

„Wakacyjna apteczka” i bezpieczeństwo podczas wakacyjnego wypoczynku

“Holiday Aid Kid” And Safety During Holiday Leisure

Grzegorz Cessak¹, Kinga Gołębiewska²

¹Prezes Urzędu, ²Departament Oceny Dokumentacji Produktów Leczniczych

Słowa kluczowe: apteczka, pierwsza pomoc, leki, produkty lecznicze, ICE, przewóz leków, bezpieczeństwo

Streszczenie: Okres wakacyjny sprzyja podróżom i aktywnościom wakacyjnym. Nikt nie planuje chorowania podczas dni wypoczynku, ale niemal każdemu podczas wakacji to się zdarzyło. Na szczęście, zazwyczaj są to drobne dolegliwości, które szybko mijają. Dobrze jednak na wakacje zabrać ze sobą podstawowe leki, które pomogą szybciej przynieść ulgę, szczególnie jeśli mówimy o dolegliwościach dotyczących dzieci. Posiadanie ze sobą niezbędnych leków jest równie ważne dla osób starszych oraz przewlekłe chorych. Należy pamiętać, że w przypadku, gdy zabrane leki okażą się nieskuteczne, niezbędna jest konsultacja z lekarzem. Sprawą niemniej ważną jest umiejętność wykorzystania środków medycznych dostępnych w apteczce oraz umiejętność udzielenia pierwszej pomocy w stanach nagłych. Powyższe działania mogą pomóc spędzić wakacje w bezstresowy i bezpieczny sposób.

Key words: first aid kit, first aid, medicinal products, ice, transport of medicinal products, safety

Summary: Holiday time foster traveling an holiday activities. Nobody makes plan to be sick, but almost everyone experienced that during holidays. Fortunately, usually there are small afflictions, which are transient. It is useful to take basic medicinal products on holidays, which will help to bring fast relief especially, when it apply to children. Is equally important for older people and people with chronic diseases. It is important to remember that if medicinal products will not help, consultation with a doctor will be necessary. Last but not least is knowledge how to use contents of first aid kit and first aid skills to help in emergency situations. This operations can help spend holidays in safe and stress-free way.

Wprowadzenie

Okres wakacyjny sprzyja podróżom i aktywnościom wakacyjnym. Nikt nie planuje chorowania podczas dni wypoczynku, ale niemal każdemu podczas wakacji to się zdarzyło. Na szczęście, zazwyczaj są to drobne dolegliwości, które szybko mijają. Dobrze jednak na wakacje zabrać ze sobą podstawowe leki, które pomogą szybciej przynieść ulgę, szczególnie jeśli mówimy o dolegliwościach dotyczących dzieci. Posiadanie ze sobą niezbędnych leków jest równie ważne dla osób starszych oraz przewlekłe chorych. Należy pamiętać, że w przypadku gdy zabrane leki okażą się nieskuteczne, niezbędna jest konsultacja z lekarzem.

Dolegliwości „wakacyjne”

Najczęstszymi dolegliwościami, z którymi przychodzi zmagać się podczas wakacji to:

1. zaburzenia układu trawiennego,

2. ból, gorączka,

3. rany i urazy wszelkiego typu związane głównie z aktywnością fizyczną,

4. choroba lokomocyjna związana z podróżami,

5. uczulenia ze względu na zwiększoną ekspozycję na nowe bodźce i alergeny,

6. odczyny skórne związane z ekspozycją na światło słoneczne i stosowane w solariach.

Ad 1. Zaburzenia układu żołądkowo-jelitowego to bardzo częsta dolegliwość, szczególnie jeśli podróżujemy do krajów o znacznie odmiennej diecie lub tam, gdzie istnieje ryzyko spożycia zanieczyszczonej wody lub nieświeżego jedzenia. W tego typu sytuacjach warto zabrać ze sobą leki przeciwbiegunkowe takie jak loperamid, nifuroksazyd i węgiel aktywowany. Ważne jest także zadbanie o odpowiednie nawadnianie organizmu, uzupełnienie elektrolitów.

Możemy włączyć również probiotyki z pałeczkami kwasu mlekowego pomocne w leczeniu biegunek. Szczególnie ważne jest zwrócenie uwagi na warunki

przechowywania wszystkich leków. Dla probiotyków może być to tym bardziej istotne, że zazwyczaj są to temperatury w zakresie 2 do 25 stopni Celsjusza.

