

МОН-РНАМА.СОМ

БЕЗПЛАТЕН НАРЪЧНИК · № 1

Домашната аптечка

Практичен наръчник: какво да има в нея,
как да я подгедите и как да я поддържате

Донка Арабаджова

магистър-фармацевт

Обновено: август 2026 г.

Защо подготвих този наръчник

През годините зад гишето на аптеката един и същ въпрос се повтаря почти всеки ден: „Какво всъщност трябва да държим въкъщи?“ Добре подредената домашна аптечка спестява паника в неделя вечер, ненужни излишни покупки и най-важното: грешни решения в спешен момент.

Този наръчник ви дава готов списък за отметка, подреден по ситуации, а не по шкафове. Няма да намерите в него дозировки и схеми на прием. Те са индивидуални и зависят от възрастта, теглото, придружаващите заболявания и лекарствата, които вече приемате. За тях винаги се обръщайте към вашия фармацевт или лекар.

Трите златни правила

1 Правилното място е сухо, тъмно и далеч от деца

Банята и кухнята са най-лошият избор заради влагата и температурните промени. Изберете затворен шкаф в коридор или спалня, на високо и под ключ, ако в дома има малки деца.

2 Всичко остава в оригиналната си опаковка, с листовката

Опаковката пази лекарството от светлина и влага, а листовката е единственото място, където по всяко време можете да проверите за какво е продуктът, как се съхранява и до кога е годен.

3 Ревизия два пъти в годината

Пролетта и есента преглеждайте сроковете на годност. Изтеклите и ненужните лекарства се изхвърлят на обозначеното за целта място, не в коша или тоалетната.

Малък навик, голям ефект

Запишете на лист телефона на личния си лекар, най-близката дежурна аптека и 112, и го оставете в аптечката. В спешна ситуация никой не търси номера спокойно.

Списъкът за отметка

Отбележете какво вече имате и допишете липсващото при следващото посещение в аптеката. Изборът на конкретен продукт и форма (таблетки, сироп, супозитории) направете заедно с фармацевта, особено ако аптеката е и за деца.

1. При болка и температура

- | | |
|---|---|
| ☐ Лекарство срещу болка и температура за възрастни | парацетамол или ибупрофен, избрани според вашите заболявания и приемани лекарства |
| ☐ Детска форма при деца в дома | сироп или супозитории, съобразени с възрастта |
| ☐ Термометър | дигитален, с работеща батерия |

2. При стомашно-чревни неразположения

- | | |
|--|--|
| ☐ Рехидратиращи соли | при повръщане и диария, за възрастни и деца |
| ☐ Пробиотик | подкрепа на червата, също и по време на антибиотично лечение |
| ☐ Средство при киселини | антиацид за епизодично парене след хранене |

3. При алергия

- | | |
|--|---|
| ☐ Антихистамин | при уртикария, ухапвания, леки алергични прояви; изборът е според възрастта |
| ☐ Предписано спешно средство при известна тежка алергия | винаги налично и в срок, ако лекар ви го е предписал |

4. При рани, изгаряния и кожни проблеми

- | | |
|---|--|
| ☐ Кожен антисептик | за почистване на граскотини и порезни рани |
|---|--|

☐ Стерилна марля и превръзки	компреси, бинт, лейкопласти в няколко размера
☐ Пантенолов продукт	при леки слънчеви и битови изгаряния, зарастване на кожата
☐ Физиологичен разтвор или морска вода	за измиване на рани и очи

5. При настинка: нос и гърло

☐ Спрей за нос с морска вода	хигиена и облекчение при запушен нос, подходящ и за бебета
☐ Пастили при гразнене на гърлото	за възрастни и деца над съответната възраст, посочена на опаковката
☐ Назален аспиратор	задължителен, ако в дома има бебе

6. Инструменти и консумативи

☐ Пинсета и ножица	за превръзки, отстраняване на трески от кожата
☐ Лепенка за фиксиране (туксо)	за закрепване на превръзка
☐ Ръкавици за еднократна употреба	при обработка на чужда рана

Особени ситуации

Домашната аптечка не е еднаква за всеки дом. Ето кога стандартният списък не стига и е нужен индивидуален разговор:

- **Бебета и малки деца.** Дозировките се изчисляват по тегло, а много продукти имат възрастови граници. Не давайте лекарства за възрастни на детето, дори в намалени количества.
- **Бременност и кърмене.** Преди какъвто и да е прием, включително на билкови продукти, се консултирайте с лекар или фармацевт. Безопасно за околните не означава безопасно в бременността.
- **Хронични заболявания.** Ако приемате постоянни лекарства (за кръвно, сърце, щитовидна жлеза и други), дори обикновен продукт от аптечката може да има взаимодействие. Проверката отнема минута на гишето.

- **Възрастни хора.** При тях реакциите често са по-силни, а списъкът с приемани лекарства е по-дълъг. Добра идея е аптеката да съдържа и актуален списък на терапията им.

Кога аптеката не е решението

Не разчитайте на самолечение при: температура над 3 дни или всяка температура при бебе до 3 месеца; силна, рязка или необичайна болка; оток на лицето и затруднено дишане; повръщане или диария с признаци на обезводняване; рана, която не спира да кърви. В тези случаи търсете лекар, а при спешност звънете на 112.

Поддръжка: малко, но редовно

- **Два пъти годишно** преглеждайте сроковете на годност и количествата. Най-лесно е да го правите пролет и есен, заедно със смяната на сезонния гардероб.
- **След всяка употреба** допълвайте изчерпаното. Аптеката е полезна само ако в нужния момент в нея наистина има пластири.

Имате въпрос? Попитайте Дуги.

На mom-pharma.com ще намерите безплатния чат, в който отговарям лично на въпроси за лекарства, хранителни добавки и грижа за здравето. Без такса, с бърза безплатна регистрация, на разбираем език.

www.mom-pharma.com

Този наръчник е с информационна цел и не замества консултация с лекар или фармацевт. Не съдържа дозировки и схеми на прием. Изборът, дозата и съвместимостта на всяко лекарство се определят индивидуално от медицински специалист, запознат с вашето здравословно състояние. При съмнение за спешно състояние се обадете на 112.

Донка Арабаджова

магистър-фармацевт · mom-pharma.com