



APTECZKA - LISTA CO ZABRAĆ

Alek Biesiada, lekarz

ZDROWIE NA WAKACJACH



Apteczka malucha

Podróżujesz z dziećmi? Spakuj koniecznie do apteczki leki przeciw chorobie lokomocyjnej, leki przeciwgorączkowe w formie nadającej się do podania dziecku (zwykle syrop, czasem czopki). Leki na biegunkę.

Plastry z misiami albo samochodami naprawdę potrafią wywołać uśmiech na twarzy malucha nawet po skaleczeniu, więc warto zainwestować w takie rozwiązanie.

Sprawdź checklistę.

Jak przewieźć czopki?

Czopki przeciwgorączkowe bywają przydatne. Zawsze rekomenduję podawanie leków przeciwgorączkowych dzieciom **w formie doustnej** (syrop) - wiesz wtedy, jaką objętość podano, ile się wchłonęło, za ile powinno zadziałać. Z czopkiem niestety tej pewności nie ma. Bywa jednak przydatny u dzieci, które nie połkną syropu, u których syropy wywołują nudności oraz u tych, które już wymiotują. **Jak jednak przewieźć czopki?** Zasada jest prosta - opakowanie czopka musi pozostać zamknięte w trakcie całej podróży, a po dojechaniu na miejsce czopki należy schować w lodówce. To zabezpiecza je przed rozpuszczeniem.

Leki:

- Leki w chorobie lokomocyjnej (Aviomarin, leki na bazie imbiru);
- Leki przeciwgorączkowe i przeciwgorączkowe w syropie: ibuprofen w stężeniu 40 mg/ml oraz paracetamol w stężeniu 100 mg/ml; zasadniczo podajemy 10 mg leku na kilogram masy dziecka (czyli dla malucha o wadze 12 kg: 120 mg leku)
- Leki miejscowe na gardło i nos (np. Tantum Verde, Nasivin Kids);
- Leki przeciwuczuleniowe w syropie lub kroplach (bez recepty np. Fenistil) oraz w maściach (np. Fenistil);
- Steryd doustny, sterydy miejscowo w maści wg wskazań lekarza;
- Leki przeciwwstrząsowe: Adrenalina w ampułko-strzykawce;
- Probiotyki (w kapsułkach do otwarcia lub kroplach);
- Węgiel aktywny na wypadek luźnego stolca;
- Elektrolity doustne (np. Orsalit, Gastrolit);
- Leki osłonowe przewodu pokarmowego: Tasectan (bez smaku);
- Drotaweryna na bóle kolkowe i miesiączkowe dla starszych dzieci (od 6 roku życia) (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 (kolorowe);
 - 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;
 - Aspirator do nosa;
 - Nebulizator, jeśli konieczny (np. astma u dziecka);
 - 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 przewlekle 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 leczysz z tabletkami, może to być dobre rozwiązanie. Ja jednak zachęcam do zabrania leków ze sobą w bagażu podróжным, 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

Możesz mnie także znaleźć:

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



DUŻO ZDROWIA!