

Чек-лист: Путешествия с приливами

Полное руководство для комфортных путешествий во время менопаузы



Подготовка к поездке (за 2–4 недели)

Медицинская подготовка:

- Проконсультируйтесь с врачом о поездке (особенно в жаркие страны)
- Узнайте международное название ваших препаратов
- Проверьте наличие лекарств в достаточном количестве + запас на 3–5 дней

Страховка и документы:

- Оформите медицинскую страховку (проверьте покрытие хронических состояний)
- Сохраните номер страховой компании в телефоне
- Запишите контакты вашего врача

Выбор жилья:

Номер с
кондиционером
(обязательно!)

Возможность
регулировки
температуры

Мини-бар или
холодильник для
холодной воды

Доступ к стиральной машине или
прачечной поблизости

Удобное расположение (не
длинные переходы на жаре)



Что взять с собой: сумка первой помощи

Лекарства и добавки:

Основные:

- МГТ или препараты от приливов (в 2х местах – ручная кладь + чемодан)
- Рецепты на английском/местном языке
- Антигистаминные (на случай аллергии)
- Обезболивающие
- Средства от укачивания

Вспомогательные:

- Магний (помогает при приливах и стрессе)
- Витамин Е (может уменьшить приливы)
- Экстракт красного клевера или изофлавоны сои (фитоэстрогены)
- Валериана или мелатонин (для сна)
- Успокоительное (если летите впервые или боитесь)

Для жаркого климата:

- Электролиты (регидрон, порошки для восстановления солевого баланса)
- Солнцезащитный крем SPF 50+
- Спрей от солнечных ожогов

Средства для охлаждения:

Обязательно:

- Термосумка или термос для холодной воды
- Охлаждающие салфетки (влажные, ментоловые)
- Термальная вода в спрее (Avène, La Roche-Posay)
- Бутылка с распылителем (наполнить водой)

Дополнительно:

- Охлаждающие гелевые патчи для лба/шеи
- Ролик для глаз с охлаждающим эффектом
- Охлаждающий гель или спрей для тела

Для интимного здоровья:

- Интимный гель или увлажняющие свечи
- Салфетки для интимной гигиены

Средства гигиены:

- Влажные салфетки без спирта (большая упаковка)
- Антиперспирант (клинический, максимальная защита)
- Сухой шампунь (если потеете сильно)
- Дезодорирующий спрей для одежды

Одежда и аксессуары

Принципы одежды:

Ткани – ТОЛЬКО натуральные:

- Хлопок (основа гардероба)
- Лён (идеален для жары)
- Вискоза (дышащая альтернатива)
- Шёлк (для вечера)
- ✗ Избегайте: полиэстер, синтетику, плотные ткани

Цвета:

- Светлые оттенки (белый, бежевый, голубой)
- ✗ Избегайте чёрного и тёмных цветов

Аксессуары – критически важно:

- Шляпа с широкими полями или панама
- Солнцезащитные очки
- Легкий шарф/платок (многофункционально):
 - Защита от солнца
 - На плечи в кондиционированных помещениях
 - Промокнуть пот
 - На шею охлаждающий компресс
- Бандана/повязка на голову (промокнуть лоб)
- Маленькое полотенце (из микрофибры, быстросохнущее)

Многослойность – ваш друг:

Везде разная температура (жара на улице → ледяной кондиционер в торговом центре), поэтому:

- Лёгкая база + что-то накинуть сверху
- Всё легко снимается и надевается



Аптечка в дорогу (ручная кладь)

Маленькая косметичка с самым необходимым:

- 3-дневный запас всех лекарств
- Охлаждающие салфетки (пачка)
- Термальная вода-спрей
- Антиперспирант дорожный
- Влажные салфетки
- Мини-дезодорант
- Электролиты (пакетик)

В транспорте

В самолёте/поезде:

Подготовка места:

- Выбирайте место у прохода (легче выйти, дойти до туалета)
- Попросите стюардессу стакан воды при посадке
- Отрегулируйте индивидуальный обдув на максимум
- Снимите обувь, расстегните тесную одежду

Во время полёта/поездки:

- Пейте воду каждые 30 минут (берите большую бутылку 1-1.5л)
- Держите влажную салфетку на запястьях/шее
- При приливе — холодная вода на запястья и за уши
- Не стесняйтесь попросить лёд у стюардессы
- Дышите медленно и глубоко (4 счёта вдох, 6 счётов выдох)

Смена одежды:

- Возьмите сменную футболку в ручную кладь
- При сильном приливе можно переодеться в туалете
- Протрите тело влажными салфетками

В машине:

Кондиционер на комфортную температуру (22–24°C)

Держите окно слегка приоткрытым (циркуляция воздуха)

Делайте остановки каждые 1–2 часа

Пейте воду постоянно

Держите термосумку с холодной водой под рукой

В жару — влажное полотенце на шее

В отеле/жилье

Сразу по прибытии:

- Настройте кондиционер на 22–24°C
- Проверьте, работает ли кондиционер (если нет — требуйте замену номера!)
- Положите в холодильник:
 - Бутылки с водой (3–4 шт)
 - Охлаждающие патчи
 - Термальную воду
 - Гель алоэ вера
- Найдите, где можно купить лёд (ведёрко со льдом в номер)
- Узнайте, где ближайшая прачечная/можно ли постирать

Организация пространства:

- Держите влажные салфетки на тумбочке
- Бутылку воды — на тумбочку
- Термальный спрей — везде (сумка, тумбочка, ванная)

Для сна:

