

# Putna apoteka

[www.mojpedijatar.co.rs](http://www.mojpedijatar.co.rs)



Putna apoteka predstavlja obavezan deo stvari koje se pakuju za letovanje. Ukoliko putujete sa decom, znate i sami kako se lako deca razbole. Povišena temperatura ili zapašen nosić, alergije ili stomaćni problemi su samo neki od razloga za brigu roditelja na putovanju. Apoteka može biti daleko od mesta u kome se letuje, lekovi Vam mogu zatrebati i u sred noći kada je apoteka zatvorena, pedijatar možda nije dostupan tada kada Vam zatreba. Zbog toga je savet da se na put ne kreće bez putne apoteke.

U ovoj brošuri smo se potrudili da Vam predstavimo lekove i medicinska sredstva koja treba da ponesete u svojoj putnoj apoteci.

Uvek se nadamo da ćemo putnu apoteku zapakovati i da je nećemo otvoriti na putovanju ali je potrebno da je imamo sa sobom ukoliko nam nešto od lekova zatreba. Neki od ovih lekova nisu dostupni bez lekarskog recepta ukoliko putujete u inostranstvo a mogu biti i znatno više cene nego cene u Srbiji.

*Stručni tim "Mog pedijatra"*

# ANTIPIRETICI

## lekovi za spuštanje povišene temperature

Jedan od najčešćih pratilaca infekcija tokom leta je povišena telesna temperatura koja roditeljima na letovanju može da zada velike muke ukoliko ne krenu pripremljeni na odmor. Povišena telesna temperatura je svaka temperatura preko 37 stepeni merena aksilarno (pod pazuhom) odnosno preko 37.5 merena rektalno. Temperature do 38 stepeni se nazivaju subfebrilne i ove temperature se ne spuštaju antipireticima (lekovima za spuštanje temperature), već dete treba da se raskomoti i istušira mlakom vodom. Za temperature koje su preko 38.5 i više je potrebno da se spuštaju lekovima a lekovi koji se primenjuju kod dece i koji su potpuno bezbedni su ibuprofen i paracetamol u formi sirupa kod mlađe dece, odnosno u formi tableta kod starije dece.

### **Gde sve ibuprofen može da pomogne:**

- Povišena temperatura u sklopu infekcija – virusnih i bakterijskih (upale grla, upale uha, urinarne infekcije)

- Povišena temperatura kod sunčanice (pored leka, dete treba da pije veće količine vode)

- Bolovi (glavobolja usled sunčanice, bol u uhu, bolovi i upale mišića, bolan rast zuba kod dece preko 6 meseci)

Bol u uhu je česta letnja tegoba – kada se javi prvi simptom bola u uhu, potrebno je detetu dati ibuprofen sirup, a tek ako se i posle primene leka bol ponovi potrebno je potražiti savet pedijatra.

Lek je prijatnog ukusa, jednostavan je za korišćenje i kod većine dece spušta povišenu temperaturu već u prvih pola sata od primene leka. Može se davati na 8h (tri puta na dan), a sa svojim pedijatrom pred put je potrebno da se posavetujete oko doziranja leka. Uobičajena doza je 30 mg /kg u 24 sata, a ta dnevna doza se obično deli na 3-4 pojedinačne doze. Ako dete ima povišenu temperaturu potrebno je uz lek da pije i veće količine vode kako bi ubrzalo spuštanje povišene temperature.



Dete kome je spuštена temperatura ispod 38 stepeni može da boravi na vazduhu u hladovini. Važno je da se prati raspoloženje i opšte stanje deteta i da se sa ibuprofenom nastavi dokle god se javlja povišena temperatura.

Ako se razmaci kada je potrebno davati lek proređuju i dete je boljeg raspoloženja, verovatno ste i sami uspeli da se izborite sa dečijom temperaturom i da neće biti potrebe za posetom pedijatra.

Ako su temperature visoke preko 39.5, ako se ne spuštaju na primenu



ibuprofen sirupa ili ako se vraćaju često, ako je dete loše raspoloženo potrebno je da konsultujete svog pedijatra ili da posetite pedijatra u mestu u kome letujete. Za viruse je sasvim sigurno da će Ibuprofen sirup 200mg/5ml biti dovoljan i da će svojim protivupalnim dejstvom

situaciju držati pod kontrolom.

\*\*\*

Ukoliko dete povraća i odbija da uzima lek na usta (koji je svakako najbolji i najprirodniji način uzimanja terapije), potrebno je poneti i čepiće (supozitorije) paracetamola. Čepiće ne treba koristiti kada dete ima tečne stolice.



# Lekovi protiv alergija



Postoji mnogo razloga koji mogu tokom letovanja da dovedu do alergije. To mogu biti alergije na neke biljke sa kojima dete nije bilo u kontaktu (alergije na različite trave, cveće ili drveće). Mogu se javiti različite kožne alergijske promene (na hemikalije iz bazena, na prašak kojim je oprana posteljina u hotelu...) ili se može javiti alergija na hranu ili ujede insekata, alergija na sunce. Uzroci su brojni.

Zbog čestih alergijskih reakcija, lekovi za alergiju predstavljaju jedan od glavnih lekova koji ulaze u sastav putne apoteke. Naš savet je lek Pressing (loratadin). Lekovi protiv alergija su veoma efikasni za uobičajene alergije kao što je koprivnjača (urtikarija) po koži, a takođe su korisni kod izraženije reakcije na ujede insekata - kada dete koža jako svrbi i kada se javi crvenilo od ujeda. Ukoliko se javila alergija na sunce u



vidu sitnih crvenih tačkica lekovi protiv alergije će delovati umirujuće na ove promene a takođe će imati povoljno umirujuće dejstvo i za opekotine od sunca.

