

Dovolenková lekárnička: Čo si zbaliť, aby vás počas oddychu nič neprekvapilo?

8.7.2026 - | Univerzitná nemocnica L. Pasteura Košice

Zbalené kufre, cestovné doklady, plavky aj opaľovací krém. Čo však robiť, ak sa počas dovolenky objaví horúčka, žalúdočné ťažkosti alebo nepríjemné uštipnutie hmyzom? Práve v takých chvíľach sa ukáže, aký dôležitý je obsah cestovnej lekárničky. Odborníčka PharmDr. Jana Olejníková z Nemocničnej lekárne Univerzitnej nemocnice L. Pasteura Košice na Triede SNP radí, na čo by ste pred odchodom na dovolenku určite nemali zabudnúť.

Univerzálna lekárnička neexistuje

Existuje však základná výbava, ktorú odporúčajú mať na každej dovolenke. Jej obsah závisí od destinácie, veku cestujúcich či plánovaných aktivít. **Základná výbava by však mala byť vždy poruke.**

Pre dospelých sú nevyhnutnosťou lieky proti bolesti a horúčke, prípravky na tráviace ťažkosti, antihistaminiká, dezinfekcia, náplasti či elastický obvaz. Chýbať by nemal ani opaľovací krém a repelent.

Pre deti je potrebné pridať detské lieky proti horúčke, rehydratačné roztoky, fyziologický roztok do nosa a teplomer.

Pacienti s chronickými ochoreniami by si mali pribaliť dostatočnú zásobu pravidelne užívaných liekov s niekoľkodňovou rezervou.

Cieľom cestovnej lekárničky nie je mať liek na každú možnú diagnózu. Mala by však pomôcť zvládnuť najčastejšie zdravotné problémy počas prvých hodín alebo dní dovolenky. **Preventívne užívanie antibiotík bez odporúčania lekára odborníci jednoznačne neodporúčajú.**

Exspirácia nie je formalita

Pred odchodom sa oplatí skontrolovať dátumy spotreby všetkých liekov. **Po expirácii môže klesnúť ich účinnosť, zmeniť sa konzistencia či dokonca vzrásť riziko nežiaducich účinkov.** Obzvlášť citlivé sú antibiotiká, inzulíny, očné kvapky alebo adrenalinové autoinjektory. Pozornosť si zaslúži aj obal – poškodený alebo navlhnutý liek nemusí byť bezpečný ani pred dátumom expirácie.

Horúčava liekom neprospieva

Lieky by počas cestovania nemali zostať v rozpálenom aute ani na priamom slnku. Väčšina z nich sa skladuje pri teplote do 25 stupňov Celzia. Dôležité je ponechať ich v originálnom balení spolu s príbalovým letákom a **chrániť ich pred vlhkosťou - neuskladňujte ich preto v kúpeľni.** Lieky vyžadujúce chladenie, napríklad inzulíny, patria do chladiaceho puzdra. Pri cestovaní lietadlom odborníci odporúčajú mať pravidelne užívané lieky vždy v príručnej batožine.

Prečo si dať pozor na nákup liekov v zahraničí?

Antibiotiká, hormonálne prípravky, lieky na tlak, cukrovku či srdce by si dovolenkári nemali kupovať bez konzultácie s lekárom alebo lekárnikom. **V rôznych krajinách môžu mať lieky rovnaký názov, no odlišné zloženie alebo dávkovanie.** Riziko predstavujú aj falšované či nesprávne

skladované prípravky predávané mimo oficiálnych lekární.

Aký teplomer si zbalit?

Najpresnejšie výsledky stále poskytujú kvalitné **digitálne kontaktné teplomery**. Bezkontaktné modely sú síce pohodlné a rýchle, no ich presnosť výrazne ovplyvňuje správna technika merania. Ich nesprávne použitie môže spôsobiť odchýlku aj viac ako jeden stupeň Celzia. Pre rodiny s malými deťmi môžu byť síce vhodným doplnkom, odborníci ich však neodporúčajú ako jediný spôsob merania teploty. **Dôležité je pri teplomeroch kontrolovať stav batérie a všímať si neobvyklé alebo kolísajúce výsledky.**

Draší opalovací krém nemusí byť automaticky lepší

Cena opalovacieho prípravku nie je rozhodujúca. Podstatné je, aby mal **ochranný faktor minimálne SPF 30, ideálne SPF 50, chránil pred UVA aj UVB žiarením, bol vodeodolný a vhodný pre konkrétny typ pokožky.**

Výhodou lekárenskej dermokozmetiky býva lepšia znášanlivosť citlivou pokožkou a nižší obsah parfumov či alergénov. Špeciálne produkty z lekárne sú určené aj pre deti, atopikov alebo ľudí s kožnými problémami. Najdôležitejšie pravidlo a zároveň prevencia pred rakovinou kože však zostáva naďalej platné – **krém nanášať v dostatočnom množstve a obnovovať každé dve hodiny alebo po kúpaní.**

Starý opalovací krém môže klamať

Opalovací prípravok po dátume expirácie už nemusí poskytovať deklarovanú ochranu. UV filtre sa postupne rozkladajú a ochranný faktor môže výrazne klesnúť. **Výsledkom môže byť spálená pokožka a vyššie riziko jej dlhodobého poškodenia.** Ak krém zmenil farbu, vôňu alebo konzistenciu, patrí do koša bez ohľadu na dátum spotreby.

Cestovné lekárničky sú dnes múdrejšie

Moderné cestovné lekárničky už nie sú len obyčajné taštičky s náplastami. **Výrobcovia ponúkajú verzie pre turistov, cyklistov či rodiny s deťmi.** Praktickou novinkou sú farebne rozlíšené priehradky, prehľadné označenie podľa typu problému alebo QR kódy s návodmi prvej pomoci a videami s postupmi ošetrovania.

Praktická rada na záver:

Pred každou dovolenkou si vyhradte niekoľko minút na kontrolu domácej lekárničky. Skontrolujte expirácie, doplňte chýbajúce lieky a overte, či má každý člen rodiny dostatočnú zásobu svojich pravidelných liekov.

<https://unlp.sk/aktualita/dovolenkova-lekarnicka-co-si-zbalit-aby-vas-pocas-oddychu-nic-neprekvapilo>