



VAISTINĖLĖS SUDĖTIS

Vaistinėlės sudėtis priklausys nuo to,

- **kur keliausite.** Jei šalis išsivysčiusi, o specializuota medicininė pagalba greitai pasiekama, didelės vaistinėlės nereiks, vaistų atsargas bet kada galėsite papildyti. Vykstant į atokias, besivystančias vietoves, reikės geriau pasiruošti, pradendant antibiotikais bei vaistais nuo keliautojų diarėjos, baigiant adrenaliniu ar stipresniais nuskausminamaisiais. Vykstant į aukštėnus nei 2500 m kalnus gali prieikti vaistų nuo kalnų ligos. Džiunglėse būtina apsauga nuo vabzdžių, pravers ir antigrybelinis kremas nuolat šlampančiomis kojoms.
- **kiek laiko truks kelionė.** Kuo ilgiau, tuo didesnė sveikatos problemų tikimybė. Kelionių metu galima užsikrėsti infekcinėmis ligomis, kurios pasireiškia po inkubacinių periodų (nuo kelių dienų iki kelių savaičių), susilpnėja imunitetas, padidėja įvairių sužeidimų rizika dėl nuovargio.
- **ką veiksite kelionės metu.** Ar veikla rizikinga? Ar traumų rizika didelė? Nuo to priklausys, ar prieiks tinkamos tvarsliavos, antiseptinių tirpalų, pleistrų nuo pūslų, galbūt net lengvo įtvaro.
- **kokie žmonės ir kiek jų keliaus.** Koks jūsų bendrakeleivių amžius? Kokiomis ligomis serga? Kokiu alergiją turi? Keliaujant su vyresnio amžiaus asmenimis reikės pasiruošti vaistų nuo širdies ligų ar padidėjusio kraujospūdžio. Jaunų moterų grupėje gali tekti slopinti menstruacinius skausmus, o paauglių grupėje galima tikėtis traumų.
- **kokia jūsų ir bendražygį medicininė patirtis.** Jeigu nemokate suleisti vaistų, rekomenduojama išmokti arba leidžiamų vaistų neimkite. Vaistus vartokite patys ir skirkite bendražygiams tik esant būtinybei, žinokite jų paskirtį ir galimą šalutinį poveikį.

GRUPĖS VAISTINĖLĖS SUDĖTIS

VAISTAI

1. **Vaistai nuo skausmo:** visada turėkite silpnesnių (*ibuprofenas, paracetamolis, NoSpa*), bet gali prieikti ir stipresnių preparatų (*diklakas, ketanovas, tramadolis, morfinas*).
2. **Vaistai nuo peršalimo:** čiulpiamos pastilės nuo gerklės skausmo, purškiami (*Otrivin, Vibrocil, Olynth*) ar geriami (*Cirrus, Clarinase, Actifed*) vaistai nuo slogos, kosulų slopinantys (*kodeinas, Libexin*) ar lengvinantys atskosėjimą (*bromheksinas, ambrosolis, acetylcisteinas (ACC)* preparatai). Nerekomenduojama vartoti įvairių vaistų mišinių nuo peršalimo.
3. **Vaistai nuo virškinimo trakto ligų:** skrandžio rūgštingumui ar skrandžio skausmui malšinti (*Rennie, omeprazolis*), esant viduriavimui (*Smecta, loperamidas, elektrolity milteliai Rehydron*), pykinimui ir vėmimui slopinti (*metoklopramidas, Vertigoheel*), nuo vidurių užkietėjimo (*Radirex, Senefol, bisakodilis*). Nerekomenduojama aktyvuotoji *anglis*, kitaip „angliukas“, nes ji yra veiksminga ūmaus apsinuodijimo gydymui tik vartojant didelias kiekiais.
4. **Vaistai nuo alergijos:** nuo alerginio bėrimo, slogans ar vietinio tinimo (*klemastinas, cetirizinas, loratadinas, desloratadinas, ebastinas*), pasireiškusi generalizuotai alerginei reakcijai (*adrenalinas, deksametazonas, salbutamolis*).
5. **Antibiotikai:** jų būtina turėti tik tokiais atvejais, kai kelionės metu sudėtinga pasiekti gydymo įstaigą. Galimos bakterinės infekcijos atveju rekomenduojami plataus veikimo spektrą antibiotikai (*amoksiklavas, ciproflokacinis*). Po rimtesnių sužeidimų rekomenduojama išgerti *moksifloksacino* 400 mg tabletę bakterinės infekcijos profilaktikai.
6. **Vaistai nuo kalnų ligos:** keliaujant į aukštėnus nei 2500 m aukščio kalnus (*acetazolamidas, deksametazonas, nifedipinas*).
7. **Kiti vaistai:** *nitroglicerinas, aspirinas* (pirma pagalba suskaudus širdies plote, širdies infarkto atveju), kaptoprilis (pakilus kraujospūdžiui), *metaprololis* (sutrikus širdies ritmui, esant dažnam pulsui), *salbutamolis* (bronchinės astmos priepluošiui), *gliukozės* tabletės ar gelis ir *insulinas* (cukriniai diabetu sergantiems asmenims), *diazepam* žvakutės ar injekcijos (epilepsijos traukulių priepluošiui mašinimui), *diazepam*, *zolpidemo* tabletės (nerimui, nemigai mašinti) ir kt.

