Senior – cestovatel, zdravotní rizika

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

MUNI MED

FAKULTNÍ NEMOCNICE BRNO

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

MUNI MED

FAKULTNÍ NEMOCNICE BRNO

Prevence TEN na cestách

- ✓ přívod tekutin
- ✓ svalová pumpa – vstávání, procházení se, dorsální flexe plosek DKK
- ✓ bandáže při CVI
- ✓ nízkomolekulární heparin učinnější 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 betablokátory – 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

MUNI MED

FAKULTNÍ NEMOCNICE BRNO

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
- ✓ tetanus
- ✓ profylaxe antimalariky

influenza
žlutá zimnice
pneumonie

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

2007 8 2

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)
- chemoprofylaxe – 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

MUNI MED

FAKULTNÍ NEMOCNICE BRNO