

## Děti potřebují cestovat jinak než dospělí

HANA CABRNOCHOVÁ  
dětská lékařka



V létě vyrazíte na dovolenou i rodiče s dětmi. Poradit jim při tom může praktický lékař pro děti a dorost. Určitě jim řekne, že není vhodné, když rodiče jedou s novorozenci. U kojenců lze postupovat individuálně. Kojícím matkám připomene nutnost dodržovat hygienická doporučení. Akutní obtíže spojené s větší ztrátou tekutin mohou nečekaně změnit celkové množství mléka u kojící matky, takže je nutné dítěti dodávat víc tekutin.

Batolata bývají nejspokojenější ve známém prostředí, potřebují tedy delší adaptaci na nové podmínky. Týdenní dovolená bývá příliš krátká na to, aby rodina stihla při péči o batole skutečně odpočívat.

### OČIMA LÉKAŘKY

Dětem, které trpí chronickými onemocněními dýchacích cest či atopickým ekzémem, prospívají pobyty u moře. Nemusi však pro ně být vhodný pobyt v exotické destinaci s extrémními teplotními a podnebnými rozdíly oproti klimatu u nás.

Stanování s malým dítětem je možné v kempech vybavených sanitárními zařízeními; zařízení hotelového typu či bungalovy jsou však přece jen vhodnější. Je výhodné vracet se na známá místa, kde jsme ověřili úroveň stravování a hygieny, víme, že tam dítěti nehrozí úraz, dá se tam s ním procházet mimo dosah slunečních paprsků a není tam v noci přílišný hluk.

Letecká doprava umožní dosáhnout za pár hodin vzdálené lokality bez větší cestovní zátěže, jen asi dítěti vezmeme lék proti cestovní nevolnosti. Při cestě autem musíme plánovat přestávky. Cestování v noci může být pro dítě pohodlné, je ale rizikové pro unaveného řidiče. Vhodné je vyvarovat se cesty v poledních hodinách na přímém slunci. Klimatizace by měla být jen krátkodobým řešením. Není vhodné během cesty vytvářet velké rozdíly mezi teplotou ve voze a v okolí. V případě nutnosti je třeba dítě postupně adaptovat na teplotu před vystoupením z vozidla, a to i změnou oblečení.

Na cestu dítěti zajistíme dostatek pohodlí, tekutin a jídla, které se nezkaží. Dítě posadíme do pohodlné autosedačky a obklopíme předměty k jeho zabavení, které však nebudou rušit řidiče. A připravíme se i na to, že dítě může náhle zvracet, takže pro ně máme po ruce převlečení.

Autorka je praktická lékařka pro děti a dorost v Praze

# I Evropa umí turistu zaskočit

Češi cestují více a rádi do zahraničí. A ne vždycky počítají s riziky, na která se přitom dá předem dobře připravit.

IVANA MATYÁŠOVÁ

Když se vydáváme na dovolenou po Evropě, často si myslíme, že – na rozdíl od cest do vzdálených exotických zemí – nás na našem kontinentě nemá co zaskočit. Není tomu tak.

I v nedalekých evropských zemích, zejména v jižnějších oblastech, se vyskytují různé nemoci s exotickými názvy jako papatači, leishmanióza nebo západonilská horečka. V některých státech Evropy stále hrozí také vztekli- na.

„Možných zdravotních rizik je řada,“ říká docent Rastislav Maďar, odborný garant Center očkování a cestovní medicíny Avenir. „Od infekcí způsobených různými patogeny přes vlivy prostředí, výškovou nemoc až po zhoršení základní chronické nemoci v horku a vlhku.“

Často však nezáleží ani tak na cílové destinaci jako spíše na délce pobytu, ubytování a stravování a plánovaných aktivitách. Rolí hraje i věk a zdravotní stav cestovatele. Pravděpodobnost zdravotních problémů stoupá s délkou cesty, při fyzické zátěži a také při pobytu na venkově.