Savet je da se detetu na letovanju ne daju namirnice koje dete do letovanja nije probalo, da se daje uobičajena hrana i da se ne

eksperimentiše sa namirnicama tokom puta (Svakako ako želite da dete proba hranu koja je karakteristična za podneblje u kome boravite uvođenje hrane radite malo po malo svakog dana nekoliko zalogaja).

Alergijske reakcije su obično burne, promene se po koži brzo šire i roditelji se zabrinu da dete ne počne da se i guši (što se udruženo zaista retko dešava, ali nije nemoguće). Kod svake pojave alergije potrebno je posavetovati se sa svojim lekarom ili potražiti pomoć od lekara u mestu letovanja. Dobro je da kod sebe imate lek protiv alergije kako biste mogli da date prvu dozu odmah po pojavi osipa po koži.



### Razlozi za upotrebu lekova za alergije:

- alergije na hranu, hemikalije
- alergije na različite agense koji se udišu (alergijski rinitis, bronhijalna astma)
- opekotine od sunca i alergija na sunce
- urtikarije (koprivnjače) nepoznatog uzroka

Lek protiv alergija Pressing se može

nabaviti u formi sirupa za decu od rođenja do 12 godine, kao i u formi tableta za decu stariju od 12 godina i odrasle. Dobro je što se daje jednom dnevno i predstavljaju zaštitu za 24 sata koliko mu traje dejstvo. Doza sirupa Pressing za decu do 6 godina je jednom dnevno 5 ml (kašičica) a za decu 6-12 godina jednom dnevno 10ml (dve kašičice) sirupa. Odrasli i deca starija od 12 godina uzimaju jednu tabletu dnevno ili 10 ml sirupa ukoliko zbog nekog razloga ne mogu da progutaju tabletu.

Lek se daje svakodnevno dok se promene sa kože ne povuku i dva dana posle povlačenja promena.



# Probiotici



Priprema za letovanje počinje i pre letovanja što se tiče stomačića.

Promenom vode koja se pije i načina ishrane, a posebno ako se putuje u zemlje u kojima je hrana jače začinjena nego kod nas, često dođe do stomačnih tegoba u vidu proliva kod dece, ali i kod odraslih. Za bebe i malu decu je najbolje na put poneti 2-3 flašice vode pa polako uvoditi vodu u područje na kome se letuje. Savetuje se primena flaširane vode kada god ste u mogućnosti. Hrana koja se jede na letovanju treba da je čista, dobro oprana, termički obrađena i da ne stoji dugo na toplom mestu. Posebno treba biti obazriv sa mlečnim i mesnim proizvodima u kojima se bakterije lako razmnožavaju.

Kao preventiva savetuje se primena probiotika i pre polaska na put (3-4 dana pred polazak) i sve vreme boravka na letovanju. Probiotske kulture su dobre, korisne bakterije koje potpomažu varenje

hrane, održavaju crevnu peristaltiku i pomažu normalno formiranje stolice. Probiotici su dodacu ishrani koji doprinose očuvanju zdravlja i pomažu normalnu funkciju digestivnog trakta. Na našem tržištu je prisutno puno preparata (sada su veoma popularni i pomažu pri mnogim simptomima), ali se svakako izdvaja preparat koji je prisutan već dugi niz godina i koji je pokazao odličnu efikasnost prilikom prevencije i lečanja crevnih infekcija.

U pitanju je **Probiotic** u formi kapsule za odrasle i decu koja kapsulu mogu da progutaju, kao i **Probiodrops kapi** namenjene bebama starijim od mesec dana i mlađoj deci, kao i starijima koji zbog nekog razloga ne mogu da progutaju kapsule. Probiotic i Probiodrops sadrže pažljivo izbalansiranu mešavinu nekoliko različitih sojeva živih probiotskih bakterija, optimalnog broja (preko 5 milijardi živih bakterija) zaduženih za obnavljanje crevne flore.

**Probiotic kapsule i**



## Probiodrops

se savetuju:

- kao prevencija stomačnih tegoba koje nastaju usled promene hrane ili vode za piće, posebno na letovanjima

- kao terapija kod trovanja hranom, pojave virusa i bakterija koji narušavaju crevnu floru i dovode do dijareje ( tečnih stolica)

- prilikom infekcija u kojima se primenjuju antibiotici koji oštećuju crevnu floru ( uvek je uz antibiotik savet da se uzima Probiotik Forte)

- kod problema sa varenjem hrane, nadimanjem i bolova u želucu

- prilikom nepravilne i jednolične ishrane

- kod alergija kao pomoć za jačanje imuniteta.

Uobičajena doza za odrasle i decu je jedna kapsula dnevno Probiotica koja se uzima nevezano od obroka, najbolje svakog dana u približno isto vreme. Ukoliko osoba ili dete ne

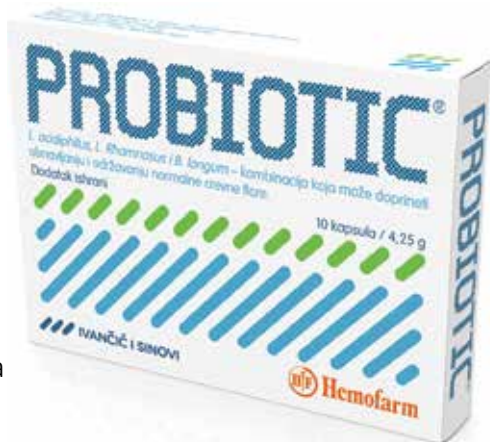
može da proguta kapsulu, kapsula može da se otvori i da se sadržaj kapsule sipa u manju količinu vode ili neke tečnosti (sok) i tako popije. Probiodrops je u tečnom stanju, tako da se uzima u dozi od 1 ml dnevno nezavisno od uzrasta.

