



Apteczka Podróżnika

www.4challenge.org

4 CHALLENGE





A P T E C Z K A P O D R Ó Ź N I K A

I. Środki odkażające, przyspieszające gojenie się ran, otarcie naskórka:

- woda utleniona w żelu (peroxygel 3%)
- jodyna w maści lub żelu (palseptol, iodisorb, iodoflex i inne)
- maść antybiotykowa w saszetkach (tribiotic)
- chusteczki nasączone spirytusem w saszetkach (leko)
- żel antybakteryjny do rąk

II. Inne środki do stosowania zewnętrznego:

- na stłuczenia, obrzęki pourazowe (ketonal żel, fastum żel, altacet w żelu)
- maści chroniące przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi chłodem i wiatrem (alantan, linomag, bepanten)
- protekcja przeciwsłoneczna:
 - kremy z filtrem UV SPF 40-50 wodoodporne, pomadka ochronna do ust z filtrem UV SPF 20
- leczenie oparzeń skóry (argosulfan, dermazin w kremie lub panthenol w aerozolu)
- maść, żel przeciwuczuleniowy (fenistil, hydrocort)
- podrażnienie oczu przez słońce, zapalenie spojówek (sulfacetamid, corneregel)
(corneregel pomaga w leczeniu ślepoty śnieżnej)
- kilka ampułek soli fizjologicznej do przemywania oczu, nosa, uszu
- profilaktyka i leczenie grzybicy, stopy okopowej: alantan (zasypka), daktarin (puder)
- repelenty odstraszające owady w kremie lub aerozolu zawierające DEET (mugga)

III. Materiały opatrunkowe i usztywniające:

- kompresy jałowe z gazy 9x9cm, 5x5cm
- plastry z opatrunkiem w różnych rozmiarach
- przyklepiec hypoalergiczny bez opatrunku szer. 12,5mm
- steri-strip (łączenie brzegów ran ciętych lub tłuczonych)
- bandaż elastyczny szer. 10cm z zapinkami
- opaski usztywniające na staw kolanowy, skokowy, łokciowy

V. Leki do stosowania wewnętrznego:

- przeciwbólowe:
 - aspiryna tabl.
(profilaktyka ostrej lub podostrej choroby wysokogórskiej, gorączka, zapalenie górnych dróg oddechowych)
 - pyralgin tabl., apap, tabl.
(gorączka - zapalenie górnych dróg oddechowych)
 - ketonal forte tabl.
(ból kostno-stawowy)
 - ibuprofen
(ogólny przeciwzapalny)
 - no-spa tabl.
(ból brzucha, ból menstruacyjny)
- zapalenie dróg oddechowych:
 - antybiotyk (augmentin, bioracef, doxycyclina)
(mogą uczulać na słońce)
 - tussipect tabl., tiocodin
(leki przeciwkaszlowe lub wykrztuśne)
 - tabl. do ssania (neoangin, tymianek+podbiał i inne)
(uśmierzające ból gardła)
- biegunka, ostry nieżyt żołądkowo-jelitowy:
 - loperamid tabl., stoperan
 - smecta saszetki
 - nifuroksazyd tabl.
 - ciprinol (antybiotyk)
(lek o bardzo szerokim działaniu przydatny w ciężkich biegunkach infekcyjnych dróg moczowych, zakażeniach skóry i tkanki podskórnej - może uczulać na słońce)
 - leki uzupełniające utracone elektrolity (aspargin, orsalit, gastrolit i inne)
- przeciwuczuleniowe
 - claritine, zyrtec lub pochodne
- pobudzające przy zasłabnięciu, omdleniu
 - glucardiamid tabl. do ssania
- choroba wysokościowa - wyprawy górskie powyżej 3000m
 - diuramid (acetazolamid)
(łagodny lek moczopędny w profilaktyce farmakologicznej ostrej i podostrej choroby wysokogórskiej, obrzęku płuc i obrzęku obwodowego)
- choroba morska - wyprawy żeglarskie, rejsy na otwartym morzu
 - imbir-avioplant, lokomotiv cinnarizina diphergan
(dostępne bez recepty) (można stosować profilaktycznie kilka dni przed rejssem) (najskuteczniejszy)
mogą powodować senność i osłabiać koncentrację
- nurkowanie - wyprawy nurkowe, nurkowanie okazjonalne
 - otinum sudafed, ibuprom zatoki inne z pseudoefedryną
(przeciwzapalne krople do uszu) (leki zmniejszające obrzęk śluzówek)
 - afrin, otrivin (udroźniające krople do nosa)
- leki przeciw chorobom tropikalnym (sprawdzić miejsce wyjazdu!):
 - profilaktyka antymalaryczna:**
 - malarone doksycyklina lariam
(obecnie najlepszy lek) (może uczulać na słońce) (możliwość działań ubocznych - psychicznych)
 - powyższe leki działają m.in. na najbardziej niebezpieczną z odmian malarii: plasmodium falciparum.
 - ameboza** (tinidazol, metronidazol)

VI. Inne:

- ochrona przed wychłodzeniem organizmu (folia ratunkowa NRC)
- rękawiczki z lateksu (podczas opatrywania ran)
- pęseta (wyjmowanie ciała obcego, np. drzazgi), nożyczki, scyzoryk
- zapasowa para okularów przeciwsłonecznych (zaopatrzonych w osłony na powierzchniach skroniowych) lub gogli z filtrem UV
- zapas leków stosowanych przez podróżującego w chorobach przewlekłych
- tabletki do odkażania wody



UWAGA! Wszystkie powyższe leki stosowane na własną rękę mogą być niebezpieczne dla zdrowia i życia, dlatego WYMAGANA jest ZAWSZE konsultacja z lekarzem!