

PŘÍLOHA CESTOVÁNÍ



Při dlouhých letech je dobré občas se v uličce protáhnout

Je to paradox. Člověk většinou onemocní přesně ve chvíli, kdy se spokojeně usadí na pláži a začne mu dlouho plánované volno. Jak je to možné? Organismus totiž kvůli dovolené zažije hned několik šoků najednou.

LETÍTE NA DOVOLENOU?

Ten první je už jen z faktu, že prostě vypnete. To je pro člověka zvyklého na permanentní stres a psychickou zátěž první šok. V těsném sledu je to stres ze změny klimatu - v letadle, autě, autobuse, ve vlaku - a poslední ránu dostane vaše těžce zkoušené tělo například kvůli časovým posunům, naprosto odlišnému jídelníčku a prostředí. Jak z toho ven?

INZERCE 900006560



HERBAMEDICUS
NEJNOVĚJŠÍ POZNATKY MODERNÍ VĚDY

- V lékárnách a prodejnách zdravé výživy je nyní k dostání unikátní produkt, který byl vyvinut na základě poznatků současné vědy a moderní fytofarmacie.

- **DERMOREVITAL** je multiaktivní balzám s vysokým obsahem beta-glukanu a vyváženým podílem 23 léčivých bylin, který vyživuje kožní buňky a urychluje jejich hojení při ekzémech, lupénce, vyrážce a dalších potížích s pokožkou.

Je také vhodný pro hloubkovou revitalizaci podrážděné pokožky po opalování (slunce, solárium). Ve vybraných prodejnách jsou na vyžádání pro zájemce připraveny testery tohoto produktu **ZDARMA!**



Výrobce: HERBAMEDICUS GmbH, Zúrich  Switzerland

S rozmachem cestování vzrůstá počet osob, které využívají leteckou dopravu, a tento typ cestování s sebou nese i zvýšenou náročnost jak na dýchací cesty, tak na případné trombózy. Klima v letadle je podstatně jiné, než na jaké jsme v běžném životě zvyklí. V letadle jsou tlak, teplota a vlhkost vzduchu silně upravované. Zvlášť při dlouhých letech je organismus zatížen kvůli snížené vlhkosti (vzduch v prostoru letadla je klimatizovaný, tedy suchý) a změnám teploty. Minimální vlhkost vdechovaného vzduchu špatně působí na sliznice.

Další šok zažívá dýchací systém po přeletu do tropických či subtropických krajín, kdy se se naopak často ocitáme v místě, kde je vzduch hodně vlhký. Pobyt v takovém prostředí a následná noc v klimatizovaném pokoji (opět suchý vzduch) může způsobit nejrůznější potíže. Pokud budou představovat jen rýmu a kýchání, je v těchto případech vhodné u citlivých osob a alergiků používat preventivně nosní spreje s upravenou mořskou vodou, které lze aplikovat během dlouhého letu a po návratu domů. Sliznice tak dostane účinnou podporu pro svoji samočisticí schopnost, a je díky tomu méně náchylná ke vzniku případné infekce. Nosní spreje pomohou překonat nepříznivé vlivy změn vdechovaného vzduchu celé rodině, jsou totiž k dostání ve variantě pro děti od dvou týdnů.

SYNDROM TURISTICKÉ TŘÍDY

V letadlech sedíme dlouhé hodiny bez pohnutí, nedá se tu dobře protáhnout. Právě toto je většinou příčina propuknutí trombózy. Ta sama o sobě život neohrožuje. Nejnebezpečnější pro vás je ale chvíle, kdy vystupujete z letadla - to je totiž přesně okamžik, kdy hrozí největší riziko utržení trombu a následná plicní embolie, po které může nastat i smrt. Velmi účinnou prevencí vzniku trombózy je tabletky Acylpyrinu.

Mnohokrát se při cestách letadlem skloňuje termín syndrom turistické třídy. Ten ale může postihnout cestující z ekonomické i první třídy v letadlech stejně jako na dlouhých cestách autobusem nebo autem, pokud mají málo zastávek.

Role „spouštěče“ nehraje podle odborníků jen sklon ke srážení krve a choroby krevního oběhu (trombóza, špatný

INZERCE ► 900006558



První dva dny zvýšte příjem vitamínů. Organismus si tak rychleji zvykne na jiné klima

žilní návrat, poruchy krevní srážlivosti apod.). Významné riziko představuje také stres včetně strachu z letu nebo z létání vůbec stejně jako kouření a obezita, hormonální antikoncepce a některé léky, cestování ve vysokém stupni těhotenství, které zhoršuje potíže s žilním návratem, ale také v období po porodu včetně šestinedělí. Dále pak dehydratace způsobená přílišným pitím kávy a hlavně alkoholu před letem nebo během něj. Lékaři nedoporučují létat alespoň 10 dní po operaci břicha, v důsledku rozptínání plynů totiž hrozí porušení sešité části střev.

