

CO BY MĚLA OBSAHOVAT DOBŘE VYBAVENÁ LÉKÁRNIČKA DO HOR A NA CESTY

Tento článek pochází z webu [Za horami.cz](https://www.za-horami.cz), kde najdeš jeho online verzi včetně případné fotogalerie. Až budeš opět ve spojení se světem, můžeš se také podívat na Facebook [@zahoramicz](https://www.facebook.com/zahoramicz), co je nového.

Doufat, že vás cestou nepotká nic horšího než komáří štípnutí, je bláhová představa. Zvrtnutý kotník, alergická reakce na podivnou rostlinu, střevní potíže, horečka nebo puchýře – všechny tyto kratochvíle jen čekají, aby prověřily vybavení vaší cestovní lékárničky. Nenechte se zaskočit a ujistěte se, že máte s sebou vše potřebné pro polní (pardon horskou) medicínu v praxi.

KE VŠEMU S ROZUMEM A KURZEM PRVNÍ POMOCI

Je jasné, že spousta symptomů (horečka, průjem, bolest...) může být projevem nějakého závažného onemocnění. Obecně platí používat zdravý rozum, nepanikařit a zároveň nezlehčovat rizika a v případě déle trvajících potíží, se kterými nejsme schopni

vlastními silami pohnout, vyhledat místního doktora. Zde se budeme bavit o základním vybavení lékárníčky a jejím použití tam, kde jiná pomoc není dostupná nebo nutná.

Základem každé lékárníčky není její obsah, ale člověk, který jej umí použít. Veškeré masti a obvazy jsou vám k ničemu, pokud v kritické chvíli zpanikaříte nebo když vůbec netušíte, co s nimi. **Silně doporučuji absolvovat kurz první pomoci.** Nejlépe pak takový, který vás na krizové situace připraví zážitkovou formou, jako to dělají [lektoři ZDrSEM](#). Výborným zdrojem dalších znalostí je i seriál [Mýty o první pomoci](#).

Do zahraničí navíc nikdy neodjíždějte nepojištěni. V případě, že byste byli nuceni svěřit se do odborné péče, mohlo by vás pár ušetřených korun pekelně zabolet.

Pokud vás zajímá, jak je to s očkováním, můžete si základní přehled mých zkušeností a cen přečíst v tomto [článku o vakcinaci](#).

Na následujícím textu se podíleli odborníci z lékařské i cestovatelské praxe. Nejedná se tedy o nic, co bych si vycucal z krvácejícího prstu.

Na druhou stranu odpovědnost za své zdraví a zdraví vašich spolucestovatelů nesete výhradně vy a ne my. Tento článek není žádným ultimátním návodem k první pomoci. Na to je dobré absolvovat [vhodný kurz](#). Zde uvádím pouze přehledný seznam doporučeného vybavení v lékárníčce na cesty a zároveň tipy, jak jednotlivé věci používat a jak se poprat s nejčastějšími problémy.

CO VÁS MŮŽE POTKAT

Níže najdete několik typických problémů, které vás (nejen) na cestách mohou přepadnout a prostředky, jež vám pomohou se s nimi vypořádat. Jedná se o obecný přehled a při cestách do specifických oblastí (např. s výskytem malárie) je nutné doplňkovou výbavu a opatření konzultovat s odborníky.

Ukázkový seznam obsahu mé cestovní lékárníčky [uvádím dole](#). Nejsem v holdu žádné farmaceutické společnosti. Většinou popisují různé alternativy léků nebo takové, které mám odzkoušené či doporučené odborníky. Na vše se můžete vyptat v lékárně, kde už vám řeknou, co se hodí zrovna pro vás.

Průjem

Horečka

Bolest

Dráždivý suchý kašel bez hlenů (spíše počáteční fáze onemocnění)

Vlhký kašel

Bolest v krku

Hnisající rány (povrchové i uzavřené)

Spálení od slunce a problémy z horka

Alergická reakce a s ní související vyrážky a otoky

Půchýře

Mechanický úraz

Opruzeniny, odřená stehna

Křeče

Nekvalitní voda

Otevřená rána, krvácení

Popáleniny

Podchlazení

Podráždění očí

Bakteriální onemocnění s nutností brát antibiotika

PRŮJEM

V případě cestovatelského průjmu není otázka, jestli vás potká, ale kdy. Samozřejmě může být součástí nějakého závažnějšího onemocnění, ale to v terénu stejně neporešíte. Pokud potíže po třech až pěti dnech neodezní nebo se vyskytnou jiné komplikace (krev ve stolici), je radno urychleně vyhledat lékařskou pomoc. Více se dočtete na [Hedvábné stezce](#).

