

Na seniory „na cestách“ číhá past nákazy už na letišti, nebo na výletní lodi

Zdravotnickýdeník.cz, 23. 5. 2019

Senioři podle lékaře Rastislava Maďara a turistické průvodkyně Evy Mahrové někdy podceňují rizika při cestování do zahraničí. Myslí si, že v hotelu v exotické zemi, na výletní plavbě nebo při zájezdu s cestovní kanceláří jim rizika nehrozí. Foto: Medica Healthworld

Čeští senioři cestující do exotických zemí často nepočítají s tím, že by mohli onemocnět nejen v místě pobytu své dovolené, ale dokonce už i na letišti nebo v letadle. Podle vedoucího Ústavu epidemiologie a ochrany veřejného zdraví Lékařské fakulty Ostravské univerzity Rastislava Maďara je dokonce velká pravděpodobnost nakažení se některou z přenosných nemocí na zaoceánských lodích, a to kvůli vysoké koncentraci lidí. „Častěji se na nich šíří noroviry, které způsobují průjemy či zvracení, chřipky nebo pneumokoky, které mohou způsobit zápal plic,“ uvedl Maďar. Než senioři vyjedou do některé z exotičtějších destinací, měli by se nechat očkovat minimálně proti žloutence typu A a pneumokokovým infekcím. „Velké cestovní kanceláře často na to klienty ani neupozorní, nechtějí o ně přijít, naopak malé cestovky některé typy očkování běžně doporučují,“ poznamenal Maďar.

Počet Čechů, kteří vycestují do zahraničí, se každoročně zvyšuje. Je mezi nimi i více seniorů. Podle dat Českého statistického úřadu vycestovalo v roce 2014 na čtyři a více dní do zahraničí čtyři miliony Čechů, v roce 2017 už to bylo téměř pět milionů. Letecky se jich předloni přepravilo téměř 1,8 milionu. Seniorů žije v Česku kolem dvou milionů, což je téměř pětina populace. Z nich každým rokem vyjede do některé z cizojazyčných destinací až dvacet procent lidí, cestovní kancelář Invia dokonce uvádí, že senioři u nich nakupují až třicet procent zájezdů.

„V letošním roce si zahraniční zájezd rezervovalo již 70 tisíc osob ve věku 55 plus, z toho 15 tisíc cestujících je starších 65 let,“ upozornila k tomu tisková mluvčí Invia.cz Andrea Řezníčková. Podle ní se počet cestujících seniorů každoročně zvyšuje. Existují dokonce cestovní kanceláře specializující se na tuto věkovou kategorii a čím dál více seniorů cestuje také individuálně.

„Jejich imunitní systém ale funguje v naprosto odlišném módu než u někoho, kdo je o několik dekád mladší. S věkem totiž dochází ke stárnutí imunitního systému, říká se tomu imunosenescence,“ zdůraznil epidemiolog Rastislav Maďar.

Imunosenescence (jde o komplikovaný proces, při němž dochází na úrovni protilátkové, buněčné a paměťové imunity ke změnám imunitního systému) se mimo jiné projevuje sníženou schopností lidského organismu bojovat s infekcemi, takže setkání s infekční nemocí může u seniorů probíhat závažně a to i když do té doby byli zdraví. Navíc se musí počítat s tím, že někteří senioři mají organismus ještě oslabený chronickou nemocí, jako je cukrovka, onkologické či autoimunitní onemocnění, anebo její léčbou, jako jsou kortikoidy, biologická léčba, nedávná chemoterapie a podobně. Slabší imunitu mívají dokonce už i lidé kolem 55 let.

Nejíst jídlo na ulici, nekoupat se v bazénu

Ovšem i senioři chtějí cestovat do některých exotických destinací jako jsou Spojené arabské emiráty, Kapverdy, Zanzibar či Senegal. Jenže tam mohou velmi často podlehnout pokušení ochutnat exotické jídlo přímo na ulici, anebo si jít zaplavat do bazénu, ačkoliv mají třeba i v pokynech cestovní kanceláře napsáno: Nekoupat se v bazénu! Jde o to, že ve stojaté vodě se může velmi rychle množit bakterie Legionella, která leckdy bývá přítomna i ve vodovodním potrubí na hotelovém pokoji, a to zvláště pokud se delší dobu nepoužíval. Z důvodu nákazy touto bakterií proto Maďar nedoporučuje se zdržovat déle, než je nutné, v blízkosti fontán a dalších vodních zdrojů vytvářejících vodní aerosol. „Nepouštějte ani vodu z kohoutku silným proudem. Vodu ze sprchy nechte nejdříve odtéct a nekoupejte se ve stojaté sladké vodě,“ doporučil.

Podle něj dvacet až 70 procent cestovatelů do rozvojových zemí mívá zaživačí potíže. Jistota není ani luxusní restaurace, protože člověk nevidí hygienické podmínky v jejím zázemí. Aby se lidé zaživačím potížím v exotických zemích vyhnuli, neměli by proto nikdy jíst nedostatečně tepelně upravené jídlo, plody moře, krémy, majonézy, listovou zeleninu či nepasterizované mléčné výrobky.

