**Изучение аптечного ассортимента**

**Аптечка путешественника. Что предложить?**

В подборе средств, которые входят в аптечку путешественника следует руководствоваться правилами, знания которых поможет сориентироваться в ассортименте и оперативно помочь посетителям аптеки.

Что необходимо учитывать при формировании аптечки:

1. **Условия хранения средств** – температурный режим.

Необходимо рекомендовать только те средства, которые сохраняют свои свойства при комнатной температуре.

Необходимо предупредить о соблюдении температурного режима и при необходимости посоветовать приобрести сумку-холодильник для транспортировки средств.

1. **Устойчивость упаковки**.

Механическая сохранность средств при транспортировки

Рекомендации на этот случай:

Подбирая компоненты аптечки, учитывайте приоритеты:

* Леденцы. Пастилки и таблетки для рассасывания от боли в горле вместо спреев для орошения горла.
* Экстракт валерианы в таблетках вместо настойки валерианы.
* Антисептиками в форме карандашей заменить растворы в стеклянных и пластиковых флаконах и тем более в аэрозолях.
* Антацидные средства в таблетках или мини-пакетах вместо флаконов.
* Капли в нос, глазные, ушные капли в пластиковых флаконах с каплемером должны заменить капли в стеклянной таре.

1. **Легкость и компактность.** Удобна мелкая фасовка средств, которую удобно перевозить.

Рекомендации на этот случай:

Подбирайте средства из разряда 2 в 1:

* Пластыри, которые обработаны антисептиком - бактерицидные.
* Влажные салфетки, уже пропитанные антисептическим раствором.

1. **Удобство применения.** Важный аспект, который нельзя упускать из виду, подбирая компоненты аптечки – удобство использования. Не всегда имеется возможность запить лекарство-таблетку, а вот рассосать диспергируемую таблетку или леденец в полости рта можно в любой ситуации.

Рекомендации на этот случай:

Подбирайте:

* Диспергируемые, жевательные таблетки, леденцы вместо обычных таблеток.
* Гель для приёма внутрь, не требующий разбавления водой.

**Аптечный ассортимент для комплектации аптечки**

**1. Антисептические средства**

В первую очередь необходимо запаситесь антисептическими салфетками и гелями для рук.

Затем, для дезинфекции поверхностных повреждений кожи путешественнику необходимы антисептики - перекись водорода, мирамистин, хлоргексидин.

Помимо этих средств с собой также необходимо взять антибактериальный препарат для наружного применения, который следует применять при инфицированных ранах - Бацитрацин+Неомицин — комбинированный препарат, содержащий два бактерицидных антибиотика с синергичным действием. Бацитрацин — полипептидный антибиотик, активен против грамположительных микроорганизмов. Стойкие к бацитрацину штаммы встречаются ­редко. Неомицин активен относительно грамположительных и грамотрицательных микроорганизмов, однако к препарату нечувствительны Pseudomonas, Nocardia spp., а также грибы и вирусы. Назначается местно, действие препарата достигается в месте применения.

**2. Антигистаминные препараты**

Весенне-летний период, связан с повышенным риском аллергии, источниками которой являются, цветущие растения, пищевые продукты и укусы насекомых. Следовательно, отдыхающему-аллергику никак не обойтись без антигистаминных препаратов. В связи с тем, что H1‑гистаминоблокаторы I поколения вызывают сонливость, поэтому лучше порекомендовать лишенные этого побочного эффекта препараты новых поколений – Кларитин, Дезал, Зиртек.

**3. Средства от ожогов - незаменимы в аптечке.**

Солнечные ожоги — одна из наиболее частых «издержек» летнего отдыха. В основном их лечат нанесением на пострадавшую кожу стимуляторов регенерации эпидермальной ткани. Наиболее широкое распространение для лечения различных ожогов получил декспантенол, выпускаемый в форме мази, крема и аэрозоля. Препарат оказывает не только регенерирующее, но также легкое противовоспалительное действие, его можно применять и для заживления ссадин, царапин, порезов.