Zjistit, co pacienta na cestách postihlo, bývá někdy problém už proto, že diagnostika místních nemocí nemusí být dostatečná. A zpětně určit povahu nemoci až po návratu domů vždy s jistotou nelze.

### Co si zít proti průjmu

Dovolenou často znepríjemní cestovatelský průjem, který postihuje 20 až 40 procent turistů. Obvyklý je u výletů do tropických a subtropických destinací, kde bývá nižší úroveň hygieny, ale umí znepríjemnit i dovolenou v Evropě.

„Klienti mě často žádají, ať jim dám něco na průjem, ale tak jednoduché to není,“ říká doktor Jan Rutsch z Centra cestovní medicíny v Praze 1. „Toto onemocnění mohou totiž vyvolávat toxické kmeny bakterie *Escherichia coli*, ale i salmonely nebo třeba améby.“

Nasadit v danou chvíli správný lék není proto ani zdaleka tak snadné, jak by se možná na první pohled zdálo. Vyplatí se začít už před cestou užívat probiotika, která dokážou zlepšit rovnováhu střevní mikroflóry, a snížit tak riziko běžného průjmu. Úplně nejdůležitější ovšem je dodržovat na zahraničních cestách základní hygienická pravidla. Pokud se i přes veškerá preventivní opatření průjem dostaví, nasadte striktně dietní režim a pijte dostatek tekutin

### Delší pobyty Čechů v zahraničí

(Čtyři a více přenocování; soukromé, nikoli služební cesty)

Počet cest v tisících



Pozn.: Jde o cesty za celý rok, nejen o letní dovolené.

Zdroj: Český statistický úřad

obsahujících minerální soli – dají se běžně koupit v lékárnách i v rozvojových zemích.

„Osvědčuje se také podávat pořádně vymraženou kokakolu po lžičkách,“ dodává doktor Rutsch. Pokud průjem během pár dnů neodezní nebo se objeví krev ve stolici, je nezbytné vyhledat lékaře.

### Spoléhat na místní se nevyplácí

Čeští cestovatelé si už mohou v zahraničí dovolit vyšší úroveň služeb, včetně kvalitních hotelů. Stále zůstává dost těch, kteří se do světa vypraví jen s velmi omezenými finančními prostředky. Tím jsou i vystaveni větším rizikům.

Nedostatek financí může totiž ovlivnit nejen stravování a ubytování, ale i počet očkování před

Dobře připravený cestovatel nemusí mít zdravotní problémy nikde ve světě. Kdo ignoruje rizika, může onemocnět i v luxusním resortu.

”

cestou nebo vybavení cestovní lékárníčky.

„Dobře informovaný, připravený, vybavený a disciplinovaný cestovatel nemusí mít zdravotní

problémy nikde ve světě,“ míní docent Maďar. „Neinformovaný nebo ignorující rizika může onemocnět i v luxusním resortu.“ Podcenění situace a přípravy je podle jeho názoru tou nejčastější cestovatelskou chybou.

Doktor Rutsch dodnes vzpomíná na muže po infarktu, jenž měl několik bypassů a chtěl se vydat na korbě nákladáku napříč Saharou. Tuto cestu mu v centru cestovní medicíny našťastí ještě včas rozmluvili.

Podle statistik kupodivu častěji zdravotní problémy postihují turisty, kteří jedou do ciziny za svým známým, kamarádem nebo rodinou. Nepočítají s tím, že jejich blízcí místní infekci už dřív prodělali nebo mají vůči ní vyšší přirozenou odolnost. Pokud s nimi bez rozmyslu sdílejí jejich

jídlo a pitnou vodu, stejně tak jako oni nepoužívají repelent, antimalarika či moskytiéru, může je to stát i život.

Rizika podle doktora Rutsche ale číhají i na milovníky zvířat, kteří si musí pohladit každého chlupáče, jehož potkají. Obzvláště pak v zemích, kde čtyřnožci pobíhají volně a živí se odpadky. Kvůli „nevinnému“ pohazení si tak zvířátkomilové mohou občas vykoledovat parazitární onemocnění.

