

MYSLÍTE PŘI BALENÍ NA DOVOLENOU I NA CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKU?

Nezapomínejte ani na některý z volně dostupných přípravků proti akutnímu průjmu.

Na letní dovolenou se většina z nás těší celý rok. Důkladně plánujeme destinaci, program i oblečení. Na jednu důležitou věc se **ale často zapomíná - na cestovní lékárničku**. Přitom ta vám může celou dovolenou mnohdy pomoci zachránit.

Kdo je připraven, nebývá překvapen.

Ať už vyrazíte k moři, [na hory](#) nebo na poznávací cestu, přibalit s sebou cestovní lékárničku se může hodit vždy. Nejde jen o pomoc **k řešení akutních problémů, ale i o pocit jistoty, že jste připraveni na každou situaci, která vás může potkat.**

Dobře sestavená lékárnička by měla být s to pokrývat běžné obtíže, se kterými se obvykle můžete na cestách setkat. Patří sem zejména tyto volně prodejné přípravky:

- na bolest a horečku,
- dezinfekce a k ošetřování drobných poranění,
- proti alergickým reakcím,
- na akutní průjem.

Jak v případě dovolené u moře, tak i na horách se hodí také přibalit vhodný krém na opalování.

Zažívání na cestách: častá příčina nepříjemností.

Změna prostředí, jiná strava, klimatické podmínky i stres z cestování představují pro organismus zátěž. Tělo může reagovat různě, od únavy přes drobná poranění až po zažívací potíže. A právě ty patří mezi nejčastější komplikace, které mohou cestování nepříjemně narušovat.

Odhaduje se, že akutní [průjem](#) dokonce zastihne až každého druhého cestovatele¹. Téměř vždy je infekčního původu a kontaktu s bakteriemi a viry se téměř nelze vyhnout. Stačí špatně upravené maso, kontaminované mléko nebo kostka ledu v drinku, a máte na problémy zaděláno.

Jak si vybírat vhodný volně prodejný přípravek na akutní průjem?

V momentě, kdy vás akutní průjem zastihne, potřebujete rychlého a spolehlivého pomocníka. Právě proto je **vhodné myslet na své zažívání už při balení**. Praktické je mít s sebou řešení, které dokáže napomoci k rychlému zvládnutí nepříjemných situací, bude šetrně podporovat obnovu přirozené funkce střev, a bude působit proti původci akutního průjmu - škodlivým virům a bakteriím.

Tanát želatiny jako možnost při řešení akutního průjmu i doprovodných příznaků.

Častou volbou pacientů jsou **střevní adsorbencia**, látky jako aktivní uhlí nebo diosmektit. Ty na sebe vážou viry a bakterie, které průjem způsobují. Adsorbencia ale mohou ovlivňovat vstřebávání dalších účinných látek, což není vhodné zejména v případě chronicky nemocných pacientů. Aktivní uhlí pak také může způsobovat černé zabarvení stolice.

Za látku, která může při akutním průjmu pomáhat, je označován **tanát želatiny**. Působí tak, že vytváří na střevní sliznici ochranný film, který chrání střevní stěnu před nepřátelskými mikroby, podílí se na procesu neutralizace zánětlivých projevů ve střevě a pomáhá v něm eliminovat škodlivé látky tím, že podporuje jejich rychlejší odchod z těla pryč.

Kromě toho, že tanát želatiny pomáhá při akutním průjmu a šetrně působí na obnovu přirozené funkce střev, je spojován také s příznivými účinky k mírnění nepříjemných a častých doprovodných příznaků, jako jsou bolesti břicha a křeče.

Praktické je, že tato látka je vhodná k užívání i dětmi, a to již od narození. Pro malé děti se přípravky s ní volně prodávají ve formě prášku v sáčkích, který jim jednoduše můžete vmíchat do tekuté stravy nebo nápojů.

Na co si dát při výběru vhodného volně prodejného přípravku proti akutnímu průjmu pozor?

Častou volbou pacientů bývají přípravky s obsahem loperamidu nebo racekadotrilu, které mohou být spojeny s **velmi rychlým nástupem účinku, a to už do 1 hodiny**. To je samozřejmě u tak akutního problému žádoucí, ale tyto přípravky obvykle nepůsobí proti virům a bakteriím, které akutní průjem způsobují. Po odeznění účinku přípravku se tak [akutní průjem](#) může vrátit, a to i v ještě větší intenzitě. Jiné přípravky, jako jsou například ty s tanátem želatiny, nejsou díky svému mechanismu účinku zpravidla spojovány s ovlivňováním vstřebávání jiných léků.

Právě případné možnosti negativního ovlivnění vstřebávání dalších léků i mechanismus a rozsah účinků jsou těmi z nejdůležitějších aspektů, kterým je při výběru přípravků proti akutnímu průjmu vhodné věnovat pozornost.

Užijte si dovolenou co nejvíce v klidu.

Nezapomínejte ani na některý z volně dostupných přípravků proti akutnímu průjmu.