**4. Препараты от укачивания в транспорте - необходимы в аптечке для отпуска с ребенком**

При воздушном перелете или морском путешествии, возникает кинетоз - укачивание. Для предупреждения этой неприятности можно взять с собой безрецептурный препарат с МНН – дименгидринат - Драмина, который могут принимать как взрослые, так и дети, начиная с 2‑х лет — именно дети, пожалуй, наиболее подвержены укачиванию, поэтому этот препарат обязательно должен быть в детской аптечке в отпуск. Дименгидринат блокирует гистаминовые H1‑рецепторы и М-холинорецепторы центральной нервной системы, он угнетает вестибулярный аппарат внутреннего уха, действуя в первую очередь на отолиты, в высоких дозах — на полукружные каналы. Оказывает противорвотное, анорексигенное, седативное, умеренное противоаллергическое действие, устраняет головокружение. Действие препарата проявляется через 15–30 минут и сохраняется в течение 3–6 ­часов.

**5. Обезболивающие средства**

При травмах мышц и суставов, нередко сопровождающих активный отдых, уместно использование наружных лекарственных форм нестероидных противовоспалительных препаратов. Для купирования последствий ушибов и гематом можно использовать и средства из других фармакологических групп. Для рассасывания гематом, локализованных отеков можно взять с собой наружные формы антикоагулянтов - гели на основе гепарина, оказывающие антитромботическое и умеренное противовоспалительное действие. На случай ушибов можно взять с собой гипотермический пакет, который обеспечит локальную «заморозку» и поможет при необходимости остановить носовое ­кровотечение.

Для купирования головной или зубной боли необходимо взять с собой препараты ибупрофена и парацетамола. Ибупрофен имеет три основных направления действия: боль, воспаление и лихорадочное повышение температуры тела. Неизбирательно блокирует циклооксигеназу 1 и 2, уменьшает образование простагландинов. Противовоспалительные эффекты связаны со снижением проницаемости сосудов, высвобождения из клеток воспалительных медиаторов, с улучшением микроциркуляции и с подавлением энергообеспечения процесса воспаления. Обезболивающие свойства обусловлены уменьшением воспаления, образования брадикинина и его альгогенности. Парацетамол действуя на те же циклооксигеназы, блокирует синтез простагландинов преимущественно в центральной нервной системе, влияет на центры боли и терморегуляции. Парацетамол не имеет противовоспалительного эффекта, не воздействует на водно-солевой обмен - задержка натрия и воды, слизистую желудочно-кишечного ­тракта.

Для облегчения болей в животе отпускнику следует предложить лекарственные средства со спазмолитическим эффектом - дротаверин производное изохинолина. Оказывает мощное спазмолитическое действие на гладкую мускулатуру за счет ингибирования фермента фосфодиэстераза. Дротаверин эффективен при спазмах гладкой мускулатуры как нейрогенного, так и мышечного происхождения. Расслабляет гладкую мускулатуру ЖКТ, желчевыводящих путей, мочеполовой системы. Дротаверин равномерно распределяется в тканях, проникает в гладкомышечные клетки, но не проникает через ГЭБ. Рекомендованная продолжительность приема препарата без консультации с врачом — 1–2 дня. Если в течение этого периода болевой синдром не уменьшается, лучше обратиться к врачу, чтобы уточнить диагноз и при необходимости изменить терапию. Препарат в форме таблеток отпускается без рецепта, а также сейчас в ассортименте аптек и «дорожная» форма этого препарата с ­дозатором.

**6. Желудочно-кишечные препараты**

Отпуск, как правило, радует разнообразием блюд местной кухни, часто с изобилием острых приправ. В результате поджелудочная железа начинает усиленно выделять необходимые ферменты для процессов пищеварения. Ей можно помочь, применяя ферментные средства, которые компенсируют недостаточность внешнесекреторной функции поджелудочной железы за счет панкреатина и желчевыделительной функции печени за счет желчного компонента, а также оказывают протеолитическое, амилолитическое и липолитическое действие. Входящие в состав панкреатина амилаза, липаза и протеаза облегчают переваривание углеводов, жиров и белков, что способствует их более полному всасыванию в тонком кишечнике. Экстракт желчи действует желчегонно, облегчает всасывание жиров и жирорастворимых витаминов А, Е и К, способствует выделению липазы поджелудочной железой. Фермент гемицеллюлаза способствует расщеплению растительной клетчатки, что уменьшает образование газов в кишечнике

