

NA DOVOLENOU se vybavte i léky

Zdraví, 4. 7. 2019

JAK SE CHOVAT, ABYCHOM NA VYSNĚNÉ DOVOLENÉ NEONEMOCNĚLI, A ČÍM VŠÍM VYBAVIT CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKU – I S TÍM PORADÍME V NÁSLEDUJÍCÍCH ŘÁDCÍCH.

Ikdyž si to mnozí z nás nepřipouštějí, nemoc nebo úraz nás mohou postihnout právě ve chvíli, kdy se to vůbec nehodí, tedy ve dnech volna. Až budete letos balit zavazadla na dovolenou, nezapomeňte na základní medikamenty, i když s žádnou lapálií nepočítáte. Na dobře vybavenou lékárničku by neměl zapomenout nikdo, ani zdravý člověk, který žádné léky obvykle neužívá. Zvláštní pozornost by jí měli věnovat senioři, chronicky nemocní a rodiče malých dětí.

TRVALE UŽÍVANÉ LÉKY SI DOBŘE SPOČÍTEJTE

O tom, jak naditá by měla vaše lékárnička být, rozhoduje i to, kde budete svou dovolenou trávit. Pokud pojedete do hotelového komplexu na pláži, kde je dostupná lékařská péče, odpovídající standardu příslušného regionu, můžete si vzít jen to nejzákladnější – tedy minimum obvazového materiálu, náplasti, dezinfekci kůže, léky proti bolesti hlavy a horečce, antihistaminika, léky proti průjmu, teploměr a nůžky. Ještě důležitější je nezapomenout na léky, které užíváme trvale, a vzít si je v dostatečném množství. „Pokud letíte na dovolenou letadlem, dejte si je raději do příručního zavazadla pro případ, že by se odbavený kufr cestou zatoulal. Podstatné také je poznamenat si účinnou látku léku, který užíváme, a jeho dávkování pro případ, že bychom jej museli dokupovat na místě. Komerční názvy léků se totiž v různých zemích liší,“ upozorňuje doc. MUDr.

Rastislav Maďar, vedoucí Ústavu epidemiologie a ochrany veřejného zdraví Lékařské fakulty Ostravské univerzity.

DO TERÉNU LÉKÁRNIČKU ROZŠÍŘTE

Pokud cestujete do míst, kde lékař samozřejmostí není, tedy do terénu, měli byste rozšířit sortiment obvazového materiálu a pro jistotu přidat i škrtidlo. Do oblastí pouštních či s vysokou prašností přibalíme také oční kapky a roztoky k výplachům oka. Hodí se i při cestách hromadnou dopravou, ve které často chybí klimatizace, a proto se celou jízdu udržuje cirkulace vzduchu průvanem. Tam, kde se vyskytují komáři a muchničky, si vezměte lokální antialergikum a účinný repelent. Expedice nebo cestovatelé do odlehlých krajin by měli doplnit lékárničku také o antibiotika pro eventuální samoléčbu poučenou osobou a součástí dobře vybaveného cestovatele by měly být i rehydratační soli, ať už v originálním balení či speciálně připravené lékárnou. „Vhodné jsou i filtry na úpravu vody, moskytiéra a samozřejmě nezbytností jsou ochranné opalovací krémy. Do hor se vyplatí vzít si i vápník a hořčičk na regeneraci a křeče ve svalech. V horách nebo při námaze se křeče vyskytují poměrně často a v chudých zemích nejsou ionty magnesia k sehnání,“ upozorňuje lékař Rastislav Maďar, který se specializuje na cestovní medicínu.

POHYB STŘEV U PRŮJMU V EXOTICE NEZASTAVOVAT

K nejčastějším potížím na dovolené patří průjem. Způsobit ho mohou kořeněnější jídla, sladké nápoje, ale i nezvyklé kombinace jídel. Nepříjemná komplikace se léčí hlavně

dietou a rehydratací. „Úplně zastavovat léčbou pohyb střev není v exotických oblastech dobré. Průjem je záchovný mechanismus, který chrání napadený organismus a snaží se z těla vyloučit příčinu potíží. Zastavení peristaltiky umožní původci, aby déle škodil organismu. Vhodné je podat střevní dezinfekci nebo alespoň tablety na bázi aktivního uhlí,“ vysvětluje lékař Rastislav Maďar. S průjmem k lékaři hned chodit nemusíte. Vyhledejte ho jen v případě, že máte současně vysoké horečky, když se ve stolici objeví krev, trpíte-li průjmem dlouhodobě nebo pokud se nedaří dostatečná rehydratace. Velmi nebezpečné jsou komplikace u malých dětí, seniorů nebo lidí s poruchou imunity, kterým hrozí rychlá dehydratace nejvíce. V takovém případě co nejrychleji sáhněte do své lékárničky pro rehydratační roztok v prášku označovaný jako ORS. V nouzi jej lze nahradit minerální vodou nebo kuchyňskou solí rozpuštěnou v ovocné šťávě, nejlépe z grapefruitu. Nejdůležitějším iontem je v této situaci sodík, jen čistá voda nemusí stačit.