Kako su stomačne tegobe veoma česte na letovanjima zbog brzog razvoja

bakterija i virusa na visokim temperaturama, uvek pred put uključite Probiotic jednom dnevno kao prevenciju. Iako dođe do infekcije brže će se i lakše pregurati ukoliko je dete već na terapiji probiotikom. Savremeni stav je da se

bakterijske upale creva uz nadoknadu tečnosti kao jedina terapija kod nekomplikovanih formi leče samo probioticima, kao što je slučaj i sa stomačnim virusima.

Uz primenu probiotika neposredno pred letovanje i na letovanju, kao i poštovanje osnovnih pravila higijene ( da pripazite gde i šta jedete), mogućnost pojave stomačnih infekcija se svodi na minimum.



# Dehidracija i oralna rehidracija



Povećan gubitak vode tokom letovanja je čest problem roditeljima. Potrebe za povećanom količinom tečnosti se javljaju kod dehidracije (gubitka tečnosti) usled povraćanja i dijareje (tečnih stolica). Nekada potrebe za tečnošću nije moguće nadoknaditi uobičajenim unosom vode.

Povećane potrebe za tečnošću postoje i kod povišene temperature. Najvažnije je da se sa procesom nadoknade tečnosti i elektrolita započne što je pre moguće.

Dete koje je dehidrirano ima neke od sledećih simptoma:

- Suva usta, suv, obložen jezik, suva koža
- Upale oči i prisutni podočnjaci
- uznemirenost ili pospanost (klonulost)
- smanjena količina urina (suve pelene) ili izostanak mokrenja

Dehidracija (stepen gubitka tečnosti i elektrolita) može biti laka, umerena i teška u zavisnosti od procenta gubitka tečnosti i elektrolita. Akutna dijareja posebno u kombinaciji sa povraćanjem brzo dovode do gubitka velike količine tečnosti i elektrolita koje je potrebno nadoknaditi odmah po započinjanju prvih simptoma. Roditelji mogu

mного da pomognu ako na pravi način urade rehidraciju i za lake dehidracije najčešće je rehidracija oralnim rastvorom u kome se nalaze elektroliti dovoljna terapija. Kod umerenih i teških dehidracija svakako je dragocena pomoć pre posete lekaru i ukoliko se pravilno radi skraćuje i količinu potrebne intravenske rehidracije.

Rastvori za oralnu rehidraciju su specijalno pripremljeni i prilagođeni potrebama dece tokom povraćanja i proliva.

Rastvori za oralnu rehidraciju se kupuju u apoteci, u obliku su praška i potrebno ih je pre upotrebe rastvoriti u vodi.

Ne sme se kretati na putovanje bez nekoliko kesica rastvora za rehidraciju. Rastvor treba pripremiti prema uputstvu sa kesice i dobro promešati. Treba započeti rehidraciju 1 kašičicom (5 ml) na svakih 5 minuta. Proceduru treba ponoviti za 5 minuta.

Ukoliko dete posle nekoliko puta date manje količine rastvora dobro toleriše oralni unos, količina se može povećati do 10-15 ml najviše na svakih 5 minuta. Svako dete treba da popije 10 ml/kg telesne mase rehidracionog rastvora za svaku epizodu povraćanja ili dijareje u



periodu 6-8 sati, ali je najvažnija rehidracija u prvih sat-dva od početka povraćanja ili dijareje. Ukoliko je u pitanju beba koja je na prirodnoj ishrani, podoje treba nastaviti.

Kada se prekine povraćanje nastavlja se sa redovnim unosom tečnosti i laganije hrane a rehidracija oralnim rastvorom se nastavlja do prestanka povraćanja i oporavka deteta.

Ukoliko se oralna rehidracija radi rast-

vori-  
ma  
speci-  
jalno

se lako rastvara i koji služi za brzu nadoknadu mineralnih materija i tečnosti. Prijatnog je ukusa (komorač ili banana) i jednostavno se priprema rastvaranjem praškastog sadržaja jedne kesice u 250 ml vode ili nezaslađenog čaja. Ovako dobijeni rastvor se može odmah koristiti. Sadrži elektrolite, šećere i vodu u pravilnom odnosu za nadoknadu dehidracije kod dece.



prilagođenim dečijim potrebama, oporavak je brži a dete tokom bolesti dobija sve potrebne elektrolite i šećere u pravilnom odnosu. Deca ove rastvove obično odbijaju da piju zbog lošeg ukusa, ali je rešenje sredstvo koje je prijatnog ukusa.

**Humana elektrolyt** je sredstvo za oralnu rehidraciju u obliku praška koji

### ***Humana elektrolyt sa ukusom***

***banane*** namenjen je za rehidraciju male, školske dece i odraslih. Vašem pedijatru treba da se javite ukoliko i pored primene oralne rehidracije vaše dete ne prestaje da povraća a stepen dehidracije i opšte stanje deteta se pogoršava.

# Diosmektit - lek za proliv .....



**Diosmektit** je prirodna glina koja pomaže u zaustavljanju i terapiji dijareje.

Zahvaljujući slojevitoj strukturi i svojoj velikoj površini, sposobnosti vezivanja (stručno se naziva adsorbens) drugih supstanci, diosmektit oblaže crevnu sluznicu i povećava otpornost prema prouzročivačima proliva kod dece i odraslih. Diosmektit vezuje za sebe deo mikroorganizama koji napadaju creva, ali i toksine koji mogu oštetiti crevnu sluznicu. Ovaj efekat dodatno pomaže oporavak sluzokože creva i skraćuje trajanje proliva. Sve ovo je dokazano medicinskim istraživanjima, pa je diosmektit deo zvaničnih preporuka za brobu protiv proliva.

Diosmektit deluje lokalno – samo na površini sluznice creva, i NE prodire u organizam, i tako pruža najviši stepen bezbednosti za upotrebu kod dece, već od prve godine života.