### Rozumné zásady

„Sám jsem cestovatelem, a i když vím o infekčních rizicích hodně, netrpím rozhodně bakteriofobií,“ říká docent Maďar. „Mám svá pravidla a díky nim jsem nikdy neměl žádné zásadní zdravotní potíže, i když jsem procestoval skoro stovku zemí.“ A to zde jako lékař nejednou přišel do styku s infekčními pacienty.

Dodržuje zásadu nikdy nejíst potraviny bez tepelné úpravy či takové, které si neměl možnost sám umýt. V méně vyspělé cizině se vyhýbá nedostatečně tepelně upravenému masu, plodům moře, syrové listové zelenině, nepasterizovaným mléčným výrobkům, ledu do nápojů z neznámých zdrojů, ovocným džusům a nebaleným zmrazlinám na ulici.

Když si není jídlem úplně jistý, raději zažene hlad proteinovou tyčinkou z domova a žízeň napojem s bublinkami, který považuje za celkem bezpečný.

A v rozvojových zemích se nebojí nahlédnout do restaurační kuchyně, aby posoudil její hygienu. Dobře totiž ví, že mezi oficiální částí pro hosty a zázemím bývá často obrovský rozdíl.

### Zodpovědných cestovatelů přibývá

Do center cestovní medicíny přichází stále větší počet českých cestovatelů, kteří se jdou před cestou poradit. A jsou mezi nimi i ti, jimž hrozí zvýšená rizika – pacienti s diabetem, autoimunitními nemocemi či kardiaci. Získat zde mohou nejen základní rady, ale i individuální doporučení.

„Cestovatelským základem je očkování proti hepatitidě typu A a B, na něž by neměli zapomínat hlavně ti, kteří se chystají do zemí s nižší hygienou,“ připomíná doktor Rutsch. „Při cestách do rozvojových zemí doporučujeme také vakcinaci proti břišnímu tyfu, meningokokům a vzteklině v oblastech, kde se toto onemocnění ještě vyskytuje.“

Povinné bývá v některých zemích světa pouze očkování proti žluté zimnici a proti meningokokům při pouti do Mekky. Ovšem nejen očkování, ale i kvalitní repelent a probiotika mohou lecky zabránit zbytečným problémům o dovolené.

Autorka je spolupracovnicí redakce

## Události týdne ve vědě a zdravotnictví

**1** Nová hnojiva

■ Vědci z olomouckého Centra regionu Haná pro biotechnologický a zemědělský výzkum představili dvě nová umělá hnojiva, která vyvinuli. Obsahují i látky pocházející původně z rostlin – například rostlinné hormony cytokininy, které ovlivňují růst plodin.

**2** Více testů léků proti rakovině

■ Pod dohledem amerického úřadu pro potraviny a léky nyní probíhají testy přes 1100 nových preparátů proti rakovině. V roce 2015 se jich testovalo jen 830, výzkum tedy posílil. Většina preparátů testy neprojde, ale na konci zůstanou účinnější léky proti různým druhům nádorů.

**3** 333 „vědecky“ ulovených velryb

■ Mezinárodní velrybářská komise informovala, že japonské lodě v poslední sezóně ulovily 333 plejtvaků malých, z toho 181 samic, z nichž 95 % bylo březích. Japonsko uvádí, že lov se dělá z „vědeckých důvodů“, ceněné maso však obvykle skončí v restauracích.

**4** Židle s „oteklými kotníky“

■ Židle, jejichž nohy symbolizují otoky lidských dolních končetin, se objevily po Praze v rámci Dnů srdečního selhání pořádaných Evropskou kardiologickou společností. Židle připomínají, že choroby srdce mají nečekané příznaky, které je dobré znát.

**5** Rýže ze slané půdy

■ Čínští vědci vyšlechtili 176 nových odrůd rýže, které by měly být schopny růst i na mořském pobřeží zasahovaném přílivy a na místech se slanou půdou. Nyní začaly polní pokusy, které ukážou, jestli půjde rýže pěstovat na 7 milionech hektarů zatím nepoužitelných ploch.

Zdroj: ČTK, JET