

Kako na potovanje?



Zdravje je naše največje bogastvo. Tega se še posebej zavedamo pred potovanjem, saj si ne želimo, da bi nam težko pričakovane dopustniške dneve pokvarile bolezenske nevedčnosti.

Na pragu poletja smo v Krki zbrali vrsto praktičnih nasvetov za čim boljše počutje in zdravje, prijeten videz in čim večjo vitalnost v počitniških dneh, ki prihajajo.



Pred odhodom si pripravite priročno lekarno.

Ne pozabite na

pribor za prvo pomoč

- obliži, gaze, povoji, razkužilo ipd.
- termometer

zdravila

- zdravila, ki vam jih je predpisal osebni zdravnik
- vedno dobrodošla zdravila za samozdravljenje tistih zdravstvenih težav, ki jih lahko odpravite sami

nujne dokumente in potrdila

- kartica zdravstvenega zavarovanja
- potrdilo o zdravstvenem zavarovanju za potovanje v tujino
- poskrbite za preventivno cepljenje pred nekaterimi okužbami



POJDITE NA POT PRIPRAVLJENI

Pred odhodom pogosto premalo razmislimo o nevšečnostih, ki nas lahko doletijo. Ker zdravniška pomoč ni vedno pri roki, je priporočljivo imeti s seboj primerno založeno priročno lekarno.

ŽELODČNE IN PREBAVNE TEŽAVE

Izogibajte se pitju gaziranih pijač, alkohola in kave, mastnim in začinjenim jedem, ki povzročijo povečano sproščanje želodčne kisline in s tem zgago, spahovanje in pekočo bolečino v želodcu. Pomagate si lahko z žvečljivimi tabletami **Rutacid**, ki učinkovito nevtralizirajo presežek želodčne kisline. Obložene tablete **Verolax Senna** pomagajo odpraviti zaprtje. Če je le mogoče, jejte z vlakninami bogato hrano in pijte veliko tekočine.

KOŽNA VNETAJA IN ALERGIJE

Pretirano izpostavljanje soncu, povečano potenje, piki insektov in ožigi meduz so krivci za skelečo, razdraženo in vneta kožo. Namažite jo z gelom **Kamagel**, ki blaži skelenje in srbenje, zmanjšuje vnetje, kožo pa pri tem prijetno hladi. Zaradi vpliva sonca, cvetnega prahu, določenih vrst hrane, nekaterih sestavin tkanin in drugih snovi so alergije vse pogostejše. Pomagate si lahko s filmsko obloženimi tabletami **Letizen S**. Zmanjšajo ali odpravijo tudi alergijski odziv na sonce, ki se kaže v obliki srbečih in rdečkastih vzboklin na koži (urtike). Prav tako so nepogrešljive pri senenem nahodu, ki nastopi spomladi in konec poletja, spremljajo pa ga kihanje, solzenje, srbenje nosu in smrkanje.

ŠKODLJIVI VPLIVI OKOLJA

Pri stresu, kajenju, pitju alkohola in izpostavljenosti UV-sevanju v telesu pospešeno nastajajo prosti radikali. Ti slabijo njegov obrambni sistem, kar poveča tveganje za nastanek nekaterih degenerativnih obolenj. Kapsule **Triovit** z vitamini in selenom nevtralizirajo in odstranjujejo iz celic proste radikale ter telo tako zaščitijo pred njihovimi škodljivimi vplivi.

GLAVOBOL, BOLEČINE, VROČINA IN PREHLAD

Na potovanju nas lahko doleti tudi prehlad, ki ga še pospešujejo klimatske naprave, preprih in hladne pijače. Pastile **Septolete**, **Septolete D** ali **Septolete PLUS** blažijo vnetje in bolečine v žrelu pri požiranju ter preprečujejo razvoj hujših obolenj dihalnih poti. Zelo dobrodošle so pri hripavosti in zadahu. Izbirate lahko tudi med **NeoSeptoletami** z okusom po zelenem jabolku, limoni in divji češnji. Tablete **Nalgesin S** hitro in učinkovito lajšajo bolečine različnega izvora, blažijo vnetne procese ter znižujejo povišano telesno temperaturo.