„I já hodně cestuji do exotických destinací a při svých cestách občas nakouknu do kuchyně. Někdy tam připravují jídlo na zemi, pomocí rukou. Zda si je předtím umyli, to nikdo neví,“ podotkl Maďar. Často podle něj turisté opomíjejí i doporučení nedávat si nápoje s ledem.

Mezi Čechy, a obecně i mezi seniory, jsou stále nejvíce oblíbenými destinacemi Řecko, Turecko, Egypt či Tunisko. Ovšem i zde hrozí infekční nákazy, například žloutenka. Přitom je doporučováno se nechat před cestou do těchto míst proti žloutence očkovat. Ani tady by všeobecně neměl turista ochutnávat vše, na co má právě chuť. Mnoho lidí ovšem na to nedbá a chce si dovolenou „užít“. Dobré je také výrazně omezit těžká kořeněná jídla a sycené nápoje.

Nakazit se lze už v letadle

Lidé podle Maďara nepočítají s tím, že by se mohli nakazit už na letišti, anebo v letadle, obzvláště pokud jde o dálkové lety. „Kapénkové infekce se šíří do vzdálenosti dvou metrů od nakaženého jedince, v letadlech jsou tedy nejvíce exponované nejbližší dvě řady sedadel. Infekce se může šířit i nepřímo nedostatečně udržovanou klimatizací. Nejvíce kupodivu nejsou infikované kliky od toalet, ale propoziční materiály a časopisy, které má každý cestující v sedadle před sebou. Prolistujete, pak sáhnete na housku, kterou vám podá letuška a je to,“ řekl Maďar. Proto je dobré před každým jídlem nezapomínat na dezinfekce rukou a vyhnout se dlouhým letům, lepší je cestovat přímým charterovým spojem, kde je nižší riziko cestování s někým nakaženým exotickou nemocí.

Do letadel by se lidé měli oblékat s rozumem, tedy nikoliv tam sedět v šortkách a to kvůli prochlazení z klimatizace. Všichni by měli myslet na pohyb na palubě letadel a v autobusech využít přestávku a to proto, aby se zabránilo zvýšenému riziku hluboké žilní trombózy a případné embolizaci, zejména pokud má dotyčný nadváhu anebo je nemocný se srdcem.

Na lodích se šíří noroviry, nebezpečím jsou i čišníci

Podle Maďara ovšem na seniory číhá při cestách za dobrodružstvím další past – jsou to delší výletní plavby zaoceánskou lodí. Kupodivu jde v nich o větší riziko nákazy než při cestování letadlem. Jde totiž o to, že každá loď má zastávky v různých zemích a přístavech, což znamená, že se nalodí vždy tisíce cestujících a personálu a ti jsou často z rozvojových zemí.

„Co je vám platné, když má loď pět hvězdiček, kuchař dvě michelinské hvězdy, ale číšník je z Bangladéše, Madaskaru nebo Filipín,“ upozornil Maďar s tím, že delší doba pobytu na lodi a nezřídka i vysoký průměrný věk cestujících přispívají ke zvýšenému riziku šíření epidemií způsobených noroviry (způsobují průjemy či zvracení), chřipky, ale je tu i nebezpečí pneumokokové infekce.

„Často na lodě nastupují už i nemocní lidé, nikdo si přece nechce nechat ujít zájezd, který je drahý a čekal na něj dlouho. Proto cestující své nemoci tají a nehlásí je ani přes varování. Chtějí se prostě vyhnout karanténě,“ připomněl Maďar docela obvyklou praxí. „Výletní lodě jsou nejrychleji rostoucí segment cestovního ruchu. Byl jsem v únoru na Floridě a tam jsem se dozvěděl, že z tamních čtyř přístavů vypluje na lodích každoročně 16 miliónů lidí! Je to přelidněný prostor, kde jsou pospolu tisíce lidí a kde často bývá věk pasažérů velmi vysoký, hodně nad 60 let. Oni se nalodí v USA, ale plují třeba do Kolumbie, do Panamy a jiných rozvíjejících se zemí a při tom jde o veliký potenciál k šíření infekčních nemocí,“ zdůraznil epidemiolog s tím, že zdravotní rizika na lodi jsou vyšší, než v navštívených přístavech.

Pneumokokům se lze vyhnout

Připomeňme, že pneumokokové bakterie mohou způsobit těžký zápal plic, meningitidu, infekci krevního řečiště, akutní zánět středního ucha, nebo i záněty vedlejších nosních dutin. K nejrizikovějším skupinám z hlediska možné infekce invazivním pneumokokovým onemocněním patří děti do dvou let a právě senioři nad 65 let. Dále osoby trpící jiným chronickým onemocněním jako je kupříkladu diabetes, astma, CHOPN, nemoci srdce a také lidé s oslabeným imunitním systémem. Očkování proti nákaze mají přitom lidé nad 65 let zdarma.

