

# Cestovní lékárníčka

Před cestou se vybavte alespoň základní lékárníčkou. Obsah samozřejmě přizpůsobte délce, místě pobytu a počtu osob. Před užitím léku čtěte příbalový leták. Vyberte léky s dostatečnou trvanlivostí (expirace na obalu). Zvažte i předpokládanou dostupnost lékařské péče v místě pobytu. Konzultujte předem s lékařem podání antibiotik, antimalarik apod. Chraňte léky proti slunci, vlhku a mrazu.

## **Léky, které běžně užíváte:**

Uložte do příručního zavazadla pro snadnou dostupnost v letadle.

## **Antimalarika:**

Záleží na oblasti kam jedete.

## **Pomoc při poranění nebo úrazu:**

Obvazový materiál - hydrofilní obinadlo pletené, obinadlo elastické, škrtící, sterilní gáza, náplasti různé velikosti, trojcípý šátek. Dezinfekci pro ošetření drobných poranění např. Jodisol, Septonex, Ajatin. Mast na rány např. Framykoin.

## **Léky při bolesti svalů a kloubů:**

Fastum gel, IBU-Hepa krém, Dolmina gel, Flector gel.

## **Léky proti alergiím a po poštipání hmyzem, požahání :**

Gel s obsahem antihistaminika proti svědivým vyrážkám např. Frenistil gel. Pro celkovou aplikaci Dithiaden tablety, Zyrtec, Zodac.

## **Léky proti bolesti:**

Paralen, Ataralgin, Ibuprofen, Alnagon. Křeče při menstruaci – Spasmopan čípky – ne do teplých oblastí, Algifen Neo kapky.

## **Léky na snížení teploty:**

Paralen, Acylpyrin, Anopyrin.

## **Léky proti průjmům a zažívacím obtížím:**

Nejlépe Imodium, Smecta, Hylac forte, Reasec, Carbotox, Carbocit, Endiaron (v Evropě), Ercefuryl kapsle, Normix, (poslední 2 preparáty pouze na předpis a po poradě s lékařem).

## **Rehydratační roztoky na doplnění tekutin:**

Roztok - glukóza 20 g, NaCl 3,5g, KCl 1,5g soda bicarbona 2,5 g do 1 litru převařené vody, Izotonické tablety k přípravě nápoje, iontové nápoje.

## **Antibiotika :**

Před použitím konzultujte s lékařem. Pouze na předpis. Pozor na alergie a nežádoucí účinky!!! Pro delší pobyt v zahraničí s nedostupnou zdravotní péčí je vhodné mít k dispozici antibiotikum. Ještě lépe je konzultovat podání po poradě s místním lékařem. Pro infekce horních

cest dýchacích, močových, kůže např. Deoxymykoin, Rulid, Sumamed, Zinat a řada dalších. Při infekčních bakteriálních průjmech je vhodný Normix, Ciprinol 250mg-500mg (ciprofloxacinum účinná látka), Ampicilin, Cotrimoxazol. Pro léčbu parazitárních onemocnění dle původu např. Entizol, Vermox.

**Léky k ošetření očí:** Ophtalmo-Septonex kapky, Ophtalmo-Azulen mast.

**Léky při neklidu, nespavosti a depresi:**

Diazepam, Lexaurin, Stilnox (nespavost).

**Léky proti onemocněním vyvolaným plísněmi, houbami:**

Myfungar - krém, zásyp, Batrafen krém, Canesten krém.

**Léky na opar rtů:**

Herpesin mast.

**Léky proti letadlové, mořské, automobilové nemoci:**

(tzv. kinetózy): Kinedryl (pozor na řízení motorových vozidel), Nokinal, Prothazin, Travel gum – žvýkačka.

**Prostředky na dezinfekci vody:**

pokud není možno vodu převařovat nebo kupovat v originálním balení, použijeme dezinfekční prostředek např. Aqua Steril (chlór), Jodové kapky, hypermangan (v zahraničí Mikropur, Halazon, Sterotabs).

**Repelentní prostředky k odpuzování hmyzu:**

Prostředky s vysokým obsahem DEETu (N,N-diethyl-m-toluamid) jsou nejúčinnější do rizikových oblastí (nad 50% DEET).

Např. Expedition 50, 100 (50%, 95% DEET), do minimálního rizika např. Autan, repelentní Indulona (jejich kombinace).

**Insekticidní prostředky pro hubení hmyzu:**

Baygon (elektrický odpařovač, spray), Actellic spray, Biolit L (spray), Pif-paf (elektrický odpařovač, spray).

Přípravky s UV filtrem k ochraně kůže před sluncem (především vhodný u užívání Doxycyklinu proti malárii-fototoxicita), sluneční brýle.

Stříkačky a jehly, teploměr.

Toto vše by měla cestovní lékárnička obsahovat.