

## Путна апотека

**Аутор: маг. фарм. спец. Кристина Ковачевић**

Сваке године у ово време, милиони људи широм планете одлазе на одмор бар на неколико дана. Поред доброг расположења и нових или старих одевних предмета, потребно је понети и неколико производа који могу да олакшају здравствене тегобе које се јављају током одмора.

Многи међународни путници носе са собом лекове за лечење акутних или хроничних здравствених проблема. Међутим, свака земља има своје законе који се односе на лекове. Лекови који су обично доступни без рецепта у нашој земљи, у другим земљама могу бити доступни само на рецепт или чак нерегистровани. Иако се правила разликују од земље до земље, кршење закона може имати озбиљне последице. То може да укључи одузимање лекова, новчане казне, па чак и затворске казне. Пре путовања у иностранство, требали бисте се консултовати са путничком агенцијом или амбасадом одредишта како бисте били сигурни да су потребни лекови дозвољени.

Фармацеути у апотекама увек саветују пацијенте да лекове спакују у ручни пртљаг, по могућству у оригиналном паковању, заједно са рецептом или извештајем лекара о томе које лекове узимају, за које здравствено стање, као и прописане дозе. Ово је неопходно како бисте избегли проблеме на царини и како бисте били сигурни да ће вам одговарајући лекови бити при руци.

Пре путовања, уколико је потребно, требали бисте узети лек за спречавање мучнине, повраћања или вртоглавице приликом болести кретања (кинетоза). Ови лекови се примењују 30 минута пре поласка на пут, а дозе зависе од узраста особе. Фармацеут у апотеци ће вам пружити савет о дозирању приликом издавања ових лекова.

Путничка дијареја је најчешћа болест повезана са путовањем. Погађа између 30% и 70% путника у зависности од дестинације и сезоне. Код путничке дијареје, први циљ терапије је превенција и лечење дехидрације, што је посебно озбиљно код мале деце, трудница и старијих особа. Препарати за припрему течности или готове течности за оралну рехидратацију су доступни у апотекама и обавезно их треба купити пре путовања. Ови препарати су погодни за све ситуације када конзумација саме воде није довољна, као што је дијареја, повраћање или повишена телесна температура.

Да повишена телесна температура или главобоља не би покварили одмор, потребно је у путној апотеци понети и неки од лекова против болова и повишене температуре које је особа већ користила.

Током лета се често јављају и болови у грлу. Узрочници могу да буду бактерије, али у 80% случајева су то ипак вируси, где су прва помоћ пастиле за грло које делују на бол у грлу и типичне симптоме прехладе.

Креме широког спектра са одговарајућим СПФ су обавезан део путне апотеке, а поред њих и креме за заштиту од уједа комараца који итекако ремете уживање у одмору.

Планирање путовања са децом подразумева много више спискова и много више припреме него када путујемо без њих. Ипак, таква путовања су и најлепша. Она обично бивају пуна авантура и неочекиваних, али забавних догађаја који се претварају у најлепше успомене. Како би родитељи били спремни и за непредвиђене ситуације током путовања, ми фармацеути смо од велике помоћи у припреми спискова лекова и помоћних лековитих средстава који су обавезни када се путује са децом.

У основну путну апотеку спадају: лек против мучнине у возњи, топломер, лек против болова и за снижавање повишене телесне температуре, антихистаминик за децу која имају алергије, препарат за заштиту од УВ зрачења, препарати за ублажавање симптома након уједа инсеката или опекотина, комплет за прву помоћ, капи за нос, пробиотик, средство за рехидратацију, обавезна терапија ако дете има.

Комплет за прву помоћ је обавезна ствар са децом јер игра и несташлуци врло често могу да доведу до повреде. Онда поред пуно родитељских пољубаца да бол прође треба имати при руци и адекватан прибор за санирање површинских отворених рана, лезија или опекотина. Важно је саветовати адекватно чишћење тог подручја и/или употребу локалних антисептика и антибиотика у облику гела или спреја који се могу издати у апотеци без лекарског рецепта. Преко нанетог антибиотског гела за ране треба ставити газу како би се рана заштитила. Ране боље зарастају у чистом, влажном окружењу. Истраживања показују да ћелије посебно у раним фазама зарастања боље мигрирају у влажном окружењу да би започеле и наставиле зарастање. Идеално је у почетку држати рану прекривеном газом или фластером који је натопљен фармацеутским препаратом, а пред крај процеса зарастања, када се формирају ново везивно ткиво и микроскопски крвни судови, требало би да се рана открије, јер ваздух може помоћи у овом стадијуму процеса зарастања.