Diosmektit ne ometa varenje hrane, ali kod proliva pomaže da se crevna sluznica brže oporavi, pa zapravo pomaže normalizaciji varenja.

Diosmektit NIJE zamena za oralnu rehidraciju, već dopunski lek, koji se odlično uklapa sa preparatima za oralnu rehidraciju.

**Neželjenih efekata** terapije diosmektitom praktično nema, osim izuzetno retkih reakcija na neki od sastojaka leka.

Ako dete ima bilo kakav poremećaj metabolizma ili sumnju na preosetljivost na bilo koju komponentu leka, treba se pre početka terapije, posavetovati sa lekarom ili farmaceutom.

Upotreba diosmektita, doziranje u toku dana, kod dece zavisi od uzrasta deteta.

Sadržaj 1 kesice, **3g diosmektita**, rastvoriti u bočici od 50 ml prokuvane i ohlađene vode i koristiti tokom dana. Daje se kao napitak ili izmešan sa polutečnom hranom: supom, barenim voćem, pasiranim povrćem ili dečijom kašicom.

Najbolje je davati diosmektit između obroka:

Upotreba diosmektita kod odraslih:

- Daju se 3 kesice/dan na početku terapije, a po potrebi do 6 kesica/dan. Sadržaj kesice se razmuti u pola čaše vode i popije – najbolje između obroka.

Postoji noviji preparat **diosmektita “za poneti”**, u vidu pojedinačne doze spremne za upotrebu. Ceo sadržaj kesice se direktno popije bez rastvaranja u vodi ili drugoj tečnosti. Pripremljeni preparat disomektita, spreman za upotrebu, savetuje se deci uzrasta iznad 8 godina i odraslim osobama..

NOVA AROMA  
KARAMEL-KAKAO

# smectaGo<sup>®</sup>

Diosmektit 3g


ZAUSTAVLJA I LEČI DIJAREJU  
SPREMNA ZA UPOTREBU



**SmectaGo<sup>®</sup>** deluje odmah  
uklanjanjem toksina i mikroorganizma  
sa mesta nastanka problema  
(iz digestivnog trakta)

**SmectaGo<sup>®</sup>** oblaže intestinalni trakt  
i na taj način ga štiti i pomaže  
u zarastanju oštećenja.

Zaštitom intestinalnog trakta,  
**SmectaGo<sup>®</sup>** ublažava  
abdominalni bol.

 PHARMASWISS

 IPSEN  
Innovation for patient care

Pre upotrebe pročitati uputstvo! O nameni i neželjenim reakcijama na  
medicinsko sredstvo, posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

# Sprejevi i kapi za nos



Prilikom putovanja i promene klime, kod čestih promena toplo – hladno (boravak na vazduhu gde je visoka temperatura i boravak u klimatizovanim prostorijama) dovodi do curenja nosića kod odojčadi i male dece.

Najčešće je sekrecija uzrokovana ovim promenama temperature, ali može biti udružena i sa alergijom, prehladom, rastom zubića... Koji god da je razlog zapušenog nosa u pitanju, prvo i osnovno što se radi je toaleta odnosno čišćenje nosnih hodnika kako bi se povećala njihova prohodnost.

Zapušen nos veoma smeta bebama koje dok jedu ne mogu da dišu, pa samim tim ukoliko im nosić nije čist bebe odbijaju i hranu. Ukoliko se ne čisti, sekrecija iz nosa može dovesti do upala uha. Najvažnije je da se proizvodi koji se koriste

budu potpuno prirodni i da pomažu kod tegoba. Kada je morska voda u formi spreja ona predstavlja jednostavno rešenje za čišćenje nosa i usne duplje koje nema neželjenih dejstva.

## Marissimo sprej za bebe

je popuno prirodno sredstvo koje u svom sastavu ima morsku vodu i koji se može koristiti za ispiranje, redovnu higijenu i vlaženje sluznice nosa i grla, već od prvog dana života, dok se posle druge godine koristi **Marissimo forte**.

Sprejevi su potpuno prirodni, bez konzervansa, sterilni i imaju duži rok trajanja, ne mogu da se pokvare i kad su otvoreni. Marissimo proizvode mogu da koriste svi članovi porodice, a predstavljaju potpuno prirodan i koristan način za toaletu nosa i usne duplje.



### **Indikacije za čišćenje nosa:**

- zapuštenost nosa usled promene klime
- prehlade i infekcije
- alergije (alergijski rinitis)
- rast zubića kod beba
- suv vazduh
- prevencija infekcija

Prilikom svake pojave zapuštenog nosa ono što treba uvek prvo da se uradi je čišćenje i ispiranje nosa sprejom na bazi morske vode. Ovo ispiranje je potrebno raditi nekoliko puta u toku dana (ne može se uraditi previše pranja nosa), ali je savet 4-5 puta dnevno. Bebama i maloj deci je potrebno isprati nosić pre uzimanja hrane.

Ukoliko ispiranje morskom vodom nije dovoljno, potrebno je započeti i terapiju kapima za nos, najbolji izbor je **Snup sprej za nos za decu** koji ima manji sadržaj leka u odnosu na sprej za odrasle (0.05%). Lek Snup je rastvor



koji sadrži aktivnu supstancu ksilometazolin koja sužava krvne sudove sluznice nosa, čime se smanjuje otok i povećava prohodnost nosa. Ove kapi smeju da koriste deca od 6 godina i starija. Snup se može koristiti u trajanju najviše 5 dana u kontinuitetu, a posle toga se mora prekinuti. Snup je u zgodnoj formi

spreja pa je pogodan za korišćenje. Lek je namenjen olakšanju simptoma kod zapuštenog nosa, hroničnog i alergijskog rinitisa (alergijskog zapaljenja nosne sluznice), sinuzitisa (zapaljenja sinusa). U nos se stavlja obično po jedno prskanje sprejom ujutru i uveče.

