



# Senior – cestovatel, zdravotní rizika

Hana Kubešová

# Proč senioři cestují?

- splnění snu
- pozitivní náboj
- změna prostředí
- ekonomická situace
- společnost stejně založených lidí

*Dobře naplánovaná a adekvátně zajištěná  
cesta obvykle představuje pro seniora  
minimální riziko*



2008 4 25

# Kardiovaskulární riziko I

- převaha sympatiku
- snížení tlaku v kabině (2440m.n.m.)
- snížení saturace o 3-4%
- stejně reagují i mladší jedinci

*v den příletu doporučována již jen  
minimální zátěž*

# Kardiovaskulární riziko II

- **economy-class syndrom – TEN**
- **Madrid 7 případů na 7 let (49 mil. cestujících)**
- **váže se i k dlouhým cestám autobusem!!**
- **zahrnuje i ischemické mozkové příhody**

# Kardiovaskulární riziko III

## ➤ rizika TEN

- ✓ snížení tlaku v kabině
- ✓ potenciace dehydratace klimatizací
- ✓ omezení pohybu
- ✓ dřívější TEN, trombofilní stavy
- ✓ diabetes mellitus
- ✓ obezita
- ✓ kouření
- ✓ onemocnění ledvin





# Prevence TEN na cestách

- ✓ **přívod tekutin**
- ✓ **svalová pumpa – vstávání, procházení se, dorsální flexe plosek DKK**
- ✓ **bandáže při CVI**
- ✓ **nízkomolekulární heparin účinnější než ASA**
- **„dlouhá cesta“ – senior bez rizika – déle než 5 hod, s rizikem – déle než 2 hod**



# Komplikace hypertenze

- periferní vazodilatace – snížení TK
- rozrušení – zvýšení TK
- při léčbě betablokátorů – v horku se sníží TK, ale reakce TF je pomalá a nízká – synkopa

*Hypertonik by měl na cesty vyjíždět s  
přezkoušeným manžetovým  
tonometrem*

# Riziko IM v průběhu cesty

- **krátkodobé plánování cesty**
- **neobvyklá destinace**
- **nižší vzdělání**
- **život v partnerském svazku**
- **bydlení v přívěsu nebo ve stanu**
- **vznik častější v prvních dvou dnech**

# Arytmie na cestách

- chronická subklinická dehydratace
- pohotovost k iontové dysbalanci
- průjmy zvracení
- vynechání diuretik před delší cestou
- změna účinnosti antiarytmik vlivem jiného složení stravy
- převaha sympatiku

# Oběhové selhání

- **vynechání diuretik**
- **zvýšená fyzická zátěž**
- **dekompenzace hypertenze**
- **horké prostředí**
- **interkurentní infekce**



# Průjmovitá onemocnění seniorů na cestách

- 6,5x vyšší pravděpodobnost vzniku než doma
- furiantství – hygiena rukou, nedodržování doporučení
- ✓ dehydratace, iontová dysbalance
- ✓ arytmie, kardiální dekompenzace
- ✓ změna efektivity antikoagulační léčby

***Dodržování preventivních doporučení významně snižuje počet návštěv PL po návratu***

# Vakcinace

- ❖ pravidelná očkování proběhla u současné generace cestujících seniorů před 50 lety
- ❖ serologická kontrola??
- ❖ doporučení
  - ✓ virové hepatitidy
  - ✓ tyfus
  - ✓ žlutá zimnice
  - ✓ tetanus
  - ✓ influenza
  - ✓ pneumonie
  - ✓ profylaxe antimalariky



# Úmrtí v průběhu cesty

- ❑ Kanada – 1996-2004 – 2410 úmrtí
- ❑ 32% žen, 68% mužů
- ❑ Ø věk žen 61,7 roku, Ø věk mužů 60,4 roku
- ❑ 1762 (73%) úmrtí přirozených
- ❑ 450 v důsledku nehody
- ❑ 96 sebevražd
- ❑ 106 vražd
- ❑ Ø věk zemřelých přirozenou smrtí 66 let



# Doporučení pro minimalizaci rizik I – před cestou

- plánovaná destinace
- plánovaná délka pobytu
- roční doba pobytu, podnebí (ČR versus cílová destinace)
- typ ubytování (hotel, rezort, camping, městská oblast, venkovská oblast)
- další plánované aktivity (volná příroda, prales, putování)

# Doporučení pro minimalizaci rizik II

- vyšetření celkové kondice s ohledem na plánovanou cestu, vytypování rizik včetně chronických fokálních infekcí
- adaptace léčebného schématu dané destinaci
- vakcinace (tetanus, pneumonie, influenza, hepatitidy, tyfus, žlutá zimnice)
- dle plánovaného místa pobytu zvážit další vakcinace (rubeola, spalničky, cholera, polio, meningokok)
- chemoprophylaxe – lékové interakce (antimalarika)

# Doporučení pro minimalizaci rizik III

- lékařské zprávy v angličtině
- aktuální EKG záznam nebo popis ve zprávě
- seznam léků v generických názvech
- vytypování institucí v místě pobytu pro ošetření diabetiků, hemodialyzovaných nemocných, astmatiků
- souprava pro první pomoc individuálně přizpůsobená, zásoba léků na celou cestu
- repelenty
- vhodný typ pojištění

# Doporučení pro minimalizaci rizik IV

- poučení o bilanci tekutin, významu iontových nápojů
- poučení o ochraně před přehřátím
- poučení o prevenci tromboembolické nemoci
- návod na péči o kůži
- dietní doporučení s ohledem na lokální charakter stravy
- poučení o nutnosti vyvážení tělesné zátěže s odpočinkem
- doporučení pro prevenci fekálně-orálních nákaz
- doporučení pro promptní zvládnutí zvracení (ledová coca-cola po lžičkách), průjmů (empiricky v současné době optimální nifuroxazid – Ercefuryl, případně ciprofloxacin)
- doporučení pro nemocné s kardiovaskulárním postižením – individuálně



# Děkuji za pozornost