POZOR NA NACHLAZENÍ Z LETADLA

I na dovolené nás mohou nepříjemně překvapit infekce dýchacích cest. S těmi se můžete začít potýkat už cestou do vysněné destinace, zvláště pokud musíte absolvovat dálkový let. „Kapénkové infekce se šíří do vzdálenosti dvou metrů od nakaženého jedince, v letadlech jsou tedy nejvíce exponované nejbližší dvě řady sedadel v okolí nemocného člověka. Infekce se ale může šířit i nepřímo nedostatečně udržovanou klimatizací nebo při pohybu infekční osoby v letadle,“ upozorňuje Rastislav Maďar. V letadle také hrozí riziko krevních sraženin, proto byste ani v tomto omezeném prostoru neměli zapomínat na pohyb, i když bude zcela minimální. Stačí se například projít uličkou na toaletu a občasné napínat a protahovat svaly dolních končetin vestoje i vsedě. K tomu je nutný dostatečný příjem nealkoholických nápojů. Rizikové mohou být cesty letadlem pro starší osoby, cestující s nadváhou, těhotné ženy, pacienty s poruchou krevní srážlivosti a cestující se zraněním dolních končetin. U nich je někdy nutné po dohodě s lékařem přistoupit i k nařazení krve.

RIZIKA NA LUXUSNÍCH LODÍCH

Snad nejrychleji rostoucím segmentem cestovního ruchu jsou v dnešní době delší výletní plavby. Na první pohled se to nezdá, ale tento typ dovolené může také představovat zdravotní riziko, přitom na ně velmi často jezdí lidé ve vyšším věku. I proto bývá na mnoha místech loď umístěn stojan na dezinfekci rukou, kterou po dobu plavby rozhodně využívejte. „Zastávky v různých zemích a přístavech, tisíce cestujících a personálu, který je často z rozvojových zemí, ale i delší doba pobytu na lodi přispívají ke zvýšenému riziku šíření epidemií. Ať už jde o noroviry, které způsobují gastroenteritidy, viry chřipky, nebo i nebezpečí pneumokokové infekce,“ upozorňuje Rastislav Maďar a radí, aby žádný senior nevyrážel na takovou dovolenou bez očkování proti pneumokokovým nákazám. „Pneumokokové bakterie mohou způsobit těžký zápal plic, meningitidu, akutní zánět středního ucha nebo například záněty vedlejších nosních dutin. K nejrizikovějším skupinám patří děti do dvou let a právě senioři nad 65 let, dále osoby trpící jiným chronickým onemocněním, jako je například diabetes, astma, chronická plicní obstrukční nemoc, nemoci srdce a také lidé s oslabeným imunitním systémem. Očkování je přitom pro lidi od 65 let věku zdarma,“ uzavírá doc. MUDr. Rastislav Maďar.

Co ještě vás může potkat na dovolené BODNUTÍ HMYZEM – dovolenou může zkomplikovat i zdánlivá banalita, jako je štípnutí bodavým hmyzem. Při bodnutí včelou

nebo vosou bývají ohroženi především alergici, kteří mohou reagovat alergickým šokem. Vážnější nebezpečí i pro zdravé jedince představují mnohočetná bodnutí především sršněm. V takovém případě se doporučuje bez váhání vyhledat lékaře. Nedojde-li k alergické reakci, chlaďte místo vpichu studeným obkladem nebo ledem. Máte-li po ruce mast, gel nebo tabletu s protialergickým účinkem, podejte ji. POPÁLENÍ MEDÚZOU – v evropských mořích může nebezpečné popálení kůže způsobit zejména měchýřovka fialová, připomínající modrý průsvitný sáček s dlouhými rameny plující ve vodě. Popálení medúzou provází silná palčivá bolest, začervenání kůže v místě popálení, kde se mohou vytvořit až puchýře. Mohou se objevit potíže s dýcháním, případně i mdloby. Ránu ošetřete antihistaminovým přípravkem, octem nebo čpavkovým perem, větší poranění následně sterilně překryjte a tlumte bolest. Při celkové reakci spojené s dušností či poruchou vědomí volejte bez prodlení záchrannou službu.

Zeptali jsme se za vás Jak se vyhnout zdravotním komplikacím na dovolené v seniorském věku? Prvním krokem před cestou je komplexní vyhodnocení zdravotních rizik. Je třeba zjistit si maximum informací o plánované cestě – klimatické podmínky, kvalitativní parametry ubytování, možnosti stravování s ohledem na dietní požadavky, zvážit Odpovídá náročnost programu, druh dopravy, přestupy, doc. MUDr. časový posun, dostupnost a kvalitu zdravotní péče RASTISLAV v místě pobytu. Dalším krokem je realisticky vyhodnotit své fyzické schopnosti, zdravotní stav, MAĚAR, zkonzultovat zdravotní omezení s ošetřujícím vedoucí Ústavu lékařem a konzultovat rizika a jejich prevenci s epidemiologie lékařem-specialistou na cestovní medicínu a očkování. a ochrany veřejného Na místě pak, a to zejména v rizikových oblastech, zdraví Lékařské doporučuji omezit podávání rukou a vyvarovat se fakulty Ostravské konzumace syrových či polosyrových potravin, univerzity kterých se dotýkaly ruce jiných osob. Kvůli možné nákaze bakterií Legionella se nezdržujte déle, než je nutné, v blízkosti fontán a dalších vodních zdrojů vytvářejících vodní aerosol. Nepouštějte vodu z kohoutku silným proudem a vodu ze sprchy nechte nejdříve odtéct. Pozor také na koupání ve stojaté sladké vodě.

Zdroj: <https://media.monitora.cz/pdf-preview/2576/64170322-c76a8e79ec18e41a1d65/>