Автор: admin
23.01.2014 19:43 -

Как собрать аптечку, отправляясь на дачу?

Если вы собираетесь провести лето за городом, вооружитесь кроме радужных планов на безоблачное существование чем-нибудь более существенным. Особенно это актуально для хронических больных, когда недуг имеет привычку обостряться в самый неподходящий момент.

Гости, приглашенные на барбекю, уже на лужайке у мангала, а вы, стиснув зубы от боли в пояснице, пытаетесь подняться на ноги.
Или от еды всухомятку, на бегу, в дачной суете разыгрался панкреатит, а мобильный семейного доктора не отвечает.
Или, дорвавшись до свеженькой, с куста, ягоды, наелись от души, и живот предательски заурчал.
Вариантов множество, а выход только один – запастись походной аптечкой. Конечно, препараты в ней должны быть те, которые помогали вам и дома. Не омрачайте свой долгожданный летний отдых ненужной беспечностью.

Простуда
Как это ни удивительно, в самые жаркие дни нередки простуды и ангины. Разогревшись на солнце, нырнули в прохладную речку, попили ледяного компота из холодильника, и заложило нос, заболело горло, вы охрипли. На этот случай капли в нос пиносол вполне подойдут. Они не сушат слизистую, не сужают сосуды. Неплох и масляный раствор эктерицида.

Ангина
При ангине помимо полосканий фурацилином, эвкалиптом, шалфеем, раствором пищевой соды можно использовать таблетки фарингосепта или стрепсилса. Если вы разболелись не на шутку, и ко всему прочему присоединился кашель, облегчат состояние отвары мать-и-мачехи, чабреца, душицы. Грудные сборы продаются в одноразовых пакетиках и не займут много места.

Аллергия
Тяжелые аллергические реакции на укус или ужаление насекомых требуют обязательного присутствия в вашей аптечке супрастина, кларитина. Для смазывания мест укуса пригодится гидрокортизоновая мазь.

Повреждения
И какой же русский по приезде на дачу не кинется с лопатой наперевес к грядкам, а то и с голыми руками не пойдет на сорняки?
Для этого случая следует запастись хлопчатобумажными перчатками, а в случае повреждений немедленно промыть рану водой с мылом, сполоснуть чистой питьевой водой и обработать раствором зеленки или крепким (лиловым) раствором марганцовки, спиртом. Не забыли взять с собой бинт, вату, лейкопластырь?

Боль
На случай головной и менструальной боли не забудьте положить в аптечку но-шпу, от зубной – помогут травяные полоскания (шалфей, календула, зверобой).

Сердечно-сосудистые недомогания
Если на жаре прихватило сердце или скачет давление, найдите в аптечке корвалол, валидол, настойку пустырника. При хронических заболеваниях сердечно-сосудистой системы не забывайте вовремя принять рекомендованное врачом лекарство.

Желудочно-кишечные расстройства
Обилие ягод, фруктов, часто не очень тщательно промытых, некачественная вода, и заветный маленький домик на дачном участке работает с явной перегрузкой.
При поносах используйте активированный уголь, регидрон, который спасет от обезвоживания и пополнит запас микроэлементов.
Исключите из своего рациона свежие овощи, молоко, черный хлеб. Пейте чай с сухариками, варите рисовый отвар.

Тепловой или солнечный удар
Если в жаркую и влажную погоду в разгар окучивания любимых томатов вдруг заболела или закружилась голова, затошнило, а пульс участился, немедленно отправляйтесь в тень.
На голову – мокрое полотенце, к носу – нашатырный спирт, внутрь – прохладный чай, сок, морс.
Забудьте о работе на участке от 11 до 16 часов. Одежда – из легких х/б или льняных тканей. Питание – овощные и фруктовые блюда. Пить 1,5 – 2 литра в день.

Все серьезные случаи требуют обязательного обращения к врачу, но до него еще надо добраться. Позаботьтесь о себе заранее и безопасный, приятный, полезный отдых на

пленере вам обеспечен.

Автор - **Лариса Авдеева**
Источник