

## CESTOVATELSKÝ PRŮJEM

Nejen cestovní horečka, ale i nezvyklá strava, odlišné podnebí a v neposlední řadě voda kontaminovaná různými viry a bakteriemi – to všechno jsou důvody, proč patří průjem během zahraniční dovolené k nejčastějším zdravotním komplikacím. „Akutní průjmy mají často typický průběh – opakuje se vodnatá stolice, člověk je slabý, často přichází nevolnost, zvracení a horečka. Tyto příznaky přetrvávají přibližně tři až pět dní,“ říká MUDr. Marek Beneš, gastroenterolog z pražského Institutu klinické a experimentální medicíny.

Předejít řadě případů průjmů ale můžete, pokud budete dodržovat správné hygienické zásady: mýt si ruce po odchodu z toalety, pít pouze originálně balenou vodu, vyhýbat se nedostatečně tepelně upraveným potravinám, omývat pečlivě (a nezávadnou vodou) ovoce a zeleninu bez slupky, nejíst syrové maso a nepasterizované mléčné výrobky.

### LETNÍ TIP

**Umýt ruce si můžete i bez vody a mýdla. Zkuste Dettol antibakteriální gel, který v malém množství nanese na ruce a rozetřete dosucha.**



**Při akutním průjmu se vyplatí užít přípravek Smecta, který je vhodný i pro děti či kojící ženy. Obsahuje čistěný jíl, jenž na sebe ve střevech naváže původce průjmu a toxiny. Snižuje četnost vodnatých stolic i plynatost. Imunitu posílí a k lepšímu trávení přispějí probiotika, například Swiss Laktobacily, jež mají i dětskou variantu. Užijte je týden před cestou do zahraničí, během pobytu a ještě týden po návratu.**

## OTEKLÉ NOHY

Jakmile se oteplí, narůstá počet lidí, kteří si stěžují na otékající nohy. „Pacienti pocítují nepříjemné tlaky, bolesti a únavu nohou. Kolem kotníků a v dolní třetině bérce mívají otoky. Trápí je pocit «těžkých nohou», napětí, pálení, stěžují si, že je mají «jako



### LETNÍ TIP

**Žilám dolních končetin uleví biotechnologická emulze Venoceutical. Kombinace účinné chladící látky s výtažky z bylínek zklidní, prokrví a posílí žilní stěny. Podle alpské receptury, která kombinuje extrakty z 25 léčivých bylin, vznikla Kůňská masť. Je ideálním prostředkem k masáži těžkých a oteklých nohou.**

konve». Začnou se jim zařezávat ponožky, nevejdou se do těsnějších bot,“ vysvětluje prof. MUDr. Alena Pospíšilová, CSc., přednostka Dermatovenerologické kliniky Fakultní nemocnice Brno-Bohunice.

Podle ní je třeba navštívit hned při objevení prvních příznaků lékaře, i když na samém začátku choroby ještě nejsou na nohách patrné žádné zjevné známky žilního onemocnění. Lékaři musí odlišit, zda se nejedná o jiné, potenciálně velmi závažné choroby ledvin či srdce. Kdo přijde k lékaři včas, má větší šanci, že se postižení žil nerozvine do vážných komplikací.

Jakmile lékař diagnostikuje chronické žilní onemocnění, předepíše preventivní nošení kompresních punčoch a doporučí užívat některé účinné venofarmakum – to je lék potlačující zánět a zvyšující pevnost žilní stěny, která díky němu tak snadno neochabne.

## MODRÁ ZÁŘE V OČÍCH

Intenzivní sluneční záření, respektive jeho ultrafialová složka (UV) a takzvané near UV (modré) záření očím nesvědčí. Jeho dlouhodobé dávky přispívají ke vzniku šedého zákalu a zvyšují riziko makulární degenerace. O druhém zmíněném – near UV záření, jehož vlnové délky jsou ve spektru poblíž tomu ultrafialovému, se moc neví, ačkoliv je přítomné v běžném denním světle. Podle patentu španělské oční lékařky Celie Sánchez Ramosové se filtru, který toto near UV záření zachytává, říká španělský filtr.

Modré záření je zvláště nebezpečné pro pacienty po operaci šedého zákalu, jimž je jejich zakalená čočka nahrazována umělou nitrooční čočkou, která modré světlo ne-

dokáže filtrovat. To pak může zapříčinit po řadě let postižení centrální části oční sítnice.

V nově stavěných moderních budovách je už španělský filtr obsažen ve všech sklech a předpokládá se, že v blízké době Evropská unie nařídí vybavit tímto filtrem všechna nová okna.

### LETNÍ TIP

**Nezapomínejte nosit dobré sluneční brýle a zkuste se u svého optika zeptat i na španělský filtr. Lidé, kteří podstupují výměnu vlastní čočky za umělou, ať už z důvodu šedého zákalu, nebo z dioptrických důvodů, si dnes už mohou zvolit žlutou nitrooční čočku, která obsahuje španělský filtr. Na pražské oční klinice DuoVize ji nabízejí bez doplatku, leckde si ale doplatíte až několik tisícovek.**

## OTRAVY

Otrávit se chemikálií, léky či úklidovým prostředkem lze kdykoliv, přičemž 70–90 % případů otrav nastane doma, především pak v kuchyni. V teplé části roku se k nim přidávají otravy jedovatými rostlinami či houbami. A samozřejmě více než polovina všech otrav v České republice připadá na dětské pacienty.

Zatímco dospělí obvykle venku rostliny a keře neochutnávají, u malých dětí to vyloučit nelze. Proto je dobré mít je pod dozorem, když vyrazí například do městského parku. „Mezi volně rostoucí jedovaté rostliny patří třeba čilimník obecný, lidově známý jako zlatý děšť. Jedovatý je i tis červený,“ upozorňuje MUDr. Hana Rakovcová, vedoucí lékařka Toxikologického informačního střediska.

Otrávit se houbami ovšem klidně mohou i dospělí. Aby k tomu nedošlo, je třeba sbírat jen dobře známé druhy, syrové houby nikdy neochutnávat, zvláště ne před dětmi, a nevěřit pověrám, které říkají, že jedovaté houby jsou jen ty, které nechutnají hmyzu a slimákům.

### LETNÍ TIP

**Jak reagovat v případě otravy vám poradí na telefonních číslech Toxikologického informačního střediska: 224 919 293 nebo 224 915 402.**

**číslech Toxikologického informačního střediska: 224 919 293 nebo 224 915 402.**