Warto zabezpieczyć się również na ewentualność wystąpienia innych dolegliwości: niestrawności, zgagi, wzdęć i bólu brzucha takich jak simetikon, dimetikon oraz leki zobojętniające kwasy żołądkowe, także leki z grupy inhibitorów pompy protonowej (np. omeprazol).

Ad 2. Wielu chorobom i dolegliwościom towarzyszy często ból i gorączka. Niezależnie od rodzaju wyjazdu warto zabrać ze sobą podstawowe leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe.

Przy doborze leków należy zawsze pamiętać o dostosowaniu produktu leczniczego oraz jego dawki do wieku osoby przyjmującej lek. Wszelkie niezbędne informacje znajdziemy w Ulotce dla pacjenta znajdującej się w opakowaniu każdego leku.

Należy pamiętać, że u osób do 12. roku życia nie wolno stosować kwasu acetylosalicylowego i jego pochodnych ze względu na ryzyko wystąpienia rzadkiego zespołu Reya'a.

Nie należy nigdy lekceważyć takich objawów jak przewlekły ból zęba, ucha lub uporczywy kaszel. W tych sytuacjach należy skonsultować się z lekarzem.

Najczęściej stosowanymi produktami leczniczymi w przypadku wystąpienia bólu i gorączki są leki zawierające paracetamol, ibuprofen, kwas acetylosalicylowy (u osób powyżej 12. roku życia).

Leki przeciwkaszlowe oparte są na substancjach naturalnych roślinnych tj. syrop prawoślazowy, sosnowy, z dziewanny, z tymianku, z babki lancetowatej. Mogą być przydatne leki zawierające substancje wykrztuśne (sulfaguajakol, bromheksyna, ambroksol, acetylocysteina) oraz miejscowe leki przeciwbólowe w przypadku bolącego gardła (cetylpirydyna, flurbiprofen, wyciągi ziołowe).

Ad 3. Bardzo częstym zjawiskiem są objawy alergiczne. Występują one nie tylko u osób ze zdiagnozowanymi alergiami, ale także u osób, które podczas podróży zetknęły się z czynnikiem uczulającym po raz pierwszy, nie mając świadomości o tym, że są na dany czynnik uczulone. Dlatego niezależnie od tego, czy leczymy się z powodu zdiagnozowanej alergii czy nie, warto zabrać ze sobą środki łagodzące jej objawy tj. loratadyna, desloratadyna, cetyryzyna oraz wapno. Istotne jest także, jeśli to tylko możliwe, odizolowanie się od czynnika uczulającego. W razie potrzeby należy

umożliwić osobie poszkodowanej przyjęcie leków przeciwhistaminowych przepisanych przez lekarza, jeśli posiada je przy sobie.

Ad 4. W związku z tym, że okres wakacyjny sprzyja podróżom warto zadbać o komfort osób wrażliwych na długie podróżowanie różnymi środkami lokomocji. Większość z leków stosowanych przy chorobie lokomocyjnej wymaga zastosowania, nim wyruszymy w wakacyjną podróż. Rodzice zwykle wiedzą o problemach swojego dziecka (to najczęściej one cierpią na chorobę lokomocyjną) i mają już ze sobą odpowiednie produkty lecznicze.

Należy pamiętać, iż dolegliwości mogą pojawić się również u osób dorosłych np. w nowym środku transportu (np. na statku). Dostępne substancje czynne skuteczne w chorobie lokomocyjnej to dimenhydrinat oraz leki zawierające wyciąg z imbiru. Zalecaną dawkę leku należy przyjąć przynajmniej na 30 minut przed planowaną podróżą, a w razie konieczności powtórzyć dawkę. Przed podaniem należy zapoznać się z treścią ulotki dołączonej do opakowania, bowiem nie wszystkie leki można podawać u małych dzieci, poniżej 6 roku życia.

