**Desatero správné lékárničky**

*Jak se připravit na letní prázdniny*

**Praha, 21. 6. 2022 – Zdravotní komplikace dokážou znepříjemnit nejednu dovolenou. Základem každé cesty ať už do zahraničí, nebo po Česku je proto dobře nachystaná lékárnička. Podle praktických lékařů by lidé měli lékárničku kontrolovat alespoň jednou do roka, ideálně však před každou cestou, a její obsah vždy přizpůsobit typu dovolené.**

1. Co nesmí v lékárničce chybět

Každý si na dovolenou bere jiné léky. Vždy by ale měl zvážit tři věci: kam jede, s kým a co tam bude dělat. Jiné medikamenty jsou potřeba na vysokohorskou túru a jiné pro „válení“ se na pláži. Podle předsedy Mladých praktiků MUDr. Vojtěcha Muchyby však mělo základní vybavení lékárničky na dovolenou kopírovat obsah autolékárničky. *„Je to takové minimum, co bych doporučil úplně každému, když někam cestuje. Tedy obvazový materiál, náplasti a funkční škrtidlo proti krvácení. Přidat ještě doporučuji pinzetu a zkontrolovat, zda máte ostré nůžky,“* říká MUDr. Vojtěch Mucha. I přes to, že je v současné době covid spíše na ústupu, je dobré myslet na respirátor a dezinfekci.

1. Lékárnička do hor i na pláž

Lékárničku je třeba balit s ohledem na typ dovolené. Pokud jsou v plánu hory, stojí za to přihodit náplasti a obvazy či gel na bolest kloubů. Naopak k moři je kromě opalovacího krému dobré přidat i přípravek na popáleniny s obsahem panthenolu. Při cestování s dětmi by se rodiče měli ujistit, že ví, jak postupovat, pokud by nastaly zdravotní komplikace u nich. Od věci nejsou přípravky na sražení horečky, léky na průjem či zácpu a probiotika.

1. Léků stačí minimum

Ani s vybavením lékárničky by se to však nemělo přehánět. Především v případě, že je dovolená v místech, kde je snadná dostupnost lékařské péče a lékáren, není potřeba mít s sebou vše. Předejdete tím zbytečnému vyhazování prošlých medikamentů. „*Hlavně u léků na kašel, rýmu nebo teplotu je jedno, zda je člověk má nebo je koupí druhý třetí den*,“ říká MUDr. Vojtěch Mucha. Jiná je situace u léčebných přípravků na průjem, zvracení a další zažívací potíže. Ty je dobré začít brát co nejdříve, zejména pokud se lidé nachází v zemi s horkým podnebím, kde hrozí dehydratace. Aktivní uhlí a rehydratační roztok je proto potřeba mít u sebe vždy.

1. Pravidelné léky

Pokud lidé berou nějaké léčivé přípravky pravidelně, měli by si je zabalit jako první. Většina lidí mívá totiž tyto léky mimo lékárničku, například v ložnici nebo v kuchyni. Mohlo by se tak stát, že na letišti zjistí, že jejich léky zůstaly na nočním stolku. *„Medikamenty, které člověk dlouhodobě užívá, je potřeba brát v dostatečném množství, případně se poradit s lékařem, jak postupovat v případě, že by se chronická choroba zhoršila*. *Komplikace dlouhodobých onemocnění jsou totiž nejčastější příčinou závažných zdravotních komplikací na cestách,“* říká MUDr. Vojtěch Mucha.

1. Konzultace s lékařem

Existují léky i další vybavení, které se hodí do každé lékárničky a lidé by je s sebou měli brát vždy. Před odjezdem na dovolenou by se měli poradit se svým praktickým lékařem, který může doporučit, co je vhodné pro dovolenou v konkrétní zemi. „*Zároveň pokud se vyskytnou na dovolené zdravotní komplikace, je možné zkonzultovat tyto problémy s lékařem přes telefon nebo elektronicky*,“ říká doc. MUDr. Bohumil Seifert, Ph.D., ze Společnosti všeobecného lékařství ČLS JEP.