V terénu by měla pomoci kombinace Endiaronu (evropské destinace) nebo v mnoha oblastech účinnějšího Ercefurylu (Afrika, Asie) a aktivního (živočišného) uhlí. Endiaron nebo Ercefuryl střeva desinfikují, aktivní uhlí čistí organismus. Aktivní uhlí je potřeba dávat s odstupem 2-3h od jiných léků - váže na sebe vše, co do těla nepatří. Průjem tělo silně dehydruje, proto je nutné doplňovat vodu a minerály. Alternativou za uhlí je Smecta.

V případech nouze nejvyšší pomůžou Imodium. Zastavuje pohyb střev, takže vám umožní např. dostat se důstojně domů, kde můžete později problém řešit s větší důkladností. Na druhou stranu může celý průběh nemoci prodloužit, protože nedochází k vylučování nežádoucích bakterií.

HOREČKA

Tělesnou teplotu do 38 °C není potřeba snižovat. Teplota je projevem těla, že „má problém“ a pomáhá mu v boji s infekcí. Nad 38 stupňů již začínáme problém řešit buď přímo ochlazováním těla (vlažné zábaly, sprcha) nebo léky. Více se dočtete [zde](#) nebo [zde](#).

Nejvhodnějším lékem na horečku je čistý Paralen 500 obsahující paracetamol. Tlumí bolest a snižuje teplotu. Je ho však potřeba správná dávka. Většina dospělých by si měla vzít dvě tablety

jednou za šest hodin. Pokud byste si vzali méně, dojde k tzv. poddávkování, kdy má člověk tendence brát si další prášek příliš brzo (původní se jeví neúčinný). Samozřejmě je nutné vyhnout se předávkování.

Teplotu snižují i léky obsahující ibuprofen (Ibalgin, Ibuprofen, Brufen...). Kombinace těchto léků s paracetamolem se mimo krajní případy nouze (vizte níže u bolesti) nedoporučují! Obecně jakékoliv neuvážené míchání těchto typů léků (na bolest, na horečku...) může spíše uškodit než pomoci.

Na předpis se prodává třeba Novalgin, který vás může dostat z nejhorsího při kombinaci 1 tableta Novalginu, čtyři hodiny odstup a dvou Paralenů. Opět platí jen pro nouzi nejvyšší.

BOLEST

Ať už je její příčina jakákoliv, pamatujte, že bolest je také signálem nějaké poruchy. Nadopovat se léky a vyrazit do kopců není ideální řešení. V případě nutnosti nám opět pomůže správně dávkovaný paracetamol (např. u Paralenu bereme při tělesné hmotnosti nad 65 kg rovnou dvě tablety a nad 50 kg jednu a půl) nebo léky s ibuprofenem, který navíc působí protizánětlivě. Léky jako Nalgesin S, Valetol či Ataralgin obsahují kombinaci různých látek a účinkují na silnější bolesti. Protože nosit tohle všechno v lékárnice nikdo netouží, v extrémních případech si můžeme pomoci kombinací např. Paralenu 500 a Ibalginu 200 (po jedné tabletě). Na to však velký pozor. Dokud to jde, myslíte na svá játra a žaludek a nemíchejte léky.

Dobrym tipem je mít s sebou prostě prášek, který nám již někdy dobře zabral a máme s ním pozitivní zkušenost. Placebo efekt sám na sobě dokáže divy.

Bolest ucha lze řešit léky na bolest a teplými obklady. Při rýmě může v uších zalehnout, pak se vyplatí podat léky na alergii (oplaskne sliznice).