Ad 6. W okresie wakacyjnym, szczególnie w rejonach mocno nasłonecznionych, należy pamiętać o ochronie przed promieniowaniem słonecznym. Kremy z filtrem chronią przed poparzeniami słonecznymi. Pamiętajmy, że wybór właściwego kremu zależy od karnacji skóry, a także planowanego czasu ekspozycji na słońce. Jeśli dojdzie do poparzenia, dobrze mieć ze sobą preparat łagodzący poparzenia np. preparat z pantenolem. W przypadku rozległych, poważniejszych oparzeń przed przybyciem lekarza można stosować wyłącznie chłodną wodę.

Przydatne mogą okazać się również maści i kremy z alantoiną i witaminą A.

W przypadku oparzeń innego pochodzenia należy schłodzić miejsce przez okres minimum 15 minut oraz jeśli to konieczne skontaktować się z lekarzem, szczególnie jeśli wystąpiły poparzenia powyżej II stopnia.

Warto zwrócić uwagę na przyjmowane przez nas leki, ze szczególnym uwzględnieniem leków przyjmowanych na stałe, gdyż niektóre z nich są fotouczulające lub fototoksyczne.

Tabela 1. Przykłady leków mogących wywołać reakcje fototoksyczne

Grupa produktów	Przykłady leków/kosmetyków/składników żywności z grupy
Leki p/bólowe	Ibuprofen, diklofenak, naproksen, ketoprofen, indometacyna, piroksykam*
Leki p/cukrzycowe	Glipizyd, metformina
Leki p/nadciśnieniowe i krążeniowe	Amilorid, amiodaron, propranolol**, atenolol**, bisoprolol**, kaptopryl, enalapryl, diltiazem, statyny
Leki moczopędne (tiazydowe)	furosemid, hydrochlorotiazyd, indapamid
Leki p/alergiczne	Astemizol, cetyryzyna, loratadyna, prometazyna
Leki bakteriobójcze	Nitrofurantoina, azytromycyna, ciprofloksacyna, doksycyklina, tetracyklina, kotrymoksazol***
Leki p/grzybicze	Gryzeofulwina, itraconazol, ketokonazol, terbinafina
Leki p/pasożytnicze	Chinina, chinidyna, chlorochina
Leki psychotropowe – p/lękowe, p/depresyjne, p/psychotyczne	Amitryptylina, doksepina, haloperydol, promazyna, prometazyna, karbamazepina, barbiturany
Produkty zawierające zioła	Arcydzięgiel, bergamotka, dziurawiec, nagietek, rumianek; wszystkie rośliny zawierające psoraleny
Leki hormonalne	Estrogeny, hormony tarczycy, hormony kory nadnerczy
Maści i kremy do stosowania na skórę	Zawierające antybiotyki, leki przeciwgrzybicze, przeciwłupieżowe, nadtlenek benzoilu, kwas azelainowy, witaminę A
Składniki żywności	Niektóre słodziki, np. (cyklamata), barwniki chemiczne (np. błękit metylowy, róż bengalski, chinony, eozyna)
Kosmetyki	Dezodoranty, środki przeciwbakteryjne w mydłach, niektóre substancje zapachowe stosowane w perfumach (piżmo, olejki: bergamotowy, sandałowy, lawendowy, cedrowy i waniliowy), niektóre barwniki, kwasy AHA i BHA, kwas retinowy i jego pochodne

Uwaga: Dotyczy także preparatów złożonych, zawierających powyższe składniki i ich pochodne

* i inne leki z grupy NLPZ

**i inne leki z grupy beta-adrenolityków (beta-blokerów, LBA)

***i inne zawierające sulfonamidy

W tabeli 1 przedstawione są niektóre grupy substancji czynnych, które reagują ze światłem. W celu uzyskania dokładnych informacji należy zapoznać się z ulotką dla pacjenta dołączoną do opakowania leku.

Transport leków

Przewożąc leki w wakacyjnej apteczce nie można zapomnieć o zapewnieniu odpowiednich warunków przechowywania leków, zgodnych z zapisami znajdującymi się na opakowaniu zewnętrznym leków, tj. tekturowym pudełku. Ważne jest, aby leki nie były przewożone i przechowywane w nasłonecznionych miejscach, bowiem zbyt duży wpływ światła i wysokiej temperatury może powodować rozpad leków, zmniejszając tym samym ich skuteczność.

Pamiętajmy także o sprawdzaniu okresu ważności leków.