UTRUJENOST IN IZČRPANOST

Na počitnicah je naše telo pogosto na preizkušnji. Naporna in dolga potovanja v daljne kraje, izleti v gore, ležanje na vročem soncu, športne dejavnosti, kot so plezanje, jezdenje na valovih, potapljanje, kolesarjenje ... Vse to zahteva večji telesni napor, ki ga med letom nismo vajeni. Pojavita se lahko neprijetna utrujenost in izčrpanost. Pri premagovanju večjih naporov si pomagajte s kapsulami **Herbion Ginseng**.

POŠKODBE TER VNETJA MIŠIC IN SKLEPOV

Pohodi, tek, kolesarjenje in druge športne dejavnosti lahko zaradi neogretih sklepov in mišic pripeljejo do neugodnih poškodb. Pri nategih, zvinih in udarninah obolelo mesto narahlo namažite z gelom **Naklofen**, ki olajša bolečino in zmanjša otekline. Vsake tri ure za deset minut položite na prizadeto mesto leden obkladek, kar bo dodatno zavrlo otekanje in nastanek modric. Okrevanje bo še hitrejše, če se boste izogibali nepotrebnih gibov poškodovanega dela telesa.

UTRUJENE IN OTEKLE NOGE

Noge postanejo zlasti po dolgotrajni hoji in stanju utrujene, boleče in otekle. Preden se odpravite na dolge pohode ali ogledе mestnih znamenitosti, si priskrbite primerno obutev. Krčne žile, otekline ter občutek teže in napetosti v nogah si lahko lajšate z gelom **Herbion Aesculus**.

V Krki mislimo na vaše zdravje in dobro počutje. Upamo, da boste v tej knjižici našli koristne napotke za lajšanje in zdravljenje svojih bolezenskih težav.

Predstavljamo vam Krkina zdravila za samozdravljenje bolezenskih nevšečnosti, ki vas lahko doletijo na potovanju. Ta zdravila vsebujejo učinkovine naravnega ali sintetičnega izvora. Izdelana so po načelih sodobne farmacevtske stroke, so preizkušeno učinkovita, varna in kakovostna ter namenjena za lajšanje in zdravljenje tistih zdravstvenih težav, ki jih lahko odpravite sami.

Za varno in učinkovito samozdravljenje je pomembno, da skrbno preberete priloženo navodilo za uporabo zdravila in upoštevate priporočila.

Zdravila, ki vam jih priporočamo, lahko dobite v lekarnah brez recepta. Farmacevti vam bodo tudi strokovno svetovali in vas opozorili na medsebojna učinkovanja z zdravili, ki jih jemljete za lajšanje oz. zdravljenje morebitnih akutnih ali kroničnih bolezni (npr. povišanega krvnega tlaka, sladkorne bolezni, astme ...). Pred odhodom se posvetujte tudi s svojim osebnim zdravnikom.



Zdravje in dobro razpoloženje prijateljujeta z mladostnim videzom in vitalnostjo – tudi na potovanju.

Krkina priročna lekarna

ZA LAJŠANJE ŽELODČNIH IN PREBAVNIH TEŽAV

Rutacid[®], žvečljive tablete, **Verolax**[®] **Senna**, obložene tablete

ZA LAJŠANJE KOŽNIH VNETIJ IN ALERGIJ

Kamagel[®], gel, **Letizen**[®] **S**, filmsko obložene tablete

ZA VNETO IN BOLEČE ŽRELO

Septolete[®], pastile, **Septolete**[®] **D**, pastile
Septolete[®] **PLUS**, pastile, **NeoSeptolete**[®], pastile

PROTI ŠKODLJIVIM VPLIVOM OKOLJA

Triovit[®], kapsule

PRI UTRUJENOSTI IN IZČRPANOSTI

Herbion[®] **Ginseng**, kapsule

PRI POŠKODBAH TER VNETJU MIŠIC IN SKLEPOV

Naklofen[®], gel

PRI VROČINI, GLAVOBOLU, ZOBOBOLU IN DRUGIH BOLEČINAH

Nalgesin[®] **S**, filmsko obložene tablete

ZA OTEKLE IN BOLEČE NOGE

Herbion[®] **Aesculus**, gel

Rutacid®

žvečljive tablete

antacid



Ena žvečljiva tableta Rutacid vsebuje 500 mg hidrotalcita.