DRÁŽDIVÝ SUCHÝ KAŠEL BEZ HLENŮ (SPÍŠE POČÁTEČNÍ FÁZE ONEMOCNĚNÍ)

Jeho největším rizikem je vysilování nemocného a fakt, že nikdo v okolí se pořádně nevyspí. Proto se tlumí např. Sinécodem (tento jediný je v tabletách), Stoptussinem, Ditustatem nebo Tussinem. Vše je podobné. Nutný je i dostatek tekutin, abychom neměli sucho v ústech a zbytečně nás to ke kašli nedráždilo ještě více. Přes den není tlumení kašle vysloveně nutné, stačí na noc.

VLHKÝ KAŠEL

V zásadě není tak problematický jako suchý kašel. Stačí mít s sebou nějaké bonbóny na cucání, které budou zvlhčovat (Vincentka, islandský lišejník). Jinak pomůže dostatek tekutin, bylinkový čaj a horský vzduch. V případě dostupnosti lze hleny uvolnit Mucosolvanem (v tabletách), Bromhexinem, ACC atp.

BOLEST V KRKU

Pomohou bonbóny desinfikující krk (Tantum Verde, Strepsils, Strepfen, Coldrex...). V polních podmínkách lze použít desinfekci Betadine (10 kapek do vody cca 1 dcl, trochu soli a vykloktat). V tomto případě pozor, aby pokusný objekt nebyl alergický na jód nebo netrpěl onemocněním štítné žlázy!

Při doznívání bolesti a pocitu suchosti v krku stačí opět "obyčejné" bonbóny jako islandský lišejník, vincentka nebo šalvěj.

HNISAJÍCÍ RÁNY (POVRCHOVÉ I UZAVŘENÉ)

Důležité je důkladné vyčištění rány. U povrchového zranění je nutné odstranit všechno, co je hnisající, a ostříhat mrtvou kůží. Následně vypláchnout betadinovým roztokem (převařená voda + betadine) a zakrýt betadine. Pokud máte stříkačku bez jehly, použijte ji k výplachu, abyste vytvořili tlak tekutiny.

Betadine funguje i u uzavřených ran, jód proniká kůží. Alternativní pomocí je Pythiol (černá mast), který vytahuje zánět.

SPÁLENÍ OD SLUNCE A PROBLÉMY Z HORKA

Hasit popálení kůže sluncem silně doporučuji prevencí, prevencí a ještě jednou prevencí. Opalovací krém s ochranným faktorem minimálně 30 ale ideálně 50 by měl být jednou z prvních věcí, které ráno použijete. Nezapomínejte na uši a nos. Ve vyšších nadmořských výškách vás slunce snadno připeče i v zimě. V případě, že škoda již nastala, vaše utrpení zmírní Panthenol, ale snažte se, abyste jej nemuseli shánět. Úlevu přinese i obyčejný jogurt nebo tvaroh.

Úpal a úžeh souvisí s přehřátím organismu. Úžehu se bráníme pokrývkou hlavy, obojímu pak rozumem a pitným režimem. Většina přehřátí je způsobená dehydratací. Naše tělo má velkou schopnost chlazení, dokud má dost provozní kapaliny. V případě, že jsme tělo stejně přehřáli a je nám blbě, je nutné se uklidit do stínu a chladu a začít s přiměřeným ochlazováním organismu a doplňováním tekutin. Více [tady](#).

ALERGICKÁ REAKCE A S NÍ SOUVISEJÍCÍ VYRÁŽKY A OTOKY

Může se jednat o žahnutí rostlinou, hmyzí bodnutí nebo alergickou reakci na nějakou látku (potravinu). Na kůži dobře

působí Fenistil nebo Psilo-balsam. V případě nenamazatelného nebo rozsáhlejšího problému (mast nepomáhá, opravdu velký otok, svědění nelze utiřit atp.) existuje velká řada antihistaminik. Účinek je srovnatelný, ale u různých lidí vyvolají různou míru ospalosti. Patří mezi ně Xyzal, Zodac, Zyrtec, Analergin atp.

Pokud někdo trpí **anafylaktickými reakcemi**, měl by mít u sebe adrenalinové pero nebo alespoň kortikoidy (Prednison), obojí na předpis.

Léky na alergii lze podat i při neutišitelném kašli, otoku sliznic od rýmy, pomohou oplasknutí sliznic v horních cestách dýchacích.

