

Komunikat od lek. med. Roberta Pachockiego

Bardzo prosimy osoby wyjeżdżające do Dubaju w dniach 09-24.09.2024 r.o zapoznanie się z poniższymi uwagami.

Na miejscu opiekę medyczną będzie sprawował lek. med. Robert Pachocki, który będzie do Państwa dyspozycji w razie pojawienia się problemów zdrowotnych (WhatsApp [+48602210746](https://wa.me/48602210746))

Apteczka, która będzie do dyspozycji zespołu w Dubaju, z powodów formalnych będzie zawierała tylko niezbędne oraz doraźne leki i produkty medyczne. Dlatego wszyscy przed wyjazdem proszeni są o zabezpieczenie swoich potrzeb terapeutycznych ze szczególnym uwzględnieniem terapii przewlekłych.

Informacja dotycząca przewozu leków do Dubaju

Ilość leków dozwolonych nie może przekroczyć trzymiesięcznego zapasu. Wszystkie leki muszą znajdować się w oryginalnym opakowaniu i nie mogą być przeterminowane.

Niektóre leki, które w Polsce znajdują się w powszechnym użyciu, mogą znajdować się na liście leków objętych ścisłą kontrolą lub zakazanych w ZEA (lista substancji czynnych w załączeniu, nazwę substancji można znaleźć na opakowaniu pod nazwą handlową leku). Dotyczy to między innymi leków antydepresyjnych, uspokajających, nasennych, przeciwbólowych (np. tramadol), także leków zawierających efedrynę, pseudoefedrynę i kodeinę. Te substancje mogą występować także w lekach dostępnych w UE bez recepty np. Sudafed, Griplex, Nurofen Zatoki.

Jeśli jest konieczność zabrania ze sobą leków o działaniu ośrodkowym, psychotropowym lub innych leków z załączonej listy, należy wypełnić e-formularz zgłoszeniowy, który znajduje się na stronie [emirackiego ministerstwa zdrowia](#). Procedura zgłoszenia jest prosta, jednak strona często nie działa z przyczyn technicznych, więc prosimy o cierpliwość.

Ilość leków z TEJ LISTY, jaką można mieć ze sobą nie może przekraczać 30-dniowej kuracji. Należy także mieć zaświadczenie lekarskie o konieczności stosowania terapii przewlekłej, przetłumaczone na język angielski lub arabski. Kontrola celna może zażądać okazania takiego dokumentu przy wjeździe. Władze ZEA zalecają, aby występować również online o zgodę na przywóz leków SPOZA restrykcyjnej listy w postaci aerozoli, leki w postaci płynnej, w tubkach lub w ampułkach, które będą przewożone w bagażu podręcznym.

Dlatego prosimy o zgłoszenie się do swojego lekarza prowadzącego o podpisanie zaświadczenia o konieczności przyjmowania konkretnych leków z powodów zdrowotnych - wzór zaświadczenia w załączeniu. Dobrze jest też mieć wystawioną receptę przez lekarza prowadzącego. Recepty można też wydrukować z Internetowego Konta Pacjenta (zarówno recepty elektroniczne jak i papierowe).

Ze względu na wielogodzinną podróż samolotem, proszę osoby ze zwiększonym ryzykiem choroby zakrzepowej np. po urazie, po zabiegowym leczeniu ortopedycznym, chirurgicznym, ginekologicznym, z unieruchomieniem kończyny lub ciała, z zakrzepicą żył kończyn dolnych w przeszłości, z zaburzeniami rytmu serca, schorzeniami układu krążenia, chorobami nowotworowymi, w ciąży – o ustalenie ze swoim lekarzem prowadzącym zaopatrzenia na czas podróży (w obie strony) w leki przeciwzakrzepowe, w tym Clexan, jako profilaktykę zapobiegającą powikłaniom zakrzepowym.

Podczas lotu unikamy wielogodzinnego unieruchomienia, staramy się pić płyny i wykonujemy ćwiczenia proponowane przez obsługę lotu. Możliwe powikładnia zdrowotne wielogodzinnego lotu są niebezpieczne i bywają wieloletnim problemem. Cierpiący z powodu kamicy nerkowej, dny moczanowej, anemii nie mogą zapominać o uzupełnianiu płynów, również po wylądowaniu.

Proszę osoby wymagające stałego podawania leków np. cukrzycowych, nadciśnieniowych, naskórných, przeciwastmatycznych, tarczycowych i innych lub doraźnie, np. leków przeciwalergicznych, przeciwbólowych itp. o zaopatrzenie się w swoje leki w ilości wystarczającej na czas pobytu.

