

ODPORÚČANÝ OBSAH DOMÁCEJ LEKÁRNIČKY

Dôležité upozornenia na úvod:

- Obsah lekárničky **kontrolujte** aspoň dvakrát do roka a lieky po expirácii odneste do lekárne na odbornú likvidáciu.
- Lekárničku uchovávajte na **suchom, chladnom mieste**, mimo dosahu detí, na vysokej policičke, ideálne na chodbe alebo v spálni, nie v kúpeľni alebo kuchyni, kde vlhkosť a teplota môžu lieky znehodnotiť.
- **Vždy si prečítajte príbalový leták** pred užitím akéhokoľvek lieku, aby ste sa oboznámili s presným dávkovaním a možnými vedľajšími účinkami.
- **Pri podávaní liekov deťom je kľúčové dodržiavať pokyny lekára alebo lekárnika** a správne určiť dávkovanie na základe telesnej hmotnosti, nie len veku.
- **V prípade akýchkoľvek pochybností alebo pretrvávajúcich príznakov sa obráťte na lekára alebo lekárnika.**

Obsah liekov by sa mal prispôbiť špecifickým potrebám členov domácnosti, ale základ by mal byť nasledujúci.

Nezabúdajte domácu lekárničku, aspoň tú liekovú časť, ktorú najčastejšie používate pri zdravotných ťažkostiach členov rodiny vziať so sebou aj na dovolenku, prázdniny, študijné pobyty, výlety.

Oplatí sa byť pripravený.

Problém	Príklad lieku (účinná látka / forma)	Informácie o použití pre dospelých a deti
Bolesť (hlava, kĺby, svaly)	Ibalgin, Nurofen (ibuprofén - tbl, sirup, čapíky), Paralen, Panadol, Aspirín, Ataralgin, Valetol, Guajacuran	Používa sa na zmiernenie miernej až strednej bolesti a zápalu. Dostupný v rôznych formách.
Bolesť hrdla	Strepsils, Tantum Verde (flurbiprofén, benzydamín - pastilky, sprej)	Pomáhajú zmierniť bolesť a zápal v hrdle. K dispozícii sú rôzne príchute a formulácie.
Bolesť brucha (kŕče)	No-Spa (drotaverín - tbl) Orenzym, Buscopan	Používa sa na zmiernenie kŕčov hladkého svalstva, napríklad pri bolestiach brucha.
Zápal / Infekcia (lokálne)	Betadine, Jox (jódovaný povídon, benzydamín - sprej, roztok)	Antiseptiká a dezinfekčné prostriedky na lokálne použitie, napríklad na dezinfekciu ústnej dutiny alebo rán.

Kašeľ (vlhký)	Mucosolvan, Solmucol (ambroxol, acetylcysteín - sirup, tablety)	Pomáhajú riediť hlien a uľahčujú vykašliavanie.
Kašeľ (suchý)	Stoptussin, Ditustat (butamirát, dropropizín - kvapky, sirup)	Potláčajú suchý, dráždivý kašeľ.
Trávenie	Carbosorb uhlie (tbl, prášok), Orenzym, Pancreolan forte, Kreon Antacidá	Hnačka, zvracanie Pálenie záhy
Hnačka	Smecta, Tasectan (diosmektit, želatín tanát - vrecká, kapsuly)	Pomáhajú zmierniť príznaky hnačky a chrániť črevnú sliznicu. Dôležité je dbať na dostatočnú hydratáciu.
Zápcha	Duphalac, Dulcosoft (laktulóza, makrogol - sirup, prášok)	Zmäkčujú stolicu a podporujú pohyb čriev.
Nadúvanie	Espumisan (simetikón - kapsuly, kvapky)	Pomáha zmierniť nadúvanie a plynatosť. K dispozícii v rôznych formách vrátane kvapiek pre dojčatá.
Horúčka a bolesť	Paralen, Panadol (paracetamol - tbl, sir, čapíky)	Dospelí: Použitie podľa pokynov v príbalovom letáku. Deti: Dávkovanie podľa hmotnosti, dostupné sirupy a čapíky prispôbené veku/váhe.
Horúčka a zápal	Ibalgín, Nurofen (ibuprofén - tbl, sir, čapíky)	Dospelí: Použitie podľa pokynov v príbalovom letáku. Deti: Dávkovanie podľa hmotnosti, nevhodné pre deti do 3 mesiacov.
Žlčníkové ťažkosti	Febichol (kapsuly), bylinné čaje (zemežlč, mäta, fenykel . pre deti, zázvor, horce, pestrec)	Dospelí: Používa sa na podporu funkcie žlčníka a pečene, zvyčajne v kapsulách alebo ako čaj. Pre deti sa použitie neodporúča bez konzultácie s lekárom.
Zápal močových ciest	Urinal, Blokurima (doplňky s brusnicami - tbl, vrecká)	Používajú sa ako podporná liečba a prevencia. Canephron je tradičný rastlinný liek vhodný pre dospelých a dospievajúcich od 12 rokov. Pri pretrvávajúcej ťažkosti k lekárovi.

Nádcha	Olynth, Otrivin (xylometazolín - nosový sprej, kvapky), Muconasal	Rýchla úľava od upchatého nosa. Dospelí/Deti od 6 rokov: Použitie podľa pokynov v príbalovom letáku. Pre menšie deti sú verzie s nižšou koncentráciou.
Alergia	Zyrtec (cetirizín), Claritine (loratadín - tbl), Fenistyl	Dospelí/Deti od 6 rokov: Použitie podľa pokynov v príbalovom letáku. Zmierňujú príznaky sennej nádchy, žihľavky. Dostupné sú aj detské sirupy a očné kvapky.
Boleť/Zápal svalov/kĺbov (lokálne)	Ibalgin gél, Voltaren gél (ibuprofén, diklofenak - gél), Dolgit	Aplikujú sa priamo na postihnuté miesto na zmiernenie lokálnej bolesti a zápalu. Vhodné pre dospelých a dospievajúcich, dávkovanie podľa pokynov v letáku.

Masť na popáleniny/drobné poranenia: Napríklad s obsahom **panthenolu**. Eucerin, masť s nechtíkom lekársnym,

Očné kvapky: Na výplach alebo upokojenie podráždených očí. Ophtal, Vizik

Zdravotnícky materiál

Táto časť zahŕňa pomôcky na ošetrovanie rán a zranení.

- **Sterilné štvorce a gáza:** Na priame krytie rán.
- **Sterilné a elastické obvazy:** Na fixáciu krytia rán alebo pri podvrtnutí/natiahnutí.
- **Náplasti:** Rôznych veľkostí, ideálne aj vodeodolné, na drobné rezné rany a odreniny.
- **Dezinfekčný prostriedok:** Roztok alebo sprej na dezinfekciu pokožky a rán (napr. **Septonex** alebo podobný).
- **Nožnice:** So zaoblenými hrotmi pre bezpečnú manipuláciu.
- **Jednorazové rukavice:** Pre hygienické ošetrovanie.
- **Teplomer:** Bezortuťový alebo digitálny na meranie telesnej teploty.
- **Pinzeta:** Na odstránenie triesok alebo cudzích teliesok z rany.
- **Rýchloobväz:** Na okamžité prekrytie drobných poranení.
- **Odsávačka hlienov z nosa pre deti**
- **Inhalátor , zvlhčovač vzduchu**