

**Vodič za  
samopomoć,  
akutna i hitna stanja  
te bezreceptne  
lijekove**

## Hitna medicinska služba (HMS)



Hitna stanja definiraju se kao ozljede opasne po život ili bolesti/stanja koja mogu postati opasne po život ako se ne započne s liječenjem. Korištenje Hitne medicinske službe (HMS) za ne-hitna medicinska stanja povećava čekanje na HMS.



Razmislite:

Svatko od nas može biti hitan slučaj koji čeka intervenciju duže nego je potrebno, upravo zbog zbrinjavanja banalnih, ne-hitnih stanja.



U ambulanti HMS bit ćete pregledani prema kriteriju hitnosti. Po dolasku u HMS vaše će se stanje procijeniti prema težini i ozbiljnosti, o čemu će ovisiti vrijeme kada će vam pomoć biti pružena.

Prehlade, kašalj, bolna leđa, upale grla, manje opekotine ili ogrebotine, lokalne reakcije na ubode komaraca, zubobolja, artritis i slično ne zahtijevaju odlazak u HMS.

Kad god je moguće treba nazvati svog liječnika primarne zdravstvene zaštite (obiteljskog liječnika, liječnika dentalne medicine, pedijatra ili ginekologa) ili ljekarnika, a van radnog vremena, liječnika u dežurnoj ambulanti ili ljekarnika u dežurnoj ljekarni, prije nego se uputite na HMS.

# 194

**Broj HMS u RH je 194.**

Broj 194 možete nazvati u bilo koje doba dana i noći, neovisno o tome gdje se nalazite u Hrvatskoj. Telefonski poziv je besplatan, a možete ga uputiti preko svih mobilnih i fiksnih mreža.

 **0-24 h**

## Primjeri simptoma...

...nekih bolesti zbog kojih bi trebali potražiti pomoć hitne medicinske službe (HMS):

- naglo nastale poteškoće u disanju
- gušenje stranim tijelom
- zastoj rada srca i disanja
- gubitak svijesti
- iznenadna bol u prsnoj koži
- iznenadno ubrzanje, usporenje rada srca ili nepravilni otkucaji srca
- grčevi (konvulzije)
- otežani govor, slabost ili oduzetost dijela tijela, iskrivljenost lica
- ozljede nastale u prometnim nesrećama i ostale iznenadno nastale ozljede (padovi s visine/ životinjski ugrizi/ubodi/prostrijeli...)
- neuobičajeno krvarenje iz bilo kojeg otvora tijela
- opekline
- udar električne struje ili groma
- pothlađivanje, toplinski udar
- utapanje
- otrovanje lijekovima/narkoticima/kemikalijama
- jaka alergijska reakcija
- iznenadna i neuobičajena bol (jaka glavobolja, jaka bol u prsima/trbuhu/leđima)
- iznenadne promjene ponašanja koje dovode u opasnost bolesnika ili okolinu (pokušaj samoubojstva/ubojstva...)





Prvo nazovite svog liječnika primarne zdravstvene zaštite.

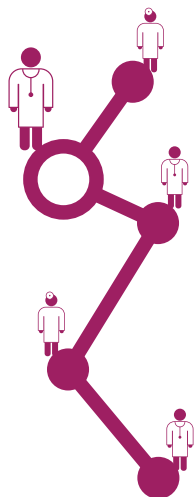
Ako niste sigurni je li vaše stanje hitno, nazovite svog liječnika koji najbolje poznaje vašu povijest bolesti. Vaš će vam liječnik dati najbolju preporuku što može, ali i ne mora rezultirati odlaskom u HMS.

Izvan radnog vremena možete nazvati i liječnika u dežurnoj ambulanti.



Sve osigurane osobe HZZO-a koje se zateknu **izvan mjesta prebivališta/boravišta**, odnosno na području druge županije mogu se, u slučaju potrebe zbrinjavanja akutnih stanja bolesti poput traume, akutne upalne ili zarazne bolesti, akutnih poremećaja koji zahtijevaju terapijsko zbrinjavanje (npr. krvarenja, bolovi, visoka temperatura), kao i zbog akutizacije (pogoršanja) kroničnih bolesti, **javiti bilo kojem ugovornom liječniku primarne zdravstvene zaštite** (obiteljski doktor, stomatolog, pedijatar, ginekolog) te ostvariti punu zdravstvenu zaštitu koja je potrebna za zbrinjavanje novonastalog stanja (uključujući nužnu laboratorijsku dijagnostiku). Savjet možete potražiti i u najbližoj ljekarni.

Propisivanje kronične terapije, doznaka za ortopedska pomagala te otvaranje bolovanja u nadležnosti su izabranog liječnika i ne mogu se ostvariti van mjesta boravka/prebivališta kod drugog liječnika.



