

Co by měla obsahovat lékárnička první pomoci na cesty

PharmDr. MVDr. Vilma Vranová, Ph.D.

Ústav aplikované farmacie, Farmaceutická fakulta Masarykovy univerzity, Brno

Lékárna na dovolenou se významně neliší od domácí lékárničky. Její vybavení je ovlivněno délkou pobytu mimo domov, destinací i plánovanými aktivitami. Následující text by měl sloužit jako vodítko, jakými léčivými a zdravotnickými prostředky je vhodné vybavit cestovní lékárničku v závislosti na požadavcích cestovatele.

Klíčová slova: zranění, otravy, alergie, horečka, průjem, první pomoc.

What a travel first-aid kit should include

A travel first aid-kit does not differ significantly from a household one. What items should be included depends on the length of stay away from home, the particular destination as well as the activities planned. The following text can serve as a guide as to which medications and medical devices should be contained in a travel first-aid kit, depending on the traveller's requirements.

Key words: injury, poisoning, allergy, fever, diarrhoea, first aid.

BOLEST, HOREČKA

Paracetamol	např. <i>Panadol, Paralen, Paramax</i> a další. Síla a léková forma dle věku pacienta.
Ibuprofen	např. <i>Brufen, Ibalgin, Ibumax</i> a další. Síla a léková forma dle věku pacienta.

PRŮJEM

Rehydratace	Základem terapie je doplnění tekutin. Vedle denní bazální potřeby tekutin je potřeba nahradit průběžné ztráty způsobené průjmem, zvracením a pocením při horečce (1).
orální rehydratační roztok	<i>Kulišek, Enhydrol, Iontia, Hipp ORS</i>
Adsorbentia	Adsorbují toxiny produkované toxickými bakteriemi a předchází jejich adherenci ke stěvné stěně. Při jejich použití je nutné udržet odpovídající hydrataci a správnou dietu.
aktivní uhlí (2)	<i>Carbosorb, Carbocit, Carbotox</i>
diosmectit (3)	Jedná se o léčiva první pomoci při intoxikacích, neměla by chybět v žádné lékárničce.
Mukoprotektiva	<i>Smecta, Smectago Diosmectitum, Sorbecta</i>
Tanát želatiny (4)	Vytváří na stěvné sliznici ochranný film a zabraňuje průniku toxinů a patogenů do stěvné sliznice.
Antisekretorika	<i>Tasectan, Tasectan DUO, Tasectan DUO Kids</i>
Racecadotril (5)	Doplňková symptomatická léčba průjmů s vyšší sekrecí tekutin do střeva (např. u virových průjmů).
Antimotilitika	<i>Enditil 100 mg tvrdé tobolky, Hidrasec 100 mg tvrdé tobolky</i>
loperamid	Antimotilitika zpomalují stěvnou peristaltiku a zvyšují tonus análního svěrače.
Probiotika	<i>Imodium, Imodium Rapid, Loperon, Loperamide Aurovitas</i>
Lactobacillus spp., Saccharomyces boulardii; bezzárodkový koncentrát metabolitů <i>E. coli</i> a jiných mikroorganismů	Probiotika jsou vhodná jako pomocná léčiva u průjemových onemocnění, mohou zmírnit klinický průběh a délku trvání infekčního průjmu <i>Lacidofil, Enterol cps. dur., Enterol plv. sus., Hylak</i>



PharmDr. MVDr. Vilma Vranová, Ph.D.
Ústav aplikované farmacie, Farmaceutická fakulta Masarykovy univerzity, Brno
vranavi@seznam.cz

Cit. zkr: *Pediatr. praxi.* 2023;24(2):124-126
Článek přijat redakcí: 2. 2. 2023
Článek přijat k publikaci: 13. 2. 2023

ALERGIE

Celková perorální antihistaminika (6)

cetirizin
loratadin, desloratadin
dimetinden

Při celkové léčbě mají být preferována nesedativní antihistaminika. Někdy ale může být mírně sedativní účinek dimetindenu výhodou, např. u svědivých vyrážek.

Analergerin, Zodac, Zyrtec apod.

Claritin, Flonidan, Alerius apod.