Bebi možete olakšati disanje prilikom spavanja ako uzdignete uzglavlje na kome beba spava (nakosite dušek pod uglom od 30 stepeni, nikako ne stavljajte jastuke za sasvim male bebe do 8 meseci starosti). Uvek je savet da se koristi što slabija koncentracija leka, a da pored kapi glavna terapija bude ispiranje nosa.





# Poboljšanje imuniteta tokom putovanja

More samo po sebi blagotvorno deluje na jačanje imunog sistema a ipak se i pored toga često događa da se zbog promene klime deca razbole po odlasku na put. Zbog toga se za jačanje otpornosti organizma preporučuje preventivno korišćenje preparata koji u sebi sadrže vitamin C i cink.



Ove preparate je potrebno koristiti uvek u zimskim mesecima kada su infekcije češće a u toku letnjih meseci pred planirano putovanje je potrebno mesec dana pred put započeti korišćenje preparata za imunitet.

Imunocink za decu je optimalna kombinacija vitamina C i cinka, koja pomaže jačanju odbrambenih snaga dečijeg organizma. Cink je značajan za pravilno funkcionisanje nervnog i imunog sistema, a vitamin C snažnim antioksidativnim delovanjem neutralizuje štetna dejstva slobodnih radikala. Imunocink za decu se preporučuje kao važan dodatak ishrani za jačanje otpornosti organizma za zdrav rast i razvoj deteta. Cink je važan i za obnavljanje ćelija kože sluznice, uključujući i crevnu sluzokožu, pa tako pomaže zarastanje rana i opekotina, ali i oporavak sluznice

creva tokom letnjih proliva. Preporučuje se kod oslabljene prirodne otpornosti organizma, kod dece sklone čestim infekcijama, prilikom polaska u kolektiv, kao i prilikom putovanja. Preporuka je da se uzima jedna tableta dnevno koja se polako otapa u ustima, a prijatnog je ukusa pomorandže.

Da bi se sačuvalo zdravlje deteta i umanjila učestalost oboljevanja, potrebno je da dete lepo spava da se svakodnevno dovoljno odmara, da zdravo jede (uključujući i sveže voće i povrće, da unosi dovoljne količine mlečnih i mesnih proizvoda) i pije dovoljno vode. Preporučuje se svakodnevni – aktivni boravak na svežem vazduhu u trajanju minimum pola sata.

Zdravo izlaganje suncu (rano ujutro i predveče) obezbeđuje stvaranje prirodnog vitamina D3 koji je, između ostalog, važan i za zdrav imunitet deteta, naročito kada dete unosi i dovoljno cinka!

Uz primenu saveta za očuvanje zdravlja deci i redovnu primenu preparata za poboljšanje imuniteta dete će biti zdravije i više ćete uživati u svom putovanju.

# Lek za bolno grlo

---

Upala grla i krajnika (faringitis, tonzilitis) je najčešća infekcija kod dece. Topli dani pogoduju razvoju virusnih, ali i bakterijskih infekcija grla i usne sluznice. Kontakt sa obolelima je najčešći način prenošenja infekcije, ali su kontaminirana hrana i piće izvori mikroorganizama, koji uzrokuju letnje upale grla. Upale grla su praćene bolom (gušobolja), a neretko i otežanim gutanjem i povišenom temperaturom.

Kod dece (naročito predškolskog uzrasta) su **virusne infekcije** najčešći uzrok upale grla, pa ne treba odmah misliti na gnojnu (bakterijsku) anginu kad se dete požali na bol u grlu! Čak ni visoka temperatura ne mora da znači da se radi o bakterijskoj upali, pošto postoje virusne infekcije grla i suznice usta (herpangina, aftozni stomatitis...) koje idu sa jakim gušoboljama i veoma visokom temperaturom.

Pregled lekara je najbolji način da se utvrdi uzrok infekcije, a bris grla je najpouzdanija metoda da se vidi da li je u pitanju bakterijska upala grla. Nikada ne treba uzimati antibiotike bez konsultacije sa lekarom, ali postoji **lokalna terapija upale grla**, koja može pomoći deci (kao i

odraslima) da se izборе sa ovom neprijatnom upalom.

**BENZIDAMIN** je baš takav lek koji se koristi za lečenje upala grla, ali i zapaljenja sluzokože usta. BENZIDAMIN se koristi kao lokalna terapija u vidu spreja, kao i lozengi ("bombonica") koje deluju direktno na upaljenu sluznicu grla. Sadrži aktivnu supstancu benzidamin – koji spada u nesteroidne antiinflamatorne (anti-zapaljenske) lekove.

BENZIDAMIN efikasno ublažava bol u grlu pošto ima **analgetski**, ali i **anestetički** efekat.

Zahvaljujući **antiinflamatornom** (antizapaljenskom) efektu, BENZIDAMIN smanjuje i otok (edem) upaljene sluznice, što dodatno olakšava tegobe koje prate upalne procese u grlu i usnoj sluznici. BENZIDAMIN ima i lokalni **antiseptični** efekat, pa na površini sluznice grla (i usta) eliminiše mikroorganizme, koji su čest uzrok ili pratilac zapaljenja, pa tako smanjuje mogućnost komplikacija i uzbrzava izlečenje.

**BENZIDAMIN sprej** je posebno pogodan za primenu kod dece, pošto ima lako rotirajući mehanizam, koji može postići **rotaciju punog kruga!** Tako se raspršivač može



tačno usmeriti ka bolnom mestu, čime se obezbeđuje postizanje veće koncentracije aktivne supstance na mestu zapaljenja. Preporučuje se deci od 3 do 6 godina, mada ga mogu koristiti i starija deca, kao i odrasli.