Delovanje

Hidrotalcit, ki ga vsebuje Rutacid, hitro in dolgotrajno nevtralizira želodčno kislino, krepi varovalne mehanizme, ščiti sluznico pred agresivnimi dejavniki ter pospešuje celjenje poškodovane sluznice želodca in dvanajstnika.

Svetujemo

- pri težavah, ki so povezane s prevelikim izločanjem želodčne kisline: spahovanju, zgagi, pekoči bolečini v želodcu
- pri vneti želodčni sluznici (gastritisu), ki nastane zaradi stresa, nepravilnega prehranjevanja, čezmernega pitja alkohola ali jemanja nesteroidnih protivnetnih zdravil
- pri vzdrževalnem zdravljenju kronične ulkusne bolezni

Rutacid hitro odpravi zgago, spahovanje in pekočo bolečino v želodcu. Ima prijeten okus po sparmintu.

Verolax® Senna

obložene tablete

naravno odvajalo

Obložene tablete Verolax Senna vsebujejo izvleček listov zdravilne rastline sene.



Delovanje

Izvleček sene poveča pogostost in jakost peristaltičnih krčenj debelega črevesa in s tem njegovo gibljivost. Obenem pospeši izločanje vode in elektrolitov v črevo in zmanjša njihovo absorpcijo iz debelega črevesa. Blato postane bolj vlažno in drsljivo.

Svetujemo

- pri zaprtju, ki nastopi zaradi spremembe okolja, hrane ali stresa
- kadar je normalno izločanje blata oteženo ali moteno zaradi daljšega ležanja v postelji oziroma zmanjšanega gibanja

Vzamemo 1 do 2 tableti zvečer pred spanjem. Učinek nastopi zjutraj (po 8 do 12 urah).

Verolax Senna je učinkovito naravno odvajalo in zato preprosta rešitev pri zaprtju.

Kamagel®

gel

adstringens



Gel Kamagel vsebuje aluminijev acetotartrat in izvleček kamiličnih cvetov.



Delovanje

Kamagel na mestu nanosa ustvari zaščitni plašč, ki preprečuje nadaljnje okužbe in omogoča hitro obnavljanje poškodovanega tkiva. Na prizadeto mesto ga nanese v tankem sloju večkrat na dan.

Svetujemo

- ko je koža vneta zaradi pretiranega sončenja, pikov insektov, ožigov meduz, britja in čezmernega potenja ter vlaženja v pregibih in kožnih gubah
- namesto obkladkov pri oteklinah, zvinih in udarninah

**Kamagel hitro olajša pekočo bolečino,
kožo prijetno hladi in je ne masti.**

Letizen® S

filmsko obložene tablete
antihistaminik

Ena filmsko obložena tableta vsebuje 10 mg cetirizinijevega diklorida.



Delovanje

Pri alergijski reakciji se sprošča histamin, ki povzroča nastanek alergijskih simptomov na koži, očeh, dihalih in v prebavilih.

Letizen S vsebuje učinkovino cetirizin v obliki cetirizinijevega diklorida, ki preprečuje učinke histamina in deluje protialergijsko. Delovati začne 20 minut po tem, ko ga zaužijemo. Njegov učinek traja 24 ur, zato zadostuje ena tableta Letizena S na dan.

Svetujemo

za preprečevanje in zdravljenje:

- sezonskega in celoletnega alergijskega nahoda
- alergijskega vnetja očesne veznice
- kožnih alergijskih bolezni, kot je kronična koprivnica
- pikov komarjev in alergije na sonce

Tablete Letizen S lahko jemljejo odrasli in otroci, starejši od 6 let. Samozdravljenje je dovoljeno od 7 do 10 dni.

