

# Ekskurzija.Info portal – putna apoteka

Preporučljivo je poneti putnu apoteku na duža putovanja, boravke u inostranstvu ili na mestima gde je pokrivenost zdravstvenom zaštitom slabija. Podelićemo sa Vama spisak lekova koje bi trebalo da imate uz sebe kada krećete na putovanje. Takođe ćemo podeliti i par saveta za postupanje u različitim situacijama.

Ovaj tekst će sadržati imena lekova koja su zaštićena na tržištu. Ovaj tekst **nije sponzorisan** i navodi **iskustveno najčešće** propisivane i korišćene lekove.

Obavezno pročitati uputstvo za upotrebu i konsultovati lekara ili farmaceuta ukoliko neki od lekova niste već koristili! Prilikom kupovine lekova koji se uzimaju bez recepta obavezno recite farmaceutu ukoliko imate alergije na lekove, a kupujete lekove koje do sada niste pili.

Za merenje sirupa je uvek dobro imati nekoliko neotvorenih špricева od 10 ml u putnoj apoteci.

## Povišena temperatura

Veoma česta neprijatna situacija na putovanjima, vrlo česta kod dece, je povišena temperatura. Najčešće prati prehlade, virusne i bakterijske infekcije. Temperatura ispod 38,5 C se ne spušta lekovima, sem ako lekar nije drugačije savetovao.

Za decu je potrebno imati **Brufen i Paracetamol sirup**.  
**Tablete Brufena ili Paracetamola** za odrasle.

Ovi lekovi se piju po **uputstvu na 6 do 8 sati**.

**Češće uzimanje ili uzimanje prevelike doze može dovesti do oštećenja organa!**

Nosi se Brufen i Paracetamol jer se kod uporne temperature **preko 39 stepeni** mogu **kombinovati nakon najmanje 4 sata!** Dakle, ukoliko je dete uzelo Brufen u odgovarajućoj dozi i temperatura je ponovo skočila preko 39 stepeni pre isteka 6 sati do naredne doze, može se uzeti Paracetamol u odgovarajućoj dozi kada istekne 4 sata od uzimanja Brufena.

## Rehidracija

Kod povišene temperature, dijareje ili povraćanja se gube soli i tečnost iz organizma. Ovaj gubitak može nepovoljno uticati na opšte stanje i dovesti do slabosti i malaksalosti, ali i ozbiljnih problema u funkcionisanju organizma.

Nadoknada se vrši u lakšim stanjima ispijanjem rehidracionih rastvora, dok teška stanja zahtevaju primanje infuzija u zdravstvenoj ustanovi.

Ponesite na put neki od ovih praškova koji se rastvaraju u vodi po uputstvu. Uglavnom su napravljeni da se rastvore zgodno u flašicama vode od pola litra. Ispijaju se uzimanjem po par gutalja na svakih 10-15 minuta. Ovo je važno kod dece jer imaju slankast ukus i nisu najukusnija pića na svetu ali se moraju uzimati jer su u navedenim stanjima izuzetno važna!

Piju ih i deca i odrasli. Možete uzeti nešto od sledećeg: **Orosal 65, Humana elektrolit, Ors 200, Bacilac ORS**, i slično. Postoje i **preparati u vidu šumećih tableta i sa raznim ukusima** koje deca radije prihvataju.

Ukoliko se zadesite na mestu gde Vam je rehidracija potrebna, a ne možete kupiti rastvore:

U litar prirodnog soka (100% voće inače pijete samo šećer) od pomorandže ili paradajza (oba sadrže kalijum koji nadoknađujemo) dodate veliku kašiku šećera (sprečavanje pada šećera), malu kašičicu soli (nadoknada natrijuma i hlora) i na vrh noža sode bikarbone (nadoknada natrijuma i bikarbonata).

Lako se pamti: 1 litar soka + velika, mala kašika i na vrh noža prema ukusima (šećer, so, soda bikarbona). Takođe se pije po jedan gutljaj ili po 5ml na svakih 10-15 minuta.

Jako visoka temperatura se može dodatno spuštati hladnim ili alkoholnim oblogama. Kod pravljenja hladne obloge se potrudite da peškir ili krpju koju ste navlažili snažno iscedite tako da ostane vlažna ali da ne curi. Ako je koža deteta/osobe preosetljiva možete nasuti u posudu jednaku meru alkohola i vode i time kvasiti tkaninu kojom ćete masirati telo osobe koja ima povišenu temperaturu.

## Dijareja i povraćanje

Kod dijareje i povraćanja je **obavezna rehidracija** (iznad date preporuke) uz **probiotike**. Ponesite probiotik za decu i odrasle na put.

## Bol u uhu

Bol u uhu može biti jako neprijatan razlog za prekidanje putovanja. Deca često ne umeju da objasne šta ih boli pa možete proveriti da li je bol u uhu tako što ćete pritisnuti hrskavičavi nastavak ispred ušnog kanala preko njega i naglo pustiti. Ovo često pojača u trenutku postojeći bol i daje nam potvrdu da je upala uha u pitanju. Ponesite za ovakve situacije **antibiotske kapi za uši (npr. Marocen, Cetraxal...)**

## Alergije

Ukoliko imate propisanu terapiju za alergiju, ponesite je obavezno na put.