Riziko syndromu turistické třídy snížíme, když si dáme den před letem nebo před cestou tabletku Acylpyrinu, případně léku, který obsahuje stejnou účinnou látku. Acylpyrin se řadí mezi analgetika a antipyretika, Acylpyrin + C v rozpustné formě navíc urychluje svůj účinek o čas, který potřebuje tableta na rozpuštění v trávicím ústrojí, a vitamin C podporuje imunitní systém organismu. Neměl by chybět v žádné příruční lékárnice, neboť jeho účinná látka - kyselina acetylsalicylová - tlumí jako analgetikum lehké a střední bolesti hlavy, krku, nosních dutin, zubů, kloubů, svalů či bolesti při menstruaci a coby antipyretikum snižuje zvýšenou teplotu. Zároveň působí protizánětlivě při léčbě revmatismu a snižuje výskyt kardiovaskulárních onemocnění.

Také bychom měli dostatečně pít, nejlépe neslazené nealkoholické

nápoje; optimální je litr za dvě hodiny letu. A do letadla si vzít volný oděv, teplé ponožky i přezůvky, abychom si mohli na sedadle nebo v uličkách zacvičit, a rozproudit si tak krev. O vhodných cvičích se lze poradit s letuškami. Lidé, kteří mají problémy se žilami a krevní srážlivostí, by si měli vzít elastické punčochy, jež zlepšují žilní návrat.

POZOR ZA VOLANTEM

Jedete na dovolenou autem? Čeká vás dlouhá, nebo krátká cesta? V zásadě je to jedno. Rozhodně se nepřepínejte a než na cestu vyrazíte, aspoň se dobře vyspíte, abyste do volných dní vyrazili čerství a klidní. Nemá smysl honit se, nadávat v kolonách nebo jezdit na noc, když víte, že vám jízda potmě dělá potíže a unavuje vás víc než je zdravo.

Nepřizpůsobení jízdy stavu vozovky, nevěnování se řízení vozidla, nedání

přednosti v jízdě; úřední formulace nejčastějších příčin dopravních nehod totiž velmi často nedokážou postihnout pravou příčinu neštěstí, kterou bývá únava, mikrosnpánek, snížená pozornost způsobená

narušeným spánkem, případně nevhodnou volbou léku na spaní. Nevyspalí řidiči mohou být stejně nebezpeční jako řidiči opilí - a možná i víc, protože velmi často nevnímají únavu jako důvod, proč jízdu odložit. Může jít o zodpovědné lidi, kteří by v životě nevyjeli, pokud by v sobě měli jedno pivo, a přesto sednou za volant ve stavu, ve kterém se během vteřiny mohou proměnit v neřízenou střelu. Řidič, který nespal 24 hodin, se chová podobně, jako by měl v krvi jedno promile alkoholu. Pro tyto nehody je přitom typické, že řidič v kritické chvíli nebrzdí ani nepodniká jiné obranné manévry.

Americký Virginia Tech Transportation Institute nainstaloval na rok kamery a další monitorovací zařízení do stovky vozů. Výsledkem bylo zjištění, že ospalost byla příčinou plně čtvrtiny nehod či situací, které

havárií bezprostředně hrozily. Mnozí řidiči přitom ani netušili, že za volantem spali - uvěřili, teprve když viděli záznam.

Ospalý člověk má delší reakční čas (déle tedy trvá, než zareaguje na nebezpečnou dopravní situaci), narušenou schopnost úsudku,

Řidič, který nespal dvacet čtyři hodin, se chová podobně, jako kdyby měl v krvi jedno promile alkoholu.

zvýšenou pohotovost pro agresivní jednání, zhoršenou krátkodobou paměť (nevybaví si například, jak vypadal poslední kilometr cesty), narušenou schopnost zaostřit pohled - to vše může mít na silnici tragické následky.

JAK DÝCHÁME?

- Dýchací cesty jsou u člověka rozděleny na horní a dolní.
- Horní dýchací cesta je tvořena nosními dutinami a jejím úkolem je čistit a ohřívat vdechovaný vzduch.
- Dolní dýchací cesta začíná od hlasivkové štěrbiny, pokračuje přes průdušnici a průdušky a jejím úkolem je přivést vdechovaný vzduch na sliznici plicních sklípků, kde dojde k výměně dýchacích plynů - do těla se tak dostává kyslík a tělo pak vydává kysličník uhličitý.