Автор: admin
23.09.2014 23:05 -

Какие лекарства взять в загранпоездку?

Болезнь может застигнуть врасплох в любом месте, в любой стране и в самое неподходящее время. Неприятности российский турист должен встретить во всеоружии. Ведь во многих странах все медикаменты продаются по рецепту, без него можно купить лишь самые примитивные обезболивающие. В таком случае взятые с собой из дома лекарства окажут помощь быстро, эффективно и сэкономят денеги предусмотрительному путешественнику.

На первом месте среди всех "туристических" заболеваний стоят простуды. Часто первые дни поездки отравлены так называемой акклиматизацией. При этом человек чувствует слабость, недомогание, головную боль, ломоту в суставах, а иногда отмечается и подъем температуры. Именно для таких случаев надо взять с собой в дорогу жаропонижающие и обезболивающие.

На втором месте стоят заболевания желудочно-кишечного тракта. Немногие могут удержаться от соблазнов незнакомой национальной кухни - отсюда пищевые отравления, обострения гастритов, язвенной болезни, панкреатита. Врачи советуют на случай различных желудочных расстройств взять с собой:
1. Активированный уголь.
2. Фталазол, который является сульфаниламидом широкого спектра действия, активным в отношении возбудителей почти всех кишечных инфекций.
3. Бактисубтил.

Кроме того, в поездку необходимо взять какой-либо антигистаминный препарат, который в случае необходимости устранит симптомы аллергии. Случается так, что в заграничной поездке человек впервые встречается с незнакомым аллергеном (например, пыльцой неизвестного вам растения или каким-нибудь экзотическим фруктом). Именно поэтому в вашей аптечке должны быть тавегил, супрастин иликларитин.

Если вам предстоит морское путешествие или полет на самолете, то на всякий случай захватите с собой лекарства от морской и воздушной болезни, например кинедрил. Они, как правило, используются не только для лечения "укачивания", но и для его

предотвращения. Кстати, если вы уже приняли антигистаминный препарат, он поможет и от укачивания!

Лето - это прекрасная возможность принимать воздушные и солнечные ванны: ультрафиолет активизирует витамин D, который способствует укреплению костей. Однако при этом необходимо защищать кожу от вредного воздействия солнца. Желательно пользоваться противосолнечными кремами, которые следует подбирать, учитывая как их защитные свойства, так и способность как можно дольше удерживаться на коже. Возьмите с собой прекрасное средство от ожогов - пантенол.

Кроме того, есть смысл положить в аптечку валидол. В нестандартных ситуациях он просто незаменим, так как эффективен при неврозах и истериях. Его следует брать легко возбудимым людям. Также валидол используют в качестве противорвотного средства при морской болезни.

Перед поездкой в ряд островных, азиатских, латиноамериканских и африканских стран необходимо сделать прививки. Они обезопасят Вас от тропических и иных, редких и опасных болезней. Воду в указанных странах следует пить только минеральную. Все напитки должны быть в фабричной упаковке. Не покупайте пищу у уличных торговцев. В тропических странах купаться можно только в морской воде или в бассейнах гостиниц. Избегайте контактов с пресными водоемами.

Для того чтобы получить удовольствие от путешествия и вернуться домой здоровыми, советуем вам готовиться к поездке заранее, выполнять все рекомендации врачей и обязательно страховать перед поездкой себя и своих детей.

Удачи и здоровья вам в пути! Не забывайте про аптечку!

Автор - **Дмитрий Колпаков**
Источник