

# Co by nemělo chybět v cestovní lékárnice

2.8.2023 - | Fakultní nemocnice u sv. Anny

**První a nejdůležitější pravidlo velí přibalit si v dostatečném množství léky, které běžně užíváme. „Ideálně bychom si měli při výjezdu do zahraničí zajistit chronické léky alespoň na jeden měsíc,“ doporučuje PharmDr. Marek Lžičar. Tyto léky by měly také vždy zůstat dobře dostupné, například při odbavování zavazadla na letišti se doporučuje ponechat si je u sebe.**

Mezi další nezbytnosti patří produkty k ošetření ran a dezinfekce, analgetika na bolest, antipyretika na sražení horečky, dezinfekce očí a přípravek na léčbu průjmu. „Volba ostatních léků a přípravků už závisí na typu dovolené – dle rizik úrazů, podmínek destinace a podobně,“ doplňuje farmaceut. Lékárnička se může proměňovat také podle věku cestujících, zejména děti vyžadují speciální vybavení.

Vzhledem k panujícímu létu by lidé neměli zapomínat ani na kvalitní opalovací přípravky s odpovídající UVA/UVB ochranou a repelenty. Nejúčinnější přípravky k odpuzení hmyzu jsou ty s vysokým obsahem účinné látky DEET. Neztratí se pak ani náplasti na puchýře, pinzeta na klíšťata nebo teploměr. Ten je nejlépe volit digitální a důležitý je zvláště tehdy, kdy se výletu účastní malé děti.

Praktickou věcí při cestování jsou také COVIDem-19 prověřené gely nebo ubrousky pro dezinfekci rukou. Při pohybu v oblastech s problematickým přístupem k pitné vodě jsou vhodné také přípravky pro dezinfekci vody. „Lidé si často dávají pozor na kvalitu vody jako takové, ale zapomínají pohlídat ledy přidávané do nápojů,“ varuje před případnými potížemi Lžičar.

Při plánování delších přesunů je na zvážení také opatření přípravků proti otokům končetin, případně kompresních punčoch, a pokud cestovatel trpí zvýšenou srážlivostí krve, měl by se se svým lékařem poradit o preventivních opatřeních proti trombóze.

S dostatečným předstihem je důležité začít řešit očkování, které je pro některé destinace nezbytné. „Naše nemocniční lékárna zajišťuje na objednávku očkovací látky pro cestující do exotických krajín, případně také antimalarika,“ uvádí Lžičar a doplňuje, že vakcíny, antimalarika i antibiotika jsou na lékařský předpis, nejčastěji z ambulancí cestovní medicíny. Ostatní výše zmiňované produkty jsou volně prodejné v lékárnách Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně. Farmaceuti tam zájemcům pomohou s výběrem vhodných přípravků speciálně pro jejich dovolenou či cestu.

<https://www.fnusa.cz/co-by-nemelo-chybet-v-cestovni-lekarnicce>