Topické přípravky

Fenistil gtt

dimetinden
difenhydramin

Zmírnění svědění u dermatóz, urtikárií, štípnutí hmyzem, u spálení sluncem nebo povrchových popálenin, v případě velmi silného svědění nebo rozsáhlých lézí má být lokální aplikace přípravku doplněna perorální léčbou.

Fenistil gel

Oční kapky

Psilo balzam

azelastin
tetrazyolin

Symptomatická léčba a prevence alergické konjunktivitidy a rinokonjunktivitidy. Přípravek je určen pro dospělé, dospívající a děti od 4 let.

Nosní přípravky

Allergodil oph gtt, Azelastin Comod oph gtt sol

azelastin

Visine Rapid 0,5 mg/ml oph gtt sol 1 × 15 ml

Symptomatická léčba sezónní alergické rinitidy (včetně senné rýmy) a trvalé alergické rinitidy. Přípravek je určen dětem starším 6 let, dospívajícím a dospělým.

Allergodil nas spr

LÉKY NA SPÁLENÍ SLNCEM

Panthenol (7)

Panthenol je alkoholový derivát z kyseliny pantothenové, je to forma vitaminu B₅. V lékařské kosmetice plní funkci zvlhčovačla, v pokožce se mění na kyselinu pantothenovou, která má protizánětlivé, regenerační a zklidňující účinky.

Kosmetické přípravky

INZERCE

NEVOLNOST V DOPRAVNÍCH PROSTŘEDCÍCH

Obvykle užívaná antiemetika jsou antihistaminika první generace. Mohou navozovat pocit únavy a ospalost, nejsou proto určena pro řidiče a je nevhodné je kombinovat s ostatními tlumivými léčivými nebo s alkoholem (8).

moxastin teoklatu a kofein
dimenhydrát

Kinedril

Travel Gum

REPELENTY

Používat by se měly látky, které prokázaly účinnost v klinických studiích a zároveň jsou bezpečné k člověku a krajině. Zlatý standard mezi repelenty představuje N, N-diethyltoluamid (DEET), který působí na komáry, mouchy, blechy i klíšťata. Klíšťata jsou vůči působení DEETu odolnější, měla by se proto použít minimálně 20% koncentrace (9).

OPRUZENINY, PLENKOVÁ DERMATITIDA

Přípravky s obsahem panthenolu, zinku a vitaminu E nebo rybího tuku, např. *Bepanthen, Sudocrem, Calcium panthotenicum, Rybilka, Ung. zinci oxydati* apod. (7).

OŠETŘENÍ ZRANĚNÍ

Dezinfekce	Určena k ošetření odřeniny (po vymytí a odstranění drobných nečistot z rány např. písku), řezné rány, po odstranění klíštěte apod. Je vhodné vybavit lékárníčku i dezinfekčními očními kapkami.
jodové přípravky (10)	<i>Betadine, Braunol, Jodisol</i>
Benzalkonium-chlorid (11)	<i>Dettol 0,2 % antiseptický sprej</i>
Oktenidin-dihydrochlorid (11)	<i>Octenisept Octicide</i>
Carbethopendecinium bromid	<i>Ophthalmo-Septonex oční kapky (12)</i>

OŠETŘENÍ ZRANĚNÍ

Krytí (13)	
Antiseptické mřížky	Obsahují například povidon jod (<i>Inadine</i>), ionty stříbra (<i>Atrauman Ag</i>), chlorhexidine (<i>Bactigras</i>) nebo medicínální med (<i>Actilite</i>). Snižují adhezenci a usnadňují snímání krytí z rány, antiseptická látka uvnitř mřížky má preventivní i léčivý charakter.
Hydrogelové krytí	Hydrogely mají za úkol zvlhčit poranění, umožňují vlhké hojení ran. Příklady jsou např. <i>Flamigel, Hemagel, Traumacel Biodress H gel</i> .
Terapeutická krytí ve sprejové formě	Praktická pomůcka k rychlé aplikaci včetně použití na povrchová plošná poranění s minimální sekrecí, např. <i>HemaCut Spray</i> .
Gázové přířezy	Nesterilní i jednotlivě balené sterilní. Vhodné jako primární krytí rány i překrytí rány ošetřené např. antiseptickou nebo antiadhezivní mřížkou. Přířezy lze také použít k zástavě krvácení.
Náplasti	Fixační náplasti s polštářkem i bez, náplastové stehy (tzv. mašličky), hydro-koloidní náplasti na puchýře, na opary, menší popáleniny...
Obinadla hydrofilní	Propouští sekret z rány a používá se především pro spolehlivou fixaci jejího krytí, dostupná jsou i obinadla elastická a přilnavá, zejména k fixaci kloubů a oblych částí těla.
Obinadla elastická dlouhotažná	Vhodná ke stažení nebo podpoře kloubu nebo svalu po úrazu, musí se na noc odstranit, např. <i>Idealtext</i> .

