

Samoleczenie na wakacjach

Autor:

04-07-2011

Profilaktyka i samoleczenie podczas urlopu wymagają przygotowania. Przed wyjazdem warto pomyśleć jakie dolegliwości mogą się nam przydarzyć. Aby ustrzec się przed chorobą lub skutecznie i bezpiecznie z nią walczyć należy przestrzegać poniższych wskazówek.

Samoleczenie na wakacjach

1. Należy spakować stale przyjmowane leki.
2. Warto wziąć zaufane leki stosowane samodzielnie w celu łagodzenia najczęstszych dolegliwości takich jak ból czy przeziębienie.
3. Podróż, zmiana diety, woda czy inne niż zazwyczaj godziny spożywania posiłków często wywołują dyskomfort ze strony układu pokarmowego, zgagę, biegunkę lub zaparcia, dlatego warto zaopatrzyć się w zaufane preparaty na te dolegliwości.
4. Na wakacjach istnieje większe ryzyko zakażeń grzybiczych skóry i błon śluzowych –warto więc zabrać stosowne leki.
5. Kontakt z wodą w zbiornikach stałych (np. w basenie) sprzyja infekcjom w obrębie oka. Pamiętaj o ich przemywaniu i ewentualnym odkażaniu.
6. Wakacyjną apteczkę zaopatrz w środki opatrunkowe: jałową gazę, plastry, wodę utlenioną, jodynę. W przypadku stłuczenia i skręcenia przydatne są maści zmniejszające obrzęk.
7. W przypadku choroby należy przyjąć jak najszybciej skuteczną dawkę leku – zgodnie z wytycznymi z ulotki. Potem odczekać przynajmniej 1 godzinę. Zmniejsza to ryzyko przedawkowania preparatu.
8. Jeśli pojawiają się wątpliwości jaki lek wybrać poproś o pomoc farmaceutę.
9. Jeśli objawy nasilają się lub po kilku dniach nie ustępują skorzystaj z pomocy lekarza.
10. Kąpiele słoneczne są bardzo szkodliwe dla skóry, dlatego należy używać kremu z odpowiednio dobranym filtrem.
11. Kilka miesięcy przed wyjazdem warto sprawdzić sytuację epidemiologiczną regionu, do którego się wybierasz. Możesz potrzebować dodatkowych szczepień lub wykupienia specjalistycznych preparatów (np. przeciw malarii).