

## Ne rontsa el nyaralásunkat a székrekedés!

Végre beköszöntött a nyár, és sokan már megtervezték, hogy mikor és hol nyaralnak. A szállásfoglalás, a turisztikai programok közötti válogatás és a körültekintő csomagolás mellett azonban fontos, hogy a nyaraláskor nélkülözhetetlen gyógyszerek, így a láz- és fájdalomcsillapító valamint a hashajtó is bekerüljenek a bőröndbe.

Az előkészületek közepette ugyanis sokan hajlamosak megfeledkezni arról, hogy a hosszú és fárasztó autó-, vonat- vagy repülőút, az idegen környezet, a megváltozott napi ritmus és a szokatlan, gyakran túlságosan fűszeres ételek olyan tényezőket jelentenek, amelyek megzavarhatják emésztésünket. Mindezekhez járul a stressz, amely szintén sokaknál székrekedést eredményezhet.

### Alábbi tanácsaink e kellemetlen állapot elkerülésében segíthetnek.

1. Ha hosszabb autó- vagy buszutat teszünk, igyekezzünk pár óránként megállni, átmozgatni tagjainkat egy kis tornával, rövid sétával. Mindez nem csak felélénkít bennünket, hanem emésztésünknek is jót tesz.
2. Ha tudjuk magunkról, hogy az idegen ételek nem tesznek jót emésztésünknek, inkább menjünk biztosra, és válasszunk jól ismert fogásokat az étlapról!
3. Nyaralás közben se feledkezzünk meg a mozgásról! Reggelente néhány célzott erősítő és lazító gyakorlat jótékony hatással lehet anyagcserénkire.
4. Ugyanakkor sok tényezőt nem küszöbölhetünk ki, és nyaralás közben gyakran rákényszerülünk, hogy másokhoz alkalmazkodjunk. Éppen ezért alapvető fontosságú, hogy a hashajtó se maradjon itthon, hiszen a székrekedés alaposan rontja közérzetünket, és éppen a pihenésre szánt időt keserítheti meg. A körültekintően megválasztott, hatékony, mégis kíméletes hashajtó is hozzájárulhat ahhoz, hogy a nyaralás valóban kellemes kikapcsolódás legyen.

Ahhoz hogy a számtalan hashajtó közül a számunkra legmegfelelőbbet válasszuk ki, az alábbi szempontokat érdemes megfontolni. Fontos hogy a gyógyszer **hatásos** legyen: szüntesse meg a szorulást és segítse elő a természetes bélmozgást. Emellett legyen **kíméletes** is: ne terhelje meg feleslegesen a szervezetünket, azaz ne okozzon görcsöket és sóvesztést, a hatóanyaga pedig csak a hatás helyén, a vastagbélben fejtse ki hatását. Szintén kiemelt szempont a **kiszámíthatóság**: különösen otthonunktól távol akarjuk pontosan tudni, hogy a gyógyszer bevétele után mennyi idővel jelentkezik majd a kívánt hatás. Mindezek mellett az is lényeges, hogy **mi magunk választhassuk meg**, hogy helyzetünknek és gyógyszereszedési szokásainknak és nem utolsósorban egész családjainknak milyen típusú megoldás felel meg leginkább.

Ideális választás a **Guttalax® cseppek**, a **Dulcolax® bevont tableta** és a **Dulcolax® végbélkúp**, amelyek egyéni helyzetünknek és problémánk súlyossági fokának megfelelően háromféle **hatásos**, mégis **kíméletes** és **kiszámítható** megoldást kínálnak székrekedés ellen.

A **Guttalax<sup>®</sup> cseppet** egyéni adagolhatóságának köszönhetően a család minden tagja használhatja. Mindenki a saját igényének megfelelően állíthatja be a számára megfelelő mennyiséget. A Guttalax cseppek hatásos és kíméletes hashajtó, klinikai vizsgálatok bizonyítják, hogy szoptatás idején is biztonsággal alkalmazható, valamint orvosi tanácsra 4 éves kor alatt kisgyermekeknek is adható.

A **Dulcolax<sup>®</sup> bevont tablettá** könnyen lenyelhető készítmény, melynek speciális védőbevonata biztosítja, hogy a gyógyszer hatóanyaga csak a hatás helyén, a vastagbélben szabaduljon fel, így nem terheli meg a szervezetet. Kíméletes hashajtóforma, a Dulcolax szintén biztonsággal alkalmazható szoptatás ideje alatt is.

A **Guttalax<sup>®</sup>** és a **Dulcolax<sup>®</sup>** hatásideje kiszámítható: 6-12 óra, így ha este bevesszük a gyógyszert, reggel jelentkezik a kívánt hatás.

Ha pedig valaki gyors megkönnyebbülésre vágyik vagy éppen nyelési nehézségei vannak, annak a **Dulcolax<sup>®</sup> végbélkúp kínál** megoldást, amely hatása akár 20 percen belül is jelentkezhet.

A **Guttalax<sup>®</sup>** cseppek, valamint a **Dulcolax<sup>®</sup> bevont tablettá** és **végbélkúp** recept nélkül kapható a patikákban.

A Dulcolax 10 mg végbélkúp és a A **Dulcolax<sup>®</sup> 5 mg** gyomornedv-ellenálló bevont tablettá recept nélkül kapható biszakovil hatóanyagú gyógyszer.

A Guttalax 7,5 mg / ml belsőleges oldatos cseppek recept nélkül kapható nátrium-pikszolfát hatóanyagú hashajtó gyógyszer.

A Guttalax<sup>®</sup> és a Dulcolax<sup>®</sup> egészségpénztárban elszámolható gyógyszer.

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!