

## 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 spousta 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. Některé 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. ■



Doc. MUDr. Evžen Hrnčíř, CSc., MBA

# Cestovní medicína není jen očkování



Při pohledu zvenčí se zdá, že cestovní medicína představuje jen očkování proti exotickým chorobám. Doc. MUDr. Evžen Hrnčíř, CSc., MBA, přednosta Kliniky pracovního a cestovního lékařství 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady ale tvrdí, že to je pouze jedna ze součástí oboru. Na svém pracovišti se zabývá důkladným poradenstvím před cestou stejně jako prevencí, diagnostikou a léčbou nemocí vzniklých v souvislosti s cestováním.

**Clověk by měl asi mít zkušenost s oborem, který dělá. Jak je tomu u vás, cestujete hodně?**

Měl jsem to štěstí, že jsem navštívil všechny kontinenty. Tříkrát jsem byl také na naší obchodní lodi a pracoval jako lodní lékař, pokaždé přibližně po dobu pěti měsíců. Bohužel už to skončilo. Námořníci jsou v Čechách stále, ale nemáme už vlastní námořní lodě a lodní lékaři už také neexistují. Když se na cestu připravujete a ještě je to daleko před vámi, většinou se velice těšíte. Podobně jako existuje tzv. vzpomínkový optimismus, tak je i „očekávací optimismus“. Ale když se ta cesta spojuje s delším odloučením od domova přiblíží, tak člověk už tak nadšený nebývá. Když jsem chtěl být lodním lékařem, tak jsem se na to zpočátku také velmi těšil. Ale když se nalodění přiblížilo, tak mé nadšení pro cestu sláblo, protože jsem si říkal, že se mi bude stýskat po rodině a známých. Měl jsem však štěstí, že na lodi se mnou dvakrát mohla být moje rodina. Na samotné lodi to bylo výborné – tam je o vás postaráno, bydlení je

velmi luxusní, stravování rovněž a lékařská práce není příliš náročná.

**Musejí ale být i lidé, kterým pobyt v cizině nevyhovuje.**

Tím se pracovníci naší kliniky zabývali hlavně v minulosti, před rokem 1989. Snažili se předem odhadnout, jak se člověk v cizině po zdravotní stránce osvědčí. Statisticky se vyhodnocovalo, jaký vliv mají věk, povolání, počet dětí, obezita nebo jiné faktory na pravděpodobnost, že pracovník při pobytu v zahraničí zdravotně selže do té míry, že se bude muset vrátit nazpět dříve. Ukázalo se, že rozhodující pro odhad úspěšnosti je motivace, s jakou lidé do zahraničí vyjíždějí. Nejúspěšnější bývají lidé, kteří cestují do cizích zemí kvůli hmotnému prospěchu. Nejhůře dopadnou naopak ti, kteří tam vyjeli z altruistických pohnutek, tedy za účelem, aby pomohli osobám postiženým chudobou, nemocí či jinými důsledky špatných sociálních poměrů. Někde mezi tím jsou pracovníci, kteří vyjeli do ciziny kvůli turistickým a exotickým zážitkům.

**Takže když vyjedu do zahraničí pomáhat ohroženým lidem, špatně skončím?**

Takhle bych to neřekl, protože tito lidé cestují do rozvojových zemí za účelem pomáhat trpícím, a to může být velmi silná motivace. Ale také to mívají nejtěžší, takže se musí duševně obrnit, aby předpokládanou práci zvládli. Očekávají totiž, že ostatní jejich pomoc ocení, jenže místní lidé celou situaci často vnímají jinak, než by se přepokládalo, a často žádnou vděčnost za poskytnutou pomoc neprojevují. Také si tito cestovatelé někdy uvědomí, že problém, který přijeli pomoci vyřešit, prozatím úspěšně řešitelný není, a to je příčinou jejich rozčarování. Proto charitativní pracovníci vykazují při své práci v zahraničí poměrně vysoké riziko psychického selhání.

**Dnes už tolik lidí do zahraničí za prací nemíří, spíš vyjíždějí turisté, ne?**

Po roce 1989 se spektrum cestovatelů pozvolna změnilo. Začátkem devadesátých let minulého století se hodně jezdilo zvláště po Evropě, ale postupně se objeví

Mezi nejzávažnější dovezené choroby patří *obyčejná chřipka*



la vrstva dobře situovaných lidí, kteří začali létat za poznáním i za rekreací do daleké ciziny. V posledních letech se turisté vydávají velmi často do tropických zemí.

**Je v tom nějaký rozdíl, když jedu do tropů jako turista, nebo tam jedu pracovat?**

Rozdíl je poměrně zásadní, protože turisté někdy rizika spojená s cestováním i s pobytem v zahraničí hodně podceňují, zvláště když vyjíždějí do zahraničí jenom na krátkou dobu. Někteří se nechají očkovat a přijdou se před svou cestou poradit, ale bohužel to není pravidlem. Když někdo vyjíždí do zahraničí pracovat, tak nemůže odjet, pokud je nemocný, nedostatečně vyšetřený, respektive dokud příslušný lékař nevydá posudek o jeho zdravotní způsobilosti k výkonu určité práce v jisté zemi. Vycestování pracovníka, který

není dobře zdravotně připraven na cestu, přináší velká rizika a mnohdy i ztráty jemu a zaměstnavateli. Kdyby někdo vážně onemocněl například na lodi, tak by to mohlo mít pro něj katastrofální důsledky.

**A co vy sám, máte všechna očkování?**

Je pravda, že se v této věci asi taky nechovám, jak bych měl. Jsem očkován jenom proti žluté zimnici, protože jsem jezdil do exotických zemí, kde toto očkování bylo povinné. Ostatní nepovinná očkování jsem neabsolvoval, ale nikdy se mi v důsledku toho nic nestalo. Nicméně faktem zůstává, že očkování je důležité. Českým cestovním kancelářím je ale často jedno, jak si v cizině jejich klienti po zdravotní stránce povedou, zatímco zahraniční cestovní kanceláře od svých zákazníků většinou požadují potvrzení o předepsaném očkování.

**A je očkování opravdu nutné? Třeba Charles Darwin procestoval v 19. století celý svět a nic se mu nestalo.**

**I když se dnes spekuluje o tom, že si přivezl střevní bakterii.**

Něco málo na tom samozřejmě je. V devatenáctém století Evropa kolonizovala skoro celý svět a Evropané v cizině masově neumírali, často se naopak dožili vysokého věku, někteří se v exotických zemích i zabydleli. Všechno je ale relativní a názory na různé skutečnosti nejsou úplně jednotné, zvláště pokud jde o hodnocení míry rizika, že nastanou zdravotní komplikace. Spousta lidí si třeba myslí, že největší nebezpečí při koupání v moři představují žraloci. Jenže srovnajte si to třeba s rizikem, které v některých oblastech přináší setkání s medúzou. Úmrtí způsobených pozhánáním medúzou je mnohem víc než úmrtí způsobených