PUCHÝŘE

Zde je opět nejučinnější zbraní prevence. Jakýkoliv problém je potřeba řešit hned a ne za pár kilometrů. Ve chvíli, kdy si všechny oděrky včas přelepíte, aby se dále nezhoršovaly, neměl by nastat žádný neřešitelný problém. Někdy stačí místo včas zatejnovat náplastí bez polštářku. V případě, že se jedná o exponovanější a odíranější pozici, tak použít i polštářkovou a pak zafixovat bezpolštářkovou – jinak málokterý kus bude po chvíli tam, kde jste ho nalepili. Obírat pak zbytky náplastí z ponožky není nic moc.

Dobrou prevencí puchýřů je také promazání nohou vazelínou nebo eventuálně Dermazulenem – vazelínovou mastí s výtažkem z heřmánku.

V případě, že se puchýř skutečně vytvoří, jsou naprosto neocenitelné moderní gelové náplasti (ideálně **Compeed**). Zmírní tlak na místo a puchýř se pod náplastí rychleji hojí. Působí opravdu skoro zázračně. I když tento typ náplastí drží velmi dobře, opět doporučuji pomoci si tejpou.



Pár dní v dešti a pár set kilometrů s nohama udělá své

MECHANICKÝ ÚRAZ

Mluvím zejména o různých podvrtnutích, natažených svalech a podobně. V případě podobného problému se místo fixuje obinadlem (zabraňujeme zvětšení otoku a dalšímu namáhání), chladí a maže Aulinem, Voltarenem, Liotonem, [Kostivalem](#), koňskou masťou - zkrátka co je po ruce.

Fajnšmekři by měli vědět, že existují dva druhy obinadel. Krátkotažná obinadla (pevnější, např. Idealflex) fungují jako podpůrný a odlehčovací obvaz při poškození pohybového aparátu, lze je využít jako sportovní bandáž např. při zvrtnutí kotníku. Dlouhotažná obinadla (pružnější, např. Idealtex) pak slouží jako podpůrný obvaz pohybového systému. Na noc nebo při delším odpočinku se sundávají.

Jednoduše když vím, že mám slabší kotníky, tak zpevňuji Idealtexem a až dojdu tak ho sundám. Pokud si kotník poraním, je lepší jej zafixovat Idealflexem - více zpevní, nemá takovou vůli pohybu. Pokud nemíníte tahat půlku lékárny, tak jako univerzálnější se hodí dlouhotažné obinadlo. U poranění samozřejmě neváhejte a zpevňujte, čím je zrovna po ruce.

OPRUZENINY, ODŘENÁ STEHNA

V případě delších pochodů nebo pokud prostě máte smůlu a trpíte na tenhle typ potíží, je vhodná prevence za pomoci zásypu (oprúzeniny) nebo vazelíny (stehna i oprúzeniny). Ačkoliv na odřeniny někomu ani vazelína nepomůže. Já třeba při svém [pochodu po republice](#) skončil tak, že jsem si jedno stehno prostě přelepil tejpou.

Pokud vás oprúzeniny stejně dostihnou, skvěle pomáhá mast Pythiol nebo Calcium pantothenicum.

KŘEČE

Abychom předcházeli křečím je dobré si v případě velké námahy průběžně doplňovat hořčík a sůl. Sůl většinou načerpáte v rámci jídla, ale v extrémních případech neuškodí mírně dosolit čaj. Hořčíkové tablety jsou dobré i jako ochucení vody. Čistá je fajn, ale po 14 dnech už trochu leze krkem.

V případě, že křeč stejně chytnete, měla by odeznít sama, ale jako úleva a pomoc funguje sval (jemně) natáhnout. Určitě jste to někdy viděli u sportovců na hřišti, jak jim spoluhráč protahuje lýtko.

NEKVALITNÍ VODA

Pokud se chcete vyhnout některým z výše popsaných obtíží (zejména průjmu), je ideální přemýšlet nad kvalitou vody, kterou pijete. Když ji berete od pramene, nebo z čistého horského potůčku, měla by být v pořádku (i když vám nikdo nezaručí, že 200 metrů výše proti proudu neleží mrtvá srnka).