**BENZIDAMIN lozenge** se koriste kod dece starije od 6 godina i kod odraslih, mekane su, lako se otapaju u ustima, a imaju blagu aromu mentola koja ne izaziva nadražaj (čak ni kod osetljivih na jake arome mentola).

Pored upale grla, BENZIDAMIN se koristi i u lečenju upala desni i sluznice usta (gingivitisa, stomatitisa), afti (kao i aftoznog stomatitisa), ali i stanja posle stomatoloških intervencija.

**BENZIDAMIN** treba uzimati posle jela i pića, prema priloženom uputstvu za korišćenje, a na-

bolje se pre upotrebe posavetovati sa lekarom ili farmaceutom.

Ne bi trebalo da ga koriste trudnice i dojilje, kao ni pacijenti koji imaju alergije ili ne podnose nesteroidne antiinflamatorne lekove.

BENZIDAMIN ne treba da koriste ni osobe koje pate od fenilketonurije.

**Brax**<sup>®</sup>

*Brax je lek za grlo,  
u obliku spreja i lozengi*

PHARMASWISS

www.lekzagro.com

Pre upotrebe detaljno pročitati uputstvo!  
O indikacijama, isparima opreza i neželjenim reakcijama na lek,  
posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

# Lek protiv putne mučnine .....

Prilikom planiranja putovanja tate zadužene uglavnom za vožnju se najviše brinu da li će deca tokom vožnje povraćati i imati mučnine i da li će zbog toga morati da prekidaju putovanja. Zbog toga je neophodno da se u sastavu putne apoteke nađe i lek koji će olakšati da put prođe najbolje moguće. Povraćanje i mučnina tokom putovanja se mogu sprečiti potpuno prirodnim preparatom koji je dostupan na našem tržištu.

Savremeni farmaceutski oblik đumbira se na našem tržištu nalazi pod imenom Antimetil. Đumbir smanjuje mučninu i povraćanje, a što je najvažnije nema sedativni efekat (uspavljivanja) pa deca mogu da učestvuju i uživaju u putovanju. Preporučuje se korišćenje Antimetila kod putovanja na kopnu, brodom ili avionom. Efikasnost đumbira potvrđena je brojnim kliničkim studijama koje su rađene kod dece i odraslih.

Antimetil se može koristiti kod dece starije od 3 godine i daje se jedna tableta pola sata pred put, a može da se ponovi na svaka četiri sata (do dva puta dnevno za decu uzrasta 3- 5 godina, a do četiri puta kod starije dece do 12 godina).

Odrasli i deca starija od 12 godina uzimaju 2x2 tablete Antimetila po potrebi. Kako se promenom hrane i

vode na letovanju menja i normalno funkcionisanje probavnog trakta, prirodni đumbir može da pomogne i pri varenju hrane. Dobar je kod mučnina koje se javljaju u sklopu stomaćnih letnjih virusa jer smanjuje tegobu mučnine.

Trudnice Antimetil smeju da koriste već od prvog meseca trudnoće i on smanjuje jutarnje mučnine na potpuno prirodan način bez štetnog dejstva na plod.

## Dejstvo Antimetila:

- protiv bolesti putovanja
- pomaže varenje
- protiv mučnina izazvanih virusima
- protiv mučnina u trudnoći

Mučnine i povraćanje tokom putovanja mogu da budu težak i stresan početak putovanja – važno je da sprečite tegobu i pomognete detetu i Vama ukoliko znate da imate bolest putovanja.



# Zaštita OD SUNCA .....



Prvo što svaki roditelj spakuje u putnu apoteku je krema za sunčanje. Bitno je da se izabere adekvatna zaštita od sunca preporučena za uzrast deteta i da se dete redovno maže. Lice i ruke (koje nisu pokrivene odećom) je

potrebno redovno tretirati kremom sa visokim zaštitnim faktorom i pre odlaska na letovanje kada god dete izlazi na sunce. Sunčevi zraci su najjači u periodu od 11-16h, pa je decu u ovom periodu potrebno skloniti sa sunca koliko je to moguće. Preterano izlaganje kože suncu već od prvog dana ima veliki uticaj na stanje kože tokom celog života. Krema za sunčanje se nanosi

na sve delove kože desetak minuta pre izlaska na sunce. Mazanje deteta se ponavlja u zavisnosti od boje kože, pigmenta i prethodne izloženosti kože suncu. Za bebe i malu decu obično je potrebno ponovno mazanje kože na svakih

pola sata. Dete može da izgori i kada je u vodi, pa je potrebno dete namazati i pre ulaska u vodu. Šeširić na glavi i majica koja prekriva ramena su obavezan deo garderobe na plaži za manju decu. Potrebno je da se koriste preparati

koji imaju dokazanu efikasnost u sprovedenim studijama jer korišćenje preparata koji nisu provereni može da dovede do opekotina i oštećenja kože.

Naša preporuka za ovo leto je Ladival krema za sunčanje sa visokim zaštitnim faktorom 50 koju mogu koristiti i deca i odrasli. Ladival štiti od štetnog UVA i UVB zračenja i infracrvenog zračenja (IR-A) koje čini skoro 50% sunčevog spektra.

Infracrveno zračenje je 4 puta jače i štetnije od UVA i UVB zračenja zajedno, a dovodi do brojnih i dugoročnih oštećenja kože. Pored zaštite inovativnim (prirodnim) UV filterima Ladival štiti dečju kožu na još dva načina - obnavlja DNK ćelija





koje oštećuju UV zraci i sadrži jedinstvenu kombinaciju antioksidanata koji direktnim dejstvom neutrališu štetne slobodne radikale. Postojan je na koži, zaštitni efekat traje dugo, lako se razmazuje i ima dobar efekat i u vodi.

