

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Wakacyjna apteczka: co powinno się w niej znaleźć

Przed wyjazdem na wakacje warto skompletować apteczkę. Wybierasz się za granicę? Sprawdź, czy możesz tam zabrać swoje leki. Poznaj zasady, jakimi warto się przy tym kierować i co powinno się znaleźć w wakacyjnej apteczce.

Nie ma jednego modelu zawartości apteczki wakacyjnej, bo każdy powinien skompletować ją indywidualnie, w zależności od wieku, miejsca i celu podróży - co innego zapakuje bowiem aktywny podróżnik, czy wspinacz górski, a co innego turysta nastawiony na plażowanie. Istotne jest także, czy jadą z nami dzieci lub osoby w podeszłym wieku. Oczywiście w każdej wakacyjnej apteczce powinny się znaleźć podstawowe medykamenty, które pozwolą nam na interwencję w nagłej sytuacji, zapobiegną rozwojowi choroby, pomogą zapanować nad dokuczliwymi objawami.

Uwaga! Zawartość apteczki samochodowej może nam nie wystarczyć na wakacjach!

Pamiętaj o chorobach przewlekłych

Astma, cukrzyca, nadciśnienie, alergia - wiele osób boryka się z chorobami przewlekłymi. Oczywiście jest, że obowiązkowym bagażem zabieranym w podróż są wówczas stale przyjmowane leki. Paradoksalnie sporo osób zapomina o tym, by wyliczyć dawki na czas wyjazdu. Nie zapominaj więc i dokładnie sprawdź, czy masz wystarczającą ilość leku.

Ale to nie wszystko. **Dobłą zasadą jest zapakowanie swojej dokumentacji medycznej:** przydać się może nie tylko w sytuacji nagłego zaostrzenia choroby, kiedy trzeba odwiedzić lekarza, który nigdy nie miał z nami do czynienia, ale i przy przekraczaniu granicy w razie sprawdzania przez służby graniczne, po co przewozimy leki.

Dlaczego jest to ważne?

- Obecnie mamy dopuszczonych do obrotu ponad 16 tys. produktów leczniczych (czyli leków), 80 proc. z nich stanowią produkty wydawane z przepisu lekarza, 20 proc. - produkty OTC (wydawane bez recepty). Pod wieloma nazwami często kryje się odpowiednik o tym samym składzie i własnościach. W kraju, do którego się udajemy, nazwy odpowiedników mogą być różne, przy czym nazwy polskie - mogą być nieznane. Opakowanie zawierające nazwę międzynarodową jest gwarancją, że otrzymamy ten sam lek co do składu i mocy - tłumaczy prezes URPL.

Czy zawsze można zabrać swoje leki za granicę

Leki zawarte w apteczce wyjazdowej powinny być przeznaczone na własny użytek podróżującego i **nie powinny przekraczać liczby opakowań wynikających z dawkowania i czasu pobytu w danym miejscu.** Każdy kraj może mieć jednak swoje uregulowania w tym zakresie. Na przykład zgodnie z przepisami ustanowionymi w Polsce do naszego kraju można wwieźć sześć opakowań leku na własny użytek. Niektóre państwa mogą wymagać zaświadczenia od lekarza o tym, że musimy dany medykament przyjmować!

Informacje na temat leków, jakie można przywozić na teren danego państwa znajdują się na stronie internetowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych w zakładce „Informacje dla podróżujących” . Tam też umieszczone zostały istotne dla turysty informacje na temat danych krajów.

Nawet jeśli zwykle nie dolega Ci ból, zaopatrz się w środki przeciwbólowe

Środki działające przeciwbólowo, przeciwgorączkowo i przeciwzapalnie to chyba najbardziej

podstawowe wyposażenie każdej apteczki.

- Choć oferta aptek jest w tym przypadku bardzo bogata, warto poradzić się farmaceuty lub lekarza rodzinnego, który podpowie, co zapakować - radzi Bożena Janicka, prezes Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia.

Leków działających przeciwgorączkowo i przeciwbólowo jest mnóstwo: nie warto ich duplikować i pamiętać, że niektórych z nich nie wolno stosować razem (np. ibuprofenu i paracetamolu).

Pakując apteczkę - szczególnie, jeżeli wyjeżdżamy z dziećmi - warto zabrać leki, które podajemy im zwykle na przeziębienie. To, poza przeciwgorączkowymi i przeciwbólowymi, m.in.:

- syrop przeciwkaszlowy
- syrop wykrztuśny
- leki łagodzące ból gardła.

Leki na zatrucie pokarmowe

Wakacyjne wyjazdy często oznaczają zmianę klimatu oraz żywienia, a to może skończyć się zatruciem pokarmowym, objawiającym się biegunką lub wymiotami

- Warto mieć przy sobie środki wspomagające leczenie biegunki oraz elektrolity zapobiegające odwodnieniu - podpowiada lekarz rodzinny Bożena Janicka z PPOZ.

Specjaliści podkreślają też, aby **w razie zatrucia nie hamować wymiotów na siłę** - najczęściej organizm broni się przed czymś, co jest dla niego szkodliwe. Jednak jeśli sytuacja dotyczy seniorów lub małych dzieci, trzeba bardzo uważnie obserwować sytuację i w razie potrzeby wezwać lekarza. Dzieci i seniorzy mogą bardzo szybko odwodnić się w razie biegunki i/lub wymiotów, a to sytuacja groźna dla zdrowia, a nawet życia.