Někdy ale není zbylí a musíte nabrat vodu z pofiderního zdroje (široká řeka v údolí plném krav) nebo negarantovaného vodovodu - v mnoha zemích [Asie](#) totiž neteče z kohoutku pitná voda ([Indie](#), [jihovýchodní Asie](#), Čína...). Pokud jedete na kratší dobu, postačí mít chemickou desinfekci jako je třeba Sanosil (levnější - vyčistí 80 litrů za cca 89 korun) nebo Aqua steril (430 Kč ale je na 300 litrů). Nutno podotknout, že za [měsíční pobyt v Kyrgyzstánu](#) jsme nevytřebovali ani jedno celé balení Sanosilu.

Jestli se chystáte na delší cestu nebo někam, kde budete muset vodu čistit opravdu pravidelně a intenzivně, pak zvažte pořízení vhodného filtračního nebo sterilizačního systému. Výborný poměr cena/váha/výkon nabízí filtr [Sawyer Squeeze](#), na který jsem také [sepsal recenzi](#).

OTEVŘENÁ RÁNA, KRVÁCENÍ

V případě většího krvácení je nutné mít možnost vyrobit tlakový obvaz. Dají se sehnat buď předvyrobené nebo jej snadno vyrobíte ze dvou kusů klasického obvazu. [Jak zastavit krvácení](#) je jedna z nejdůležitějších dovedností, nastudujte si ji.

Až se vám krvácení podaří zastavit nebo pokud potřebujete sterilně zakrýt jinou ránu (kde už nehrozí krvácení), potřebujete si vyrobit mastný tyl - nepřilnavou vrstvu obvazu díky které se nebude lepit ke kůži. Na ten dobře poslouží betadine mastička

nebo lékařská vazelína.

POPÁLENINY

První pomoc na méně závažné popáleniny je dostatečně dlouhé chlazení nejlépe tekoucí vodou. Později, v případě potřeby místo sterilně zakrýt, se opět hodí mastný tyl.

PODCHLAZENÍ

Zima je jedním z největších nepřátel nejen zraněného člověka. Na zemi, pokud se nemůžete hýbat, prochládnete neuvěřitelně rychle. Je proto nutné raněnému zajistit tepelný komfort. K tomu se mimo jiné hodí tzv. **izofólie** (správě "izotermická fólie"). Nestačí s ní však dotýcného pouze přikrýt - musíte jej do ní **opravdu zabalit**.

Není na škodu si o první pomoci při podchlazení **nastudovat něco více**.

PODRÁŽDĚNÍ OČÍ

Kvalitní sluneční brýle jsou základ. V případě, že plánujete pohyb po ledovci, je dobré mít s sebou na skupinu jednu náhradní. Dojde-li k podráždění očí nebo pokud vám do nich něco spadne a potřebují vypláchnout, mějte kapky do očí. Jako nouzovka se dá použít i roztok na čočky.

BAKTERIÁLNÍ ONEMOCNĚNÍ S NUTNOSTÍ BRÁT ANTIBIOTIKA

Antibiotika jsou pouze na předpis a je to tak velmi dobře. Jejich nadužívání totiž vede ke zvyšování rezistencí bakterií a tím pádem k menší až nulové účinnosti léčiv. Antibiotika proto předepisuje lékař až ve chvíli, kdy má jistotu, že váš problém je bakteriálního

původu a kdy tuší, který ze široké škály léků by na ty vaše potvory mohl zabrat. Na virové nemoci vám antibiotika likvidující bakterie nijak nepomohou.

Přesto, pokud jedete na delší dobu mimo civilizaci do míst, kde může být lékařská pomoc nedostupná, je vhodné po konzultaci s osobním lékařem jedny širokospektrální antibiotika mít a v případě nouze nejvyšší je začít brát (a také celé dobrat, jinak jste se léčili zbytečně).

Podle čeho se rozhodovat, zda začít užívat antibiotika? Bolest v krku a zarudnutí ATB nevyžadují. Pokud se však podíváte do krku a najdete tam bílé povlaky a fleky, které nemizí, může se s velkou pravděpodobností jednat o angínu, na kterou jsou ATB jediné řešení. Smrkání nebo vykašlávání zeleného a žlutého hlenu taky naznačují, že antibiotika nebudou na škodu. Rychle rozjetá horečka, únava, bolesti a silný kašel budou asi viróza, takže nám antibiotika nejspíše nijak nepomohou. Naopak plíživě začínající nemoci, které se moc nelepší, mají na svědomí pravděpodobněji bakterie. Na průjem žádná běžná ATB nezaberou.

