

SANI *in* FORMA

GIUGNO 2008 - N. 3 - Anno 3

L'informazione per la salute ed il benessere

VACANZE: ISTRUZIONI PER L'USO



**copia
omaggio**

all'interno

Prima della partenza



3/5

6/8

In viaggio



Arrivati a destinazione



9/11

TUTTO QUESTO E MOLTO ALTRO!

SANI *in* FORMA

sommario

Prima della partenza	3
La farmacia da viaggio	4
In viaggio	6
In auto	7
In aereo	8
Arrivati a destinazione	9
Al mare	10
In montagna	11

Supplemento a **Informazioni sui Farmaci**
n°1 - Anno 2008
A cura del **Servizio di Informazione e Documentazione Scientifica delle Farmacie Comunali Riunite** di Reggio Emilia
telefono 0522 - 543 450 - 2 - 3
fax 0522 - 550 146
sito web: <http://www.informazionisuifarmaci.it>
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta
Illustrazioni: Massimo Bonfatti
Stampa: Litoprint

Per qualsiasi richiesta, chiarimento o segnalazione scrivete:

sids@fcr.re.it

GIUGNO 2008 - N. 3 - Anno 3

IN VACANZA TRANQUILLI



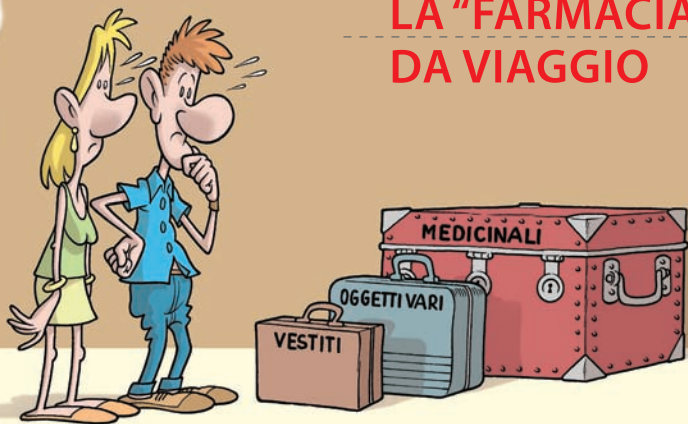
La vacanza è un periodo di divertimento, ma anche di semplice riposo, importante per riprendersi dalla fatica e dallo stress di tutti i giorni. Non importa se abbiamo scelto una destinazione tradizionale anziché una meta esotica: il viaggio va organizzato anche dal punto di vista sanitario per evitare che qualche inconveniente comprometta la vacanza. Per ridurre questo rischio ecco alcune informazioni che possono servire prima, durante e dopo il viaggio.



PRIMA DELLA PARTENZA

Chi è affetto da malattie croniche dovrebbe sottoporsi ad una visita di controllo, facendosi rilasciare dal medico curante o dallo specialista una breve nota che descriva la malattia e le cure che si stanno facendo. Se si soffre di cuore è prudente portare con sé il più recente elettrocardiogramma e la documentazione clinica. Chi soffre di particolari allergie è bene che sia provvisto di un cartellino sanitario, meglio se scritto anche in inglese, che le evidenzi.

LA "FARMACIA" DA VIAGGIO



Ciascuno deve portare con sé le medicine che usa abitualmente (es. farmaci per il cuore, la pressione, i contraccettivi orali, i colliri per il glaucoma) in quantità sufficiente a coprire un periodo appena più lungo del viaggio e della permanenza in vacanza, soprattutto all'estero, dove procurarsi i medicinali abituali potrebbe creare qualche problema per nomi o dosaggi diversi. Non spedite a parte la scorta né mettetela in valigia: la possibilità che i bagagli vengano smarriti o rubati deve essere messa in conto. È perciò molto più sicuro tenere i farmaci con sé. Se, nonostante le precau-

zioni prese, dovesse essere necessario acquistare farmaci all'estero, ricordate che spesso hanno nomi commerciali diversi da quelli in uso in Italia e a volte anche dosaggio. Per i farmaci di libera vendita è sufficiente ricordare il nome del principio attivo, mentre per quelli solitamente prescritti sarebbe buona norma avere con sé una ricetta con il nome del principio attivo e il dosaggio utilizzato. Se si temono problemi di insonnia, conviene farsi prescrivere anche un leggero sonnifero da utilizzare al bisogno per superare la difficoltà di prendere sonno nelle prime sere.

Inoltre, per fronteggiare i piccoli disturbi: *paracetamolo* (es. *Tachipirina*) o *acido acetilsalicilico* (es. *Aspirina*) per la febbre e il dolore o, in alternativa, un antinfiammatorio come *l'ibuprofene* (es. *Moment*), eventualmente una crema

cortisonica (es. *Lanacort*) e un collirio decongestionante. Infine, un termometro, qualche salvietta disinfettante, una benda e cerotti di varie misure, un repellente per le zanzare e i protettivi solari, sia al mare che in montagna.

Chi ha il diabete può viaggiare e andare in vacanza come chiunque altro, purché ricordi che la sua malattia richiede particolari attenzioni: viaggio e vacanza infatti possono comportare cambiamenti nelle abitudini (alimentazione diversa, orari diversi) e questo, se non viene attentamente programmato, può rendere più difficoltoso il controllo della glicemia. Dovrà procurarsi in quantità adeguata insulina e/o ipoglicemizzanti orali e le strisce reattive se usa il glucometro per la misurazione della glicemia.

L'insulina può essere conservata per un mese a temperatura ambiente. In caso di soggiorno in climi molto caldi, tuttavia, è bene conservarla ugualmente in frigorifero o, almeno, in contenitori termici.

Alla guida occorre prestare la massima attenzione al rischio di ipoglicemia: fermarsi alle prime avvisaglie (sudorazione, pallore, tremori, visione offuscata, giramenti di testa) e ingerire subito un alimento che fornisce zuccheri prontamente utilizzabili (es. zollette di zucchero, caramelle, frutta, biscotti); tenere a disposizione del cibo (es. crackers, grissini, pane) sufficiente a sopperire a eventuali ritardi (es. per un guasto del mezzo o perché bloccati in un ingorgo) o sforzi fisici imprevisti. Potrebbe essere utile indossare un braccialetto o una piastrina che attesti la propria condizione.



IN VIAGGIO

Molte persone, a seconda del mezzo di trasporto utilizzato e delle modalità del tragitto, soffrono di disturbi associati al movimento (*cinetosi*): mal di mare, mal d'aria, mal d'auto, ecc. si manifestano generalmente con nausea e vomito, preceduti a volta da sbadigli, salivazione, pallore e sudorazione. Specie nel mal di mare, la forma più diffusa di cinetosi, possono essere presenti anche mal di testa e diarrea. L'attacco è precipitato dal movimento associato a stimoli visivi (orizzonte mobile), scarsa ossigenazione (fumo, ambienti chiusi), fattori emotivi (ansia, paura), ecc. Entro certi limiti è possibile ridurre questi sintomi o evitarne la comparsa. Ecco alcuni suggerimenti:

- In auto sedersi sui sedili anteriori, evitando di leggere o fissare l'attenzione su parti interne della macchina (anche durante la conversazione), mantenendo una buona ventilazione, senza fumare.
- In nave, è consigliabile trovare posto nella parte centrale, la più stabile, cercando di rilassarsi, possibilmente all'aria aperta senza guardare la linea dell'orizzonte,

senza leggere ed evitando di guardare altri passeggeri in preda a disturbi.

- I posti in corrispondenza delle ali sono più stabili quando l'aereo attraversa un'atmosfera turbolenta: vanno preferiti se si soffre di "mal d'aria".
- Difficile dire se si stia meglio dopo aver mangiato o a stomaco vuoto. Non esiste una soluzione valida per tutti. Può essere utile, comunque, fare pasti piccoli e frequenti con cibi semplici, molto digeribili, e assumere modiche quantità di liquidi.

Quando queste precauzioni non sono sufficienti, si può ricorrere agli antistaminici (es. *Valontan*, *Xamamina*). Assunti mezz'ora prima della partenza sono in grado di prevenire il mal d'auto ma provocano una spiccata sonnolenza. I confetti gommosi, ad effetto più rapido (*Travelgum*) possono essere masticati ai primi sintomi.

Un'alternativa sono i cerotti a base di scopolamina (*Transcop*): applicati dietro l'orecchio almeno 2 ore prima di partire, non causano sonnolenza e hanno una lunga durata

d'azione, particolarmente utile se il viaggio è lungo. Sono in genere ben tollerati, ma possono causare occasionali episodi di secchezza alla bocca e visione confusa. Occorre lavarsi le mani dopo l'applicazione

per evitare di toccare gli occhi con la sostanza residua sulle dita. Il prodotto non va impiegato nei bambini sotto i 12 anni e nei pazienti con glaucoma o ipertrofia prostatica.

IN AUTO

Le persone che scelgono la propria auto per raggiungere il luogo di vacanza sono sempre di più, ma sono in aumento anche gli incidenti stradali. Tra le cause predomina sempre il fattore umano, l'inosservanza delle norme di circolazione, l'imprudenza, le non perfette condizioni di vigilanza. Se ci si deve mettere in viaggio con l'auto è bene evitare le ore più calde della giornata, informandosi prima di partire sulle condizioni del traffico per evitare lunghe code sotto il sole. Portare sempre con sé dell'acqua e regolare il condizionatore in modo che la temperatura sia al massimo di 5 gradi inferiore a quella

esterna. Evitare pasti troppo abbondanti prima di partire o durante le soste e soprattutto non bere alcool: non aumenta la resistenza alla fatica e riduce la prontezza di riflessi rendendo pericolosamente tardiva la risposta agli ostacoli. E' importante fermarsi al primo accenno di sonnolenza e ripartire solo dopo aver riposato.



IN AEREO

Le cabine degli aerei sono pressurizzate, ma la pressione interna non è proprio come quella a terra: in genere equivale a quella che si trova in montagna a 1.800-2.400 metri. La conseguente diminuzione di ossigeno può causare problemi a chi è affetto da malattie respiratorie croniche o malattie cardiache. Normalmente, chi è affetto da malattie cardiache o respiratorie è considerato idoneo a viaggiare in aereo se può salire 10-12 scalini e percorrere 50 metri in piano senza grave affanno o senza che compaia una crisi di angina. In caso di necessità, sull'aereo è comunque disponibile l'ossigeno di emergenza. I farmaci indispensabili per un intervento d'urgenza devono essere disponibili nel bagaglio a mano: broncodilatatori per fronteggiare una crisi d'asma, nitroglicerina per la crisi anginoso, zucchero semplice per la crisi ipoglicemica. Camminare ad intervalli regolari nel corridoio dell'aereo e contrarre a intervalli i muscoli del polpaccio aiuta la circolazione del sangue.



ARRIVATI A DESTINAZIONE

Se il viaggio è stato lungo è consigliabile non farsi prendere dalla “frenesia” di essere in vacanza; un adeguato riposo consentirà all'organismo di ritemperarsi. Questo è importante soprattutto in caso di viaggi in aereo quando si percorrono in poco tempo grandi distanze. L'attraversamento rapido di più fusi orari (in genere più di 5) altera i complessi meccanismi che regolano sonno, veglia, fame, ecc. e questo può determinare la comparsa di debolezza, diminuzione del rendimento fisico e mentale e disturbi

del sonno. È il fenomeno definito “jet-lag”. L'incidenza dei disturbi, peraltro modesti, sembra maggiore quando ci si sposta da ovest verso est (la giornata si accorcia) ma l'esperienza individuale può essere opposta. La “risincronizzazione” dell'orologio interno può richiedere qualche giorno. Se la giornata si allunga o si accorcia (più di 6 fusi orari) i pazienti diabetici dovranno stabilire con il proprio diabetologo uno schema di aggiustamento delle dosi e dei tempi della somministrazione dell'insulina.

AL MARE

Le vacanze estive spesso sono sinonimo di mare e sole. Il desiderio di abbronzarsi rapidamente può giocare brutti scherzi: è importante perciò esporsi gradualmente al sole, utilizzando una protezione solare adeguata per ridurre il rischio di scottature.

Attenzione, tuttavia, al *colpo di calore*. In condizioni di elevata

temperatura esterna, ridotta ventilazione e, soprattutto, elevata umidità relativa, l'organismo non riesce a disperdere adeguatamente il calore corporeo attraverso la sudorazione: la temperatura corporea aumenta rapidamente (in 10-15 minuti) fino anche a 40-41°C, la pressione diminuisce, la pelle appare secca ed arrossa-

ta, perché cessa la sudorazione. Nei casi più gravi, si instaura uno stato di confusione o incoscienza (shock). Il *collasso da calore* si verifica, invece, in seguito ad un'eccessiva perdita di acqua e sali, tale da determinare una disidratazione. I bambini, gli anziani, i cardiopatici e i diabetici sono le persone più a rischio, nei primi perché il sistema di termoregolazione non è ancora del tutto sviluppato, negli anziani e nei malati cronici perché questo non funziona come dovrebbe. Entrambe le condizioni, non necessariamente legate all'esposizione eccessiva al sole, rappresentano un'emergenza che impone di contattare il medico.

Per prevenirle bastano semplici ac-

corgimenti: mantenere l'ambiente in cui si soggiorna rinfrescato, ad esempio per mezzo di un ventilatore o un condizionatore, ripararsi il capo con un cappello se ci si espone al sole, evitare l'esercizio fisico nelle ore più calde della giornata, mangiare molta frutta e verdura, bere molto. Le bevande troppo fredde possono provocare congestioni gravi e vanno, quindi, evitate così come le bevande alcoliche o con caffeina che contribuiscono alla disidratazione. Indossare indumenti di cotone, di colore chiaro, favorisce lo scambio di calore con l'esterno. Evitare le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione oltre a provocare irritazioni, fastidiosi pruriti e arrossamenti.

IN MONTAGNA

Se la meta del viaggio è la montagna, i disturbi più frequenti sono quelli dovuti all'altitudine. La comparsa di mal di testa, insonnia, nausea, vomito, vertigini, spossatezza generale è tanto più frequente quanto più alta è la quota raggiunta, la velocità d'ascesa e l'attività fisica che si compie. Si avvertono più spesso oltre i 2000 metri ma,

in base alla sensibilità individuale, anche a quote più basse, pur se in forma più lieve. Per evitarli è consigliabile innanzitutto ridurre la velocità di ascesa, in modo da permettere un graduale adattamento, e limitare sforzi e attività fisica nei primi giorni. I viaggi e i soggiorni ad altitudini considerevoli possono rivelarsi critici per coloro che

soffrono di problemi cardiaci e polmonari. Per quanto riguarda il morso delle vipere, si è creata una diffusa credenza popolare che ne ha probabilmente ingigantito i rischi. La cosa più importante è non spaventarsi: se non viene morsa una parte vitale (volto, collo) non vi sono rischi immediati. Possono trascorrere in media anche 2 ore che consentono di raggiungere l'ospedale più vicino. Altre operazioni manuali, come l'incisione

della ferita o l'applicazione di un laccio sono da evitare: possono ritardare il soccorso medico e creare complicazioni.

Sono importanti invece le misure di prevenzione: prestare molta attenzione a dove si mettono le mani (ad es. per raccogliere funghi) o a dove ci si siede, calzare scarponcini alti alla caviglia e calzettoni di lana. Anche in montagna infine non va sottovalutato il rischio di scottature solari.

L'ALIMENTAZIONE

Le occasioni di soffrire di disturbi legati ad un'alimentazione impropria sono sicuramente più numerose in vacanza. Per ridurre al minimo il rischio di problemi intestinali:

- non consumare frutti di mare pescati personalmente in acque non conosciute;
- evitare di bere da sorgenti d'acqua di cui non sia certa la sicurezza igienica;
- lavare perfettamente la verdura cruda;
- non mangiare cibi crudi o poco cotti (frutti di mare, pesce, carne);
- evitare di acquistare cibo da venditori ambulanti che non diano sufficienti garanzie igieniche.

GLI INCONTRI

Rispettare le universali norme di precauzione nei rapporti sessuali con partners occasionali sconosciuti. L'uso del profilattico e un'accurata igiene personale riducono il rischio di trasmissione delle malattie veneree, dell'AIDS e dell'epatite B.



RIUNITE NEL BENESSERE

Prossima Uscita

Micosi.

In tutte le Farmacie Comunal
i Riunite di Reggio Emilia.



prezzo di copertina € 0,25