

Jak přežít cestování

Dobrá dovolená je jako balzám, špatná jako noční můra. Co dělat, aby ta vaše byla skutečným odpočinkem? Pomoci mohou rady odborníků nejen z oboru cestovní medicíny.

Očkování do ciziny

Důležité je hlavně přijít na očkování včas. „Po očkování je totiž nutné nějakou dobu počkat, aby se v těle vytvořily příslušné protilátky,“ říká doc. MUDr. Evžen Hrnčíř, CSc., přednosta Kliniky pracovního a cestovního lékařství 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a FN Královské Vinohrady. Ideální je zajímat se o očkování alespoň čtrnáct dní až měsíc před odjezdem na dovolenou. Lékař by měl vždy vědět, kam přesně člověk míří, aby mohl poradit s vhodnou vakcinací. Jediným povinným očkováním do zahraničí u nás je vakcína proti žluté zimnici, kterou musí mít cestující do střední Afriky a jihovýchodní Asie.

Obecně se před cestami doporučuje také očkování proti hepatitidě, které má tu výhodu, že by (podle současných poznatků) mělo vydržet na celý život. Očkuje se jednak samostatně proti hepatitidě A nebo B, nebo existuje i sdružená vakcína. Pokud cestovatelé plánují návštěvu jižně položených oblastí, měli by podstoupit očkování proti břišnímu tyfu. Vydrží tři roky.

Do našeho zeměpisného pásma je vhodné či spíše nutné očkování proti klíšťové encefalitidě. Dále je dobré uvažovat nad očkováním proti chřipce nebo vzteklině.

Do míst s výskytem malárie se pak doporučuje antimalarická profylaxe, což znamená začít s předstihem užívat antimalarika. Pravidla této prevence se mohou různě lišit podle dané země nebo ročního období, proto je dobré se předem přesněji informovat.

Cestujeme letadlem

Při dlouhých cestách, kdy jsou omezené možnosti pohybu, se může dostavit syndrom ekonomické třídy, řidčeji jet leg. Není to pouze otázka cestování letadlem, ale i autobusem. Spočívá v tom, že člověku otékají nohy, protože nemá možnost si je pravidelně protahovat. Hrozí tudíž embolie a trombózy. Pro zdravého člověka představuje hraniční dobu, po které nejčastěji dochází k tromboembolickým komplikacím, asi pět hodin cestování, u nemocného dokonce jenom dvě hodiny.

Jak těmto nepříjemnostem předejít? Především během cesty dostatečně pít a pravidelně se protahovat. Většinou stačí zatínat lýtka a stehna, pohybovat nohama a občas se projít. Po-

**Očkování,
změna času, nemoci...
Jak se připravit?**

Pokud cestujete s malými dětmi,

mohou také stahovací punčochy. Dodržování těchto pravidel podle nových výzkumů vede nejen ke snížení rizika embolie, ale i k celkovému zlepšení pohody cestování. Proti otékání nohou může lékař předepsat lék proti žilní nedostatečnosti dolních končetin. Uleví také používání koňské či arnikové masti.

S trombózami mohou mít dále problémy ženy užívající některé antikoncepční pilulky. Cesta letadlem jim může dále přitížit. Ženy by proto v období dovolené nebo plánované cesty neměly začínat s dosud nevyzkoušenou antikoncepcí.

Změna časových pásem

Při delších cestách bývá problémem změna životního rytmu, respektive nutnost přizpůsobit se jinému časovému pásmu. „Někteří lidé špatně snášejí už samo cestování, natož pak změnu denního rytmu, která nastává při vzdálenějších cestách západním nebo východním směrem,“ říká docent Hrnčíř. Doporučuje se proto co nejrychleji se přizpůsobit životnímu rytmu v cíli. Pokud přiletíte do ciziny a je ráno, nemá smysl jít spát, je lepší vydržet až do večera.

Těhotné na cestách

Dlouhé cestování se těhotným ženám obecně příliš nedoporučuje, protože přináší rizika pro matku i plod. Pokud už žena cestovat musí, nejvhodnější doba je v druhém trimestru, tedy ve čtvrtém až šestém měsíci těhotenství, kdy organismus snáší zátěž nejlépe. Některé pojišťovny navíc odmítají těhotné ženy pojistit, nebo jim neproplácejí případné zdravotní úkony v průběhu zahraničních cest. Ale i pojišťovny, které těhotné ženy pojišťují, tak činí maximálně do šestého měsíce těhotenství. Později žena cestuje jen na vlastní riziko.

Kojenci v autě, v letadle

Malé děti nemají rády změny denních rytmů, které cestování nevyhnutelně přináší. U kojenců je navíc třeba počítat s povinným očkováním a nescetovat v době, kdy má být provedeno. V zahraničí se používají jiné vakcíny než u nás, takže by malému pacientovi nemusely prospět, po návratu navíc hrozí nutnost podstoupit celé povinné očkování od první dávky. Kojenci ale vesměs snášejí cestování dobře. „Nedoporučil bych však cestování do exotických krajů, jako je například Egypt. Pokud matka dostane průjem, s největší pravděpodobností jím onemocní i dítě. Kojenec je navíc náchylnější na dehydrataci než dospělý jedinec, což znamená další riziko,“ říká primářka Kliniky pracovního lékařství Fakultní nemocnice Královské Vinohrady MUDr. Jana Malinová.

Cestování s dětmi

Pokud jde o starší děti, nesnáze nastávají nejčastěji, pokud je cesta příliš dlouhá. Proto je více než praktické na všechno se

vynechejte raději exotiku

dobře připravit předem. Co taková příprava obnáší? V případě, že jedete autem, vytipujte si v průběhu trasy vhodná odpočívadla – tak, aby rozmezí mezi nimi bylo vždy několik hodin jízdy, ideálně by zde měly být i nějaké dětské atrakce. Čím déle pojedou děti bez přestávky, tím jistější je, že budou mrzuté. Naopak při střízlivějším „dávkování“ cesty zvládnou vše snadněji.

