

## **Как правильно собрать аптечку туриста.**

Составляем список лекарств на все случаи жизни, которые нужно взять в дорогу, чтобы в путешествии все было под рукой.

Итак, вы решили отправиться в путешествие. Неважно, собираетесь ли вы на год или на неделю, аптечку нужно брать в любом случае. Перед поездкой крайне важно продумать, какие лекарства упаковать в аптечку путешественника, чтобы в случае чего не кусать локти и быть во всеоружии.

На примере в вашей аптечки, собранной вами для поездок по Юго-Восточной Азии, Европе и России, продемонстрируем, какие лекарства брать с собой в путешествие. Наша аптечка в дорогу — это результат тщательной теоретической подготовки и практического опыта, вынесенного из многократных поездок за границу.

Напоминаем, что перед применением любого лекарства нужно проконсультироваться со специалистом, ведь у абсолютного большинства препаратов есть противопоказания. В этом материале мы лишь рассказываем о содержимом нашей походной коробочки с медикаментами, а не даем профессиональные медицинские рекомендации.

Если вы принимаете какие-то лекарства постоянно, они должны оказаться в вашей личной аптечке в первую очередь. Возьмите то, что поможет вам при обострении хронических заболеваний, если таковые имеются. Не забудьте, что на сильнодействующие и психотропные препараты нужно иметь рецепт врача — при его отсутствии вас просто могут не посадить в самолет.

Вот пример нашей аптечки, с которой мы ездим в путешествия за границу:

## **Список лекарств, которые нужно иметь в аптечке туриста**

### **Средства от диареи, для улучшения пищеварения, ферментные препараты**

Средства от диареи — это, пожалуй, лекарства № 1, которые должны быть в аптечке каждого туриста. Существует даже так называемая диарея путешественников. При ней рекомендуют принимать "Рифаксимин", "Ципрофлоксацин", "Лоперамид" или "Азитромицин". Риск развития диареи выше у тех туристов, которые отправляются в тропические и субтропические регионы.

Также советую приобрести "Мезим" и "Фестал", которые улучшат пищеварение, чтобы избежать неприятных последствий после знакомства с местной кухней.

При пищевом отравлении нужно промыть желудок слабым раствором марганцовки, а затем принимать энтеросорбенты, которые выводят яды, токсины и микробы из организма — мы взяли уголь активированный и "Полисорб". Можно заменить на "Белый уголь", "Полифан", "Полифепан", "Энтеродез" и т. д. При диарее эффективна "Смекта" и "Лоперамид", в качестве противомикробного мы взяли "Фуразолидон", хорош и "Интетрикс". Для восстановления микрофлоры кишечника подойдет "Линекс".

Не забудьте о том, что в путешествии легко подхватить ротавирусную инфекцию, или, как ее еще называют, кишечный грипп — нам в аптеке посоветовали приобрести и взять с собой в дорогу лекарство "Энтерофурил".

### **Обезболивающие средства**

В аптечке путешественника должны быть и обезболивающие — мало ли что приключится? Отправляясь за границу, мы берем проверенное обезболивающее "Найз". Подойдет любое, которым вы пользуетесь: "Нурофен", "Пенталгин" и так далее. Кроме того, не помешают и спазмолитики при спазме гладкой мускулатуры, например, "Спазмалгон" или "Но-шпа".

### **Жаропонижающие средства**

Здесь все просто: ацетилсалициловая кислота, парацетамол, "Цитрамон П". Также подойдут "Миг", "Нурофен", "Анальгин", "Панадол", "Тера Флю", "Колдрекс", "Колдакт" — ассортимент очень широк. Почти все жаропонижающие средства одновременно имеют обезболивающий эффект, некоторые (например, ацетилсалициловая кислота, "Найз", "Аспирин" и "Упсарин Упса") действуют еще и как противовоспалительные.

### **Средства, облегчающие симптомы простуды**

Помимо вышеперечисленных средств, снижающих температуру и облегчающих состояние, стоит подумать и о лекарствах, которые помогут избавиться от кашля и насморка.

От кашля мы взяли пастилки Emser Pastillen, некогда вернувшие мне голос после сильной простуды в **Марокко**, и "Лоратадин", вполне подойдут "Фарингосепт", "Антигриппин", "Гексорал" и другие. Средств от насморка уйма: "Нафтизин", "Називин", "Пиносол", "Риностоп". Мы в дорогу берем "Назол Адванс".

### **Антибиотики**

Лучше всего захватить антибиотики широкого спектра — например, "Сумамед". Если вы часто болеете ангиной, бронхитом, синуситом и другими инфекционными заболеваниями дыхательных путей, берите надежные антибиотики, прописанные лечащим врачом. Я беру в путешествия "Амоксициллин".

### **Антигистаминные (противоаллергические) препараты**

Даже если у вас нет аллергии, возьмите в поездку на всякий случай (особенно если отправляетесь в экзотические страны) пачку таблеток — кто знает, как отреагирует организм на те или иные продукты или растения? Ну а если вы страдаете от аллергии, приобретите уже проверенные вами лекарства. Мы взяли хорошо зарекомендовавшие себя "Цетрин" и "Лоратадин". Не забудьте крем от аллергии (я пользуюсь "Акридермом ГК") и капли для глаз (взяла "Кромогексал").