Vhodnou součástí lékárníčky jsou i nůžky, pinzeta, spínací špendlík, rukavice, roušky, teploměr a dezinfekční gel na ruce s obsahem alkoholu vyšším než 60 %.

Samozřejmostí jsou všechny chronicky užívané léky, včetně injekčně podávaných (např. inzulinu), potřebné zdravotnické prostředky (např. glukometr, proužky do glukometru aj.). Veškerá medikace by měla být v originálním balení i s příbalovou informací.

Důležitou součástí lékárníčky je seznam telefonních čísel na záchraně složky, Toxikologické informační středisko Kliniky pracovního lékařství Všeobecné fakultní nemocnice (224 91 92 93, 224 91 54 02), dětského lékaře, pohotovostní službu nebo nemocnici.

ZÁVĚR

Balení cestovní lékárníčky je zodpovědná činnost, nikdo nedokáže předpokládat, s jakými obtížemi se na dovolené setká. Je proto dobré být vybaven přípravky a zdravotnickými prostředky, které pokryjí většinu běžných obtíží. V případě cesty do zdravotně rizikové oblasti je na místě navštívit centrum cestovní medicíny a konzultovat s lékařem vybavení cestovní lékárníčky, ale i další specifická opatření, zejména očkování. Chronicky užívané léky a léky zachraňující život (inzulin, glukagon, adrenalin) je nutné mít při cestování vždy v příručím zavazadle.

LITERATURA

1. SÚKL: Farmakoterapeutické informace SÚKL 2011/4 [online]. [cit. 2023-01-23]. Available from: <https://www.sukl.cz/sukl/farmakoterapeuticke-informace>.
2. SÚKL: Carbosorb. Souhrn údajů o přípravku. [Internet]. [cit. 2023-01-23]. Available from: <https://www.sukl.cz/modules/medication/detail.php?code=0000982&tab=texts>.
3. SÚKL: Smecta. Souhrn údajů o přípravku. [Internet]. [cit. 2023-01-23]. Available from: <https://www.sukl.cz/modules/medication/detail.php?code=0132944&tab=texts>.
4. Dle Zkrácených informací zdravotnického prostředku Tasectan.
5. SÚKL: Hidrasec. Souhrn údajů o přípravku. [Internet]. [cit. 2023-01-23]. Available from: <https://www.sukl.cz/modules/medication/detail.php?code=0192699&tab=texts>.
6. SPC informace, www.sukl.cz.
7. Dwayebová R. Přehled přípravků k regeneraci bariérové funkce kůže. *Dermatol. praxi*. 2020;14(4):208-212.
8. Vašutová K, Vašut K. Zažívací potíže při cestování – jak se připravit a jak se s nimi vypořádat. *Prakt. lékařn.* 2020;16(2):101-104.
9. Available from: <https://www.lekarnici.cz/repelenty.pdf>.
10. SÚKL: ATC skupina Jodové přípravky. [Internet]. [cit. 2023-01-23]. Available from: [https://www.sukl.cz/modules/medication/search.php?data\[atc_group\]=D08AG](https://www.sukl.cz/modules/medication/search.php?data[atc_group]=D08AG).
11. SÚKL: ATC skupina Kvarterní amoniové soli. [Internet]. [cit. 2023-01-23]. Available from: [https://www.sukl.cz/modules/medication/search.php?data\[atc_group\]=D08AJ](https://www.sukl.cz/modules/medication/search.php?data[atc_group]=D08AJ).
12. SÚKL: Ophthalmo-Septonex oční kapky. Souhrn údajů o přípravku. [Internet]. [cit. 2023-01-23]. Available from: <https://www.sukl.cz/modules/medication/detail.php?kod=0246111>.
13. Koutná M. Ošetření drobných poranění. *Prakt. lékařn.* 2016;12(4):147-149.