**Mit** je da se putem HMS-a dobije brža i cjelovitija usluga.



**Činjenica** je da će vam najbolju skrb za ne-hitna akutna stanja pružiti vaš izabrani liječnik, koji najbolje poznaje vašu povijest bolesti, alergije i terapije koje uzimate.



**Razmislite, kada imate bolove ili druge simptome, biste li radije:**

- a. uputili se u jedinicu HMS-a
- b. čekali nekoliko sati
- c. dobili pomoć samo za vaše neposredne simptome (dok pravi problem može i dalje postojati i pogoršavati se)



ili

- a. primjenili lijek za samoliječenje iz kućne ljekarne
- b. kontaktirali svog izabranog liječnika i pronašli rješenje za svoje zdravstveno stanje
- c. naučili od svog liječnika što činiti kada se simptomi pogoršaju
- d. prihvatili plan liječenja te imali lijek pri ruci u slučaju potrebe.



## Upute za samoliječenje



Samoliječenje ili automedikacija je izbor i uporaba lijekova za liječenje lakših bolesti ili simptoma koje su pojedinci samostalno prepoznali, uz odgovornu i racionalnu uporabu bezreceptnih (OTC) lijekova ili medicinskih proizvoda (Svjetska zdravstvena organizacija WHO).

Odgovorno samoliječenje podrazumijeva uporabu OTC lijekova odobrenih od strane nadležne institucije (HALMED) koji su kvalitetni, sigurni i učinkoviti, ukoliko se primjenjuju prema napatku i odgovarajućem savjetovanju liječnika ili ljekarnika.



### Gdje je mjesto za kućnu ljekarnu?

Posebnu pažnju obratite na to gdje i kako čuvate lijekove s naglaskom na zbrinjavanje lijekova izvan dohvata djece. Poželjno je da se lijekovi čuvaju na suhom i tamnom mjestu (ne u kupaonici!), na sobnoj temperaturi (osim ako na lijeku nije drugačije propisano), u njihovoj originalnoj ambalaži, s priloženom uputom o lijeku.

### Što treba imati u kućnoj ljekarni?

Sadržaj kućne ljekarne ovisi o broju, zdravstvenom stanju i dobi ukućana. U velikom broju slučajeva dovoljno je da kućna ljekarna sadrži sljedeće:

- lijek za snižavanje temperature
- sredstvo protiv kašlja te za olakšano iskašljavanje
- lijek protiv bolova
- sredstvo za nadoknadu tekućine i elektrolita (rehidraciju) kod povraćanja i proljeva
- sredstvo za odbijanje kukaca (repelent)
- sredstvo za zbrinjavanje (ublažavanje) opekline
- dezinfekcijsko sredstvo za povrede (antiseptik za posjekotine i ogrebotine)

- ljepljive trake (flaster) u nekoliko veličina
- sterilne gazerazličitih veličina, zavoji različitih širina i dužina
- toplomjer

Pri opskrbi kućne ljekarne dobro je savjetovati se s ljekarnikom ili liječnikom. Ako vi, ili članovi vaše obitelji imate određene potrebe za lijekovima zbog specifičnih bolesti i stanja, tada bi i oni trebali biti sadržani u vašem kućnom ormariću s lijekovima.

### Oprez s lijekovima za djecu

Dobro je znati kako u nekim situacijama možete pomoći i ublažiti tegobe, no kod samoliječenja je potreban je poseban oprez kad su u pitanju djeca. To se posebice odnosi na **novorođenčad i dojenčad** (od rođenja do godine dana starosti), jer zbog njihove nezrelosti znaci nekih ozbiljnih bolesti i infekcija mogu biti vrlo oskudni i skriveni. Razvoj bolesti može se kojiput odvijati vrlo brzo, u roku od nekoliko sati.

Primjerice, ako starije dijete ima temperaturu koju liječite lijekom protiv temperature (antipiretikom), a opće stanje je dobro, savjetuje se da pričekate dva do tri dana te ukoliko se stanje ne poboljša, posjetite liječnika. Međutim, to ne vrijedi za novorođenče i dijete do godine dana starosti jer samo par sati zakašnjenja može potpuno promijeniti ishod bolesti.



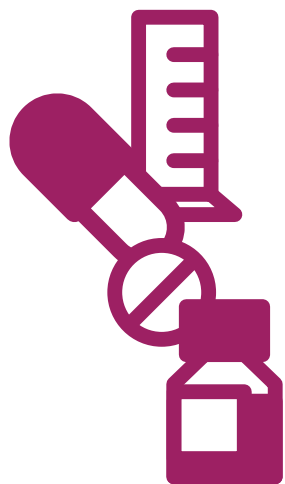
Posebno osjetljive skupine pacijenata, poput trudnica, dojilja, starijih osoba i kroničnih bolesnika, ne bi smjele donositi odluke o samoliječenju bez stručnog savjetovanja s liječnikom ili ljekarnikom.

