

ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

Во время отдыха не хочется думать о болезнях и лекарствах. Но даже у абсолютно здоровых взрослых людей в поездке и во время пребывания в новом месте могут возникнуть проблемы со здоровьем. Адаптационные возможности организма ребенка не велики, и поэтому проблемы наблюдаются чаще, чем у взрослых путешественников. Чтобы эти проблемы не испортили отдых, нужно взять с собой аптечку с минимальным набором необходимых медикаментов.

Особенно важно взять с собой аптечку при поездке за границу. В чужой стране нужных вам лекарств может не оказаться: они могут продаваться под другими названиями или не отпускаться без рецепта. Потратив большие деньги на организацию отдыха, не нужно жалеть их на лекарства. Если они вам не понадобятся — очень хорошо. Плохо, если вы окажетесь в незнакомом месте с больным ребенком на руках без самых необходимых препаратов.

❁ Чаще всего при активном отдыхе случаются **травмы**: ушибы, растяжения, порезы, потертости кожи. Поэтому необходимо иметь средства для дезинфекции, пластырь (обычный и бактерицидный), бинты стерильные для перевязок и эластичный для фиксирующих повязок при растяжении.



❁ **Простуда** — частый спутник путешественников. Смена климата, привычного рациона питания являются стрессом для организма, что отражается на состоянии иммунитета. Перепады температуры, сквозняки во время поездки на поезде или перелета на самолете способствуют простудным заболеваниям. При простуде пригодятся жаропонижающие препараты, средства от боли в горле и насморка.

❁ **Повышение температуры** у ребенка возможно не только при простуде. Причиной может быть перегревание на солнце, пищевое отравление, укусы насекомых. В любом случае снизить ее можно препаратом на основе парацетамола. Для маленьких детей лучше использовать лекарство в виде сиропа.

❁ При **кишечной инфекции**, когда повышается температура, возникают боли в животе, рвота, понос, вздутие живота, нужна консультация врача. В аптечке должны быть препараты для оказания первой помощи: адсорбенты и средства от обезвоживания, необходимые для восстановления водно-электролитного баланса при многократной рвоте и (или) частом жидком стуле. Следует отметить, что у детей обезвоживание наступает очень быстро, и для предотвращения этого опасного для жизни осложнения используют **Регидрон** — порошок для приготовления специального раствора.

❁ У людей, склонных к аллергическим реакциям, в поездке возможны различные проявления **аллергии**. Нередко аллергическую реакцию вызывают укусы ос, пчел и других насекомых.

