

АПТЕЧКА ПУТЕШЕСТВЕННИКА:

полный список необходимого



Путешествовать — это значит открывать новые горизонты, получать свежие впечатления и дарить себе вдохновение. Но чтобы наслаждаться поездкой в полной мере, важно быть готовым к любым неожиданностям.

Мои рекомендации и списки необходимых медикаментов и средств в зависимости от типа поездки.

ГОРОДСКИЕ ПОЕЗДКИ И ЭКСКУРСИОННЫЕ ТУРЫ

01 ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ И ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ

- Парацетамол - универсальное средство от боли и температуры
- Ибупрофен - обезболивающее и противовоспалительное средство
- Ацетилсалициловая кислота (Аспирин) - при отсутствии противопоказаний для взрослых
- Спазмолитики (Но-шпа, Дротаверин) - при болях спастического характер

02 ПРОТИВОАЛЛЕРГИЧЕСКИЕ (АНТИГИСТАМИННЫЕ) ПРЕПАРАТЫ

- Супрастин, Тавегил - антигистамины 1 поколения, действуют быстро
- Цетиризин, Лоратадин, Зодак - 2 поколение (дольше действуют, меньше побочных эффектов)
- Эриус - 3 поколение, с минимальным риском побочных эффектов

03 СРЕДСТВА ДЛЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

- Антациды (Альмагель, Маалокс) - для снятия изжоги
- Ферментные препараты (Мезим, Фестал) - при тяжести после еды
- Энтеросорбенты (Активированный уголь, Энтеросгель, Смекта) - при отравлениях
- Лоперамид (Имодиум) - для остановки диареи
- Церукал от тошноты

04 ПРЕПАРАТЫ ОТ УКАЧИВАНИЯ (ЕСЛИ АКТУАЛЬНО)

- Драмина, авиамарин
- Браслет акупунктурный ТрэвелДрим для подавления синдрома укачивания и тошноты

05 ПЛАСТЫРИ

- Пластыри - для небольших ссадин и порезов, для мозолей рекомендую Гидроколлоидные пластыри

06 АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ САЛФЕТКИ

07 ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА И РЕЦЕПТ

(если есть хронические заболевания)

ОТДЫХ НА МОРЕ

- Базовый набор **(см. выше)**
- Средства от солнечных ожогов, солнцезащитный крем
- Препараты от пищевого отравления и диареи (к списку выше добавить регидрон для воспаления водно-солевого баланса)
- Ушные капли при склонности к отитам после купания

ПОХОДЫ, ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ И АКТИВНЫЕ ВИДЫ ОТДЫХА

- Всё из предыдущих пунктов
- **Расширенный набор перевязочных материалов:**
  бинты, марля, эластичный бинт
- **Средства для остановки крови:**
  - транексамовая кислота в таблетках
  - Элларга - гемостатический порошок на рану
  - Гемоспас Био бинт кровоостанавливающий гемостатический антимикробный
- **Средства для обработки ран:**
  - перекись водорода, хлоргексидин, йод
  - спиртовые салфетки - для дезинфекции ран и ссадин
- **Препараты для обработки и заживления кожных повреждений:**
  - Пантенол, Бепантен, Д-пантенол для лечения ожогов, ссадин и глубоких порезов
  - Левомеколь для обеззараживания и ускорения регенерации ран

- Мази от ушибов и растяжений (диклофенак, лиотон, траумель)
- Репелленты и средства после укуса насекомых
- Аммиак (нашатырный спирт) - для восстановления сознания при обмороке
- Индивидуальный запас воды
- Пинцет для извлечения заноз и клещей

ПУТЕШЕСТВИЯ С ДЕТЬМИ

- Детские жаропонижающие (в удобном формате - сироп, свечи)
- Детский термометр (электронный или инфракрасный)
- Препараты от колик, капли для носа и глаз
- Пластырь на тканевой основе
- Крем под подгузник
- Увлажняющий крем для кожи
- Детское средство от укусов насекомых



ОБЩИЕ СОВЕТЫ:

01 Лекарства берутся в количестве, достаточном на всю поездку, плюс небольшой запас.

02 Выбирайте лёгкие, портативные формы: таблетки в блистерах, маленькие тюбики кремов и антисептиков, индивидуальные упаковки марлевых салфеток.

03 Храните рецептурные препараты в упаковке и с копией назначения.

04 В походах аптечка должна быть водонепроницаемой, рекомендована герметичная упаковка.

05 Подбирайте состав индивидуально, опираясь на личные и семейные потребности и особенности здоровья.

Чем дальше от цивилизации и аптек - тем больше должен быть объём аптечки и продуман вариант оказания первой помощи.



Аптечка - ваш персональный мини-центр безопасности, который поможет быстро справиться с мелкими недомоганиями и экстренными ситуациями вдали от дома.

Ведь нередко именно своевременная помощь позволяет отдыхать спокойно и уверенно.

Берегите себя! Будьте здоровы!

С уважением, ваш доктор Бангура И.Ю.