Osoby wyjeżdżające w trakcie leczenia infekcji kataralnej lub przeziębione, proszę o przyjęcie leków mukolitycznych (np. krople do nosa Sulfarhinol lub Acatar (ale nie Acatar zatoki, Acatar Acti-Tabs – to leki na receptę), Sinupret lub leków uzgodnionych ze swoim lekarzem leczącym. To ważne ze względu na ryzyko zapalenia ucha środkowego.

Osobom ze schorzeniami przewlekłymi układu oddechowego, krążenia, hematologicznym zaleca się alternatywnie, w ramach postępowaniaprofilaktycznego preparaty kwasu acetylosalicylowego (aspirynę), z wyłączeniem chorujących na astmę aspirynową i uczulonych na ten lek.

Ze względu na warunki klimatyczne, prosimy, zwłaszcza osoby o jasnej karnacji skóry o zaopatrzenie się w środki ochraniające skórę przed oparzeniem słonecznym (filtry 50). Uczestników wrześniowego wyjazdu czekają w Dubaju wysokie temperatury nawet do 40°C, dlatego trzeba pamiętać o nakryciach głowy i uzupełnianiu płynów i elektrolitów (ważne zwłaszcza w przypadku osób z kamcią nerkową lub kolką nerkową w przeszłości). W wypadku tendencji do obrzęków limfatycznych lub żyłaków kończyn, trzeba zaopatrzyć się na czas pobytu w leki zawierające diosminę (do kupienia w aptece bez recepty) i przyjąć pierwszą dawkę jeszcze przed wylotem.

Podaję też listę leków, które mogą powodować fotosensybilizację i są fotouczulaczami. Osoby przyjmujące poniżej wymienione preparaty powinny unikać kąpiei słonecznych i chronić skórę przed promieniami słonecznymi.

- **retinoidy** – izotretynoina, tretynoina
- **antybiotyki** – tetracyklina, doksycyklina, azytromycyna
- **chemioterapeutyki** – nitrofurantoina, ciprofloksacyna
- **leki przeciwgrzybicze** – ketokonazol, terbinafina, itraconazol
- **leki przeciwdepresyjne** – imipramina, amitryptylina, doksepina
- **leki przeciwpadaczkowe** – fenytoina, mefenytoina, karbamazepina
- **leki neurologiczne** – chlorpromazyna, trifluoperazyna, perazyna

- **leki przeciwyrytmiczne** – chinidyna, amiodaron
- **betablokery** – atenolol, bisoprolol, kaptopryl
- **leki moczopędne** – furosemid, hydrochlorotiazyd
- **leki obniżające poziom cholesterolu** – fenofibrat, atorwastatyna, simwastatyna
- **leki przeciwalergiczne** – cetyryzyna, loratadyna, prometazyna
- **cytostatyki stosowane w chemioterapii**
- **niesteroidowe leki przeciwzapalne** – ketoprofen, naproksen, diklofenak, ibuprofen, piroksykam
- **hormony** – leki antykoncepcyjne, hormonalna terapia zastępcza, glikokortykosteroidy
- **leki przeciwcukrzycowe** – glipizyd, gliklazyd, metformina
- **zioła** – dziurawiec, rumianek, nagietek, arnika górską, nawłóć pospolita, krwawnik pospolity, skrzyp
- **olejki eteryczne**
- **sulfonamidy** – sulfametoksazol, sulfasalazyna
- **leki przeciwłuszczykowe**
- **leki przeciwłupieżowe i przeciwtrądzikowe** produkowane na bazie dziegciu
- **leki przeciw pasożytnicze** – chlorochina

Warto, by osoby ze skłonnością do nawrotów opryszczki wargowej zaopatrzyły się krem i tabletki zawierające acyklowir (np. Zovirax lub inny bez recepty). Osoby źle tolerujące zmianę strefy czasowej mogą zaopatrzyć się w melatoninę /dawka 5 mg. Schemat przyjmowania leku w ulotce.

Prosimy także aby każdy zaopatrzył się w 2 testy Combo antygenów Sars-CoV-2 & Grypa A/B & RSV lub 2 testy na Covid 19.

Prosimy też pamiętać, że w budynku Dubai Opera jest silna klimatyzacja, temperatury są niskie, proszę zatem pamiętać o zabraniu cieplejszych ubrań (swetry, szale itp.).