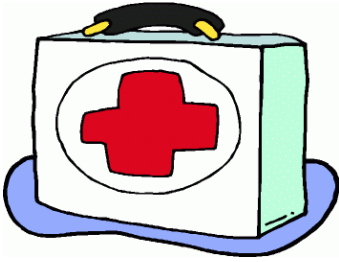


Kelionės vaistinė



vaistinė.

Vasara – atostogų ir kelionių metas, todėl planuojame išvykas į sodybą kaime su šeima arba į gamtą su draugais, išsiruosiame į turistinius žygius ar kelionę į užsienį. Ruošdamiesi keliauti visuomet tikimės nepakartojamų įspūdžių, puikiai pailsėti ir negalvojame apie kelionėje tykančius sunkumus. Deja, dažnai neįprastose vietose ir pavojų sveikatai daugiau. Todėl kraunantis kelioninius krepšius, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro visuomenės sveikatos specialistai pataria pasitikrinti, ar gerai sukomplektuota Jūsų kelionės

Kaip sukomplektuoti kelionės vaistinė?

Visuomenės sveikatos specialistai sako, kad visada pravartu turėti vaistų nuo skausmo, pykinimo, viduriavimo, vidurių užkietėjimo. Taip pat būtina prisiminti, kokių turite sveikatos problemų – vaistinėje privalo atsidurti Jums būtini vaistai (nuo astmos, diabeto, kraujospūdžio ir pan.). Apskaičiuokite, kiek jų reikės kelionės trukmei ir pasiimkite kiek daugiau atsargai. Dar įsimeskite tepalo nuo raumenų skausmo, vaistų nuo peršalimo, pleistrų nuo nuospaudų ir vaistinė beveik parengta.

Žinoma, vaistinės sudėtis priklauso ir nuo to, kur susiruošėte atostogauti. Ilintis miestuose pakanka nedidelės vaistinės, o išsiruošus į gamtą, kalnus ar kitas sunkiai pasiekiamas, mažai apgyvendintas vietas, komplektuojant vaistinę būtina atsižvelgti į galimus sveikatos sutrikimus, net pasikonsultuoti su gydytoju dėl būtinausių vaistų.

Kas gali nutikti kelionėje ir kaip tam pasiruošti?

- *Skausmas.* Skausmas per atostogas visiškai nepageidaujamas, todėl vaistinėje rekomenduojama turėti vaistų nuo skausmo. Jeigu keliausite į atokesnes vietas, Jūsų laukia didelis krūvis, tad turėkite stipresnį poveikį turinčių skausmą malšinančių vaistų. Galvos skausmo padeda išvengti karštas dušas ir ramus miegas, ant galvos uždėtas šaltas kompresas, sprando ir pečių masažas. Jei kelionėje suskausta ne tik galvą, bet ir nugarą, reikėtų dažniau keisti kūno padėtį, vengti staigių judesių.
- *Gerklės skausmas.* Turėkite čiulpiamųjų tablečių su eukaliptu, mentoliu ar vitaminu C, kurie numalšins gerklės peršulį, atgaivins burnos kvapą.
- *Sumušimai ir patempimai.* Kelionėje nėra apsaugotas nuo sužalojimų, todėl pravartu su savimi turėti skausmą malšinančių ir patempimus gydančių tepalų ar šaldomųjų aerozolių. Skausmui malšinti galima naudoti šaltus kompresus ar ledą, ypač jei sumuštą vietą skauda. Taip pat nepamirškite į kelioninį krepšį įsidėti elastinio binto ir gydomųjų pleistrų, kurie pagelbės pritrynus nuospaudas, pūsles ar stipriau susižeidus.
- *Virškinamojo trakto sutrikimai.* Norint išvengti virškinimo sutrikimų, keliaujant reikia valgyti reguliariai ir kokybišką maistą. Tačiau ne visada pavyksta išvengti viduriavimo, vidurių pūtimo, pilvo maudimo ar skrandžio deginimo. Turėkite su savimi vaistų nuo viduriavimo, virškinimo fermentų, rėmens. Pasiimkite ir paprasčiausių angliukų – lengvų negalavimų atveju jie padės.
- *Alergija.* Preparatų nuo alergijos turėtų būti visų keliautojų vaistinėse, ne tik alergiškų. Net jei niekada nesate patyrę alergijos simptomų, nesate nuo jų apsaugotas. Jūsų organizmas gali „audringai“ sureaguoti į egzotišką maistą, augalus ar vabzdžių įkandimus. Alergiški žmonės su savimi visą laiką turi turėti adrenalino ir alergeniui patekus į organizmą nedelsiant jo susišvirkšti. Nuo to, ar vaistinėje yra šių vaistų, gali priklausyti žmogaus gyvybė.
- *Stresas. Širdies veiklos sutrikimai.* Kelionėje pravartu su savimi turėti silpno poveikio raminamųjų tablečių ir širdies lašelių. Tai padės kilus emociniam persitempimui, dideliame fiziniam nuovargiui ar nervinei įtampai.