**Ako postoji i najmanja sumnja na stanje ili bolest koja životno ugrožava, treba odmah otići liječniku. Vi najbolje poznajete svoje tijelo.**



## Odabrani lijekovi za samoliječenje (prema djelatnoj tvari) koji se mogu kupiti bez recepta u ljekarni

Vaš ljekarnik savjetovat će vas i o načinu uporabe i dozama prema težini i dobi. Ljekarnik će vas također upozoriti na moguće kontraindikacije, interakcije i nuspojave preporučenog lijeka ili vas uputiti liječniku.



O izboru lijeka prema zaštićenom tvorničkom imenu savjetujte se s ljekarnikom.

## Lijekovi s djelovanjem na probavni sustav i usnu šupljinu

### Heksetidin

(otopina za grgljanje)  
Djeluje protiv bakterija i gljivica pa se zato primjenjuje za privremeno smanjenje broja mikroorganizama: u upalnim stanjima usne šupljine bakterijskog porijekla (upala zubnog mesa-gingivitis, upala sluznice usne šupljine-stomatitis, upala potpornog tkiva zubi-parodontitis), kod gljivičnih zaraza u usnoj šupljini (kandidijaza) te kao dezinfekcija tijekom stomatoloških kirurških zahvata i operacija u usnoj šupljini.

### Benzidamin

(otopina za grgljanje, pastile, sprej)  
Za liječenje simptoma bolnih upalnih stanja i nadražaja u usnoj šupljini i ždrijelu (npr. upala desni, upala sluznice usne šupljine, upala sluznice ždrijela) i kao nadopuna uobičajenog stomatološkog liječenja kao i nakon vađenja zuba.

### Hidrotalcit

(tablete za žvakanje)  
Za simptomatsko liječenje poremećaja kod kojih je potrebno neutralizirati kiselost želuca: vrijed želuca ili

dvanaesnika (želučani ulkus i duodenalni ulkus) te žgaravica i želučani poremećaji zbog kiseline.

### Aluminijev hidroksid - Magnezijev karbonat / hidroksid

(tablete za žvakanje)  
Za uklanjanje viška želučane kiseline i želučanih tegoba koje su njome izazvane.

### Kalcijev / Magnezijev karbonat

(tablete za žvakanje)  
Za uklanjanje simptoma prekomjernog lučenja želučane kiseline kao npr. žgaravice, vraćanja želučane kiseline, epizodnih želučanih bolova te loše probave.

### Ranitidin

(tablete, šumeće tablete)  
Za smanjivanje prekomjernog izlučivanja želučane kiseline, sprječavanje i uklanjanje simptoma žgaravice i povećane kiselosti u želucu te loše probave.

### Esomeprazol

(tablete)  
Za kratkotrajno liječenje simptoma refluksa (npr. žgaravice, dizanja kiseline u usta) kod odraslih.  
Pantoprazol (tablete)

Za kratkotrajno liječenje simptoma refluksa (npr. žgaravice, dizanja kiseline u usta) kod odraslih.

### Dimetikon / Simetikon

(emulzija, kapsule, suspenzija, tablete)  
Za uklanjanje simptoma želučanocrijevnih tegoba izazvanih prekomjernim nakupljanjem plinova (meteorizam, nadutost, aerofagija, Roemheldov sindrom); pomoćna mjera prije dijagnostičkih pretraga u području trbuha (rendgen, ultrazvuk, gastroduodenoskopija); protiv pojačanog stvaranja plinova nakon kirurških zahvata.

### Bisakodil

(čepići, tablete)  
Za kratkotrajno liječenje kroničnog zatvora te pod nadzorom liječnika kod pripreme za dijagnostičke postupke, u preoperativnim i postoperativnim postupcima.

### Natrijev pikosulfat - otopina

(oralne kapi)  
Za kratkotrajno liječenje kroničnog zatvora.

### Laktuloza

(sirup)  
Za olakšano pražnjenje crijeva u slučajevima povremene ili

dugotrajne opstipacije (zatvor - odsutnost spontane stolice). Također se može primijeniti za omekšavanje stolice u slučaju hemoroida, operativnog zahvata na debelom crijevu ili čmaru i sl.

## Glicerol

(čepići)

Kod povremene opstipacije (odsutnost spontane stolice) i konstipacije (otežano pražnjenje crijeva, tvrda stolica), te kada nije moguća primjena oralnih laksativa.

## Aktivni ugljen

(granule, tablete)

Kod akutnog trovanja oralno unesenim lijekom ili otrovom (analgetici, antipiretici, sedativi, hipnotici, antiepileptici, triciklički antidepresivi, kardiotonični glikozidi, sulfonamidi, kinin, teofilin, nikotin), trovanja hranom, proljeva, nadutosti.

