

## **Před cestou do exotických zemí se nezapomeňte zastavit u lékaře**

*Český rozhlas, 4.6.2018*

Přípravy na dovolenou bychom neměli podceňovat, přílišný stres ale také není na místě. Obecně platí, že pokud se chystáme do nějaké exotičtější země, měli bychom navštívit odborného lékaře, který nám poradí s očkováním a vybavením lékárničky.

Mít cestovní lékárničku dobře vybavenou základními medikamenty je vhodné zejména proto, že v méně rozvinutých zemích se lékařská péče zaměřuje hlavně na zmírnění symptomů a ne na léčbu příčiny zdravotních potíží.

Po návratu domů je pak pro lékaře složité určit, co za problém nás vlastně postihlo. „V těle už jsou potom často přítomné jenom paměťové protilátky, které sice svědčí o prodělané nákaze, ale my při absenci dalších indikátorů úplně přesně nevíme, jestli k tomu došlo před třemi týdny nebo před několika lety,“ vysvětluje Rastislav Maďar z Ústavu epidemiologie a ochrany veřejného zdraví Lékařské fakulty Ostravské univerzity.

O tom jaké léky bychom si měli vzít s sebou, rozhoduje více faktorů. Kromě lokality je to hlavně zdravotní stav každého jednotlivce. Důležité také je, čemu se na dovolené chceme věnovat. Základem pro všechny cestovatele by ale měly být léky proti horečce, bolesti nebo průjmů.

V případě cestování s dětmi odborníci doporučují brát potomky na zážitkové dovolené až od pěti let věku. Ty mladší si totiž dovolenou nebudou pamatovat a neodnesou si tak zážitek ani zkušenost. Pokud je ale třeba cestovat s dítětem, spodní věkovou hranicí pro cesty po Evropě včetně Turecka a Kanárských ostrovů by podle Rastislava Maďara mělo být šest měsíců věku a plné očkování.

„S dítětem do dvou let bych nejezdil do severoafrických zemí právě z toho důvodu, že kvalita zdravotní péče a spektrum cirkulujících patogenů je odlišné od toho, co máme u nás,“ dodává epidemiolog.

Z d r o j :  
<https://plus.rozhlas.cz/pred-cestou-do-exotickych-zemi-se-nezapomente-zastavit-u-lekare-7295744>