Часто при обильном количестве жирной, жареной, острой пищи возникает изжога, для купирования которой необходимы антациды. Наиболее предпочтительны лекарства, которые, с одной стороны, обладают длительным антацидным действием - фармакологический аспект, а с другой — удобны в применении, не требуют тщательного дозирования, запивания водой. Антациды, как правило, бывают комбинированными - алгелдрат и оксид магния или комбинации на основе алюминия фосфата и выпускаются в виде суспензий, жевательных таблеток и таблеток для рассасывания. Гидроксиды магния и алюминия, практически не абсорбируются при приеме в рекомендуемых дозах и, соответственно, не оказывают системных эффектов. Препараты нейтрализуют свободную соляную кислоту, не вызывая ее вторичной гиперсекреции. В связи с повышением pH при приеме антацидов снижается пептическая активность желудочного сока. Адсорбирующее и обволакивающее действие антацидов уменьшает воздействие повреждающих факторов на слизистую ­оболочку.

Сбоям в деятельности ЖКТ также могут «помочь» несвежие и немытые фрукты, овощи, вода из «сомнительных» источников. В связи с этим аптечку необходимо укомплектовать и энтеросорбентами - углем активированным, энтеросгелем, энтеродезом, фильтрумом, которые связывают в кишечнике вредные микробы, токсины.

Для восстановления кишечной микрофлоры, пострадавшей от пищевой интоксикации, можно посоветовать препараты-эубиотики, пробиотики, симбиотики, желательно, конечно, в удобной капсулированной форме.

Незаменимыми на отдыхе могут стать и противодиарейные препараты, которые особенно необходимы при диарее путешественника, вызванной сменой состава питьевой воды, привычной пищи. Лоперамид тормозит перистальтику кишечника и повышает время прохождения содержимого кишечника, увеличивает тонус анального сфинктера, уменьшает количество позывов к дефекации. Препарат взаимодействует с опиатными рецепторами, расположенными в кольцевых и продольных мышцах стенки кишечника, и ингибирует выделение простагландинов и ацетилхолина, ингибирует выход электролитов и жидкости в просвет кишечника и стимулирует их всасывание из кишечника. В высоких дозах лоперамид может снижать образование в желудке соляной кислоты. Действие лоперамида развивается быстро и длится 4–6 часов. Применяется при хронической и острой диарее, обусловленной изменением качественного состава пищи и режима питания, нарушением всасывания и метаболизма, а также эмоционального, аллергического, лучевого, лекарственного происхождения. Принимается внутрь - независимо от приема пищи; сублингвальную таблетку кладут на язык, через несколько секунд она распадается, после чего, не запивая водой, ее проглатывают со слюной; капсулы принимают, запивая водой, не разжевывая. Необходимо с осторожностью давать лоперамид детям младшего возраста из‑за большой чувствительности к опиатоподобным свойствам лоперамида — из‑за воздействия на центральную нервную систему. При несоблюдении дозы, особенно у детей, могут возникнуть сонливость, миоз, ступор, мышечный гипертонус, угнетение дыхания, нарушение координации движений, а также вздутие живота, тошнота, кишечная колика, кишечная непроходимость и задержка ­мочи.

**7. Препараты от простуды**

От простуды и лихорадки помогут препараты, содержащие парацетамол, фенирамин, аскорбиновую кислоту – Максиколд, порошки с различным ­вкусом.

**Помимо перечисленных важнейших составляющих аптечки есть несколько важных ­моментов:**

* Не забудьте взять с собой в отпуск ножницы, пинцет, бинт, лейкопластырь (обычный и бактерицидный), градусник в ­футляре.
* Если вы путешествуете с ребенком, необходимые препараты должны быть и в детских ­дозировках.
* Во время путешествия в торической зоне нужно заранее позаботиться о необходимых прививках и помнить о возможности заражения малярией — захватить с собой ­репелленты.
* Не берите с собой сильнодействующие препараты, антибиотики, сильные снотворные, а также препараты, которыми никогда ранее не пользовались. Лекарственная аллергия — один из самых опасных типов аллергических ­реакций.
* Даже если у вас с собой весь необходимый набор лекарственных средств, не увлекайтесь самолечением. Если симптомы недомогания не проходят, лучше обратиться к ­врачу.
* Не забудьте взять с собой препараты для лечения имеющихся хронических заболеваний, например, гипотензивные средства.