Když už se děti jednou do určené destinace dostanou, větší potíže bývají již nepravděpodobné. „Obecně se například lépe aklimatizují na vysoké teploty než dospělí, kteří horkem obvykle trpí. Protože čím je člověk starší, tím se obtížněji aklimatizuje,“ potvrzuje docent Hrnčíř.

Vždy se vyplatí myslet na zábavu – děti spolehlivě rozptýlí třeba přenosný DVD přehrávač nebo počítač. DVD přehrávače se dají pořídit již od dvou tisíc korun, prodávají se i verze se dvěma obrazovkami kolem čtyř tisíc. Miniaturní notebook sice stojí minimálně osm tisíc, ale na jeho disk se vejdu desítky filmů. Navíc má člověk k dispozici plnohodnotný počítač.

Ženské potíže

Léto je období, kdy spoustu žen trápí vaginální mykózy. Vyvolávají je kvasinky, které jsou běžnou součástí flóry pochvy. Samy nemusejí vést k onemocnění, mykózy se dají do pohybu až kvůli porušení rovnováhy na poševní sliznici. „Teplé a vlhké počasí, nadměrné pocení, více cukrů, nesprávná intimní hygiena, koupání v chlorované vodě,“ vypočítává rizikové faktory MUDr. Zuzana Michalcová z Ústavu péče o matku a dítě v Praze – Podolí. Mykotický zánět se projevuje úporným svěděním a pálením jak zevního genitálu, tak pochvy. Akutní onemocnění se léčí čípkami, mastmi a tabletami souhrnně označovanými jako antimykotika. Jsou sice účinná, ale mykózy se přesto časem mohou znovu objevit.

Jak se tedy bránit? Nejlépe prevencí. U žen trpících opakovanými mykózami se v poslední době osvědčuje preventivní léčba pomocí enzymů (například Wobenzymem), které posilují imunitu. Pomůže také, když žena dbá o zdravou životosprávu, nosí v létě a na cestách volné oblečení z přírodních materiálů, vyhýbá se parfémované kosmetice i toaletním papírům, nesetřívá dlouho ve vlhkých plavkách a dbá přiměřeně o hygienu.

Jak na exotické destinace

Průjemy a střevní problémy mohou cestovatele potkat zejména v jižních krajích. Nelze jim předejít zcela kvůli odlišnému složení střevní mikroflóry, dají se ale značně omezit. Zásadou je kupovat balenou vodu, protože z kohoutků často teče voda užitková. I u balené vody je však třeba kontrolovat, zda uzávěry lahví nejsou porušeny, protože někde se vám mohou snažit prodat užitkovou vodu v originálních lahvích jako vodu pitnou. Stejně nebezpečí hrozí u zeleninových salátů, pokud kuchaři omývají zeleninu v užitkové vodě.

Lékárničku do kufru!

Pokud užíváte pravidelně jakékoli léky, musíte je samozřejmě mít s sebou. Je dobré vzít s sebou preventivně léky proti alergii, krémy na spáleniny stejně jako kapky do uší, očí a nosu, léky proti nachlazení, zvýšené teplotě nebo na tlumení bolesti a také základní lékárníčku. Lékárníčka by měla být vybavena teploměrem, polštářkovou náplastí, obvazem a prostředkem k dezinfekci drobných poranění, eventuálně i několika sterilními soupravami injekčních jehel a stříkaček k jednorázovému použití. Při cestě do oblasti s těžko dostupnou lékařskou péčí je vhodné lékárníčku po poradě s lékařem doplnit některými z širokospektrálních antibiotik. Do exotických krajů je nezbytná zásoba léků proti střevním potížím, které ovšem musí předepsat lékař. Volně prodejné léky na průjem pomáhají pouze okrajově a výjimečně. Někteří cestovatelé doporučují jako prevenci proti průjmům dát si před jídlem malé množství alkoholu.

Co s sebou? Cestovní pojištění, zásobu léků, zábavné hry...

Pojištění

Většina bank nabízí k platební debetní kartě i možnost cestovního pojištění. To se vztahuje na držitele karty, za příplatek také na další osoby, například děti. Výše pojistného krytí dosahuje obvykle jednoho až dvou milionů, u některých bank na každou osobu, u některých na všechny, přičemž pojistný limit na osobu se náležitě snižuje.

Ve většině případů by toto pojištění mělo být dostačující, ale cestovatelé by se před odjezdem měli ujistit, zda platí v jejich cílové destinaci – u některých bank neplatí pojištění pro vybrané rizikové země nebo v případě teroristického útoku. Pojištění samozřejmě neplatí, pokud máte přečerpaný účet. Jestliže plánujete na dovolené sportovat, bude zřejmě lepší se navíc připojistit u zdravotní pojišťovny.

Cestování seniorů

Vedle zvýšeného rizika trombóz a embolií se mohou u cestujících seniorů vyskytovat ve větší míře arytmie, mozkové příhody, infarkty a zvýšený systolický krevní tlak. Podle výzkumů se ukazuje, že cestování a dovolené nemusejí být automaticky zdrojem rizika, ale je podstatné, aby se senioři na cestu dobře připravili. Samozřejmostí je vybavit se užívanými léky, absolvovat potřebná očkování a mít s sebou lékařskou zprávu v angličtině pro případ nehody. U chronicky nemocných osob určitě nebude od věci před cestou navštívit lékaře a nechat si provést komplexní vyšetření. ■