## Loperamid

(kapsule, tablete)

Za simptomatsko liječenje akutnog proljeva (ograničena upotreba uz poseban oprez, za dodatni savjet upitati svog liječnika ili ljekarnika) Hioscinijev butilbromid (tablete) Protiv grčeva u probavnom sustavu, urogenitalnom traktu, te grčeva kod otežane pokretljivosti žučnih puteva.

## Racekadotril

(kapsule)

Za liječenje simptoma akutnog proljeva kod odraslih, kada nije moguće liječiti uzrok proljeva. Može se koristiti i kao dopuna kada je moguće liječiti i uzrok proljeva.

## Vitamini B-skupine

(tablete)

Pospješuju metabolizam ugljikohidrata, masti i bjelančevina. Namijenjeni su za sprječavanje i liječenje hipovitaminoze B i avitaminoze B, pri povećanoj potrošnji vitamina skupine B, pri poremećenoj apsorpciji vitamina kod bolesnika s bolestima probavnog sustava i jetre, te kod beriberija, neuralgije, polineuritisa i neurodermatoza.

## Vitamin C

(tablete, šumeće tablete)

U prevenciji i liječenju skorbuta i manjka vitamina C u organizmu.

## Lijekovi koji djeluju na krv i krvotvorne organe

### Acetilsalicilna kiselina

(tablete 75 mg/100 mg)

Za sprečavanje srčanog udara i moždanog udara kod bolesnika koji su već preboljeli srčani odnosno moždani udar. Također se primjenjuje za sprječavanje stvaranja krvnih ugrušaka nakon određenih vrsta operacija na krvnim žilama, kako bi se proširile ili postale prohodne. Ovaj lijek nije namijenjen za ublažavanje boli niti za snižavanje povišene tjelesne temperature kod prehlade ili gripe.

### Antivarikozna terapija (proširene vene) i lijekovi za stabilizaciju kapilara

#### Heparin

(gel, krema, sprej)

Za liječenje simptoma bolesti površinskih vena (npr. karakterističnih za proširene tj. varikozne vene), sprječavanje komplikacija proširenih vena (nastajanje krvnih ugrušaka u zahvaćenim venama s ili bez upale stijenke vene i ulkusa (čira) koji nastaju na koži u području varikoznih vena),

liječenje upale oštećene stijenke vene, nakon kirurških zahvata, olakšavanje simptoma nakon operacije vena (npr. nastanak modrica i oticanje).

### Lijekovi koji djeluju na kožu - dermatici

#### Klotrimazol

(krema, otopina)

Za liječenje gljivičnih infekcija stopala i ruku, kože na trupu, udovima, kožnim pregibima i na preponama, gljivične infekcije kože nazvane pitiriasis versicolor, infekcije vanjskih spolnih organa gljivicama iz roda Candida u žena i muškaraca, te bakterijske infekcije kože nazvane eritrazma.

#### Ketokonazol

(šampon)

Za liječenje i sprječavanje peruti, suhog i masnog ljuškanja vlasišta, te nekih gljivičnih bolesti kože (Pityriasis versicolor i seboroični dermatitis).

#### Dekspantenol

(krema, mast)

Koristi se lokalno kod mehaničkih oštećenja kože - ogrebotina, hiperkeratoze, manjih oštećenja, nakon kirurških zahvata i opekline.

Smanjuje svrbež i poboljšava zarastanje blažih dermatoza, u djece primjena kod ogrebotina i blažih kožnih nadražaja uzrokovanih suncem, ultraljubičastim ili rendgenskim zračenjem. Za njegu izrazito suhe kože, te utječe na smanjenje svrbeža i poboljšanje zarastanja blažih dermatoza.

## Kloropiramin

(*mast*)

Ublažava alergijske reakcije na koži od uboda insekata. Umiruje (uklanja) svrbež.

## Dimetinden

(*gel*)

Za ublažavanje svrbeža povezanog s osipom, urtikarijom, ubodima insekata, sunčanim i površinskim opeklinama. Uklanja svrbež i nadraženost kože.

## Tirotricin

(*gel, prašak*)

Lokalni antibiotik za liječenje manjih, površinskih, umjereno vlažnih rana.

## Aciklovir

(*krema 2 g*)

Za liječenje "groznice" tj. infekcije kože uzrokovane Herpes simplex virusom, koja se najčešće pojavljuje na usnicama i koži oko usta i nosa.

## Povidon jod

(*otopina*)

Za dezinfekciju i sprječavanje infekcija na koži i terapijsku obradu rana.

## Oktenidin

(*otopina*)

Primjenjuje se za višekratni, vremenski ograničeni antiseptički tretman sluznice, kože i manjih rana.

## Amorolfin

(*lak za nokte*)

Za liječenje gljivičnih infekcija noktiju.

## Naftifin

(*krema, otopina*)

Za liječenje gljivičnih infekcija stopala, pogotovo kože između prstiju i na stopalima (praćene crvenilom, ljuštenjem i oteklinom ili pojavom svrbeža i mjehurića) i noktiju.