Sadrži brojne sastojke koji hidriraju (vlaže) kožu i neguje suhu i osetljivu kožu kod dece. Preporučuje se i za korišćenje kod dece koja imaju problema sa atopijskim dermatitisom (ekcemom) i alergijama na sunce. Ne sadrži konzervanse, parfeme, paraben, niti supstance koje zadržavaju toplotu i doprinose pregrevanju kože. Mogu ga koristiti i deca i odrasli i njegovom redovnom primenom se eliminiše mogućnost pojave opekotina.

Postoji u formi spreja koji je jednostavan za nanošenje kao i u formi kreme koja se lepo razmazuje.

Posle sunčanja je važno pravil-

no negovati osetljivu dečiju kožu koju sunce i morska voda isuše dodatno. Kad se dete pred spavanje okupa treba ga namazati preparatom Ladival za posle sunčanja, koji je specijalno napravljen da omogući oporavak kože posle izlaganja sunčevim

zracima. Ovaj preparat dodatno neguje kožu, pa je posebno značajan za decu sa osetljivom – suvom kožom.

Bebe je potrebno mazati kremama sa zaštitnim faktorom i u hladovini! Stariju decu koja su aktivna na plaži je neophodno dobro zaštititi od sunčevih zraka i sprečiti pojavu alergije na sunce i opekotina.

Tokom perioda najjačeg sunčevog zračenja deci je

potrebno organizovati mirniju zabavu u hladovini i zaštititi ih kremom za sunčanje sa visokim zaštitnim faktorom koja odgovara dečijoj koži.



# KOMARCI

## mala napast ali velika pretnja!



Jedva ste dočekali lepo vreme da možete boraviti u prirodi ili da otputujete na odmor ali čim provirite kroz vrata, napadaju vas komarci. I pored zatvorenih vrata, mreža na prozorima, komarci nalaze put do naših domova i spavaćih soba.

### **Reč stručnjaka:**

Komarci su prenosioci ozbiljnih infektivnih obolenja: Virusni encefalitis, Groznica Zapadnog Nila, Ros River Groznica... Prema podacima Svetske Zdravstvene organizacije broj obolelih raste svake godine kako u svetu tako i u Srbiji. U cilju sprečavanja ovih ozbiljnih bolesti preporučuje se preventivna zaštita od komaraca i drugih insekata.

### **Kako se zaštititi:**

Primena hemijskih repelenata za komarce je veoma česta ali i povezana sa brojnim rizicima.

Hemijski repelenti mogu da sadrže supstance kao što je N,N-dietil – m – toluamid. koje izazivaju iritaciju očiju, kože i respiratornih organa. Njihova prekomerna upotreba može da izazove i toksične sistemske reakcije. Zato se ne savetuju za upotrebu, posebno kod dece i trudnica. Trebalo bi izbegavati primenu hemijskih repelanata naročito na licu, oko usta, očiju i na šakama. Deca mlađa od 3 godine uopšte ne bi trebalo da dolaze u kontakt sa hemijskim repelentima bilo da su u spreju, stiku ili se uključuju u struju. Zbog toga, u cilju zaštite od insekata se preporučuje upotreba prirodnih, netoksičnih a podjednako efikasnih preparata koji se mogu bezbedno nanositi na kožu lica i izloženih delova tela kako kod dece tako i kod odraslih.

*Autor: Dr. Mirjana Mišić*

OD 0  
MESECI!

PRIJATNOG MIRISA !!

## MAPEZ sprej - PRIRODNI ŠTIT OD KOMARACA

MAPEZ SPREJ, za kožu je jedinstvena mešavina prečišćenih, biljnih ekstrakata, proverenog kvaliteta, prijatnog mirisa za ljude, a neprijatnog za insekte!

Nanesen na kožu formira barijeru koja odbija komarce, muve i druge insekte. Mapez sprej štiti kožu i pojačava njenu vlažnost i elastičnost.

Zbog potpuno prirodnog sastava, bezbednosti i netoksičnosti, preporučuje se odraslim osobama, trudnicama i posebno deci, od rođenja (0 meseci)!



100% PRIRODAN

## Kako da Vam **ALERGIJE NA SUNCE** i sunčani eritemi ne upropaste odmor

**Da vam alergije na sunce, osipi i sunčani eritemi ne bi pokvarili odmor preduzmite preventivne mere i zaštitite se!**

### **STRUČNJACI UPOZORAVAJU:**

Izlaganje kože suncu u periodima visokog UV zračenja, preterano sunčanje, može da ima izuzetno ozbiljno negativno dejstvo na naše zdravlje, što se može manifestovati

odmah u vidu **alergije na sunce, sunčanih eritema (crvenilo), opekotina**. Međutim, posledice prekomernog sunčanja mogu se javiti i u kasnijoj starijoj dobi (melanom - rak kože).

## ALERGIJE NA SUNCE I SUNČANI ERITEMI

Na prve znake **sunčanih eritema i alergije na sunce (crvenilo, osip, peckanje, svrab)** odmah prekinuti izlaganje kože suncu i preduzeti dodatnu negu kože da bi se ublažili prisutni neprijatni simptomi. U tu svrhu mnogi koriste industrijski proizvedene kreme i losione, ali, paraben, parafin, poli-etilen-glikoli su prateće supstance ovakvih industrijskih krema koji mogu izazvati dodatne probleme – alergijsku reakciju kože i pogoršanje stanja već iritirane kože.

Zato se preporučuju polikomponentne prirodne kreme složenog sastava za bezbedno i efikasno ublažavanje simptoma alergije na sunce, eritema ali ujedno i za negu kože.