## Средства при травмах

В наш список лекарств в дорогу также входит: йод в виде фломастера, хлоргексидин для промывания и дезинфекции ран, бинт, бактерицидный пластырь, "Боро Плюс" для заживления ран (можно любую другую мазь, например, "Эбермин").

## Средства от укачивания

"Драмина", на мой взгляд, является наиболее эффективным препаратом при "морской болезни". Конечно, все индивидуально — кому-то помогает и "Авиа-море".

## Средства от загара и солнечных ожогов

Обязательный пункт для тех, кто собирается много времени проводить на солнце. Лучше купить средства от загара и солнечных ожогов на родине — в курортных городах цены на них будут несколько завышены. Очень рекомендую "Бепантен" тем, у кого светлая кожа и кто моментально сгорает на солнце — он стимулирует регенерацию кожи и быстро заживляет ожоги. В путешествие я взяла именно его — он помог при обширных ожогах на плечах, которые я получила под палящим кипрским солнцем.

Для защиты губ подойдет гигиеническая помада с маркировкой.

## Насекомые и змеи: как избежать укуса и лечиться

### Лекарства от укусов змей и насекомых

Если вы собираетесь в тропики или субтропики, очень важно иметь в аптечке туриста лекарства от укусов змей и опасных насекомых — это может спасти вам жизнь. Особенно важно иметь набор лекарств тем, у кого на укусы насекомых аллергия.

Также необходимо позаботиться о наличии антимооситных средств — различных репеллентов. Мы приобрели пластинки Mosquitall, фумигатор и крем "Фенистил", который помогает снять зуд и боль после укусов насекомых.

### Первая помощь при укусе пчел и других ядовитых насекомых

**Совет:** если у вас аллергия на укусы пчел, ос и других подобных насекомых, старайтесь не использовать парфюмерию — сильные запахи могут их привлечь. Эвкалипт, лаванда и ряд других эфирных масел теоретически должны отпугивать комаров: иногда срабатывает, иногда нет.

Первая помощь, которую нужно оказать при укусе пчел, шмелей, ос и прочих насекомых:

1. Приложить к укусу подорожник (он высасывает яд)

2. Приложить к укусу размоченный валидол (именно для этого и нужно иметь в своей туристической аптечке таблетки этого лекарства)
3. К месту укуса также нужно приложить лед или что-то иное холодное, чтобы замедлить кровообращение и распространение яда по организму.
4. Пить горячий сладкий чай или кофе (чтобы повысить давление).
5. Выпить две таблетки цетрина, лоратадина или иного лекарства, которое вы используете против аллергии. При сильной аллергии или при множестве укусов необходимо вызвать скорую помощь или самому добраться до госпиталя.
6. При шоке необходимо ввести внутривенно или внутримышечно в одну руку 0,5 мл адреналина, а в другую — 1-3 мл дексаметазона или преднизолона. Если через 10 минут не становится лучше, то ввести еще 0,5 мл адреналина. Если через три часа человеку все еще плохо, то можно ввести еще 1-3 мл дексаметазона или преднизолона. Примечание: вряд ли вы сможете иметь в своей дорожной аптечке адреналин — в аптеках его не продают, к тому же, вроде бы, он запрещен к провозу через границу. Поэтому нужно сразу обращаться за медицинской помощью — у врачей адреналин есть всегда.

### **Первая помощь при укусе змеи**

1. Если укус неглубокий, следует промыть его водой.
2. Попытайтесь высосать яд (актуально первые 5-15 минут после укуса, этим способом можно извлечь до половины всего змеиного яда!).
3. Не двигайте конечностью, на которую пришелся укус змеи. Старайтесь вообще как можно меньше двигаться — не нужно ускорять кровообращение и увеличивать тем самым скорость распространения яда по телу.
4. Охладите место укуса.
5. Что касается прижигания места укуса змеи, то на счет этого нет однозначного мнения: кто-то считает, что делать это категорически нельзя, другие советуют сделать это при неглубоком укусе, чтобы под воздействием высокой температуры разрушить белок змеиного яда (метод актуален только в первые секунды после укуса змеи).
6. При укусе аспидов (семейство змей, в него входят, например, кобры и морские змеи) сделать пострадавшему искусственное дыхание.
7. Жгут следует применять только при укусах аспидовых змей: накладывается на 30 минут, затем следует перерыв в 5 минут, после чего жгут накладвается еще на 30 минут. Ни в коем случае нельзя накладывать жгут при укусах гадюковых и ямкоголовых змей (может произойти омертвление тканей конечности)!
8. Ввести кортикостероидные лекарственные препараты внутривенно или внутримышечно: дексаметазон или преднизолон (1-3 мл). Дополнительно есть смысл ввести внутривенно или принять перорально аскорбиновую кислоту — она защитит клетки организма при укусе гадюковых и ямкоголовых змей.
9. Обильно и постоянно пить. Будут полезны мочегонные лекарства (например, фуросемид).

Сразу же обратиться за медицинской помощью.