Na letní dovolenou se většina z nás těší celý rok. Důkladně plánujeme destinaci, program i oblečení. Na jednu důležitou věc se **ale často zapomíná - na cestovní lékárníčku**. Přitom ta vám může celou dovolenou mnohdy pomoci zachránit.

Kdo je připraven, nebývá překvapen.

Ať už vyrážíte k moři, [na hory](#) nebo na poznávací cestu, přibalit s sebou cestovní lékárníčku se může hodit vždy. Nejde jen o pomoc **k řešení akutních problémů, ale i o pocit jistoty, že jste připraveni na každou situaci, která vás může potkat.**

Dobře sestavená lékárníčka by měla být s to pokrývat běžné obtíže, se kterými se obvykle můžete na cestách setkat. Patří sem zejména tyto volně prodejné přípravky:

- na bolest a horečku,
- dezinfekce a k ošetřování drobných poranění,
- proti alergickým reakcím,
- na akutní průjem.

Jak v případě dovolené u moře, tak i na horách se hodí také přibalit vhodný krém na opalování.

Zažívání na cestách: častá příčina nepříjemností.

Změna prostředí, jiná strava, klimatické podmínky i stres z cestování představují pro organismus zátěž. Tělo může reagovat různě, od únavy přes drobná poranění až po zažívací potíže. A právě ty patří mezi nejčastější komplikace, které mohou cestování nepříjemně narušovat.

Odhaduje se, že akutní [průjem](#) dokonce zastihne až každého druhého cestovatele¹. Téměř vždy je infekčního původu a kontaktu s bakteriemi a viry se téměř nelze vyhnout. Stačí špatně upravené maso, kontaminované mléko nebo kostka ledu v drinku, a máte na problémy zaděláno.

Jak si vybírat vhodný volně prodejný přípravek na akutní průjem?

V momentě, kdy vás akutní průjem zastihne, potřebujete rychlého a spolehlivého pomocníka. Právě proto je **vhodné myslet na své zažívání už při balení**. Praktické je mít s sebou řešení, které dokáže napomoci k rychlému zvládnutí nepříjemných situací, bude šetrně podporovat obnovu přirozené funkce střev, a bude působit proti původci akutního průjmu - škodlivým virům a bakteriím.

Tanát želatiny jako možnost při řešení akutního průjmu i doprovodných příznaků.

Častou volbou pacientů jsou **střevní adsorbencia**, látky jako aktivní uhlí nebo diosmektit. Ty na sebe vážou viry a bakterie, které průjem způsobují. Adsorbencia ale mohou ovlivňovat vstřebávání dalších účinných látek, což není vhodné zejména v případě chronicky nemocných pacientů. Aktivní uhlí pak také může způsobovat černé zbarvení stolice.

Za látku, která může při akutním průjmu pomáhat, je označován **tanát želatiny**. Působí tak, že vytváří na střevní sliznici ochranný film, který chrání střevní stěnu před nepřátelskými mikroby, podílí se na procesu neutralizace zánětlivých projevů ve střevě a pomáhá v něm eliminovat škodlivé látky tím, že podporuje jejich rychlejší odchod z těla pryč.

Kromě toho, že tanát želatiny pomáhá při akutním průjmu a šetrně působí na obnovu přirozené funkce střev, je spojován také s příznivými účinky k mírnění nepříjemných a častých doprovodných příznaků, jako jsou bolesti břicha a křeče.

Praktické je, že tato látka je vhodná k užívání i dětmi, a to již od narození. Pro malé děti se přípravky s ní volně prodávají ve formě prášku v sáčkích, který jim jednoduše můžete vmíchat do tekuté stravy nebo nápojů.

Na co si dát při výběru vhodného volně prodejného přípravku proti akutnímu průjmu pozor?

Častou volbou pacientů bývají přípravky s obsahem loperamidu nebo racekadotrilu, které mohou být spojeny s **velmi rychlým nástupem účinku, a to už do 1 hodiny**. To je samozřejmě u tak akutního problému žádoucí, ale tyto přípravky obvykle nepůsobí proti virům a bakteriím, které akutní průjem způsobují. Po odeznění účinku přípravku se tak [akutní průjem](#) může vrátit, a to i v ještě větší intenzitě. Jiné přípravky, jako jsou například ty s tanátem želatiny, nejsou díky svému mechanismu účinku zpravidla spojovány s ovlivňováním vstřebávání jiných léků.

Právě případné možnosti negativního ovlivnění vstřebávání dalších léků i mechanismus a rozsah účinků jsou těmi z nejdůležitějších aspektů, kterým je při výběru přípravků proti akutnímu průjmu vhodné věnovat pozornost.

Užijte si dovolenou co nejvíce v klidu.

Cestování má být především radost. A i když drobným zdravotním komplikacím nelze vždy zcela předejít, správná příprava výrazně snižuje jejich dopad. [Cestovní lékárníčka](#) tak není jen praktickým doplňkem, ale také zvýšením šance na klidnou dovolenou.

Podle [Myslíte při balení na dovolenou i na cestovní lékárníčku? | BENU.cz](#) vybral Věroslav Kozák