W przypadku przewlekłych chorych pacjentów, wyjeżdżających za granicę, przewożących postaci farmaceutyczne w formie zastrzyków lub penów niezbędne jest posiadanie przy sobie zaświadczeń lekarskich potwierdzających konieczność przyjmowania przed-

miotowych leków. Zaświadczenie takie powinno zostać przetłumaczone na język angielski i okazane w przypadku kontroli granicznych i kontroli celnych.

Ochrona przeciw owadom oraz choroby przenoszone przez kleszcze

W ramach uchronienia się przed ukąszeniem przez komary czy kleszcze należy zaopatrzyć się w preparaty odstraszające owady.

Borelioza

Należy pamiętać, że przeciwko roznoszonej przez kleszcze boreliozie nie ma szczepionki (jest tylko przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu, groźnemu, ale zdarzającemu się rzadziej). Istotne jest również szybkie rozpoznanie objawów boreliozy. Choroba rozwija się w ciągu 1 do 3 tygodni od ukąszenia. Może pojawić się tzw. rumień wędrujący – zaczerwienienie o średnicy od kilku do kilkunastu centymetrów, może być lekko wypukłe, ciepłe, bolesne przy dotyku. Typowy rumień po ukąszeniu kleszcza jest jaśniejszy od środka.

Uwaga: rumień wędrujący występuje w ok. 30 proc. przypadków boreliozy (u dzieci tylko w 10 proc.). W tej fazie mogą pojawić się objawy grypopodobne. Jeśli nie zostaną podane antybiotyki, borelioza przechodzi w fazę rozsianą. W ciągu 2 tygodni do kilku miesięcy pojawiają się objawy wtórne. Może to być zapalenie stawów, zaburzenia neurologiczne i kardiologiczne.

Po roku od zakażenia borelioza przechodzi w postać przewlekłą. Lista objawów tej fazy jest długa. Pojawia się gorączka, dreszcze, bóle głowy, gardła, stawów, tiki mięśni, sztywność stawów. Chory może potrójnie widzieć, mieć paraliż mięśni twarzy, zawroty głowy, problemy z mówieniem, orientacją przestrzenną.

Jeśli dojdzie do ugryzienia, należy miejsce ugryzienia zdezynfekować odpowiednim środkiem dezynfekującym i posmarować preparatem łagodzącym objawy po ugryzieniu. Niezwykle istotnym jest, aby przed zastosowaniem jakiegokolwiek repelentu na skórę, przeczytać etykietę lub ulotkę i stosować te preparaty zgodnie z zawartymi tam wskazówkami. Na rynku znajdują Państwo również repelenty o podniesionym poziomie bezpieczeństwa stosowania, specjalnie przeznaczone dla dzieci. Substancje czynne zmniejszające dolegliwości po ukąszeniu to np.: dimetynden (żel), hydrokortyzon (krem, maść), stosowane miejscowo w razie wystąpienia odczynu alergicznego).

Pierwsza pomoc w stanach nagłych

Sprawą niemniej ważną jest umiejętność wykorzystania środków medycznych dostępnych w apteczce oraz umiejętność udzielenia pierwszej pomocy w stanach nagłych.

Podczas udzielania pomocy należy pamiętać o zadbaniu o własne bezpieczeństwo. W następnej kolejności warto zadbać również o bezpieczeństwo otoczenia oraz poszkodowanego. Podstawowe czynności, które należy wykonać, gdy jesteśmy świadkiem zdarzenia opierają się o prosty algorytm i zostały przedstawione na Ryc 1.

Po przeprowadzeniu oceny bezpieczeństwa należy sprawdzić przytomność oraz oddech poszkodowanego po wcześniejszym udrożnieniu dróg oddechowych. Oddech należy sprawdzać przez ok. 10 sekund.

Podczas udzielania pierwszej pomocy warto zapewnić sobie pomoc innych osób. Może być przydatna, kiedy będzie konieczne wykonanie telefonu na numer alarmowy lub przyniesienie defibrylatora, jeśli taki znajduje się w okolicy.

Jeśli nie wyczuwamy oddechu u osoby poszkodowanej należy bezwzględnie wezwać pogotowie oraz rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową. Cały algorytm postępowania możemy uzyskać również od dyspozytora dzwoniąc pod numer alarmowy.