## Nezasićene masne kiseline

(*krema*)

Za dodatno liječenje blagih do srednje teških oblika atopijskog dermatitisa kako u subakutnoj tako i u kroničnoj fazi bolesti.

## Ginekološki antiinfektivi i antiseptici

### (S)-laktatna kiselina, Natrijev laktat

(*vagitoriji*)

Reguliraju sadržaj laktatne (mliječne) kiseline u rodnici tijekom kroničnih ili recidivirajućih vaginitisa (bakterijske vaginoze, nespecifični vaginitis), kod lakših i srednje teških oblika.

### Klotrimazol - krema, tablete za rodnicu

(*vagitoriji*)

Za liječenje infekcija spolnih organa koje uzrokovanih gljivicama (iz roda kvasnica Candida). Za liječenje infekcija spolnih organa koje izazove parazit Trichomonas vaginalis u kombinaciji s drugim peroralnim lijekovima koje propiše liječnik, za liječenje infekcija koje se javljaju nakon prethodne infekcije, obično zbog invazije gljivica ili bakterija otpornih na primijenjeni lijek (tzv. superinfekcije), za liječenje infekcija stidnih usana i predjela oko njih, te za liječenje upale glavića i kožice muškog uda (kandidni balanitis).

## Lijekovi koji djeluju na koštano-mišićni sustav (antireumatici, protuupalni pripravci)

### Ibuprofen

(*čepići, granule, kapsule, sirup, tablete*)

Za kratkotrajno ublažavanje blagih do srednje jakih bolova različitog porijekla: glavobolje, uključujući i migrenu, bolovi u leđima, mišićima i/ili zglobovima, zubobolje, bolovi koji potječu od živca (neuralgija), menstruacijski bolovi i bolova kod predmenstruacijskog sindroma te bolovi reumatskog porijekla. Za ublažavanje tegoba uslijed obične prehlade i gripe te za snižavanje povišene tjelesne temperature.

### Naproksen

(*tablete*)

Za kratkotrajno simptomatsko liječenje blage do umjerene boli (poput glavobolje, zubobolje i menstrualne boli).

## Lokalni lijekovi protiv boli u zglobovima i mišićima

### Ibuprofen

(gel, sprej)

Analgetsko i protuupalno djelovanje za liječenje reumatskih bolova, bolova i grčeva u mišićima, bolova u leđima, bolova i otekline izazvanih iščašenjem, istegnućem kod neuralgija, te za manje ozbiljne artritičke boli.

### Diklofenak

(gel, sprej)

Ublažavanje boli i smanjenje upale i otekline kod velikog broja bolnih stanja zglobova i mišića, tetiva i ligamenata: nagnječenja, uganuća i iščašenja, izvanzglobni reumatizam, degenerativni reumatizam, blagi oblik artritisa koljena ili prstiju.

### Piroksikam

(krema)

Za ublažavanje bolova, upala i otekline zglobova pri reumatskim bolestima, kod zglobova osjetljivih na dodir, bolova i otekline nakon uganuća, nagnječenja, istegnuća, boli u leđima.

## Analgetici i antipiretici (za snižavanje temperature)

### Acetilsalicilatna kiselina

(granule, oralni prašak, tablete)

U dozama od 300 - 500 mg za ublažavanje bolova, snižavanje vrućice, protuupalno djelovanje. Za simptomatsko ublažavanje glavobolje, zubobolje, upale grla uslijed prehlade, bolova kod menstruacije, bolova u mišićima i zglobovima, bolova u leđima, blagih artritisa bolova, te za simptomatsko ublažavanje bolova i vrućice kod prehlade ili gripe. Primijenjen u niskim dozama (od 75-100 mg/dan) ima antitrombocitni učinak (vidi: Lijekovi koji djeluju na krv i krvotvorne organe).

### Paracetamol

(čepići, prašak za oralnu otopinu, sirup / oralna suspenzija, tablete)

Za uklanjanje blagih do umjerenih bolova različitih uzroka (glavobolja, uključujući migrensku i tenzijsku, zubobolja, bol nakon ozljeda, medicinskih ili stomatoloških zahvata, bolne menstruacije, križobolja, bol zbog artritisa), bolovi u mišićima i zglobovima, reumatski bolovi, bolovi

zbog nicanja zubi, grlobolja, snižavanje povišene tjelesne temperature.

### Ibuprofen

(čepići, granule, kapsule, tablete, sirup)

(vidi: Pripravci koji djeluju na koštano-mišićni sustav)

## Lijekovi za liječenje ovisnosti

### Nikotin rezinat

Ublažava potrebu za nikotinom i simptome sustezanja kod prestanka pušenja, sprječava povratak pušenju.

