantum Verde, Xylorin);
- Leki przeciwwuczuleniowe w tabletkach (bez recepty np. Zyrtec) oraz w maściach (np. Fenistil);
- Steryd doustny, sterydy miejscowo w maści wg wskazań lekarza;
- Leki przeciwwstrząsowe: Adrenalina w ampułko-strzykawce;
- Probiotyki (optymalnie w kapsułkach, możliwe do otwarcia);
- Węgiel aktywny na wypadek luźnego stolca;
- Elektrolity doustne (np. Orsalit, Gastrolit);
- Leki osłonowe przewodu pokarmowego: np. Tasectan, Smecta;
- Drotaweryna na bóle kolkowe i miesiączkowe (np. No-spa);

### **Środki opatrunkowe:**

- Opatrunki jałowe w różnych rozmiarach;
- Bandaże opatrunkowe (około 7,5 cm i 10 cm);
- Bandaże elastyczne (na wypadek urazów);
- Plastry;
- Paski do zamykania ran Steri Strip;
- Oktenidyna na rany (Octenisept);
- Maść na urazy, np. Altacet;
- Maść na oparzenia skóry (np. Bepanthen);

### **Inne:**

- Termometr;
- Sól fizjologiczna w amp po 5 albo 10 ml;
- Sztuczne łyż (np. w samolocie, na plaży);
- Zimne kompresy żelowe (na urazy);
- Nożyczki i rękawiczki;
- Strzykawki 10 ml (do przemywania ran) i igły;
- Chusta trójkątna;
- Koc termoizolacyjny;
- Lasso na kleszcze.

## Jak zabrać apteczkę w samochodzie?



Okazuje się, że to nie lada problem. Podróżując własnym samochodem zwykle masz duży wpływ na to, gdzie fizycznie zostanie umieszczona apteczka. Zwróć jednak uwagę, by była **łatwo dostępna**. Kiepska sytuacja: choroba lokomocyjna albo nagły ból głowy w podróży samochodem, zjeżdżasz na postój na autostradzie, a tam niespodzianka - apteczka jest na dnie największej torby, która leży pod walizkami głęboko w czeluściach bagażnika. Rozlokowanie apteczki ma znaczenie. Polecam zapakować ją do plecaka, który trzymasz na wierzchu albo do schowka z przodu czy w nogach pasażera.

Jeśli cała apteczka nie zmieści się, podziel ją na dwie części i **do bagażu podręcznego zapakuj:**

- leki przeciwbólowe,
- przeciwgorączkowe,
- przeciwwymiotne,
- podstawowe akcesoria do zaopatrywania drobnych skaleczeń.

Ktoś z podróżujących stale stosuje konkretne lekarstwo? Bierze przewlekłe dany lek o konkretnej porze dnia? Warto na podróż zabezpieczyć ten lek osobno, by był łatwo dostępny - można go zabrać w małym pudełeczku na leki (na dzień podróży).

## Jak zabrać apteczkę w transporcie zbiorowym?

O ile w pociągu stosunkowo łatwo dostać się do swojego bagażu, o tyle w autokarze to może nie być takie proste. Zachęcam do zabrania apteczki lub jej części w bagażu podręcznym. To ułatwi Ci dostęp do leków.



## Zabieranie apteczki na pokład samolotu

W zasadzie możesz oddać apteczkę w bagażu głównym, do luku. Zwłaszcza jeśli lecisz z tabletkami, może to być dobre rozwiązanie. Ja jednak zachęcam do zabrania leków ze sobą w bagażu podróznym, aby były zawsze z Tobą.

Po pierwsze: zmniejsza to ryzyko, że jeśli linia lotnicza zagubi Twój bagaż, zostaniesz bez stale stosowanych leków i skompletowanej apteczki.

Po drugie: w razie przedłużenia się podróży ponad plan, np. w związku z opóźnieniem lotu, masz leki zawsze przy sobie i możesz je przyjąć.

Po trzecie: część leków źle znosi podróż w luku bagażowym, narażona na wstrząsy i uszkodzenie, a także znaczne wahania temperatur. Szczególnie leki płynne i w zastrzykach warto zabezpieczyć przy sobie.

Polityka linii lotniczych, lotnisk i ochrony na całym świecie odnośnie wnoszenia leków na pokład samolotu bywa różna. Rekomenduję, aby Twój lekarz wystawił Ci **zaświadczenie**, jakie leki stale stosujesz i wpisał, że musisz je mieć podczas lotu samolotem przy sobie. Wtedy spokojnie przeniesiesz przez bramki odprawy bagażowej nawet ampułkostrzykawkę, syropę czy maść.



# ZAPRASZAM DO KONTAKTU



Zapraszam na bloga:

- [lekarzrodzinny.blog](http://lekarzrodzinny.blog)

Możesz mnie także znaleźć:

- na facebooku: [fb.com/lekarzrodzinny.blog](https://fb.com/lekarzrodzinny.blog)
- twitterze: [@lekbiesiada](https://twitter.com/lekbiesiada)
- instagramie: [instagram.com/lekarzrodzinny.blog](https://instagram.com/lekarzrodzinny.blog)
- youtube: [yt.com/lekarzrodzinny.blog](https://yt.com/lekarzrodzinny.blog)



DUŻO ZDROWIA!