„Očkování představuje jednu ze zásadních možností, jak i v pozdějším věku snížit vyšší riziko nebezpečné infekční nemoci,“ zdůraznil v této souvislosti Maďar. Naprostá většina cestujících, kteří jezdí do vzdálenějších destinací a na více než týden, onemocní podle něj během prvních sedmi dní.

„Nejčastěji navštěvují naše centra (centra očkování a cestovní medicíny) cestovatelé starší pětapadesáti let před odjezdem do Asie, následně do Afriky a Jižní Ameriky. Je nepochybné, že nejvíc cestovatelů – seniorů zůstává v Evropě a právě tato skupina má tendenci hrozící rizika podceňovat. Zapomínat by neměli rozhodně na ochranu před nemocemi, které se vyskytují nejen u nás, ale i v dalších zemích našeho kontinentu, jako je například klíšťová encefalitida,“ připomněl Maďar s tím, že je třeba absolvovat doporučená očkování a nespoléhat se jen na povinná. Očkovat by se měli lidé hlavně proti žlutence typu A.

Seniorům ale i rodinám s malými dětmi plánujícím zahraniční cestu se doporučuje s dostatečným časovým předstihem navštívit očkovací centrum alespoň šest až osm týdnů před odjezdem a konzultovat povinné i nepovinné očkování vhodné do dané destinace.

Nutné je myslet kromě očkování proti pneumokokům a meningokokům také třeba na vakcinaci proti břišnímu tyfu, vzteklině, choleře a u seniorů od 60 let – pokud jedou do exotické oblasti – i proti žluté zimnici.

Na co nezapomenout, na co myslet...

Prvním krokem před cestou by mělo být podle lékařů vyhodnocení rizik. „Je třeba si zjistit maximum informací a zhodnotit své fyzické schopnosti a zdravotní stav a vše konzultovat i s ošetřujícím lékařem nebo specialistou na cestovní medicínu,“ řekl Maďar. Lidé by si měli také ověřit, jaké jsou v místě pobytu jejich dovolené klimatické podmínky, tedy teplota, vlhkost, či nadmořská výška. Aby nemuseli jíst na ulici, či v neproověřených restauracích, měli by mít zajištěny možnosti stravování, dopravu a pokud možno dostupnou kvalitní zdravotní péči v místě pobytu.

Léky, které člověk bere pravidelně, by si měl vzít ještě před cestou letadlem do příručního zavazadla a sepsat si jejich názvy a užívanou dávku, ale i generickou látku, nejen tedy komerční název léku, protože jména medikamentů se v cizině často liší. (Pro některé tekuté léky, například injekce na ředění krve, jsou třeba speciální potvrzení v angličtině.) Při cestě do rizikové oblasti je důležité nezapomenout ani na antimalarika.

„Všem doporučuji vozit si sebou na cesty základní lékárníčku, léky na střevní potíže, přípravky k ošetření zranění, antibiotika pro případ potřeby, antimalarika do zemí, kde hrozí riziko nakažení malárií. Nelze se vždy spolehnout na léky od tamních lékařů, zejména v rozvojových a exotických zemích. Častokrát ani nevíte, co dostáváte, a netušíte, jaké mohou způsobit léky následky. Když jsem byla na východě Srí Lanky po tsunami, dostala jsem se v jeden okamžik do stavu, kdy mi bylo hodně zle. Začala se mi motat hlava, zvracela jsem, měla jsem průjem. Dostala jsem dva kornoutky z novin plné pilulek. Když jsem se lékařů ptala, co je to za léky, odpověděli mi jen, že to je ‚na všechno‘. Ale ze zoufalství jsem si léky vzala,“ svěřila se turistická průvodkyně Eva Mahrová.

Dávat pozor na interakce léků a potravin

V této souvislosti epidemiolog Rastislav Maďar zdůraznil, že je také někdy nutné při cestování dávat pozor na interakce léků a potravin – například lidé, kteří užívají ACE inhibitory (jde o skupinu léčiv určených především k léčbě vysokého tlaku krve a městnavého srdečního selhání, které je důsledkem slabšího svalového výkonu srdce, například po infarktu myokardu) by neměli jíst banány. Lékaři také doporučují se vyhýbat nadměrným fyzickým výkonům, zejména v teple, vlhku, či vysoké nadmořské výšce. A když se v exotických destinacích koupeme, vždy je nutné po opětovném natření opalovacím krémem znovu aplikovat i repelent.

„Je třeba myslet i na očkovací průkaz a kopii pasu, neboť lidé v pokročilejším věku mohou poztrácet doklady. Nesmí se zapomenout ani na dobré pojištění a na asistenční službu. Vždy je lepší prevence a dostatečná příprava na všechna možná rizika,“ dodala Eva Mahrová, která začala jako průvodkyně jezdit až ve 44 letech, napřed do bližších destinací, nyní se zcela běžně vydává i Dálný východ, anebo do asijských zemí jako je Thajsko, Indonésie, Indie, Singapur a Srí Lanka.

Zdroj:

<https://www.zdravotnickýdeník.cz/2019/05/na-seniory-na-cestach-ciha-past-nakazy-uz-na-l-etisti-nebo-na-vyletni-lodi/>