Letizen S hitro in učinkovito pomirja in odpravlja alergijske simptome. Zadostuje že ena sama tableta na dan.

Septolete[®], Septolete[®] D, Septolete[®] PLUS

pastile

antiseptiki za usta in žrelo



Septolete in Septolete D vsebujejo antiseptik benzalkonijev klorid in učinkovine naravnega izvora. Septolete PLUS vsebujejo antiseptik cetilpiridinijev klorid in lokalni anestetik benzokain.



Septolete in Septolete D svetujemo

- pri bolečinah in neprijetnem skelenju v ustih in žrelu
- za zaščito pri prehladnih in gripoznih obolenjih
- pri vnetju dlesni in ustne sluznice

Septolete PLUS svetujemo

- pri močnejših bolečinah v žrelu in pri oteženem požiranju
- pri blagih okužbah v ustni votlini in žrelu
- za zaščito pri prehladnih in gripoznih obolenjih

**Septolete in Septolete D pomagajo pri neprijetnem skelenju in praskanju v žrelu.
Septolete PLUS svetujemo pri močnejši bolečini v žrelu.
Septolete D in Septolete PLUS so primerne tudi za diabetike.**

NeoSeptolete[®], **NeoSeptolete[®]**
z okusom zelenega jabolka, z okusom limone

NeoSeptolete[®]
z okusom divje češnje

pastile

antiseptiki za usta in žrelo

NeoSeptolete z okusom zelenega jabolka, limone in divje češnje vsebujejo antiseptik cetilpiridinijev klorid.



Delovanje

NeoSeptolete s sadnimi okusi delujejo lokalno na povzročitelje vnetja ustne sluznice in žrela. Cetilpiridinijev klorid, ki deluje antiseptično, uniči vrsto bakterij in glivic, zavre pa tudi razvoj nekaterih virusov.

Svetujemo

- za lokalno zdravljenje blažjih okužb v ustni votlini in žrelu
- pri simptomih gripe in prehlada, kot so skelenje in praskanje v žrelu
- pri vnetju dlesni in ustne sluznice (stomatitis, gingivitis)
- pri hripavosti in slabem zadahu

NeoSeptolete s sočnostjo zelenega jabolka, osvežilnim grenko-sladkim okusom divje češnje in svežino limone odpravijo neprijetno skelenje in praskanje pri blagih okužbah ust in žrela. So nove članice družine Septolete.

Triovit®

kapsule

vitaminsko-mineralni izdelek



Kapsula Triovit vsebuje antioksidantne vitamine C, E in betakaroten ter oligoelement selen.



Delovanje

Najpomembnejša lastnost antioksidantov je, da nevtralizirajo škodljivo delovanje prostih radikalov, ki sicer v telesu nastajajo neprestano, v povečani meri pa pod vplivom negativnih zunanjih dejavnikov in stresa. Za pravilno in zdravo delovanje celic je potrebno ustrezno ravnovesje prostih radikalov in antioksidantov. Tudi kadar smo bolni, se ravnovesje poruši in okrevanje se upočasni. S Triovitom hitreje popravimo porušeno ravnovesje.

Svetujemo

- pri povečani tvorbi prostih radikalov kot posledici negativnih zunanjih dejavnikov (kajenje, sevanje, izpostavljanje soncu, onesnaženo okolje)
- pri pomanjkanju vitaminov E, C, betakarotena in oligoelementa selen v hrani
- pri telesnih in duševnih obremenitvah
- pri oslabelem imunskem sistemu (med boleznijo, pri starejših)

Triovit priporočamo odraslim in starejšim osebam ter mladostnikom od 15. leta dalje.

Kapsule Triovit varujejo celice pred škodljivimi vplivi.

Herbion® Ginseng

kapsule

za življenjsko moč

Herbion Ginseng vsebuje izvleček korenine pravega ginsenga.



Delovanje

Ginseng deluje adaptogeno, kar pomeni, da izboljša sposobnost prilagajanja na neugodne zunanje in notranje dejavnike ter poveča odpornost telesa proti okužbam. Ugodno vpliva tudi na presnovo, kar se pokaže v povečani telesni vzdržljivosti ter izboljšanih psihičnih in umskih sposobnostih.

