

Kam vajadzētu būt mājas aptieciņā?

Aptiekās ir iespējams nopirkt gatavas pirmās palīdzības aptieciņas. To sastāvā ir:

- dažāda platuma marles saites sterilā iepakojumā
- marles kompreses sterilā iepakojumā
- dažāda izmēra brūču plāksteri sterilā iepakojumā
- tīklveida pārsējs
- leikoplasts spolē
- šķēres ar noapaļotiem galiem
- vienreizējās lietošanas cimdi



Mājas aptieciņu katrā ģimenē komplektē individuāli, ieteicams tajā būt:

- Kādam brūču dezinficējošam līdzeklim (briljantzaļā spirta šķīdums oriģināls, ūdeņraža pārskābe, joda spirta šķīdums).
- Termometram, lai varētu izmērīt ķermeņa temperatūru.
- Medikamentiem pret paaugstinātu ķermeņa temperatūru. Jāatceras, ka ne vienmēr paaugstināta temperatūra ir jānormalizē. Var lietot paracetamolu vai Ibuprofēnu saturošus medikamentus (gan bērni, gan pieaugušie), aspirīnu - (tikai pieaugušie).
- Sāpes remdējošiem medikamentiem, piemēram, ibuprofēnam, paracetamolam. Sāpes ir nopietns simptoms. Ja ir neskaidrs sāpju iemesls, ar pretsāpju medikamentiem ir jābūt uzmanīgiem.
- Medikamentiem kuņģa - zarnu trakta slimību, traucējumu gadījumos. Vemšana, sāpes vēderā, caureja vai aizcietējums var būt arī nopietnu slimību sākums. Pašārstēšanās pieļaujama tikai īslaicīgi, ja ir zināms sūdzību iemesls. Mājas aptieciņā varētu būt aktivētā ogle, smekta, kuņģa pilieni, nospa tabletēs, mezim forte, loperamīda prep. caurejai, u.c. Šie medikamenti attiecināmi uz pieaugušajiem. Par bērniem lietojamajiem medikamentiem noteikti jākonsultējas ar savu ģimenes ārstu.
- Medikamentiem alerģisku reakciju gadījumos (kukaiņu kodumi, pārtikas izraisīti izsitumi uz ādas u.c.). Ja alerģija ir kā slimība, tad konkrētos medikamentus izrakstīs ģimenes ārsts. Vieglākos gadījumos mājas aptieciņā varētu būt kādi antihistamīna grupas medikamenti. Piemēram, fenistila gēls, kas varētu mazināt niezi.
- Medikamentiem ar nomierinošu efektu. Baldriāna tabletes vai tinktūra var palīdzēt negaidītās stresa situācijās.

Un vēl:

- Medikamenti, protams, iedarbojas ātrāk un pārlicinošāk, tomēr veselības atgūšanai un slimību profilaksei vajadzētu izmantot arī zāļu tējas. Kumelītes, salvijas, piparmētras, mežrozīšu augļi, pelašķi, liepziedi, baldriānu saknes u.c. var gan dažādot jūsu ikdienu, gan būt palīgs slimību ārstēšanā un profilaksē.
- Vitamīni un minerālvielas nebūt nav jālieto visu gadu. Tos varētu lietot slimību profilaksei, atveseļošanās periodā un dažu slimību ārstēšanai. Ja nosacīti par mājas aptieciņu varētu uzskatīt arī augļus un dārzeņus, tad visām vietējām ogām, augļiem un dārzeņiem tur vajadzētu atrasties.
- Ja kādam ģimenes loceklim ir kādas hroniskas slimības, tad viņam būs savi konkrētie tikai viņam domātie medikamenti. Tos vajadzētu glabāt atsevišķi, bet tāpat rūpēties, lai tie nebūtu pieejami bērniem.
- Katrā slimošanas reizē ārsts parasti izraksta medikamentus. Pacients izveseļojas, daļa zāļu paliek neizlietota. Ko ar tiem iesākt? Rūpīgi apskatieties derīguma termiņu. Daļai zāļu pēc atvēršanas ir ierobežots lietošanas laiks (acu pilieni, individuāli gatavotas zāles u.c.). Neglabājiet mājās medikamentus, kuriem lietošanas laiks ir beidzies!
- Pievērsiet uzmanību medikamentu glabāšanai. Daļa medikamentu ir jāglabā tumsā vai ledusskapī (bērnu drošība!).
- Neglabājiet mājas aptieciņā zāles, kurām nezināt pielietojumu. Vai nu noskaidrojiet, kam tās domātas, vai metiet projām.
- Medikamentus glabājiet tikai to oriģinālajā iepakojumā.
- Glabājiet kopā ar zālēm to lietošanas instrukciju. Ja ilgāku laiku medikaments nav lietots, pirms zāļu lietošanas instrukciju rūpīgi izlasiet, jo varētu būt parādījušies jauni apstākļi (blakus slimības, medikamentu nesaderība u.c.).
- Rūpīgi ievērojiet medikamentu devas! Bērniem, pusaudžiem un pieaugušajiem tās būs atšķirīgas. Arī gados veciem cilvēkiem devas atšķirsies.
- Grūtniecības laikā medikamentus jums nozīmēs tikai ārsts!
- Mājas aptieciņu nevar izveidot vienā dienā. Konsultējieties ar savu ģimenes ārstu, aptiekāru par tās saturu. Veselības atgūšanā mājas aptieciņa var būt jums lielisks palīgs.

[www.emedica.lv](http://www.emedica.lv/info_maptiecina.htm) (http://www.emedica.lv/info_maptiecina.htm)