## Lijekovi koji djeluju na dišni sustav / lijekovi za nos

### Oksimetazolin

(kapi, sprej)

Kod upala sluznice nosa uzrokovane prehladom (akutni rinitis), peludne hunjavice (alergijski rinitis) i napadaja neinfektivnog vazomotornog rinitisa, za poboljšanje otjecanja sekreta kod upala nazalnih i paranazalnih sinusa te upalaslusne cijevi povezano s rinitisom, za smanjenje oticanja sluznice u dijagnostičke svrhe.

### Ksilometazol

(kapi, sprej)

Za smanjenje otoka sluznice nosa i ublažavanje simptoma kod prehlade, kod nezadržive tekuće sekrecije iz nosa (vazomotornog rinitisa) i kod alergijske prehlade (alergijskog rinitisa), za olakšavanje sekrecije iz nosa u slučaju upale nosnih šupljina (sinusa) i kod katara srednjeg uha, povezanog s prehladom.

### Nafazolin

(kapi)

Za simptomatsko liječenje svih vrsta upale nosne sluznice, sinusitisa, upale srednjeg uha, zaustavljanje krvarenja iz nosa i priprema za preglede ili kirurške zahvate u nosnoj šupljini (dodatak topikalnim anestheticima). lijekovi za usta i ždrijelo Cetilpiridin (pastile) Za blage infekcije usne šupljine i ždrijela (faringitis, laringitis, početak angine), upala desni i sluznice usne šupljine (stomatitis, gingivitis), simptoma prehlade i gripe (bol, suhoća i nadražaj u ždrijelu, promuklost i loš zadah).



## Flurbiprofen

(*pastile*)

Za ublažavanje simptoma grlobolje, uključujući bol i otečenost grla.

## Povidon jod

(*otopina za grgljanje*)

Za sprječavanje i liječenje infekcija usta i ždrijela: bakterijskih, virusnih i gljivičnih (gingivitis, stomatitis, afte, površinski abscesi ili abscesi herpesa), sprječavanje infekcija prije ili nakon operacije zuba, uklanjanje neugodnog mirisa iz usta.

## Lijekovi za liječenje kašlja i prehlade

### Acetilcistein

(*oralna otopina, prašak/granule za oralnu otopinu, tablete*)

Za liječenje akutnih i kroničnih bolesti dišnog sustava s obilnim stvaranjem guste sluzi i otežanim iskašljavanjem.

### Bromheksin

(*otopina, sirup, tablete*)

Za liječenje akutnih i kroničnih bolesti dišnog sustava s obilnim stvaranjem guste sluzi i otežanim iskašljavanjem.

## Ambroksol

(*šumeće tablete, sprej, oralna otopina*)

Za otapanje sluzi kod dišnih oboljenja kod kojih je prisutna ljepljiva sluz. Za otapanje sluzi kod akutnih i kroničnih bolesti bronha i pluća povezanih sa stvaranjem ljepljive sluzi.

## Butamirat

(*oralna otopina*)

Za liječenje nadražajnog i neproduktivnog kašlja.

## Gvaifenezin

(*oralna otopina*)

Za ublažavanje kašlja. Svojim djelovanjem olakšava izlučivanje sluzi iz pluća te olakšava njeno iskašljavanje.

## Antihistaminici za sustavnu primjenu (protualergijski lijekovi)

### Dimenhidrinat

(*tablete*)

Za prevenciju i liječenje mučnine, povraćanja i/ili vrtoglavice vezane za bolest putovanja te drugog uzroka (osim u slučajevima uzimanja kemoterapeutika).

## Cetirizin

(*tablete*)

Za simptomatsko liječenje cjelogodišnjeg rinitisa (hunjavice), sezonskog alergijskog rinitisa (alergijske hunjavice) i kronične koprivnjače (idiopatske urtikarije).

## Loratadin

(*tablete*)

Kod alergijskog rinitisa, sezonske (peludne) groznice ili tijekom cijele godine, kod alergijske reakcije kože.

## Feksofenadin

(*tablete*)

Za ublažavanje simptoma povezanih s peludnom groznicom (sezonski alergijski rinitis) kao što su kihanje, osjećaj svrbeža očiju, crvenilo i suzenje očiju, osjećaj svrbeža u nosu ili začepjenost nosa.

## Lijekovi za liječenje bolesti oka (oftalmici)

### Nafazolin

(*kapi*)

Za trenutno uklanjanje lakših tegoba poput svrbeži i crvenila uzrokovanih iritansima kao što su prašina, dim, smog, hladnoća, vjetar, sunce, TV zrake, plivanje, nošenje kontaktnih leća, rad

s objektima u blizini očiju i kod alergijske upale očiju uzrokovane peludi, travom, životinjskom dlakom i sl.

## Tetrizolin

(*kapi*)

Kod neinfektivnog nadražaja/crvenila oka kao posljedica djelovanja npr. dima od pušenja, vjetra, klorirane vode i svjetlosti i kod alergijske upale (npr. sezonska alergija, alergija na pelud).

