



Nem minden utazáshoz kell védőoltás, de mindegyikhez szükséges egy kis utipatika csomag

... melyet az utazó rizikófaktorainak függvényében célszerű összeállítani !

**Tanácsadás az útipatika összeállítására**

- mit vigyen az utazó?  
- mit vihet az utazó ?  
- mit ne vigyen az utazó ?  
- egészségügyi és higiéniai felszerelések, melyre az utazó nem is gondolt  
- hogy szerezheti be külföldön az elvesztett gyógyszerét ?  
- hogyan tárolja a gyógyszerét ?

**Mit NE vigyen az utazó ?**

- homeopátiás szereket
- vitaminokat
- panaceákat
- teakeverékeket
- szomszéd tanácsolta, mindig jól beváló gyógyszereket

**Úti patika tartalmazzon fájdalom- láz csillapítót és gyulladáscsökkentőt**

**NSAID** : kipróbált gyulladáscsökkentő hatóanyagok, külsőleg kenőcsök/krémek/gélek/tapaszok is vihetők.

**Minor analgeticumok**: gyors hatású gyógyszerformák pl. Ibuprofen, Paracetamol rapid felszívódású formulái (hidrofil szerkezetű tabletták, folyékony halmazállapotú lágyzselatin kapszulában esetleg granulátum)

**Úti patika tartalmazzon obstipánsokat**

- **Adszorbensek**
  - Aktiv szén, Bismut és kaolin tartalmú készítmények
  - Előnyben a szétszedhető kapszula formula
  - Hátrány: sokat kell belőlük bevenni
- **Motilitás gátlók**
  - Loperamid (max. 16mg/nap)
  - Előnyben a víz nélkül bevehető instant formula a könnyű bevétel és a rendkívül gyors hatás miatt.
- **Enkefalináz-inhibitor**
  - Racecadotril – csökkenti a víz- és elektrolit veszteséget, a hálmotilitásra nincs hatása!
- **Kiegészítő kezelés**
  - Járműbeteg (pre- +) probiotikumok (immagukban nincs hasmenést gátló hatásuk!)
  - Rehidratáló por!

**Úti patika tartalmazzon spasmolyticumot, anti-emeticumot, laxatívumot és más egyéni igényű szereket**

- **Simazom görcsoldók**
- Drotaverin
- Hioszcin-butilbromid
- **Hányinger csillapítók**
  - Dimenhidrinát
  - Vitamin B6
- **Hashajtók (Laxatívumok)**
  - Biszakodil
- **Emésztő enzimek, Flatuláció elleni szerek**
- carbo medicinalis,
- pancreatin
- **Antivirális készítmények** elsősorban herpesz vírus ellen
  - Krém/Tapasz

**Úti patika tartalmazzon napégés megelőzésére és kezelésére alkalmas szereket**

**Égés kezelésére szolgáló szerek**

- Dexpanthenol,
- Rosa Centifolia kivonat
- Hűtés!

**Fényvédő termékek**

- SPF (Sun Protection Factor) min. 30 faktor (trópusokra, tengerpartra 50)
- PPD (Persistent Pigment Darkening) arányszám 20 felett már jó.

**Mit vigyen az utazó ?**


Az utazók által külföldön vásárolt leggyakoribb tételek a fájdalomcsillapítók, a hasmenés kezelésére szolgáló gyógyszerek, antiszeptikus kenőcsök és a sebtapasz voltak\*.

\* Goodyer L., Gibbs, J.: Medical supplies for travelers to developing countries. J Travel Med. 2004,11(4):208-11

© Dr. Fekfal Péter

**Mit vigyen az utazó ?**

- rendszeresen szedett gyógyszereit (fogamzásgátlót is beleértve)
- megszokott, hatásos láz- fejfájás- csillapítót, görcsoldót, anxiolitikumot
- profilaktikusan szedett gyógyszereket (pl. antimaláriás tbl.)
- lázmérőt
- fertőtlenítő tablettát
- alkalmanként szedett gyógyszereket (pl. vese- epegőrsoldók, antacidumok)



© Dr. Fekfal Péter

**Ezenkívül...**

- hatásos motilitásgátló
- antivertiginosa
- NSAID
- orális rehidratához szükséges por
- antihisztamin
- óvszer
- higiénés felszerelés (lapkaszappan, Wc-papír, törülköző)
- fertőtlenítő folyadék
- tartalek gyógyászati segédeszköz
- izolációs takaró



**IZOLÁCIÓS TAKARÓ**

Arany oldal a hő 85%-át visszaveri – a szervezet további felmelegedésének kivédése



Ezüst oldal a hő 85%-át visszaveri – kihűlés megelőzése



© Dr. Fekfal Péter

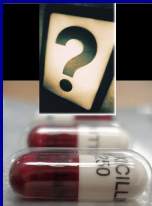
A fejlődő országokba való utazáskor ajánlott még az ott nem biztonságosan beszerezhető gyógyszerek és egyéb egészségügyi ellátási kellékek beszerzése is.

- antibiotikum
- egyszerhasználatos tü és fecskendő
- kötszerek és steril kesztyű
- szem- és orrcsepp
- fungicidumok
- antiallergicum
- rovarirtó és antirepellens spray

© Dr. Fekfal Péter

© Dr. Fekfal Péter

**A hosszabb időre utazók 40%-a használt antibiotikumot, és 30%-uk ezt nem az orvostól szerezte be\***




Goodyer, L.: Medical kits for travelers The Pharmaceutical Journal, 2001, 267, 154-158


© Dr. Fekfal Péter

**A gyógyszer sorsa külföldön**


elveszik



kifogy



a nem megfelelő tárolás miatt tönkremegy



Fel kell hívni a beteg figyelmét, hogy a kizárólagos magánorvosi feladatában vigye magával a rendszeresen szedett gyógyszereit, de a poggyászában is legyen tartalék. A bőröndök elkeveredése, elvesztése esetén a kézipoggyász tartalékából az utazó ideiglenesen el tudja látni magát.

A gyógyszereket az egyéb holmiktól elkülönítve, saját csomagolásukban, átlátszó zacskóban szükséges tárolni, hogy a biztonsági ellenőrzéseknél ne legyen probléma.

A gyógyszerek (különösen a hőmérsékletre érzékeny inszulin) hordása és tárolása különös odafigyelést kíván

© Dr. Fekfal Péter

© Dr. Fekfal Péter

**Orvosi dokumentáció**

- a rendszeresen szedett gyógyszerek hatóanyag neve, (brand-név) hatóanyag-név és tartalma a tabletták és adagolása (napi hatóanyag-mennyiségre lebontva) szerepel
- jelen betegségek latin neve, azok terápiás javallatai
- erős szereknél orvosi igazolás
- kezelőorvos neve, elérhetősége
- gyógyszerérzékenység
- oltási könyv

© Dr. Fekfal Péter

© Dr. Fekfal Péter

**VALID INFORMÁCIÓ AZ EGYES ORSZÁGOKBA NEM BEVIHETŐ GYÓGYSZEREKRŐL:**

[http://www.incb.org/inch/en/psychotropic-substances/travellers\\_country\\_regulations.html](http://www.incb.org/inch/en/psychotropic-substances/travellers_country_regulations.html)