Speciálním případem je kombinace otevřeného zranění, jež se začíná zaněcovat, a nedostupnosti lékařské péče. Pokud rána otéká, rudne do okolí a zapáchá nebo je povleklá, antibiotika jsou jistota.



Lékárnička na cesty, připravena k použití

CO BY V LÉKÁRNIČCE NA CESTY NEMĚLO CHYBĚT

Hroznový cukr (beru jako součást jídelní výbavy)

Hořčík

Živočišné uhlí (na člověka)

Ercefuryl (na dva lidi)

Paralen (platíčko na člověka)

Sinecod

Antihistaminika

Antibiotika (v případě delší cesty a předpokládané nedostupnosti lékaře)

Strepsils (či něco podobného)

Betadine nebo jiná desinfekce - **Pozor! V případě alergie na jód nesmíte betadine použít.**

Sanosil nebo jiná [desinfekce/filtrace vody](#)

Nůžky

Injekční jehla (myslete na to, že sterilní je jen jednou)

Pinzeta

Izotermická fólie

Lékařské rukavice (stačí nesterilní)

Pythiol

Aulin gel nebo jiná podobná mast

Fenistil

Malá lékařská vazelína

Opalovák OF 30-50 (pozor ať ho máte dost)

Jelení lůj

Kapky do očí, umělé slzy nebo roztok na čočky

Obinadlo (na člověka - dlouhotažné je mírně univerzálnější)

Obvaz (Minimálně 2x na člověka - ať můžu v případě nouze vyrobit tlakový obvaz. Ideálně mít k dispozici i pět kusů.)

Gumové škrtidlo

Náplast s polštářkem

Náplast bez polštářku

Gelové náplasti na puchýře - Compeed (na člověka)

Sterilní čtverce

Pár gázových tampónů (ne ženská pomůcka, ale ty, které použijete při desinfikování rány nebo krvácení z nosu)

Osobní léky dle individuální potřeby (např. Kinedril, léky na astma atp.)

DALŠÍ TIPY

Co se může hodit, ale není to stoprocentně nutné.

Hemagel - Výborná věc na řezné rány a popáleniny. Český patent. Vytvoří vrstvu, pod kterou se kůže rychleji hojí a tvoří nová. Aby správně fungoval, je potřeba zajistit, aby vrstva, kterou nanese na ránu, zůstala. To znamená neotírat, popřípadě zakrýt mastným tylem (hemagel se nevsákne) a teprve zalepit, zafačovat...

Zásyp - obecně se dá nahradit vazelínou, ale záleží na zvyku.

Někomu se víc potí nohy a přezouvá si ponožky, zásyp hezky nohy vysuší.

Bonbony Vincentka nebo podobné - pomáhají na vlhký kašel.

Betadine mast - nahraditelná kombinací desinfekce a vazelíny.

Imodium - může být dobré jedno na skupinu mít.

Mast na plísň - Canesten, Clotrimazol...

Ibalgín nebo jiný odzkoušený lék na bolest

Pro ženy vaginální tablety nebo mast

Stříkačka bez jehly

KDE VZÍT SAMOTNOU LÉKÁRNIČKU

Důležitý je také praktický a dobře organizovaný obal na samotný materiál. Praktické lékárníčky většinou seženete přímo v outdoor shopech. Pro inspiraci koukněte třeba na Hanibal.cz ;)

PODĚKOVÁNÍ

Na článku se obrovskou měrou podíleli následující lidé:

Romana Šutová - lékárnice

Radka Blu Zounková - lektorka [zážitkových kurzů první pomoci ZDrSEM](#)

Vojtěch Novák - zcestovalý lékař

Zejména první dvě dámy mají lví podíl na výsledném obsahu, za což jim patří ještě větší než lví díky.

Tento článek pochází z webu Za horami.cz, kde najdeš jeho online verzi včetně případné fotogalerie. Až budeš opět ve spojení se světem, můžeš se také podívat na Facebook [@zahoramicz](#), co

je nového.