TEPALAI, TIRPALAI, LAŠAI

1. **Tepalai nuo skausmo:** *Fastum gel, Diclac, Tiger Balm*, šildantys, šaldantys tepalai.
2. **Apsauga:** vazelinas, drékinamasis kremas, kremas nuo saulės, lūpu balzamas (SPF 30 - 50).
3. **Nudeginams, nušalinams:** *Pantenol, Aloe Vera gelis, Sulfargino* tepalas.
4. **Odos infekcijoms:** antibakteriniai (*Fucidin, Baneocin* kremai), antigrybeliniai (*klotrimazolio* kremas), anti-virusiniai (*acikloviro* kremas).
5. **Priešalerginiai, po įkandimų:** steroidiniai (*hidrokortizono, betametasono* tepalai), antihistamininiai (*Fenistil, Psilo-Balsam*) tepalai.
6. **Dezinfekcijai:** *Betadine, Octisept, jodo, vandenilio perokido* tirpalai, purškalai.
7. **Akių lašai:** dirbtinės ašaros, antibakteriniai lašai (*Tobramycin*)

PLEISTRAI, TVARSLIAVA

1. **Pleistrai:** įvairaus dydžio pleistriukai, rutulinis pleistras, kojų pūslų pleistras, *Mepore*, elastiniai pleistrai.
2. **Tvarsciai:** marliniai, elastiniai bintai, marliniai sterilūs tvarstukai, specialūs tvarsciai nudeginams.
3. **Įtvarai:** SAM įtvarai.
4. **Kraujavimo stabdymui:** turniketas, spaudžiamasis tvarstis.

KITOS PRIEMONĖS

1. **Injekcijoms:** vienkartiniai švirkštai su adatomis, spiritinės servetėlės.
2. Vienkartinės pūštinės (S, M, L dydžių).
3. Termometras, pulsoksimetras.
4. Žirklės ar daugiafunkcinis peilis.
5. Žiogeliai, lipni izoliacinė juosta (*Duct tape*).
6. Galvos žibintas su atsarginėmis baterijomis.

DOKUMENTAI

1. Popierius, tušinukas, pieštukas.
2. Evakuacijos planas (gelbėjimo tarnybų kontaktiniai numeriai), informacija apie dalyvius (medicininės kortelės, kontaktai).
3. Tinkamas jūsų veiklai medicininių išlaidų ir repatriacijos draudimas.
4. Vaistinėlės sąrašas su instrukcija, kaip, ką, kada naudoti, vaistų receptai.

ASMENINĖ VAISTINĖLĖ

Tai TIK asmeniniam jūsų naudojimui skirti vaistai ir medicininės priemonės. Jais nesidalinkite su bendražygiais. Ši vaistinėlė turi būti prieinama jums bet kuriuo metu. Ką joje turėsite, priklausys tiek nuo pačios kelionės, tiek nuo asmeninės patirties bei sveikatos būklės.

Asmeninės vaistinėlės sudėtis:

1. Vaistai nuo skausmo. *Ibuprofenas* (400mg) ar *paracetamolis* (500mg). Jei dažnai skauda galvą ar kelio sąnari, o paprastas ibuprofenas nepadeda, imkite tai, ką prastai vartojate skausmui malšinti.

2. Pastilės nuo gerklės skausmo. Jos skatina seilių išsiskyrimą ir taip drékina bei apsaugo ryklės gleivinę nuo sauso, šalto oro, slopina skausmą. Gali praversti kiti vaistai nuo peršalimo ligų (iš nosj purškiami dekongestantai slogos gydymui, kosulų slopinantys ar skatinantys atskosėjimą vaistai). Antibiotikų vartoti nepasitarus su gydytoju tokiais atvejais nederėtu.

