

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

Kako na počitnice?



 KRKA

*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*



KO NE MORETE UKROTITI ŽELODCA.

Rutacid®



*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Poskrbite za zdrave počitnice!

Kako prijetno je načrtovati izlete, počitnice, potovanja! Nestrpno odštevamo dneve in sanjamo o brezskrbnih in sproščenih trenutkih, ko se bomo posvetili stvarjem, ki jih imamo radi, in ljudem, ki so nam najbližji. **Naši kovčki in nahrbtniki so navadno zelo natrpani, vendar nikoli tako zelo, da se ne bi našel prostor za torbico z zdravili in drugimi pripomočki, ki nam utegnejo pomagati pri različnih zdravstvenih težavah.** Nekatere od njih lahko ob primerno založeni potovalni lekarni ublažimo ali popolnoma odpravimo kar sami.

V knjižici **Kako na počitnice?** boste izvedeli, česa ne smete pozabiti in kako ravnati v primeru blagih zdravstvenih težav, ki vas lahko presenetijo. Predstavljamo vam tudi Krkino priročno potovalno lekarno. Po nasvet smo se odpravili še v lekarno – počitnice je treba še posebno skrbno načrtovati, ko se na pot odpravljajo otroci, nosečnice in kronični bolniki. Želimo, da bi bila knjižica koristen pripomoček, ko se boste odpravljali na pot.

Počitnice so skoraj tu. Preživite jih varno, zanimivo in veselo.

Mirijam Černe Prelovšek

V skrbi za vaše zdravje: priloga Kako na počitnice?

Izdajatelj: Krka, d. d., Novo mesto, Šmarješka cesta 6, 8501 Novo mesto

Glavna urednica: Mirijam Černe Prelovšek. Uredništvo: Tanja Lindič, Metka Miklavič, Lili Voušek, Anja Lesar, Primož Košir. Lektorica: Marta Anžlovar. Urednici: Elizabeta Vrhovec Krevelj, Ksenija Koman. Oblikovanje: Sabina Mejak. Grafična priprava: Helena Albreht. Ilustracija: Mojca Dolinar. Fotografije: iStockPhoto. Tisk: Tiskarna Vek, Koper, 2010. Naklada: 90.000 izvodov. ISSN 1854-6331. Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto. www.krka.si.



Nasveti za brezskrbne počitnice

Ko se odločate za počitnice ali potovanje, je pri pripravi potovalne lekarne smiselno razmisliti o nekaj stvareh: **kam greste** (kakšne so tam podnebne in higienske razmere, katere bolezni se pojavljajo, kako dostopna je zdravstvena oskrba), **kaj boste počeli**, **kako dolgo** boste na potovanju oziroma na počitnicah, **katere dokumente** morate nujno vzeti s seboj. Vsekakor je dobro pomisliti, katere zdravstvene težave vas lahko doletijo, in izbrati primerna zdravila. Za nasvet lahko povprašate tudi farmacevta v lekarni.

Zakaj so na počitnicah težave s prebavo tako pogoste?

Prav nič nenavadnega ni, da imajo tudi tisti, ki imajo sicer redno prebavo, prve dni počitnic težave, predvsem zaradi zaprtja. Menjava kraja in podnebja je za organizem neke vrste šok in lahko vpliva na prebavo. Svetujemo, da dovolj pijete – najboljša je voda. Tekočina namreč zelo vpliva na prebavo. Če je ni dovolj, je blato trdo in odvajanje redko.



Poskrbite za urejeno prebavo z zdravilom VEROLAX SENNA.

Verolax Senna je učinkovito odvajalo naravnega izvora in preprosta rešitev pri zaprtju. Vsebuje izvleček iz listov zdravilne rastline sena, ki poveča pogostost in jakost peristaltičnih krčenj debelega črevesa in s tem njegovo gibljivost. Zmanjša absorpcijo vode in elektrolitov iz debelega črevesa, zaradi česar postane blato bolj vlažno in drsljivo.

Jemanje: 1 do 2 tableti zvečer pred spanjem. Odvajalni učinek nastopi po 8 do 12 urah.

Morda na potovanjih domačo kuhinjo radi zamenjate z lokalno hrano. Ker je želodec ni vajen, se lahko pojavijo zgaga, pekoča bolečina v želodcu in spahovanje.



Pri želodčnih težavah pomaga RUTACID.

Rutacid hitro odpravi zgago, pekočo bolečino v želodcu in spahovanje. Hitro in za več ur nevtralizira želodčno kislino, krepi varovalne mehanizme sluznice, jo ščiti pred agresivnimi dejavniki ter pospešuje celjenje že poškodovane sluznice želodca in dvanajstnika.

Jemanje: Odrasli vzamete 1 do 2 tableti 3- do 4-krat na dan, 1 uro po obroku oziroma ob težavah. Otroci, stari od 6 do 12 let, vzamejo polovični odmerek.

