

# CO BYCHOM MĚLI VĚDĚT O ZDRAVÍ V SOUVISLOSTI S CESTOVÁNÍM

Odborná redakce Edukafarm

*BLÍŽÍ SE DOBA DOVOLENÝCH A PRÁZDNIN, KDY SI CHCEME OPRAVDU ODPOČINOUT A NAČERPAT NOVÉ SÍLY. NĚCO TAKOVÉHO JE VŠAK STĚŽÍ MOŽNÉ, POKUD NÁS ZASKOČÍ NĚJAKÉ ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE. A PROTOŽE ČAS TRÁVENÝ „ZA HRANICEMI VŠEDNÍCH DNŮ“ SE OBVYKLE POJÍ TAKÉ S PŘEKONÁVÁNÍM HRANIC PROSTORU, TEDY CESTOVÁNÍM, PRVNÍ ZDRAVOTNÍ NESNÁZE SE MOHOU VYSKYTNOUT UŽ PO CESTĚ.*

Není mezi námi málo těch, kdo hůře snášejí cestu autobusem, a leckomu nedělá dobře ani delší pobyt v autě. Tyto potíže lze zahrnout pod kinetózy, což jsou stavy nevolnosti. Lze je řešit s pomocí přípravků s tlumícím účinkem na centrální nervový systém, prostřednictvím antiemetik, sedativně působících anti-histaminik (léky proti alergiím s částečně sedativním účinkem) a výtažků z kořene zázvoru, příp. skopolaminu aplikovaného v podobě náplasti.

Další přechodné obtíže se pojí s létáním. Asi nejčastější představuje tzv. jet lag, jak se mezinárodně označuje soubor

obtíží vznikajících během letu na dlouhou vzdálenost (tři a více časových pásem). Jde o narušení spánkového cyklu, které přetrvává, dokud se cestovatel nepřizpůsobí novému časovému rytmu v cílové destinaci. Účinnému vyrovnání s „jet lagem“ napomáhají režimová opatření a přípravky, které obsahují spánkový hormon melatonin.

Existují však také situace, kdy je lepší cestu letadlem odložit. Rušení sjednaných termínů pobytu je sice nepříjemné, ale musíme vzít také v úvahu, že jde o naše zdraví a že vyrovnávat se s vážnými zdravotními obtížemi v cizí zemi není žádná legrace.

## NENÍ VHODNÉ CESTOVAT LETADLEM, MÁTE-LI:

### kardiovaskulární choroby

- nestabilní angina pectoris nebo bolest na hrudi v klidu
- stav po infarktu myokardu
- dekompenzované srdeční selhání
- léčbou nekontrolovaná hypertenze nebo komorová arytmie
- křečové žíly

### respirační choroby

- stavy s klidovou dušností nebo cyanózou
- těžká forma chronické obstruktivní plicní choroby (CHOPN)
- aktivní bronchospasmus
- zápal plic, akutní respirační infekce

### infekční choroby

- jakékoliv přenosné závažné akutní onemocnění

### choroby ucha, nosu a hrtanu

- akutní zánět středouší a vedlejších dutin
- stav po operaci středního či vnitřního ucha (konzultovat ORL odborníka)

### ženské „choroby“

- těhotenství starší 35 týdnů a 1. týden šestinedělí

### oční choroby

- diabetická retinopatie a krvácení do sítnice
- odstranění katarakty (před méně než čtyřmi týdny)



## REGUMISAN 30 měkkých kapslí

Zmírňuje příznaky související s nahromaděním střevních plynů

[www.regumisan.cz](http://www.regumisan.cz)

NADÝMÁNÍ

POCIT  
PLNOSTI

PŘÍPRAVA NA  
DIAGNOSTICKÁ  
VYŠETŘENÍ

ŘÍHÁNÍ

FUNKČNÍ  
DYSPEPSIE

Krewel  
Meuselbach

Zdravotnický prostředek. Účinná látka: simethicon.

Krewel Meuselbach s.r.o.

nám. Gen. Kutlvašra 6, 140 00 Praha 4, tel.: 241 405 156