

Per un buon viaggio...

Il viaggio è sempre un'occasione di arricchimento umano e culturale e un ottimo sistema per interrompere la routine, rigenerare lo spirito, ricaricare le batterie! Tuttavia, fuori dal nostro ambiente e dalle nostre abitudini siamo più vulnerabili, sia fisicamente che psicologicamente.



Il farmacista consiglia

Coloro che soffrono di patologie croniche devono procurarsi una scorta sufficiente di farmaci, se il soggiorno è protratto è bene avere ricette compilate dal proprio medico che riportino il nome del farmaco, dei principi attivi e del dosaggio, in modo tale che sia più facile per il farmacista del luogo procurare quanto richiesto. Per le vaccinazioni obbligatorie o consigliate a seconda dei paesi in cui ci si reca è possibile consultare il sito www.ministerosalute.it oppure rivolgersi presso gli uffici di igiene comunali o l'ASL della propria zona. Se si è portatori di pace-maker ricordarsi di portare con sé un tesserino per evitare il passaggio al metal-detector. In aereo, i malati devono portare con sé medicine e alimenti dietetici nelle quantità strettamente necessarie al tempo di viaggio. È utile portare un certificato medico, meglio se scritto in inglese che documenti la necessità dei farmaci; i diabetici dovrebbero tenere nel sacchetto di cellophane la penna con l'insulina!

Viaggiare significa...

Cambiare ritmi di vita, cucina, clima.

Ecco perché è consigliabile portare con sé farmaci di automedicazione:

Cerotti

Un disinfettante

Un analgesico

Un antipiretico

Fermenti lattici

Un antidiarroico

Un reidratante salino

Un anticinetosico

Un repellente per gli insetti

Un antistaminico

Un cortisonico per uso locale

Un collirio monodose

Un antibiotico a largo spettro su prescrizione medica

Crema con filtri solari



I malesseri più comuni

La stipsi: è fra gli inconvenienti più frequenti durante i viaggi. È quindi opportuno avere in valigia un lassativo efficace. Per prevenirla adottare una alimentazione ricca di yogurt, verdura, frutta, legumi e cereali e naturalmente bere tanta acqua.



La diarrea: può essere causata da una infezione virale o batterica, da una terapia antibiotica o da un'alimentazione scorretta. Provoca disidratazione e astenia. Contrariamente ad un pregiudizio diffuso bisogna bere molto per reintegrare i liquidi perduti. Il probiotico contribuisce a prevenire il disturbo se assunto una settimana prima del viaggio e riportare in equilibrio la flora batterica alterata.



Dermatiti pruriginose: eritemi solari, punture di insetto: in vacanza si è maggiormente soggetti all'azione aggressiva di agenti esterni: raggi solari, piante urticanti, insetti, meduse... con conseguente arrossamento, bruciore, prurito. Bisogna fare attenzione ai farmaci fotosensibilizzanti come antibiotici, contraccettivi orali, antiinfiammatori e cortisonici prima di esporsi al sole.



Alcune regole d'oro

Bere soltanto da bottiglie sigillate

Non aggiungere ghiaccio alle bevande

Non consumare frutta o verdure crude

Non mangiare pesce o frutti di mare crudi, ne tantomeno la carne

Curare l'igiene personale

Usare acqua potabile anche per lavarsi i denti

Lavare le mani prima dei pasti e dopo l'uso dei servizi

Il tuo farmacista svolge un ruolo importante nel fornirti utili consigli



FARMACIA
MARTINEZ

Farmacia MARTINEZ il consiglio che cercavi...



farmaciaecovalente