Ali veste, da vas lahko tudi na dopustu nepričakovano obišče bolečina?

Glavobol, zobobol, menstrualna bolečina ne izbirajo ne kraja ne časa. Če so bolečine blage do zmerne, jih lahko lajšate brez zdravnikove pomoči.



Pri bolečinah in vročini je hitra rešitev NALGESIN S.

Nalgessin S hitro in učinkovito lajša bolečine različnega izvora, blaži

vnetne procese in znižuje zvišano telesno temperaturo. Njegov učinek je dolgotrajen.

Jemanje: Odrasli in otroci, starejši od 12 let, vzamete 1 tableto na 8 do 12 ur. Prvi odmerek je lahko dvojen.



Pri različnih bolečinah in vročini pri otrocih, starejših osebah in nosečnicah uporabite DALERON.

Daleron je varen analgetik za lajšanje blagih do zmernih bolečin in zniževanje zvišane telesne temperature. Svetujemo ga tudi pri prehladnih obolenjih.

Jemanje: Odrasli in otroci, starejši od 12 let, vzamete 1 do 2 tableti, otroci, stari od 6 do 12 let, pa pol tablete do 1 tableto. Odmerek lahko vzamete največ 4-krat na dan, vmes morajo miniti vsaj 4 ure. V 24 urah smete vzeti največ 8 tablet, otroci, stari od 6 do 12 let, pa največ 4 tablete.

Kako si lahko pomagate pri nezgodnih poškodbah?

Pri počitniških dejavnostih smo včasih nerodni. Zvini, izpahi in udarci hitro pokvarijo užitke v naravi. Če koža ni poškodovana, morate vse take poškodbe čim hitreje ohladiti. Lahko si pomagate s curkom hladne vode iz pipe, s hladno vodo iz potoka ali

s hladilno blazinico iz hladilnika. Tako preprečite podkožno krvavitev in se izognete preveliki modrici in oteklini. Svetujemo tudi uporabo gela.



Pri poškodbah in vnetju mišic in sklepov svetujemo gel NAKLOFEN.

Gel Naklofen deluje protibolečinsko in protivnetno. Učinkovito prodre skozi kožo do obolelega mesta, zmanjša vnetno oteklino, olajša bolečino in izboljša gibljivost.

Uporaba: Na oboleli predel 3- do 4-krat na dan iztisnete 5 do 10 cm gela in ga narahlo vtrete v kožo. Uporabljate ga lahko samo na nepoškodovani koži.

Kaj še spada v počitniško lekarno?

- Zdravila, ki jih redno jemljete in vam jih je predpisal vaš osebni zdravnik.
- Sredstvo za dezinfekcijo (raztopina joda ali dezinfekcijski robčki).
- Sterilne gaze in lepilni trak, povoji in obliži različnih velikosti.
- Termometer.
- Razkužilo za roke.
- Sredstvo za zaščito pred sončnimi žarki s primernim zaščitnim faktorjem.
- Sredstvo za zaščito pred piki komarjev, klopotov in drugih insektov.
- Pinceta, škarje.

Ali veste, da grlo lahko boli tudi poleti?

Klimatske naprave in velike temperaturne spremembe povzročijo reakcije na sluznici zgornjih dihal, predvsem v nosu in obnosnih votlinah, ter na sluznici grla. Kar naenkrat lahko v grlu začutite neprijetno skelenje ali bolečino.



Pri bolečem in vnetem grlu uporabite SEPTOLETE.

Septolete in **Septolete D** pomagajo pri neprijetnem skelenju in praskanju v grlu. Neoseptolete z okusom po zelenem jabolku, limoni in divji češnji pomagajo pri blažjih okužbah. Septolete plus pa so nepogrešljive pri močnejši bolečini v grlu in pri oteženem požiranju. **Nove Septolete plus z okusom po medu in limeti so namenjene vsem, ki v grlu čutijo močnejšo bolečino in imajo radi svežino in prijeten okus po medu.**

Jemanje: Odrasli in otroci, starejši od 12 let, lahko vzamete 8 pastil na dan (1 pastilo na 2 do 3 ure), otroci, stari od 6 do 12 let, pa do 4 pastile na dan (1 pastilo na 4 ure).

Kaj je treba preveriti, preden se odpravite na pot?

- Zdravstvena kartica mora biti potrjena.
- Morda je za potovanje v tujino potrebno posebno potrdilo ali dodatno zdravstveno zavarovanje. Prepričajte se tudi, kaj vam zagotavlja dodatno zavarovanje.
- Za potovanje v nekatere države je potrebno preventivno cepljenje oziroma zaščita z zdravili. Podatke o tem dobite na spletni strani Inštituta za varovanje zdravja ali v najbližjem zavodu za zdravstveno varstvo, kjer vas tudi cepijo.