- *Pykinimas.* Neretai pykinimo priežastis – silpnas vestibuliarinis aparatas. Jeigu važiuojant automobiliu, plaukiant laivu ar skrendant lėktuvu Jus pykina, patartina prieš kelionę išgerti vaistų nuo pykinimo. Jeigu vaistų neturite, galima čiulpti citrinos skiltele, mėtinį ledinuką ar ledo gabalėlį.
- *Vabzdžiai.* Keliaujant gamtoje dažnai nepasiseka išvengti vabzdžių įkandimų. Repelentų (kraujasiurbius atbaidančių medžiagų) skleidžiamas kvapas paralyžiuoja vabzdžių kraujasiurbių uoslės receptorius ar tiesiog juos atbaido. Jų gali būti įvairių – aerozoliai, tepalai, kremai, pieštukai. Veikia vidutiniškai 4–6 val. Jeigu apsisaugoti nuo vabzdžių nepavyko ir Jums įkando, niežtinčią, skaudančią ar patinusią vietą patartina tepti spiritiniais tirpalais, antihistamininiais tepalais, kurie slopina vabzdžių nuodų sukeltas reakcijas.
- *Saulė.* Šiltuoju metų laikotarpiu atostogaujant paplūdimyje, kopiant į kalnus ar lankant įžymias vietas reikėtų nepamiršti odą ištepti kremu nuo saulės. Tačiau net jis kartais neapsaugo nuo nudegimų. Nestipriai nudegus galima naudoti purškiamą šaltalankių aliejų, tepti medetkų tepalu. Nudegusias vietas, kad sumažėtų skausmas, kas 2–3 val. teks vėsinti šaltais kompresais (šaltame vandenyje suvilgytais vatos tamponais ar medžiagos skiautėmis, rankšluosčiu) ar tiesiog nusimaudyti drungname 26–28 °C vandenyje. Nusiprausę odos nešluostykite, leiskite nudžiūti – garuodamas vanduo vėsina įkaitusią odą. Kad oda neišsausėtų, nudegusios vietos tepamos drėkinamuoju kremu. Vaistinėse parduodami specialūs šaldomieji purškikliai, niežulį slopinantys geliai.
- *Nuolat vartojami vaistai.* Jeigu turite sveikatos sutrikimų ir nuolat vartojate medikamentus, nepamirškite jų vykdam į kelionę. Jeigu vykstate į užsienio šalį, su savimi turėkite ne tik vaistų, bet ir recepto kopijas ar gydytojo raštą.
- *Skiepai.* Jeigu vykstate į egzotinę šalį, pasidomėkite, nuo kokių ligų reikėtų skiepytis, ir pasiskiepykite.
- *Sveikatos draudimas.* Vykdam į užsienį pasirūpinkite sveikatos draudimu. Nelaimės atveju tai apsaugos nuo didelių finansinių nuostolių, jeigu teks kreiptis pagalbos į tos šalies medikus. Vadovaujantis Europos Sąjungos (ES) teisės aktais, vienoje ES ar Europos Ekonominės Erdvės (EEE) šalyje narėje apdrausti valstybiniu sveikatos draudimu asmenys, laikinai nuvykę į bet kurią kitą ES ar EEE šalį narę, turi teisę gauti būtinosios medicinos pagalbos paslaugas, o šių paslaugų išlaidas kompensuos valstybinis sveikatos draudimas. Ši tvarka galioja ir Šveicarijos Konfederacijoje. Tam, kad galėtumėte pasinaudoti tokia teise laikinai vykdam turizmo arba kitais tikslais į ES ar EEE šalis nares bei Šveicariją, turite būti draustas privalomuoju sveikatos draudimu ir turėti tai patvirtinantį dokumentą – Europos sveikatos draudimo kortelę arba sertifikatą, laikinai pakeičiantį Europos sveikatos draudimo kortelę. Europos sveikatos draudimo kortelę išduoda teritorinės ligonių kasos arba jų atstovai savivaldybėse. Kortelė išduodama ir keičiama tik apdraustojo prašymu. Kreipdamiesi į gydymo įstaigą dėl būtinosios medicinos pagalbos, įstaigos registratūroje ar ligoninės priimamajame pateikite savo asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą bei kortelę ar ją laikinai pakeičiantį sertifikatą.

Pasiruoškite kelionei ir sugrįžkite saugiai bei sveiki.

Informaciją parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
Sveikatos mokyklos
Metodinės pagalbos ir strategijos formavimo skyriaus vedėja
Rūta Babravičienė