Algorytm postępowania

Oceń bezpieczeństwo
Oceń przytomność
Wołaj o pomoc
Udrożnij drogi oddechowe
Oceń oddech
Zadzwoń 112
30 uciśnień klatki piersiowej
2 oddechy ratownicze

Rycina 1. Algorytm postępowania

Najczęstszymi zdarzeniami nagłymi, z jakimi spotykamy się na wakacjach są *zranienia i urazy*. Aktywny wypoczynek zwiększa prawdopodobieństwo ich wystąpienia.

Na małe zranienia warto mieć przy sobie preparaty zapobiegające rozwojowi zakażeń bakteryjnych w przypadku drobnych ran, zadrapań i oparzeń. Rany wymagają zaopatrzenia opatrunkiem. Pamiętajmy, aby opatrując rany założyć rękawiczki zabezpieczające nas przed kontaktem z krwią poszkodowanego. Krwawiącą ranę należy mocno ucisnąć oraz wykonać opatrunek uciskowy.

Należy pamiętać, że w przypadku ciała obcego w ranie nie należy go wyjmować. Należy zabezpieczyć ciało obce w ranie oraz zgłosić się do lekarza w celu oczyszczenia i zabezpieczenia rany. Również złamania, skręcenia i zwichnięcia wymagają konsultacji lekarskiej.

Upały i wysiłek fizyczny przytają także *nasileniu napadów duszności i problemów kardiologicznych*. W obu tych sytuacjach należy zachować spokój i postarać się o spokój poszkodowanego. Warto udostępnić dopływ świeżego powietrza, zadbać o komfort termiczny i psychiczny. W przypadku podejrzenia wystąpienia zawału serca należy podać kwas acetylosalicylowy 300 mg oraz wezwać pogotowie.

Osobom z nasiloną dusznością należy pomóc w przyjęciu leków, jeśli posiadają je przy sobie, odizolować od czynnika wyzwalającego napad oraz jeśli to konieczne wezwać pomoc.

Częstym zjawiskiem, z którym możemy się zetknąć jest duży *atak padaczki*, niejednokrotnie połączony z utratą świadomości. W tym przypadku najważniejsze jest, aby zabezpieczyć głowę poszkodowanego przed urazami. Jeżeli napad drgawek przedłuża się powyżej 3 minut lub występuje seria napadów drgawkowych należy wezwać pogotowie ratunkowe.

Karta ICE (ryc. 2)

Sz szczególnie podczas wyjazdów wakacyjnych może okazać się przydatnym posiadanie przy sobie karty ICE (In case of emergency), na której możemy zapisać dwa numery telefoniczne do osób mających wiedzę o naszym stanie zdrowia. Jest ona dużym ułatwieniem dla pogotowia podczas udzielania pomocy i daje szerszą wiedzę na temat sytuacji, szczególnie w przypadku, gdy osoba poszkodowana jest nieprzytomna. Numery możemy zapisać w naszym telefonie komórkowym pod nazwami ICE1 oraz ICE2. Na karcie możemy znaleźć również numery alarmowe.

The image shows a dark grey ICE Card with white text and input fields. At the top, there is a field labeled 'nazywam się / my name is'. Below it, the text 'KARTA CARD ICE' is displayed, followed by 'W nagłym wypadku zadzwoń do: / In Case of Emergency call to:'. There are two large empty rectangular fields for contact information, with the label 'osoba kontaktowa / contact person' and 'telefon / phone' below them. At the bottom, there is a table of emergency numbers:

NUMER ALARMOWY	112	GOPR / TOPR	601 100 300
POGOTOWIE RATUNKOWE	999	WOPR	601 100 100
STRAŻ POŻARNA	998		

Rycina 2. Karta ICE

Wypoczywając nad wodą lub w górach warto uzupełnić książkę telefoniczną w naszym telefonie o numery alarmowe do Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego oraz Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Piśmiennictwo:

1. Farmakologia - podstawy farmakoterapii tom 1-2 Farmakologia, Wojciech Kostowski, Zbigniew Herman, PZWL, Warszawa 2004, wyd.3
2. www.gif.gov.pl
3. Parazytologia i parazytozy zwierząt, Jerzy L. Gundlach, Andrzej B. Radzikowski, Powszechne Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 2004, wyd.1
4. <http://www.prc.krakow.pl/wytyczne.html>
5. www.pck.pl