Kako ukrepati pri razdraženi koži in alergijah?

Piki žuželk verjetno za nikogar niso prijetni, vendar se ljudje nanje različno odzivamo. Če so vaše reakcije močnejše, ne pozabite na počitnice vzeti zdravil proti alergiji. Če veste, da je okoli vas veliko komarjev in drugih nadležnih žuželk, posebno ponoči ne pozabite na zaščitna sredstva, ki jih odganjajo. Morebitne otekline in srbenje po piku komarja bo hitro omililo primerno mazilo, zato ga imejte vedno pri roki.



Pri kožnih vnetjih in alergijah si pomagajte z gelom KAMAGEL.

Kamagel blaži skelenje in srbenje, zmanjšuje vnetje, kožo pa pri tem prijetno hladi in je ne masti. Na mestu nanosa ustvari zaščitni plašč, ki preprečuje morebitne okužbe in omogoča hitro obnavljanje poškodovanega tkiva.

Uporaba: Kamagel večkrat na dan v tankem sloju nanesete na prizadeto mesto.



Pri alergijah pomaga LETIZEN S.

Letizen S hitro in učinkovito pomirja in odpravlja simptome pri blažjih oblikah alergij (npr. pri senenem nahodu, alergiji na sonce).

Kako ustrezno shraniti zdravila?

Zdravila shranite na enem mestu, v priročni torbici. Pri potovanju z letalom, ladjo ali vlakom imejte torbico z zdravili v osebni prtljagi. Zdravila naj ostanejo v originalni ovojnini, skupaj z navodili za uporabo. Pazite, da ne bodo shranjena pri temperaturi nad 25 °C, zaščitena naj bodo tudi pred svetlobo. Pred velikimi temperaturnimi spremembami jih lahko zaščitite z aluminijasto folijo. Pozorni bodite pri zdravilih, ki jih je treba shraniti v posebnih pogojih. Torbico z zdravili vedno shranite na mesto, ki je nedosegljivo otrokom.

Jemanje: Odrasli in otroci, starejši od 12 let, lahko vzamete 1 tableto na dan pred jedjo ali po jedi. Otroci, stari od 6 do 12 let, vzamejo polovični odmerek.

Zakaj je dobro poskrbeti za utrujene in otekle noge?

Daljša potovanja z letalom, ki ne omogočajo dovolj gibanja, in neutrudno ogledovanje znamenitosti lahko povzročijo otekanje nog, kar občutimo kot težke in utrujene noge.



Pri utrujenih in oteklih nogah si pomagajte z gelom HERBION AESCULUS.

Gel Herbion Aesculus z dvojnimi delovanjem zmanjša občutek napetosti in teže v nogah, edem in vnetje ter tako posredno olajša bolečino. Svetujemo ga tudi pri udarninah in podplutbah. Vsebuje tekoča izvlečka divjega kostanja in medene detelje, ki zmanjšata občutek napetosti in teže v nogah, edem in vnetje ter s tem olajšata tudi bolečino.

Uporaba: Z gelom večkrat na dan namažete oboleli predel kože. Vtiranje ni potrebno.

Mirjam Černe Prelovšek,
Tanja Lindič

Mag. Mateja Praprotnik, mag. farm.
Lekarna Miklošič

Potovalna lekarna za otroke, kronične bolnike in nosečnice

Bliža se čas počitnic
in dopustov.
Preden se odpravite
na pot, si pripravite
potovalno lekarno.
Posebno pozornost
ji namenite,
če potujete z otroki,
nosečnicami
ali bolniki
s kroničnimi
obolenji.



OTROCI

Če se na pot odpravljate z otroki, pri pripravi potovalne lekarne upoštevajte, **da zdravila za odrasle niso primerna za otroke**. V potovalni lekarni za otroke naj bodo poleg osnovnih sredstev za prvo pomoč tudi zdravila za lajšanje blažjih bolezenskih težav.



Zdravila proti potovalni slabosti.

Primerna so naravna zdravila, ki vsebujejo ingver, in zdravila proti bruhanju (npr. dimenhidrinat). Pomembno je, da otrok zdravilo vzame 30 minut pred začetkom potovanja. Odmerek prilagodite otrokovi starosti.

Zdravila proti bolečinam in za znižanje zvišane telesne temperature.

Najprimernejše zdravilo za otroke je paracetamol, ki ga v lekarni dobite brez recepta. Odmerek zdravila in najustreznejšo obliko (tablete, sirup ali svečke) izberite glede na otrokovo starost.