## ZAŠITA I NEGA KOŽE POSLE SUNČANJA

Pored adekvatne zaštite od sunčevih zraka neophodna je i pravilna nega kože nakon sunčanja jer će ublažiti simptome i hidrirati kožu. Hidratacija i nega kože naročito nakon sunčanja je neophodna jer slana voda i sunce prekomerno isušuju našu kožu. Svakodnevna nega kože posle sunčanja je najbolji način da se spreči prevremeno starenje kože, kao i negativni uticaj sunčevih

zraka u nastanku njenog oštećenja, te u očuvanju njenog zdravog, nepromenjenog, svežeg izgleda.

Cortinat krem se preporučuje kod:

- ALERGIJA NA SUNCE
- SUNČANIH ERITEMA (crvenila)
- UBODA INSEKATA, URTIKARIJE
- ZA NEGU KOŽE POSLE SUNČANJA



Cortinat krema je bez kortikosteroida i nije foto-senzitivna.

Složenog je sastava od prečišćenih biljnih ekstrakata.

Cortinat krem ne sadrži: paraben, parafin, poli-etilen-glikole.

**Cortinat krem efikasno ublažava simptome (crvenilo, peckanje, svrab, osip) kod alergija na sunce, osipa, sunčnih eritema (crvenila) a preporučuje se i za svakodnevnu negu kože nakon sunčanja, kod uboda insekata, urtikarije, ekcema (atopijskog i kontaktnog).**

# Silben nano - sredstvo za obradu rane

Kada se dete povredi najvažnije je ostati smiren. Ukoliko je prisutno krvarenje potrebno ga je umerenim pritiskom zaustaviti sterilnom gazom ili čistom papirnom maramicom.

Posle zaustavljanja krvarenja, ranu treba očistiti, najbolje je isprati fiziološkim rastvorom, natopiti gazu fiziološkim rastvorom i očistiti od ivice rane ka spolja. Vodom se ispira rana samo u slučaju da nema drugog rešenja. Ranu treba dobro isprskati sredstvom za dezinfekciju i sterilizaciju rane. Sterilnom gazom, koja je natopljena rastvorom očistiti ivice rane i skinuti svu prljavštinu i oštećenu kožu.

Najsavremenija zaštita rane od prodora mikroorganizama je prašak u spreju SILBEN nano® - medicinsko sredstvo koje služi za brže zarastanje rana. Ovaj sprej deluje kao zaštitna barijera, sprečava omekšavanje povredjene kože i pomaže

njeno prirodno obnavljanje. Aktivne komponente spreja sprečavaju moguću infekciju. Ovo sredstvo upija sekret iz rane ukoliko postoji i pomaže stvaranje tankog površinskog sloja rane.

Najvažniji sastojci ovog savremenog spreja za rane sprečavaju prodor mikroorganizama u ranu i njihovo razmnožavanje. Sprej je potpuno bezbedan za korišćenje od najranijeg perioda detinjstva i može da se koristi kod povreda

dece već od prve godine. Nanosi se u tankom sloju dva puta dnevno na prethodno očišćenu ranu.

Ranu naprskanu SILBEN nano® sprejom u najvećem broju slučajeva nije ni potrebno prekrivati gazom jer sprej stvara površinski tanak zaštitni sloj i sprečava prodor mikroorganizama u ranu. Sprej SILBEN nano® treba da se nadje u sastavu putne apoteke svakog roditelja.





## Kapi za oči

---

Nije loše imati antibiotske kapi za oči (Gentokulin, Enbecin...). Boravak na pesku i često trljanje oka prljavim rukama može da dovede do zapaljenja vežnjače (konjunktivitis). Iako se obično radi o blagom zapaljenju, nije loše imati antibiotske kapi. Osim njih, mudro je poneti i kapi koje, pored antibiotika, imaju i antizapaljensku komponentu – sadrže i kortikosteroid (Dexamethason Neomycin, Neodeksacin) – koji može da umiri alergijsko zapaljenje konjunktive. Ono nekad može da se desi kada deca dugo rone otvorenih očiju (bez maske za ronjenje), ali može da se javi i kao deo alergije na sunce.

**Azelastin** je dostupan u formi **kapi za oči**, tako da se i alergijski konjunktivitis može lečiti lokalnim antihistaminicima.

Pokazalo se da se kod velikog broja dece ovako mogu izbeći kortikosteroidne kapi, ali se one mogu bezbedno (u prepisanim dozama) koristiti ako lokalni antihistaminik (azelastin) ne pomogne.

## Aciklovir mast

---

– ako dete ima sklonost ka pojavi herpesa na usnama treba da imate ovaj antivirusni lek!

## Antiseptik za obradu rane, sterilna gaza i flasteri

---

Neki antiseptični rastvor je neophodan za pravilnu obradu posekotina ili oderotina, kada dete nezgodno padne. Uz sterilnu gazu i malo pribranosti, možete da «obradite» manje povrede, ili bar da ih privremeno sanirate pre odlaska kod lekara.

## Antibiotici

---

Iako ne treba davati antibiotike «na-pamet», nije loše imati neki sirup sa antibiotikom širokog spektra, naročito ako putujete u inostranstvo, ili na egzotična mesta daleko od urbanih centara. Obavezan je pregled (ili bar konsultacija) lekara pre započinjanja terapije, ali će i pedijatra biti lakše da leči ako roditelji imaju antibiotik. Ako idete u poznatija turistička mesta, apoteke su odlično snabdevene, pa nije problem doći do antibiotika koji prepíše pedijatar. Nije loše imati i antibiotsku kremu (Enbecin, Chloramphenicol, Gentamicin) – jer nije retko da deca sa promenom ambijenta dobiju neku infekciju kože. Impetigo (gnojna infekcija kože) je daleko češća leti, ali su i zapaljenja genitalija (i devojčica i dečaka) prilično česta u letnjem periodu.