Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Сезон отпусков в самом разгаре. Собирая чемодан на отдых, нередко задаешься вопросом, что положить с собой в дорожную аптечку. Ведь в случае непредвиденных ситуаций не всегда легко найти аптеку или необходимое лекарственное средство. Кроме того, выбору нужного лекарства может помешать банальное незнание языка или непонятные названия препаратов. Иногда и вовсе лекарство невозможно приобрести без рецепта. Так какие лекарства взять с собой?

Рецептурные препараты. Если вы страдаете хроническими заболеваниями и вам необходимо постоянно принимать лекарства, заранее позаботьтесь о том, чтобы их хватило на весь отпускной период. В ряде случаев такие препараты продаются только по рецепту, и приобрести их по первому требованию может не получиться.

Сердечные лекарственные средства: те, которые вы принимаете постоянно (особенно если вы страдаете тем или иным заболеванием), а также те, которые помогут быстро нормализовать состояние.

При артериальной гипертензии помимо препаратов, которые следует принимать каждый день, не лишним будет иметь с собой антигипертензивные лекарственные средства быстрого действия на случай резкого повышения артериального давления. Да, и не забудьте взять с собой тонометр!

Обезболивающие средства. Пригодятся на случай головной и зубной боли, а также помогут унять боль при травме или ожогах.

Жаропонижающие. Помогут сбить повышенную температуру, например, если простудились или у вас акклиматизация.

Противоаллергические препараты. Аллергия может застать врасплох, даже если у вас никогда не было ее проявлений. Например, аллергия может развиться на продукты питания или укусы насекомых. Поэтому иметь такое лекарство в аптечке – простая необходимость.

Противовирусные средства. Лекарственные средства, которые помогают справиться с симптомами простуды: спреи для горла, от насморка.

Лекарства для лечения воспалений ЛОР-органов. Несмотря на то, что дети чаще болеют отитами, взрослые также не застрахованы от этой напасти. Поэтому кладем в аптечку средство, которое используется для лечения отитов или поможет снять болевой синдром до визита к врачу.

Желудочно-кишечные средства. Специальные солевые растворы – для восстановления электролитного баланса, спазмалитики – для избавления от боли, а также препараты, обладающие адсорбирующим действием, – для снижения интоксикации. Не забудьте положить в аптечку, особенно, если вы нередко страдаете изжогой и вздутием живота, препараты, которые устраняют эти состояния. От запоров помогут слабительные.

В экзотических странах высок риск кишечных инфекций, поэтому не забывайте про личную гигиену, а также меры профилактики ОКИ: пейте бутилированную воду, не покупайте пищу у уличных торговцев.

Средства для наружного применения. Если собираетесь на море, не забудьте солнцезащитные крема, а также препараты от солнечных ожогов. Это могут быть любые средства на основе пантенола. Помимо этого, не лишними в вашей аптечке будут препараты, которые обладают заживляющим действием (на случай ссадин, царапин, ушибов и синяков).

Препараты от укачивания. Если вас укачивает в транспорте, возьмите с собой лекарственные средства, которые помогают убрать неприятные ощущения.

Репелленты и средства от укусов насекомых.

Насекомые в некоторых странах могут являться переносчиками серьезных заболеваний. Рекомендую, прежде чем поехать в ту или иную страну, уточнить эпидемиологическую ситуацию и при необходимости пройти вакцинацию.

Дополнительно. Помимо лекарств не забудьте про термометр, зеленку или йод, антисептическое средство, пластыри, перевязочные материалы (бинты, в том числе эластичный), ножницы.

Важно! На все препараты иметь инструкции по применению, чтобы в случае необходимости точно рассчитать дозировку.

Будьте здоровы и хорошего вам отдыха!