Zdravila proti driski in zaprtju. Pri driski morate izgubljeno tekočino in

elektrolite nadomeščati s pogostim vnosom manjših količin raztopine za rehidracijo. Raztopino pripravite sami: prašek za rehidracijo, ki ga dobite v lekarni, raztopite v ustrezni količini sveže, prekuhane pitne vode. Pri težavah z odvajanjem blata, ki trajajo dlje kot 3 dni in so posledica spremembe okolja, dnevnega ritma ali drugačne prehrane, dojenčku čaj sladkajte z majhno količino laktoze, večjim otrokom pa lahko daste glicerinske svečke za odvajanje.

Zdravila za ublažitev težav pri preobčutljivosti za sonce ter pike insektov in ožigalkarjev.

Obliko zdravila (tableto ali sirup) prilagodite otrokovi starosti. Uporabite lahko tudi naravna zdravila v obliki gelov, ki na mestu nanosa ublažijo srbečico in rdečico ter hladijo prizadeto mesto.

Sredstva za zaščito proti komarjem in insektom.

Izberite naravna zaščitna sredstva, namenjena otrokom. Farmacevt v lekarni vam bo svetoval, katera zdravila so najprimernejša, pomagal vam bo izbrati ustrezno obliko zdravila (tableto, sirup, svečko, prašek), povedal pa vam bo tudi, kako ga je treba odmerjati. Svetujemo vam, da pri vseh zdravilih, ki jih boste vzeli na pot, preberete tudi priložena navodila za njihovo uporabo.

KRONIČNI BOLNIKI

Če imate kakšno kronično obolenje, pred odhodom na dopust obiščite svojega zdravnika. Pripraviti morate

zdravila, ki vam jih je predpisal zdravnik in ki jih redno jemljete. Upoštevati morate trajanje dopusta in pripraviti dovolj zdravil. Na krajše potovanje vzemite dvojno količino zdravil, pri dolgih potovanjih pa količino, ki bo zadoščala še za dodaten teden zdravljenja. Ob vstopu v nekatere države za nekatera zdravila zahtevajo posebna potrdila, zato vprašajte svojega zdravnika, ali potrebujete tako potrdilo. Nekatera zdravila lahko pod vplivom UV-žarkov povzročijo fototoksično reakcijo na koži, ki se kaže kot sončna opekline. To lahko povzročijo nekateri antidepressivi, antipsihotiki, zdravila proti alergijam, zdravila za znižanje krvnega tlaka, zdravila za uravnavanje glukoze v krvi, antibiotiki, zdravila za zdravljenje revmatskih obolenj in hormonska zdravila. Ali so taka tudi zdravila, ki vam jih je predpisal zdravnik, vprašajte farmacevta.

Na pot vzemite tudi medicinske pripomočke, ki jih redno uporabljate. Sladkorni bolniki ne smete pozabiti igel, lancet, testnih lističev in merilca glukoze. Bolniki s hipertenzijo ne pozabite merilca krvnega tlaka, astmatiki pa ne merilca maksimalnega pretoka zraka in nastavkov za uporabo inhalacijskih zdravil. Vzemite tudi izkaznico o vodenju svoje bolezni in o odmerjanju zdravil, ki vam jih je predpisal zdravnik, npr. izkaznico diabetika, astmatiki pa načrt ukrepanja ob poslabšanju bolezni ali drugo podobno dokumentacijo, če jo imate.

NOSEČNICE

Nosečnice ne pozabite na materinsko knjižico. Pred pripravo potovalne lekarne se o varnosti jemanja posameznih zdravil za samozdravljenje posvetujte z osebnim zdravnikom, ginekologom ali farmacevtom v lekarni. Farmacevtu v lekarni povejte, da ste noseči, tudi če kupujete zdravila rastlinskega izvora in prehranska dopolnila, saj so tudi ta lahko škodljiva in v nekaterih obdobjih nosečnosti lahko povzročijo nepravilnosti v otrokovem razvoju.



Na dopustu lahko za svoje zdravje in dobro počutje največ storite same. Zdravo in redno se prehranjujte, pijte dovolj tekočine, najboljše vode. Redno se gibajte, poskrbite pa tudi za počitek in spanje. Skrbno negujte telo in obraz. Koža na obrazu je zaradi hormonskih sprememb v nosečnosti še posebno občutljiva, zato jo zaščitite z ustreznimi varovalnimi pripravki za sončenje.

Tek, hoja in kolesarjenje so del zdravega načina življenja. Zgodi pa se, da zaradi prevelike zagnanosti, neprevidnosti ali neogrelih sklepov pride do poškodb. Najpogostejše so nategi, zvini in udarnine.

Odličen tek.
Super dosežek.

KAJ PA BOLEČINA?

Obolela mesta narahlo namažite z gelom Naklofen, saj

- ublaži bolečino,
- zmanjša oteklino, ki je lahko posledica vnetja ali poškodbe,
- izboljša gibljivost mišic in sklepov.



Proti bolečinam v mišicah in sklepih.

www.krka.si

 KRKA

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.