1. Skladování

Lékárnička by měla být označená a dobře dostupná, ale vždy mimo dosah dětí. Léky je potřeba skladovat v suchu a při pokojové teplotě. Kapky a další roztoky zase v lednici. Lékárnička by neměla být vystavena přímému slunečnímu světlu a lidé by ji neměli nechávat ani v autě, ve kterém může být v létě i 50 °C.

1. Antibiotika s sebou?

Pokud lidé uvažují o tom, že si do kufru přibalí i antibiotika, měli by toto rozhodnutí vždy konzultovat se svým lékařem, který je předepíše. *„Například kardiaci, pacienti s chronickým onemocněním nebo lidé, kteří jedou do extrémních podmínek, se mohou o vybavení antibiotiky a o tom, kdy je eventuálně nasadit, s lékařem poradit,“* říká doc. MUDr. Bohumil Seifert, Ph.D.

1. Pozor na prošlé léky

Lékárničku by měli lidé zkontrolovat před každou cestou a ujistit se, že léky nepřekročily svou lhůtu trvanlivosti. Prošlé léčebné přípravky totiž mohou způsobit zažívací potíže nebo alergickou reakci. Do lékárničky je proto vhodné pro lepší přehled přibalit i seznam léků s datem jejich expirace.

1. Cesta letadlem

Ztracený kufr na letišti dokáže pěkně potrápit, o to více, pokud v něm jsou i léky. Z toho důvodu by si lidé měli balit přípravky na bolest hlavy a léky, které užívají pravidelně, do příručního zavazadla. Neměli by přitom zapomínat, že objem roztoků nesmí přesáhnout 100 ml a že je vhodné mít léčivé přípravky v originálních obalech. Pokud jich lidé berou více, měli by požádat svého lékaře o potvrzení, že je užívají.

1. Pojištění a očkování

Ani perfektně vybavená lékárnička mnohdy nestačí. Zapomínat by lidé neměli ani na zdravotní pojištění. Pokud jedou do exotických zemí, je potřeba se včas informovat o povinných i doporučených očkováních, například proti malárii v Africe nebo vzteklině v Jižní Americe. Pokud lidé plánují dovolenou v Česku, je dobré zvážit očkování proti klíšťové encefalitidě. *„Ze všech zemí EU se klíšťová encefalitida vyskytuje nejvíce právě u nás. Navíc relativně často zanechá trvalé následky a člověk se nakazí ihned po kousnutí klíštětem. Z toho důvodu toto očkování velmi doporučuji,*“ dodává MUDr. Vojtěch Mucha.

**O SVL ČLS JEP**Společnost všeobecného lékařství České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně (SVL ČLS JEP), založená 1979, je odbornou základnou oboru všeobecného praktického lékařství. Od 90. let do současnosti si vybudovala odborný kredit a vážnost napříč ostatními odbornými lékařskými společnostmi. Spolu s ostatními subjekty se podílí na celoživotním a specializačním vzdělávání lékařů, ale také na koncepci oboru praktického lékařství a jeho odborném rozvoji. Ve shodě s trendy moderní medicíny založené na důkazech vytváří SVL doporučené léčebné postupy, které jsou praktickým lékařům užitečným vodítkem v jejich práci. SVL se významně podílí na preventivních screeningových programech, zejména na programu celoplošného screeningu rakoviny tlustého střeva a konečníku, v oblasti prevence rakoviny prsu a časného záchytu demence. SVL dlouhodobě usiluje o přiblížení moderní a kvalitní lékařské péče pacientovi přímo do primární péče – do ordinací praktických lékařů. Cílem je především kvalitní léčebná a preventivní péče co nejblíže pacientovi a všestranně racionální přístup, který se v konečném důsledku projeví dobrým zdravotním stavem a spokojeností obyvatelstva. Společnost vydává časopis Practicus, který vychází 10× ročně. Více informací: [www.svl.cz](http://www.svl.cz).

**Kontakt pro novináře**Bc. Anna Absolonová, [ann.absolonova@gmail.com](mailto:ann.absolonova@gmail.com), tel.: +420 731 181 111