- Кондиционер на 20–22°C ночью
- Лёгкое покрывало (попросите убрать тяжёлое одеяло)
- Хлопковая пижама или ночнушка
- Влажное полотенце на лбу при приливе
- Стакан холодной воды рядом



На экскурсиях и прогулках

Планирование дня:

Время активности:

- Планируйте активности на утро (до 11:00) и вечер (после 17:00)
- Самое жаркое время (12:00–16:00) — в помещениях с кондиционером
- Музеи, торговые центры, кафе — на пик жары
- Короткие маршруты (не более 2–3 часов подряд)

Что брать с собой:

Рюкзак/сумка (а не через плечо — меньше потеете)

Бутылка холодной воды 1-1.5л (доливать в течение дня)

Охлаждающие салфетки

Термальная вода-спрей

Сменная футболка в пакете

Лёгкий шарф (промокнуть, на голову, на плечи)

Снэки (орехи, батончик) — падение сахара усиливает приливы

Электролиты (пакетик на случай обезвоживания)

Во время прогулки:

Каждые 30–40 минут:

- Остановка в тени
- Выпить воды (200–300 мл)
- Обрызгать лицо термальной водой
- Посидеть, отдохнуть



Питание в поездке

Что есть:

- Лёгкая пища (салаты, овощи, фрукты)
- Холодные супы (гаспачо)
- Рыба, морепродукты
- Йогурты, кефир
- Арбуз, дыня (охлаждают и увлажняют)
- Мороженое (в меру, помогает охладиться)

Что пить:

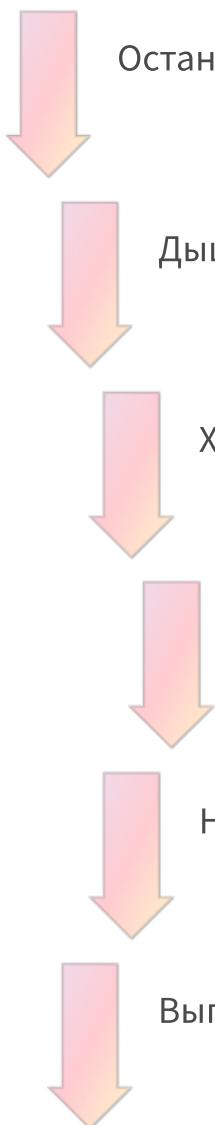
- Вода (2-3 литра в день!)
- Минеральная вода
- Травяные чаи (комнатной температуры)
- Соки, смуси
- Кокосовая вода (отличный электролитный баланс)

Что избегать:

- ✗ Алкоголь (усиливает приливы!)
- ✗ Кофе (проводит приливы)
- ✗ Острая пища
- ✗ Горячая еда и напитки
- ✗ Жирное, тяжёлое
- ✗ Большие порции (лучше часто и понемногу)

sos Экстренные ситуации

Если очень сильный прилив в общественном месте:

- 
- Остановитесь, сядьте
 - Дышите: **4** счёта вдох – **6** счётов выдох
 - Холодная вода: на запястья, шею, лицо
 - Выйдите на свежий воздух/к кондиционеру
 - Не паникуйте – это пройдёт через **3-5** минут
 - Выпейте воды

Если забыли/потеряли лекарства:

- Найдите ближайшую аптеку (международное название препарата)
- Позвоните своему врачу (телемедицина) за рецептом
- В крайнем случае – местная клиника за рецептом

Если приливы вдруг резко усилились:

- Проанализируйте: новая еда? алкоголь? стресс? обезвоживание?
- Увеличьте потребление воды
- Избегайте триггеров (кофе, алкоголь, острое)
- Больше отдыхайте



Быстрый чек-лист перед выходом

☐ Каждый раз перед выходом из номера:

- Бутылка холодной воды ✓
- Охлаждающие салфетки в сумке ✓
- Термальная вода ✓
- Шляпа/панама ✓
- Солнцезащитные очки ✓
- Лёгкий шарф/платок ✓
- Лекарства (если нужны днём) ✓
- Снэки ✓
- Телефон заряжен ✓



Психологический настрой

Помните:

✨ Вы имеете право путешествовать — менопауза не приговор

✨ Приливы не опасны — просто неприятны, но это временно

Не стесняйтесь своих потребностей:

- Попросить включить кондиционер
- Сделать остановку
- Уйти с экскурсии раньше
- Попросить лёд в кафе

Планируйте с запасом:

- Не пытайтесь увидеть всё за один день
- Лучше меньше, но комфортно
- Отдых — это не лень, а необходимость



Итоговый список "Положить в чемодан"

Распечатайте и отмечайте при упаковке:

Лекарства:

- МГТ/препараты от приливов (+ запас)
- Рецепты на английском
- Магний
- Витамин Е
- Мелатонин
- Электролиты

Охлаждение:

- Охлаждающие салфетки (2-3 упаковки)
- Термальная вода-спрей (2 баллона)
- Бутылка с распылителем
- Охлаждающие патчи
- Термосумка

Гигиена:

- Влажные салфетки (большая упаковка)
- Антиперспирант клинический
- Сменная одежда
- Сухой шампунь
- Интимный гель

Аксессуары:

- Солнцезащитные очки
- Полотенце из микрофибры
- Бандана
- Термос для воды

Bon voyage! 

Приливы – не причина отказываться от путешествий. С правильной подготовкой вы можете наслаждаться поездками так же, как и раньше!

Сохраните этот
чек-лист в
телефон или
распечатайте – и
в путь! ❤

