

Cestujeme bez rizika



Průjmová onemocnění

Nejčastější výjezdy obyvatel naší republiky směřují do Evropy. *“Tam riziko infekcí není příliš velké, většinou se týká průjmových onemocnění,”* vysvětluje MUDr. Daniela Fránová ze Zdravotního ústavu se sídlem v Plzni. Na ně očkování samozřejmě není, takže **nepříjemným potíží lze předejít důslednou hygienou, tedy mytím rukou, opatrností při nákupu a výběru potravin, ovoce, zeleniny.** *“Turisté by neměli nakupovat na trzích, nespoléhat se na vodu, která teče z kohoutků v hotelu, pít jen vodu balenou. Pozor na led, který se dává do nápojů,”* zdůrazňuje MUDr. Fránová s tím, že se jedná o obecné rady, které se doporučují před výjezdem do ciziny.

Záludné “Áčko”

V Česku je bohužel situace ve výskytu hepatitidy (žloutenky) typu A, které se také říká nemoc špinavých rukou, v současné době velice příznivá. V evropských jižních středomořských zemích je však riziko vyšší a pochopitelně narůstá při návštěvě jakéhokoli jiného kontinentu.

*“Když se posuneme od Evropy dál, tak v současné době další nejčastější výjezdy směřují do severní Afriky, zejména Egypta a Tunisu. Tam už očkování proti hepatitidě typu A doporučujeme. Já to obvykle odůvodňuji tím, že **sice hotely skutečně poskytují služby na evropské úrovni, ale vaří tam Afričané**. A pro ně je hepatitida A běžné onemocnění, jako bylo i u nás běžné před 50 lety. Nákaza se od nemocného kuchaře může přenést při nedostatečné hygieně přes ruce do připravovaných pokrmů,”* zdůrazňuje MUDr.

Daniela Fránová. Virus se vylučuje stolicí a **člověk se může nakazit požitím kontaminovaných potravin, vody anebo přímým kontaktem s nemocným.**

Jiné je to u hepatitidy typu B, která se přenáší krví a pohlavním stykem. Je v moci každého, aby si to druhé riziko ohlídal. *“K přenosu krví může dojít v případě nemoci, úrazu, cestovatel se pak dostane do zdravotnického zařízení, kde je ošetřen a jsou mu aplikovány injekce, transfuze, infuze... míra rizika pak záleží na úrovni zdravotnického zařízení.”* V této souvislosti **pozor také na tetování a piercing.**

Každý by před vycestováním neměl zapomenout na lékárníčku. Je potřeba mít s sebou léky proti nejběžnějším nemocem - **proti průjmu, teplotě, bolesti hlavy, navíc repelenty, opalovací krémy, ochranné brýle.** To jsou všechno věci, které slouží k ochraně zdraví.

Exotika velmi táhne

Cesty do exotických a tropických zemí nejsou jen záležitosti letních měsíců. **Potřebná opatření a očkování před výjezdem se odvíjejí od epidemiologické situace konkrétní oblasti** i podle toho, zda turista vyjíždí s organizovaným zájezdem, bude bydlet v moderním hotelu nebo je takzvaným “batůžkářem”.

Podle místa a charakteru pobytu tedy vytipují odborníci různá rizika, kterým se snaží předcházet očkováním - pokud je proti určité infekci dostupná vakcína. *“Celosvětově **existuje řada malarických oblastí, a proti této nebezpečné nemoci šířené komáry neexistuje očkování.** Jako prevence se jednak používají tak zvaná nespecifická opatření, to znamená repelenty, sítě do oken, moskytiéry, vhodný, nejlépe světlý oděv s dlouhými rukávy a nohavicemi, doporučujeme nevycházet za soumraku a v noci, kdy se komáři nejvíce rojí,”* vypočítává MUDr. Fránová s tím, že **specifickou ochranou je užívání antimalarik.** To jsou léky, které malárii léčí, a jestliže se užívají preventivně, onemocnění zabraňují.

Žlutá zimnice bývá smrtelná

Před cestami do jihovýchodní Asie, Afriky a Jižní Ameriky odborníci doporučují očkování proti břišnému tyfu. Pro cestovatele, kteří míří **do rovníkové Afriky a Indie, by pak mělo být samozřejmostí očkování proti meningokové meningitidě.** *“Velmi nebezpečná je **žlutá zimnice,** která se vyskytuje v rovníkové Africe a v Jižní Americe. Očkování sice není povinné, ale my ho každopádně doporučujeme, protože pro Evropana to může být až v padesáti procentech smrtelné onemocnění.”*

Prevence je základ

Neměli bychom zapomenout na **prevenci úrazů.** **Nejdůležitější je mít správnou, kvalitní obuv, protože škozbrtnout můžeme velmi snadno, pevná kotníková obuv zmírní následky.**

K cyklistice patří přilby a to nejen pro děti, ale i pro dospělé. Děti bychom měli poučovat, že mají být opatrné, naučit je základům první pomoci, aby dokázaly samy sobě nebo kamarádovi v případě úrazu poskytnout pomoc.

Cholera, tetanus či vzteklina

Očkování proti choleře se doporučuje hlavně pro dlouhodobé pobyty a pobyty takzvané “na divoko”, kdy se turista stravuje s domorodci a pije vodu z místních zdrojů.

Samozřejmě každý cestovatel by si měl **zkontrolovat platnost očkování proti tetanu**. To je jediné očkování, které je u nás povinné, mělo by se obnovovat každých 10 až 15 let. *“Očkování proti tetanu aplikuje praktický lékař, ostatní vakcíny očkují lékaři oddělení vakcinace zdravotních ústavů.”* Výčet MUDr. Fránová doplňuje očkováním proti vzteklině, které je indikováno především osobám, které se na svých cestách mohou dostat do kontaktu se zvířaty.

Nebezpečná romantika

Další nebezpečí číhá na dovolené ať u nás doma, či ve světě jak na dospělé osoby, tak především na nezkušené -náctileté. S následky se pak setkávají právě tady, ve zdravotním ústavu, v poradně HIV/AIDS, kam přicházejí nešťastníci s obavami, zda s krátkodobou známostí nezískali i HIV infekci a ostatní pohlavně přenosné nákazy. *“My jim testy uděláme, ale to nikoho neochrání. Každý člověk by si měl riziko vyplývající z nechráněného pohlavního styku uvědomit,”* zdůrazňuje MUDr. Daniela Fránová a uzavírá tuto problematiku tím, že **všechna zdravotní rizika se na dovolené eliminovat nedají, ale je důležité, abychom se jim snažili vyhnout anebo je snížili na minimum**.