



Gyógyszerek

- Lázcsillapításra
- Fájdalomcsillapításra
- Hányingerre, hányásra
- Fertőző eredetű gyomorrontásra, hasmenésre

Fertőző eredetű, gyomorrontásos hasmenésre a tévében hirdetett, loperamid tartalmú szerek ellenjavalltak, mivel az által hatnak, hogy csökkentik a bélmozgást, ezzel a kórokozó csak tovább marad benn. Érdemes inkább engedni a természetnek, illetve válasszunk széntablettát vagy Smectát mert ezek megkötik a káros anyagokat. Hascsikarásra recept nélkül beszerezhető gőrcsoldók (sima fájdalomcsillapítók ebben az esetben nem megfelelők). Az egy hétnél tovább tartó, vagy véres, vagy lázzal járó hasmenések esetén minden esetben indokolt a kivizsgálás.

Utazók hasmenését megelőzendő érdemes kerülni a forralatlan vizet, jégkockát, a nyers vagy félig főtt ételeket, főzött fagyit, majonézt. Hámozzuk meg a gyümölcsöket, és figyeljünk a személyes higiéniára. Megelőzésként soha ne szedjünk be antibiotikumot!

- Köhögéscsillapításra

Vény nélkül kaphatók a hurutoldók és köhögéscsillapítók is. Számtalan hatóanyag, és sok növényi eredetű készítmény elérhető. Arra kell figyelni, hogy száraz, kínzó, alvást zavaró köhögésre olyat válasszunk, ami a köhögési ingert csökkenti, hurutosra pedig olyat, ami a nyákot oldja. Patikus tud segíteni a kiválasztásban.

- Sebkezelés, kullancs eltávolítás

Érdemes ezen kívül tartani sebtapaszokat, gézlapokat, Betadine-t, a felső végtag sérülése esetére háromszögletű kendőt, fáslikat valamint kullancscsipeszt és jól vágó ollót. Ha kullancscsípés szempontjából kockázatos helyre utazunk, vagy gyermekünk táborozni megy, és nincs idő a szabályos oltási menetrendet végigcsinálni (kullancsvírus okozta agyvelőgyulladás ellen), akkor létezik gyorsított séma is, ezt orvossal kell egyeztetni.



- **Oltási kiskönyv**

Oltási kiskönyvet tartsuk a csomagban. Szennyezett és szúrt sebeknél szükséges lehet tetanusz injekciót adni, ezért fel kell keresni a sebészeti szakrendelést, vagy a területileg illetékes baleseti sürgősségi osztályt. Azért fontos az oltási dokumentáció, mert ez alapján más-más eljárások vonatkozhatnak ránk attól függően, hogy mikor kaptunk oltást. Fontos, hogy a szabály szerint „alapimmunizálásban és emlékeztető oltásban nem részesült vagy *ezt igazolni nem tudó*” személyek kapnak sérülés esetén tetanuszoltást, vagyis mindenkit megszúrnak, akinél nincs kiskönyv vagy egy olyan zárójelentés, ami igazolja az előző oltás tényét. Gyermek, akik a kötelező oltási rend szerint mindent megkaptak, 16 éves korukig védettnek tekinthető

- **Rovarcsípésre, csalánkiütésre**

Rovarcsípések okozta kellemetlenség csökkentésére bevethetünk házi módszereket: petrezselymes bedörzsölés, félbevágott citrom, jégkocka használhat. Rovarcsípéshez hasonló megjelenésű, de annál nagyobb is lehet a csalánkiütés. Rendszerint allergiás reakció eredménye olyasvalamire, amiről akár nem is tudunk, sőt a kiváltó ok gyakran később sem derül ki. Calcium pezsgőtabletta, Fenistil csökkentheti a tüneteket, de nagy kiterjedésű kiütések, száj és arc duzzanat, kézduzzanat esetén orvoshoz kell fordulni. Nehézlégzés, fulladás, sípoló légzés, ájulás esetén hívjunk mentőt!

- **Leégésre**

Figyeljünk, hogy a bőr ne égjen le, a napozásnál is lényeges a fokozatosság. Ha mégis megtörtént a galiba, a bőrpírt csökkenthetjük százlevelű rózsaszín alkoholos oldatával, ami nem más mint a jó öreg Irix.

- **Utazási és tengeribetegségre**

Az utazási betegség vagy tengeribetegség oka, hogy az egyensúlyozó szerv képtelen megbirkózni az autózás, buszozás „élményével”. Gyermek, akiket érdemes lebeszélni arról, hogy utazás közben olvassanak vagy lefelé nézzenek. Buszon minél előrébb foglaljunk helyet, és nézzünk kifelé a távolba. A kinetózis enyhíthető gyógyszerrel, amit fél-egy órával indulás előtt érdemes bevenni, hogy addigra felszívódjon. A gyömbér bizonyítottan csökkenti a hányingert. Három-négy centis darabot hámozás után apró darabokra vágva 1,5 liter vízzel leforrázunk és 10-12 percig állni hagyunk, majd mézzel, citrommal ízesítjük, és kész is a gyömbér tea. Hűtve vigyük az útra!



- Szorulásra

Sokan szorulással küzdenek amikor idegen helyen üdülnek. Ezt egyrészt az étrendre való fokozottabb odafigyeléssel lehet megelőzni: bőséges rosttartalom, szilva, füge, korpás keksz és sok-sok folyadék fogyasztása javasolt, másrészt érdemes vinni glicerines végbélkúpot, amivel a nehezen ürülő, bekeményedett székletet távozásra bírjuk.

- Egyéb betegségekre

Ne felejtsük magunkkal vinni a rendszeresen szedett gyógyszereinket! Hihetetlenül bosszantó, amikor pihenés vagy strandolás helyett gyógyszertárat, sőt - receptköteles szerek esetén - ügyeletet kell keresgélni.

Kisgyermekesek ne felejtsek otthon az orrszívót!

Komoly betegségről (egyes típusú cukorbetegség, epilepszia, darázsméreg allergia, stb.) tartsunk magunknál kétnyelvű kártyát vagy karkötőt

A gyógyszerek szavatosságát félévente ellenőrizzük, és ha lejárt, a patikában kell elhelyezni, nem szabad a háztartási szemetesbe dobni.

Házipatikához, útipatikához konkrét gyógyszer és gyógynövénylista:

<http://haziorvosblog.hu/hazipatika>

Útipatika lista gyerekes családoknak:

Gyerekeknek: <http://jobbulast.com/utipatika.pdf>

A gyógyszer igény összeállítását köszönjük **Dr Ipoly-Topál Gittának** a

<http://www.haziorvosblog.hu> szerzőjének.