## Hipromeloza

(*kapi*)

Blago viskozna otopina koja djeluje kao umjetne suze. Primjenjuje se za liječenje suhog oka koji uzrokuje nedostatak suza u oku (očima). Umjetne suze kao zamjena nedostatnih prirodnih suza pomažu umirujući i podmazujući oči i tako olakšavaju iritaciju oka.

---

U OVOM SU VODIČU NAVEDENI JEDNOKOMPONENTNI BEZRECEPTNI LIJEKOVI (OTC)

---

Želite li više informacija o interakcijama i nuspojavama OTC lijekova, pristupite stranicama Agencije za lijekove i medicinske proizvode (HALMED) ili upitajte svog liječnika ili ljekarnika.

---

<http://www.almp.hr/>

---

[http://www.almp.hr/?ln=hr&w=lijekovi&d=bezreceptni\\_lijekovi\\_ink1](http://www.almp.hr/?ln=hr&w=lijekovi&d=bezreceptni_lijekovi_ink1)

---

Dodatne informacije o samoliječenju na stranicama Ministarstva zdravlja. [http://www.zdravlje.hr/zdravlje/nezarazne\\_bolesti/samolijecenje\\_da\\_ali\\_uz\\_oprez](http://www.zdravlje.hr/zdravlje/nezarazne_bolesti/samolijecenje_da_ali_uz_oprez)

Preispitajte svoj osobni stav prema pravima drugih pacijenata prije nego li zatražite svoja prava.

Poštovanje Vaših ljudskih prava mora uključivati i poštovanje tih istih prava i svim drugim sudionicima u sustavu zdravstva, posebice drugim pacijentima, ali i ostalim stranama u sustavu.

Morate biti svjesni kako je moguće ugroziti nečije tuđe zdravlje pa i tuđe živote, a koji neposredno ovise o količini sredstava prikupljenih za zdravstveno osiguranje, prilikom traženja da se putem zdravstvenog osiguranja nadoknade vaši troškovi korištenja neke zdravstvene usluge, ukoliko i kada ista nije doista medicinski indicirana.

**NE** tražim  
nudim  
primam

**DA** za pošteno  
zdravstvo



**Prijavite  
nepravilnosti!**

**Antikorupcijsko  
radno tijelo HZZO-a**

Bijeli telefon  
Ministarstva zdravlja

0800 7999

e-mail  
HZZO-a

antikorupcija@hzzo.hr



## Redosljed osnovnih mjera održavanja života odraslih



01. Provjerite je li okolina sigurna

---

02. Provjerite reagira li osoba na poziv i lagano protresanje

---

03. Ako ne odgovara:  
Glasno pozovite u pomoć osobe koja se nalaze u blizini

---

04. Otvorite dišni put (zabaciti glavu i podići bradu)

---

05. Provjerite kroz 10 sekundi diše li osoba normalno (gledati, slušati, osjećati)

---

06. Ako ne diše normalno:  
Pozvati hitnu medicinsku službu – 194

---

07. Započnite s kompresijama prsnoga koša

- korijen dlana jedne ruke postavite na sredinu prsnoga koša, položite drugu ruku preko nje, isprepletite prste
- utiskujte prsnu kost 5-6 cm duboko, frekvencijom 100 do 120 kompresija/minuti

---

08. Nakon 30 kompresija prsnoga koša, ponovno otvorite dišni put i upušite 2 udaha

- stisnite nosnice palcem i kažiprstom držeći podignutu bradu
- udahnite normalnu količinu zraka, obuhvatite ustima usta osobe kojoj pružate pomoć i upušite jedan udah kroz 1 sekundu, nakon toga usta odmaknute, dopustite da se prsni koš spusti i ponovo upušite drugi udah

---

09. Provodite osnovne mjere održavanja života u omjeru:  
30 kompresija prsnoga koša : 2 udaha

---

10. Nastavite postupak dok se osoba ne započne micati i normalno disati, dok ne stigne hitna medicinska služba ili dok se ne umorite

## Redosljed osnovnih mjera održavanja života odraslih uz upotrebu automatskog vanjskog defibrilatora (AVD)



01. Provjerite je li okolina sigurna

---

02. Provjerite reagira li osoba na poziv i lagano protresanje

---

03. Ako ne odgovara:  
Glasno pozovite u pomoć osobe koja se nalaze u blizini

---

04. Otvorite dišni put (zabaciti glavu i podići bradu)

---

05. Provjerite kroz 10 sekundi diše li osoba normalno (gledati, slušati, osjećati)

---

06. Ako ne diše normalno:  
Pozvati hitnu medicinsku službu – 194  
Zatražiti da se donese AVD

---

07. Započnite s kompresijama prsnoga koša

- korijen dlana jedne ruke postavite na sredinu prsnoga koša, položite drugu ruku preko nje, isprepletite prste
- utiskujte prsnu kost 5-6 cm duboko, frekvencijom 100 do 120 kompresija/minuti