**Как избежать проблем со здоровьем и чтобы отпуск принес только радость.**

Для этого стоит соблюсти несколько простых ­правил, которые минимизируют риск развития патологических процессов:

* мыть руки с мылом, пользоваться антисептическими растворами;
* не есть грязные овощи, фрукты и другие продукты, в чистоте которых вы не уверены;
* не оставлять еду на открытом воздухе более чем на несколько часов без холодильника;
* употреблять не менее 2 л воды в день - она должна быть чистой питьевой, лучше приобретать бутилированную;
* использовать репелленты для отпугивания насекомых;
* применять солнцезащитные средства и носить головной убор, не загорать с 12 до 16 часов дня;
* купаться на специально оборудованных для этого пляжах, не брать в рот воду при купании;
* пройти курс вакцинации, отправляясь на отдых в страны с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой и с распространенным клещевым энцефалитом.

* Загорать нужно постепенно, в первые дни старайтесь вообще не выходить надолго на открытое солнце, используйте солнцезащитные ­кремы.
* Резкая перемена пищи — физиологический стресс, дополнительная нагрузка на желудочно-кишечный тракт и сердце. Поэтому первые 2–3 дня не следует набрасываться на местные блюда, лучше пробовать их ­понемногу.
* Если на отдыхе все же случилось расстройство желудка, с которым вы справились подручными средствами, то после возвращения домой посетите гастроэнтеролога или инфекциониста. Чтобы исключить сальмонеллез в скрытой форме.
* Чтобы избежать обострения хронических заболеваний, не переохлаждайтесь в местной воде при купании. При хронических заболеваниях урогенитального тракта лучше плавать не более 10–15 минут и не стоять в воде!
* Чтобы не получить пиелонефрит, простатит или гинекологические проблемы, всегда необходимо соблюдать следующее правило: после плаванья снимать купальник или плавки, а не высушивать их на теле под одеждой! В противном случае — если не заболеете в отпуске, то это может произойти ­после.

Соблюдая эти простые правила, вы сможете взять с собой практически все лекарственные препараты, которые могут вам понадобиться, и обезопасить себя от самых разных неприятностей в ­отпуске.

**Чек-лист для посетителя - Памятка: как правильно собрать Аптечку путешественника**

1. **Положите в аптечку все «свои» лекарства**, которые принимаете регулярно.
2. **Берите только те препараты, которыми умеете пользоваться** и к приему которых у вас точно нет противопоказаний.
3. **Возьмите инструкцию.**  Полную версию инструкции можно хранить в смартфоне, а в аптечку положите список лекарств с краткими пояснениями и схемой приема.
4. **Проверьте сроки годности.** Убедитесь, что лекарства не просрочены.
5. **Прочитайте условия хранения.** Загляните в инструкцию и убедитесь, что лекарства не испортятся в путешествии.
6. **По возможности замените жидкие препараты на таблетки и порошки.** Таблетки, порошки и капсулы весят меньше жидкостей в фабричной упаковке и не зальют собой весь чемодан. Если лекарство нужно взять именно в жидкой форме - хлоргексидин, старайтесь покупать его не в стеклянном, а в пластиковом флаконе, чтобы точно не разбился.
7. **В самолете жидкие лекарства в емкостях больше 100 мл сдавайте в багаж** или везите в [ручной клади](https://www.skyscanner.ru/news/pravila-provoza-ruchnoi-kladi) со справкой от врача о том, что они жизненно необходимые
8. **Убедитесь, что на открытой упаковке есть название и срок годности.** Начатый блистер таблеток, на котором не видно название лекарства, лучше заменить на упаковку.
9. **Будьте осторожны с экономией веса.** Выкинуть объемные картонные коробки — хорошая идея. Но, если летите за границу, все лекарства должны быть легко идентифицируемы, чтобы таможенник не мучился догадками, что же вы везете. Как минимум на блистере должно читаться название препарата, но если у вас есть хоть малейшее подозрение на интерес со стороны таможни, то лучше оставить лекарства в оригинальных упаковках.
10. **Берите рецептурные препараты с разумным запасом.** В другие страны чаще всего разрешают ввозить лекарства с расчетом на 3 месяца приема.

 Список литературы:

1. Подписные издания «Новая аптека», «Российские аптеки», «Вести от Протека», «Катрен Стиль», «Аптека сегодня»
2. Научно-практический журнал «Медицинская сестра», «Сестринский уход».
3. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке» — 2020.