Uraz zawsze może się zdarzyć

Podróże to także większe zagrożenie urazami i skaleczeniami, dlatego w każdej podręcznej apteczce powinny znaleźć się środki opatrunkowe takie jak plastry, jałowe gaziki, elastyczny bandaż oraz preparaty odkażające (najbardziej podstawowym jest woda utleniona lub sól fizjologiczna, ale powierzchowne rany doskonale odkaża bieżąca czysta woda, może być z mydłem). Warto zabrać ze sobą także nożyczki i jednorazowe rękawiczki oraz preparat na obrzęki.

Zabezpiecz się przed słońcem

Gdy jedziemy w upalne rejony, nie zapomnijmy o kremach z filtrami ochronnymi (w upały absolutne minimum to „trzydziestka”), a także preparatach łagodzących poparzenia słoneczne na bazie alantoiny lub aloesu. Odpowiedni dla nas doradzi farmaceuta.

Uczulenia - czasem śmiertelnie poważny problem

W drogę koniecznie powinniśmy zabierać także środki odstrasżające owady (repelenty) i łagodzące ukąszenia (np. zawierające hydrokortyzon). W egzotycznych warunkach może okazać się, że nasz organizm na ukąszenie owada reaguje w nieznanym nam sposób.

Pamiętajmy, że uczulenia to stany, które nierzadko przebiegają w sposób bardzo dynamiczny i wtedy trzeba działać szybko.

Leki przeciwhistaminowe, które stosuje się powszechnie w łagodnych objawach alergicznych czy w alergiach sezonowych, nie zadziałają doraźnie w razie silnej reakcji uczuleniowej!

Reakcje alergiczne mogą mieć różną postać: począwszy do pokrzywki, przez obrzęk, aż po wstrząs anafilaktyczny. Lekiem ratującym życie w takiej sytuacji adrenalina, która pomaga na opanowanie stanu wstrząsu.

- Oczywiście osoby uczulone muszą zabrać ze sobą leki, które mają chronić przed objawami alergii, jednak nie wszystkie sytuacje udaje się przewidzieć. Kiedyś mojej znajomej, silnie uczulonej na wiele pokarmów, podano danie zawierające ser żółty - choć z uzgodnień z kelnerem wynikało, że nie powinno go tam być. Doszło u niej do wstrząsu anafilaktycznego i zatrzymania krążenia. Udało się ją uratować tylko dzięki błyskawicznej interwencji - jej mąż jest lekarzem, pogotowie przyjechało bardzo szybko. Ale mogło się to skończyć tragicznie - ostrzega Marcin Lipowski z URPL.

Dlatego osoby silnie uczulone powinny zaopatrzyć się w adrenalinę w autostrzykawce - wydawana na receptę przez lekarza jest przygotowana tak, aby można było ją podać samemu, zanim dotrzemy do lekarza.

Warto też mieć przy sobie zaświadczenie, że możemy takiego leczenia wymagać. Jeśli jedziemy za granicę powinno być przetłumaczone na język angielski.

Nie daj się zaskoczyć chorobie lokomocyjnej

Pamiętać o tym muszą nie tylko ci, którzy już wiedzą, że cierpią na chorobę lokomocyjną. Gdy czeka cię podróż jakimś środkiem lokomocji po raz pierwszy (np. statkiem) też warto się zabezpieczyć.

Na koniec warto przypomnieć, że leki należy odpowiednio przechowywać - najlepiej trzymać je w ciemnym opakowaniu - np. nieprzezroczystej kosmetycznej, jak najdalej od słońca. Sprawdź też, czy leki, które masz w swojej apteczce, nie powinny być przechowywane w lodówce. Wówczas zadbaj o ich bezpieczny transport.

Zabierz ulotki do leków! To kompendium wiedzy dla pacjenta. Choć treści ulotek znajdziemy w internecie, to na wakacjach możemy nie mieć z nim połączenia!

Uwaga! Nie mylmy pojęć: „apteczka wakacyjna” i „apteczka samochodowa”. Łatwo wtedy o stwierdzenie: „przecież mam już jedną apteczkę w samochodzie, to po co mi druga?” Tymczasem wyposażenie obu apteczek różni się zasadniczo.

Na zagraniczne wakacje przygotuj się co najmniej dwa miesiące wcześniej

Przed wyruszeniem w podróż, szczególnie do strefy klimatu gorącego i miejsc charakteryzujących się niskim poziomem sanitarno-higienicznym, trzeba zabezpieczyć się na wypadek niechcianych przygód

ze zdrowiem co najmniej dwa miesiące przed wyjazdem.

Istotne jest np. wykonanie szczepień ochronnych. Należy jednak pamiętać, że wizyta u lekarza specjalisty powinna odbyć się nie później niż 6-8 tygodni przed planowaną podróżą.

- Pozwoli to na przyjęcie z odpowiednim wyprzedzeniem zalecanej przez lekarza profilaktyki w postaci szczepień ochronnych albo profilaktyki lekowej w przypadku malarii – przypomina dr Grzegorz Cessak, prezes Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych.

Źródło: pap.pl

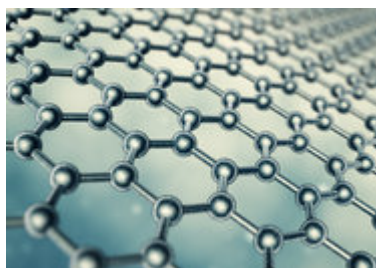
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29057.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

[Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy