

להקדים תרופה למכה: להיות בריאים גם בחופשת השיט הקרובה

Posted on 16 באוקטובר 2018 by עוזי בכר



משפט שכולם מסכימים איתו, אך לצערנו לא כולם מאמצים אותו. בואו נבחן יחד את הצעדים הדרושים לצאת לחופשה שיט ולחזור הביתה בשלום

Categories: טיפים, ראשי

Tag: בריאות, אנייה, להקדים תרופה למכה, תרופות בטיסה, תרופות בקרוז

להקדים תרופה למכה זו אינה קלישאה - המדובר בבריאות ועם בריאות לא משחקים. הזמנתם חופשת שיט וכרטיסי טיסה, דאגתם לביטוח ביטול שיט ולביטוח רפואי ואפילו הכנתם רשימת קניות למשפחה ולחברים, ומה עם התרופות הקבועות שלכם?

חופשת שיט זו חגיגה שלא שוכחים במהרה ואת החוויות אורזים לשנים ארוכות, אבל תכנון לקוי של הכנת התרופות האישיות עלולה להפוך את החופשה למפח נפש.

בכתבה זו התייחסתי לשאלות השכיחות העולות לא פעם באתר "קרוז אין" על ידי נוסעים העומדים לצאת לחופשת

שיט:

האם מותר לי לקחת תרופות לטיסה בכבודת היד?

רצוי לאחסן את התרופות הקבועות בתיק יד, בצורה מרוכזת בשקית פלסטיק, למקרה בו תצטרכו ליטול חלק מהם במהלך הטיסה. ההנחיות מחייבות כי הם יאוחסנו באריזה המקורית. לגבי נפח האריזות של תרופות נוזליות, אסור שיעלו על 100 מ"ל ותכולת השקית כולה לא תעלה על ליטר אחד. במידה ואתם חורגים בכמות הנוזלים, יש לארוז אותם בקופסת פלסטיק סגורה ולשלוח אותה לבטן המטוס. יש לשאת אישורים רפואיים מתאימים לתרופות שניתנות במזרק או במשאבה כמו אינסולין לחולי סכרת.

סיבות נוספות וחשובות מדוע לקחת אתכם את התרופות הקבועות בתיק היד: מזוודות לעיתים נשלחות ליעדים אחרים או נגנבות. תרופות רגישות עלולות להיפגע מהטמפרטורות הקיצוניות בבטן המטוס. לעיתים ישנם איחורים בטיסות ויש צורך ליטול את התרופות בזמן קבוע, במיוחד כשמדובר בטיסות ארוכות טווח.



להיות בריאים גם בחופשת השיט הקרובה. צילום Depositphotos
נטילת תרופות בזמן החופשה ומניעת קרישי דם

מומלץ להחזיק בתיק היד יחד עם התרופות את רשימת המחלות הכרוניות, רשימת התרופות והביטוח הרפואי למקרה חירום.

שימו לב בטיסות ארוכות ובמהלך השיט על זמני נטילת התרופות כדי להימנע מתת מינון או ממינון יתר. יש להקפיד על בדיקות רמת הסוכר כדי למנוע נפילת סוכר או מצב של יתר. בסיורי חוף מומלץ לאלו הנדרשים לשמור על רמת סוכר סדירה להצטייד במים ובחטיפים.

כמו כן, מומלץ בטיסות טרנסאטלנטיות לבצע תרגילי מתיחות להפעלת מחזור הדם, לקום ולהתהלך מידי פעם ולשתות הרבה, זאת במטרה למנוע קרישי דם ותסחיף ריאה.

בזמן ההפלגה או בסיורי החוף, יש לתת תשומת לב מרבית לתרופות העלולות להגביר את הרגישות לשמש. מי שנוטל תרופות מסוג זה רצוי שיצטייד בכובע, קרם הגנה, חולצה ומכנסיים ארוכים ונעלים.

אם החלטתם לצאת להפלגות ביעדים בהם נפוצות מחלות כמו מלריה, דלקת קרום המוח ומחלות נוספות, ייתכן ויהיה צורך בחיסונים. היוועצו ברופא המשפחה או במשרד הבריאות .

האם מותר להעלות תרופות לאנייה?

הכללים סביב תרופות באניות נוטים להיות מקלים יותר מאלה בטיסות והשהייה באנייה ארוכה יותר בהשוואה לטיסות ומצריכה היערכות מבעוד מועד. אתם רשאים להביא אתכם את כל התרופות האישיות אותן אתם נוטלים באופן קבוע. השימוש בתרופות נרקוטיות אסור ותרופות פסיכיאטריות מותרות בצמוד לאישור רפואי.

ישנן מדינות באסיה או במפרץ הפרסי המגבילות את השימוש בחומרים מסוימים כמו, לדוגמא, תרופות המכילות קודאין נגד שיעול ולכן לפני היציאה יש לבדוק את הנושא לעומק.

קחו בחשבון שהשירותים הרפואיים באנייה מוגבלים ויקרים. יהיה קשה מאוד למצוא את התרופות שאתם נוטלים באופן קבוע באנייה לכן חשבו היטב את כמות התרופות הנחוצה לכם לכל תקופת החופשה.

אחסון התרופות בקבינה יכול להיות במגירה ייעודית וחלקם במיני בר לאלו הדורשים קירור. אם מדובר בתרופות מיוחדות או בכמות חריגה, עדכנו את יועץ השיט שיוודא כי אכן קיימת אפשרות אחסון התרופות במיני בר.

לתשומת לבכם, גם תנאי אקלים קיצוניים עלולים להשפיע על בריאותכם: שיט באזור אנטרקטיקה בו הטמפרטורות נמוכות עלולות לגרום לעליית לחץ דם ומנגד במקומות חמים מאוד יכולים להיווצר מצבים של ירידת לחץ דם, כוויות שמש במקרה של חשיפה ארוכה לשמש, התייבשות ותשישות.

לא לו הרגישים למחלת ים, גם אם מדובר במקרים לא שכיחים, מוטב להצטייד בתרופות כמו פרמין [Ⓜ] תרופה נגד בחילות. בחלק מהאניות נמכרות תרופות המקלות על התופעה.

במקרים בהם התרופות אבדו, או לא חישבתם נכון את הכמות הנחוצה לכם לכל תקופת החופשה, מוטב ליצור קשר עם חברת הביטוח, קרוב משפחה או הרופא האישי למציאת פתרון. זו בדיוק הסיבה שרצוי להביא את רשימת התרופות אותן אתם נוטלים באופן קבוע. בזמן העגינה פנו לרופא פרטי שינפיק עבורכם מרשם לרכישת התרופות הנחוצות או לבית החולים הקרוב במקרה חירום.

הפלגה בטוחה, בריאה ומאושרת!

ברוכים המצטרפים לקבוצת הפייסבוק "[קרוא חלום של הפלגה](#)" [Ⓜ] הייחודית בעולם הקרוזים

.There are no comments yet