3. Keliautojų diarėjos gydymui prieiks elektrolitų miltelių (*Rehydrone*), *Smecta* miltelių ar gal net *loperamido*. Apie šiuos vaistus reikia pagalvoti keliaujant besivystančiose šalyse, pvz. Kirgizija, Nepalas, Indija, Pietų Amerikos, Afrikos šalyse.

4. Acetazolamidas skirtas kalnų ligos profilaktikai ir gydymui. Jo svarbu turėti kylant į aukštėnius nei 2500 m kalnus.

5. Asmeniniai vaistai. Šie vaistai priklauso tik jums. Jeigu juos vartojate kasdien, jokiu būdu nenutraukite kelionės metu nepasitarę su šeimos gydytoju. Turėkite kelionėje dvigubą asmeninių vaistų kiekį ir paprašykite, kad palapinės draugas ar grupės medikas saugotų dalį jūsų vaistų. Prie asmeninių vaistų priskiriami ir vaistai, reikalingi lėtinį ligų paumėjimui gydinti (pavyzdžiu, *nitroglycerinas*, esant širdies ligoms, *kaptoprilis* - sergeant arterine hipertenzija, *salbutamolis* - bronchinės astmos priepluoiams malšinti), taip pat ir vaistai, kurių jūs dažnai griebiate dėl dažnų sveikatos problemų (nugaros ar sąnarių skausmo, menstruacino skausmo, migrenos priepluolio, nemigos, skrandžio skausmo, rēmens ir pan.).

6. Pleistrai ir tvarsliava. Turėkite pleistriukų ar rutulinio pleistro mažoms žaizdoms ar kojų pūslėms. Taip pat patartina turėti antiseptinio tirpalą bei kelis bintus rimtesnių žaizdų gydymui.

7. Kremas nuo saulės ir lūpu balzamas (SPF 50, jei kelionės aukštai kalnuose), apsauga nuo vabzdžių (kelionėmis džiunglėse, taigoje, kituose miškuose).

KAS DAR SVARBU?

- Vaistus reikia tinkamai saugoti. Neišsimkite tablečių iš originalių plastikinių pakuočių (popierinės dėžutės nėra reikalingos). Saugokite nuo per didelės ar per žemos temperatūros, saulės spinduliu, drėgmės. Visada patogiau vežtis ir saugoti geriamas vaistų formas (tabletes, kapsules), nei leidžiamas (ampules, flakonus).
- Žiūrėkite, kad vaistai nebūtų baigę galioti.
- Kelionės metu rekomenduojama vaistinėlę padalinti į dvi (ar daugiau) identiškas dalis, kurias neštų skirtingi asmenys. Tokiu atveju dingus vienai vaistinėlei, jums liks dalis vaistų.
- Turėkite receptus, kad oro uostuose ar kitur nepriskabintų už nelegalų vaistų gabenumą.
- Turėkite vaistinėlės sąrašą su detalia informacija apie vaistų vartojimą.
- Supažindinkite bendražygius su vaistinėlės sudėtimi ir, jeigu reikia, išmokykite ja naudotis.
- Nepamirškite tinkamo medicininių išlaidų ir repatriacijos draudimo.



Lietuvos
alpinizmo
asociacija

PAŽINKIME IR PATIRKIME KALNUS KARTU



Lietuvos alpinizmo asociacija



info@alpinist.lt

Tapk Lietuvos alpinizmo asociacijos nariu:
alpinist.lt/anketa

Parengė gydytoja Kastė Mateikaitė

Rémėjai: Lietuvos alpinizmo asociacija ir Tadas Jeršovas

Daugiau informacijos www.kalnugydytojosuzrasai.lt

Jeigu reikia pagalbos sudarant asmeninę ar grupės vaistinėlę būsimai kelionei, susiekiame: kaste.mateikaite@gmail.com



KELIAUTOJO VAISTINĖLĖ

Kaip kelionės būna skirtinos, taip ir vaistinėlių sudėtis skiriasi kiekvienu atveju. Šiame lankstinume pateikiama bendra informacija, kuo vadovautis komplektuojant grupės vaistinėlę, apie kokias vaistų ir medicininių priemonių grupes pagalvoti, kokia galėtų būti asmeninės vaistinėlės sudėtis. Konkrečios vaistų dozės bei jų kiekiai gali skirtis.

SVARBU!

Prieš įsigydami vaistus ir medicinos priemones, pasitarkite su gydytoju dėl jų vartojimo, galimo šalutinio poveikio.