Svetujemo

- pri duševnih in telesnih preobremenitvah
- pri oslabeledosti in izčrpanosti
- pri preutrujenosti in oslabljeni koncentraciji
- med okrevanjem

Herbion Ginseng izboljšuje oskrbo celic s kisikom in hranljivimi snovmi, kar poveča telesno in umsko storilnost.

Naklofen[®]

gel

lokalni antirevmatik



En gram gela vsebuje
11,6 mg diklofenak dietilamonijeve soli.



Delovanje

Gel Naklofen je zdravilo za zunanjo uporabo s protivnetnim in protibolečinskim delovanjem. Skozi kožo prodre do obolelega mesta, zmanjša vnetno oteklino in izboljša gibljivost.

Svetujemo

- pri blažjih oblikah revmatskih bolezni
- pri športnih in nezgodnih poškodbah mehkih tkiv (nategih, zvinih in udarninah, kadar ni poškodovana koža)

Naklofen učinkovito prodre skozi kožo do bolečega mesta.

Nalgesin® S

filmsko obložene tablete

analgetik, antipiretik

Ena tableta Nalgesin S vsebuje
275 mg naproksen natrija.



Delovanje

Nalgesin S blaži bolečine različnega izvora z zaviranjem tvorbe mediatorjev, ki povzročajo bolečino in vnetje.

Svetujemo

- pri glavobolu in zobobolu
- pri bolečinah v mišicah, sklepih in hrbtenici
- pri menstrualnih bolečinah
- pri migreni
- pri bolečinah v mišicah in sklepih, ki spremljajo prehladna in gripozna obolenja

Nalgesin S zniža povišano telesno temperaturo in blaži vnetne procese.

Otrokom, mlajšim od 12 let, zdravila ne smemo dajati brez posveta z zdravnikom.

Nalgesin S deluje hitro, učinkovito in dolgotrajno.

Herbion® Aesculus

gel

venoprotektiv



Herbion Aesculus vsebuje tekoča izvlečka divjega kostanja in medene detelje.



Delovanje

Tekoča izvlečka divjega kostanja in medene detelje vsebujeta učinkovine, ki zmanjšajo občutek napetosti in teže v nogah, edem in vnetje ter tako posredno olajšajo bolečino. Gel hitro prodira v kožo in jo hladi.

Svetujemo

- pri motnjah perifernega venskega obtoka in blagem venskem popuščanju
- pri krčnih žilah in površinskih vnetjih ven
- pri udarninah in podplutbah
- pri utrujenosti nog po stanju ali hoji

Gel Herbion Aesculus je primerno dopolnilo kompresijskega zdravljenja (nogavice, povoj) kroničnega venskega popuščanja.

Gel Herbion Aesculus z dvojnim delovanjem hitro zmanjša oteklino nog in omili bolečino.

Kako na potovanje?

Izdala: Krka, d. d., Novo mesto, Šmarješka cesta 6, 8501 Novo mesto

Glavni urednik: Gregor Pleterski

Urednica: Alenka Beličič Kolšek

Lektorica: Ksenija Kosem

Oblikovanje: Sabina Mejak

Grafična priprava: Tiskarna Vek Koper

Tisk: Tiskarna Vek Koper, 2007

Foto: FOTO SPRING

Naklada: 50 000 izvodov

ISBN 978-961-6374-21-7

Publikacija je brezplačna.

www.krka.si

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

61:796.5
615.2.03

KAKO na potovanje? / [urednica Alenka Beličič Kolšek]. - Novo mesto : Krka, 2007

ISBN 978-961-6374-21-7
1. Beličič-Kolšek, Alenka
233211648

Veliko strokovnih in uporabnih nasvetov o tem, kako poskrbeti za svoje zdravje, lahko preberete na spletni strani www.ezdravje.com ali v reviji V skrbi za vaše zdravje, ki jo najdete v lekarnah in v zdravstvenih domovih, objavljena pa je tudi na spletni strani www.krka.si.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.



Kako na potovanje?



Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si