Ukoliko nemate alergija ipak možete dobiti alergijske reakcije na putu u novoj sredini. Razlozi alergijskih reakcija se mogu kretati od uboda insekata, kontakta sa raznim biljkama i materijalima do hrane koju do sada niste jeli.

Ponesite sa sobom **Aerius, Xyzal ili Cetirizin-** za decu, a za odrasle to mogu biti i **Pressing, Nixar...**

## Ubod insekta, žarenje meduze, žarenje biljaka

Leti ali i zimi (ujed pauka) je moguće da se razvije lokalni alergijski odgovor na otrove biljaka, životinja ili insekata. Ovakva mesta **oprati vodom i sapunom i hladiti hladnom oblogom** (led se stavi u kesu (da ne kvasi krpju) pa u krpju i na bolno mesto) uz uzimanje nekog od gore navedenih **lekova za alergije**. Mesta uboda/ujeda namazati **Sinopen mašču** ili **Fenistil gelom**.

## Ako nosite inhalator

Ponesite **Berodual rastvor za inhalaciju** (ukoliko ste ga već koristili, ne sme biti otvoren duže od 6 meseci) i **fiziološki rastvor**. Za izvlačenje fiziološkog rastvora iz boce (najviše se isplati uzeti flašu za infuzije od pola litra fiziološkog rastvora) potrebno je imati špric od 5 ili 10 ml i par žutih ili rozih igala (boja označava dijametar igle).

Ponesite i **Pulmicort** od 0,5 mg/ml.

## Repelenti

Na leto ne zaboravite repelente protiv komaraca kao što je **Autan**. Postoje posebni za decu prilagođeni njihovoj osetljivijoj koži.

## Zaštita kože od sunca

U letnjim danima ne zaboravite na **kreme za zaštitu kože od sunčevog zračenja**. Ako hoćete da budete sigurni odaberite one sa od 50+ SPF (faktorom zaštite od zračenja sunca). Šta SPF predstavlja? To je faktor koji pokazuje za koliko se odlaže dejstvo sunčevog zračenja na Vašu kožu. Kao primer, ako biste u datim uslovima izgoreli za 10 minuta, krema sa SPF 30 to odlaže za 30 puta to vreme. Znači, umesto za 10, izgoreli biste za 10x30, odnosno 300 minuta (5 sati).

Ukoliko ipak dođe do opekotina usled prevelikog izlaganja suncu, dobro je da imate sredstva kao što je **Ladival after Sun**.

## Zbrinjavanje rana

Na kraju, ponesite nešto zavoja i flastera na putovanje uz sredstva za dezinfekciju i čišćenje rana.

Ponesite **kutiju flastera** za male posekotine ili žuljeve na stopalima u neudobnoj obući.

Ponesite i **par zavoja 5x5** (5cm široke i 5 metara duge) za slučaj da previjate povrede na ruci ili nogama. Možete imati i par zavoja 10x5 za slučaj većih površina za previjanje. Uvek prvo sipajte dezinfekciono sredstvo (povidon jod) na **gazu** (ponesite nekoliko 5x5 ili 10x10 centimetara), zatim stranom sa dezinfekcionim sredstvom ka rani stavite gazu pa previte preko zavojem. Zavoj se nikada ne vezuje. Zalepite ga flasterom. Kupite papirni flaster ili platneni, ne morate davati više novca za svileni.

U zbrinjavanju nakon povrede najbolje je da imate **3% hidrogen** za čišćenje rane. **Oktanisept** ili **povidon jod** će takođe izvršiti hemijsku dezinfekciju rane - hemijski će oštetiti patogene što osećate i sami kada sipate dezinfekciono sredstvo na ranu) ali će hidrogen uz to i peniti u kontaktu sa krvlju čime fizički izbacuje nečistoće iz rane.

Kasnije možete koristiti **Gentamicin** ili **Hloramfenikol mast** da se rana ne bi nakadno inficirala.

---

**NAPOMENA:** Ukoliko je za lečenje neophodan **antibiotik**, njega **mora da prepíše lekar!**

---

## **Povišena temperatura**

- **Brufen i Paracetamol sirup** za decu
- **Tablete Brufena ili Paracetamola** za odrasle

## **Rehidracija**

- **Orosal 65 ili Humana elektrolit, ili Ors 200** odrasli i deca

## **Probiotik**

- Bilo koji za decu i odrasle

## **Bol u uhu**

- **Antibiotske kapi za uvo( Marocen,Cetraxal )**

## **Alergija**

- **Aerius ili Xyzal ili Cetirizin**
- **Pressing, Nixar**

## **Ubodi/žarenja insekata/životinja/biljaka**

- **Sinopen mast ili Fenistil gel**

## **Ako nosite inhalator**

- **Berodual rastvor za inhalaciju**
- **Fiziološki rastvor**
- **Pulmicort od 0,5 mg/ml**
- **Špric i igle za izvlačenje i merenje**

## **Repelenti**

- **Autan ili sl.**

## **Zaštita od sunca**

- **Krema za zaštitu sa visokim SPF 30+**
- **Sredstva za smirivanje opekotina od sunca**

## **Zbrinjavanje rana**

- **Kutija flastera različitih veličina, par zavoja 5x5 i 10x5, par gaza 5x5 i 10x10**
- **Rolna flastera papirni ili platneni**
- **Hidrogen 3% ili Oktanisept**
- **Povidon jod**
- **Gentamicin ili Hloramfenikol mast**