---

08. Nakon 30 kompresija prsnoga koša, ponovno otvorite dišni put i upušite 2 udaha

- stisnite nosnice palcem i kažiprstom držeći podignutu bradu
- udahnite normalnu količinu zraka, obuhvatite ustima usta osobe kojoj pružate pomoć i upušite jedan udah kroz 1 sekundu, nakon toga usta odmaknute, dopustite da se prsni koš spusti i ponovo upušite drugi udah

---

09. Provodite osnovne mjere održavanja života u omjeru:  
30 kompresija prsnoga koša : 2 udaha do uključivanja AVD-a

---

10. Slijedite govorne/vizualne upute AVD-a

**Dopunsko zdravstveno osiguranje dopunjuje obvezno zdravstveno osiguranje, a ugovorena policu pokriva sudjelovanje u troškovima zdravstvene zaštite (participacija).**

**Kako ugovoriti policu dopunskog zdravstvenog osiguranja:**

- slanjem pisane ponude za sklapanje ugovora o dopunskom zdravstvenom osiguranju na adresu HZZO-a
- neposrednim zasnivanjem ugovornog odnosa na lokacijama regionalnih ureda, područnih službi i ispostava HZZO-a, na mjestima na kojima se radi sa strankama, dakle na šalterskim službama označenim natpisom "Dopunsko zdravstveno osiguranje"
- putem tvrtke ili privatnika kod kojeg ste zaposleni, osiguravanjem većeg broja osiguranika
- putem web shopa (webshop-dopunsko.hzzo.hr.) u četiri jednostavna koraka.

Ugovor o dopunskom zdravstvenom osiguranju, osim osiguranika osobno, može u ime i za račun osiguranika sklopiti i druga pravna ili fizička osoba.

**Obnovljiva policu:** Nakon isteka trajanja od jedne godine policu i dalje važi i za daljnje razdoblje od jedne godine prema općim uvjetima ugovora, ako se osiguranik / ugovaratelj prije isteka ugovorenog razdoblja pisanim

putem ne izjasni da želi raskinuti sklopljeni ugovor.

**Dostava police i iskaznice:** na kućnu adresu osiguranika.

**Korištenje:** kartica HZZO dopunskog zdravstvenog osiguranja je sve što vam treba kod liječnika u Hrvatskoj i u inozemstvu jer pokriva sve troškove zdravstvene zaštite.

**Cijena:** jedinstvena za sve kategorije osiguranika, 70 kuna mjesečno za sve dobne skupine

**Plaćanje premije:** svi oblici plaćanja.

**Plaćanje police dopunskog zdravstvenog osiguranja za**

**umirovljenike:** plaćanje mogu izvršiti administrativnom zabranom na mirovinu, te na taj način štede vrijeme i izbjegavaju plaćanje dodatnih troškova.

Najrasprostranjenija mreža ureda za podršku osiguranicima i mreža zdravstvenih ugovornih subjekata/ ustanova.

**Korisnička podrška:** Za sve dodatne informacije i upite o HZZO dopunskom zdravstvenom osiguranju stojimo na raspolaganju, a možete nam se obratiti:

- telefonski, na besplatan broj 0800 7989
- elektroničkom poštom na [dopunsko-osiguranje@hzzo.hr](mailto:dopunsko-osiguranje@hzzo.hr)

Nadamo se da će Vas korištenje prava iz police dopunskog zdravstvenog osiguranja uvjeriti da je Vaš izbor pravi izbor za Vaše zdravlje. Osigurajte sebi sigurnu zdravstvenu zaštitu.

# Imate li HZZO Dopunsko zdravstveno osiguranje?

- Potpuna solidarnost svih dobnih skupina
- Uvijek za istu cijenu premije
- Jednostavno ugovaranje
- Praktično korištenje
- Aktivacijski rok od 15 dana



[www.hzzo.hr](http://www.hzzo.hr)



Ugovaranje  
Dopunskog  
zdravstvenog  
osiguranja  
u četiri  
jednostavna  
koraka  
**webshop-  
dopunsko.hzzo.hr**

**INFO:  
0800 7989**



Zdrav odabir.





**0800 7979**

za informacije obveznog  
zdravstvenog osiguranja



**0800 7989**

za informacije dopunskog  
zdravstvenog osiguranja



**0800 7999**

Bijeli telefon  
Ministarstva zdravlja



**www.hzzo.hr**



—

Molimo Vas, pažljivo pročitajte uputu o lijeku, prije nego što počnete uzimati lijek. Sačuvajte uputu o lijeku jer ćete je vjerojatno željeti ponovno čitati. U uputama o lijeku sadržane su važne informacije o vašem lijeku. Ukoliko o svojoj bolesti ili o lijeku koji uzimate želite saznati nešto više, obratite se liječniku ili ljekarniku. O svakoj nuspojavi obavijestite liječnika ili ljekarnika.