**Útipatika-útmutató: ezeket a gyógyszereket vigyük magunkkal nyaraláskor**

**A nyaralás rengeteg kalandot és feltöltődést kínál, melyet, ha nem vagyunk körültekintőek, egészségügyi panaszok árnyékolhatnak be. Egy nagy családi nyaralás előtt – legyen szó külföldi vagy hazai utazásról – érdemes időt szentelni arra, hogy összeállítsuk az útipatikánkat, egy kis helyen elférő mini gyógyszertárat, mely segítségünkre lehet a bajban. De mivel is vértezzük fel magunkat a várva várt út előtt? Dr. Télessy István gyógyszerész, a PTE Gyógyszerésztudományi Kar Gyógyszerészeti Intézetének és Klinikai Központi Gyógyszertárának címzetes egyetemi docense válaszol.**

„Egy Webbeteg- és a Szinopszis-felmérés alapján az **útipatikák** legkedveltebb tartozékai a következőket tartalmazták: **fájdalomcsillapítót, napégés elleni szereket, a szúnyogriasztót, kötszert, fertőtlenítőszert, széntablettát, lázmérőt, hányás elleni szert és zúzódás, ficam kezelésére gyulladáscsökkentő krémet vagy gél**t tartalmazott. Érdekes, hogy a megkérdezettek több, mint 10%-a még altatót és hashajtót is visz magával útipatikájában. Ez fokozott gondosságra és/vagy önismeretre utal” – mondta el Télessy István.

A **szezonalitás** szintén egy olyan faktor, amely **testre szabhatja útipatikánk jellegét**, hiszen a téli időszakban is közkedvelt az utazás vagy melegebb éghajlatra, vagy a téli sportokat űzők körében. Ha valaki télen utazik, másra kell készülni, mint nyáron vagy ősszel. Vagy, **ha valaki egyedül utazik, másképpen kell összeállítani az útipatikát, mint ha családdal menne,** és az sem mindegy, **hogy idősek vannak-e az utazók között**. Szóval, ennek megfelelően, érthető módon, eltérő az útipatika összetétele; nincs egyetlen jól bevált standard. Vannak azonban alapvető készítmények, melyek nem hiányozhatnak a poggyászunkból.

1. **Fájdalomcsillapító**

Minden útipatika kötelező kelléke a fájdalomcsillapító, habár dr. Télessy István szerint egységes útipatika-recept nincs, valamilyen márkájú és típusú fájdalomcsillapító biztosan megtalálható a családok útipatikájában. „A fájdalomcsillapító közül azokat preferáljuk az útipatikába, amelyek gyulladáscsökkentő és lázcsillapító hatáskomponenssel is rendelkeznek, ezért ide én az ibuprofent és a mérsékelt COX-2 gátlókat tanácsolom” – fogalmaz a gyógyszerész.

1. **Leégés elleni spray / krém / hab**

A nyári napsütés sokaknak okoz leégést, ilyenkor a bőr hűtése és nyugtatása lényeges feladat. Ez történhet hideg vízzel (tusolás vagy borogatás), de célszerű akár alkoholos hűtőspray-vel és bőrtápláló panthenolt is tartalmazó lágy krémmel vagy habbal kezelni a leégett bőrt.

1. **Csípések kezelésére alkalmas gélek**

Az úticsomag része lehet a Fenistil vagy Novosil gél is, melyek a csípések (szúnyog, bögöly, de pl. a medúza is) esetén enyhítik a lokális gyulladásos reakciót és fájdalmat, viszketést is. Dr. Télessy István emlékeztet, ma már tudjuk, hogy a kalcium nem alkalmas allergiás reakció kezelésére, helyette valamilyen hisztamin-antagonista javasolt.

1. **Torokfertőtlenítők**

A nagy meleg elől klimatizált helyiségben enyhülést keresők sokszor átesnek a ló másik oldalára, s megfáznak. Ilyen esetekre a torokfertőtlenítők és/vagy az őszi-téli megfázás során javasolt készítmények az irányadók. Ehhez csatlakozzon a dekongesztáns orrcsepp is, mely váratlan allergiás rinitisz esetében is jó szolgálatot tesz az utazónak.

1. **Szemcsepp**

Az erős napfény és az uszoda vize szemgyulladást okozhat, erre gyulladáscsökkentő szemcsepp a megfelelő kezelés.

1. **Gyomorpanaszokra alkalmas készítmények / hányinger-csillapító**

A gyógyszerész szerint a klasszikus nyaralási készítmények közé tartozhat a túlevés éstúlivás” utólagos kezelésére szolgáló szerek: az emésztést elősegítő enzimkészítmények, valamint a másnaposság ellenszerei, esetleg a gyomorégés és reflux akut ellátására alkalmas szerek. A hányinger-hányás csillapító is ide tartozik, ami nem csak az utazási betegség során használható, hiszen pl. egy napszúrás is okozhat hányást, hányingert.

**+1: Kérjük ki a patikus tanácsát!**

Ha bizonytalanok vagyunk az útipatika összeállításában, bátran térjünk be egy patikába és kérjük ki a gyógyszerész tanácsait. Részletesen írjuk körül az utazás jellegét: milyen éghajlatra, milyen országba, milyen módon utazunk, ennek fényében pedig a gyógyszerész a legcélszerűbben összeállított útipatikát tudja majd javasolni.

„A kevés egészségügyi tapasztalattal, tudással rendelkezőknek érdemes külön listát készíteni arról, hogy mi mire való, hogyan kell használni és/vagy milyen adagolás mellett érik el a kívánt hatást. Ugyancsak fontos felhívni a figyelmet a gyakoribb mellékhatásokra, nehogy megijedjenek egy váratlan reakciótól, ami elriasztaná a beteget a helyes gyógyszer megfelelő ideig tartó alkalmazásától” – teszi hozzá Dr. Télessy István.