

Hogyan  
éljük túl



a *karácsonyt*?



**A téli hónapokban nekünk, gyógyszereszeknek, nehezebbek a mindennapjaink. Ilyenkor sokan keresnek fel bennünket felső légúti megbetegedésekkel, és a karácsonyi menü is gyakran okoz gondokat. Habár a mi patikánk az ünnepnapokon is nyitva van, tehát bármikor tudunk segíteni, sok helyen csak az ügyeletes gyógyszertárak állnak rendelkezésre karácsonykor, ezért azt szoktuk tanácsolni a hozzánk betérőknek, hogy még Szenteste előtt gondolják át, mire lesz szükségük ezekben a napokban. Váltásuk ki állandó gyógyszereiket, illetve töltsék fel, vagy egészítsék ki „otthoni patikájukat”.**

Mivel ezen a meghitt, szeretetteljes ünnepen kevesen tudnak ellenállni a finomabbnál finomabb falatoknak, a felnőttek körében gyakran fordulnak elő emésztési panaszok. A mérték-tartó evés és a diétás étrend mellett emésztést elősegítő gyógyteákat, gyógyvizeket, haspuffadás (*Espumisan*) és gyomorégés elleni (*Rennie, Nilacid*), illetve görcsoldásra szolgáló készítményeket (*No-spa*) ajánlunk. A hasmenéses tünetek kezelését diétával kell kezdeni. Ezt egészítik ki a hasfogó (*Smecta, Lopedium*), rehidráció (*Sal ad rehydrationem FoNoVII., Normolyt*) vagy hányáscsillapító (*Daedalon, Vitamin B6*) készítmények.

A másik gyakori probléma abból ered, hogy karácsonykor mindenki felkerekedik meglátogatni ritkán látott szeretteit. A vendégeskedés során aztán hozzuk-visszük a vírusos fertőzéseket, a felső légúti betegségeket.

A meghűléses tünetekre láz- és fájdalomcsillapító szereket (*Nurofen, Mexalen*), orrfolyást gátló granulátumokat (*Neocitran, Coldrex*) vagy tablettákat (*Grippostad C, Rhinathiol cold*) adunk. Jó szolgálatot tesznek ilyenkor a gyulladáscsökkentő pezsgőtabletták (*Aspirin plus C*), a nyákoldó granulátumok (*Acc, Flui-mucil*) és szirupok (*Rhinathiol, Lándzsás útifű*), illetve tabletták (*Ambroxol-Q, Mucopront*). Betegeink gyakran keresik a torokfertőtlenítő szopogató-tablettákat (*Strepsils C, Mebucaín*), orrcseppeket (*Nasivin, Nasopax*), orrspréket (*Vibrocyll, Rhynospray plus*) is.

Bármilyen panasszal is érkezzenek a páciensek, nagyon fontos, hogy az ünnepekhez méltóan: türelmesen, megértően és segítőkészen álljunk a rendelkezésükre. Gondolnunk kell arra, hogy ezek a nem súlyos, de rendkívül kellemetlen tünetek elesetté, lehangolttá, néha kifejezetten kétségbeesetté teszik a betegeket. Éppen ezért azt kívánjuk mindenkinek, hogy betegség nélkül, békében, nyugalomban teljen az ünnep, és egészségben gazdagon az új év!

*Gerzanitsné Tóth Mónika  
Sas patika, Békéscsaba*



Puffadással járó hasi panaszok esetén enyhülést ad a **Meteospasmyl**. Magas hatóanyag tartalma és görcsoldó komponense megbízható segítséget nyújt az ünnepek időszakában is. Hatóanyagai: 60 mg alverin-citrát (**gátolja a görcsokozó anyagok hatását a simaizomrostokon**) és 300 mg szimetikon (**védő-filmképző és antiflatulens hatású**). A kapszula kémiailag semleges, nem szívódik fel, nincs szisztémás hatása, változatlan formában ürül ki.