



Cestování a RS aneb Průvodce Roskaře při cestování po

Konference o RS (ne)jen pro rodinu

Praha ILF, 5.11.2022

MUDr. Marta Vachová

Neurologické oddělení s RS centrem

Krajská zdravotní, a.s. - Nemocnice Teplice, o.z.

Cestování



- historická města a velkoměsta
- venkov a outdoor, les, divočina
- moře a voda
- exotika a extrémny



„..... a malý ten, kdo má jen malý cíl“

Co je jinak ??



Vyšší únava

Horší tolerance horka – Ufthofův příznak

Pohybové omezení

Udržení rovnováhy

Poruchy orientace

Sfinkterové potíže

Skladování a transport léčiva

- Injekce i tabletky do příručního zavazadla, vždy rezerva
- Chladící brašna pro injekce
- „*Dopis do letadla*“
- Informace o nemoci a léčbě, co dělat v případě akutního zhoršení stavu
- Léky pro řešení symptomů RS



Plánování cesty – kam

- **počasí** – prostudovat typické počasí v cílové destinaci v daném období, možná omezení a rizika vyplývající z podnebí – horko, zima, vlhko (klimatizace, ohřev, pláštěnky) – prevence infekcí
- **harmonogram cesty** – setrvání na jednom místě, cestování po okolí, round trip, plán cesty a zajištění odpočinkových „stanic“
- **jídlo** – možnosti místní kuchyně, alergie
- **zdravotní péče** – zdravotní pojištění, možnosti akutního řešení relapsu, vhodná je přeložená zpráva z RS centra v Aj, „dopis do letadla“

Plánování cesty - čím



Turistika – ideální zdokonalování tělesné kondice, pozor na odlehlá místa, vždy mít možnost kontaktu na první pomoc (mobil) - navigace

- ❖ **Auto** – možnost aktuální úpravy trasy a zastávek dle stavu, doprava až na místo, menší prostor, delší doba cestování do vzdálenějších destinací, cestu rozdělit do několika dnů
- ❖ **Autobus** – hodně lidí na malém prostoru, nejsou volitelné přestávky, malé vzdálenosti
- ❖ **Vlak** – koncentrace lidí podle země, Střechu nebrat ! 😊 více prostoru, relativně rychlé, možnost občerstvení, oddělená kupé, nutnost přizpůsobit se jízdnímu řádu, řešení zpoždění a navazujících spojů, nikdy nevede až do místa určení, limitace zavazadel,
- ❖ **Letadlo** – rychlá doprava na dlouhé vzdálenosti, přestupy, omezený prostor, bezpečnostní opatření v letecké dopravě – omezení tekutin, na dlouhých letech prevence krevních sraženin
- ❖ **Lod'** – krátké vzdálenosti mezi ostrovy, trajekty, ale i výletní lodě – plovoucí města, problémy s mořskou nemocí – horší udržení rovnováhy

Plánování cesty - kdy



- v době, kdy je RS nemoc v klidu a léčba stabilní. Pokud chodíte na pravidelné infuze, naplánujte cestu v rozmezí mezi jednotlivými dávkami. Jejich přesunutí či vynechání vždy proberte se svým lékařem.
- konzultujte ošetřujícího neurologa ohledně rozhodnutí cestovat do vzdálenějších a exotických krajin. Jde zejména o otázku povinného očkování a užívání profylaktické léčby proti infekčním nemocem, které se v těchto regionech vyskytují.

Očkovací centra



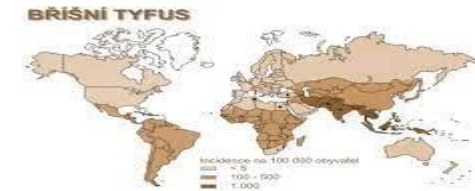
Tato centra mají přehled o povinných a doporučených očkování do jednotlivých krajín a zemí světa. Tato doporučení se mění podle epidemiologické situace v jednotlivých státech. Je nutné centrum navštívit **minimálně 6T před odjezdem**.

Povinné očkování do rizikových oblastí (Afrika, střední a jižní Amerika)

Žlutá zimnice – mezinárodní očk. průkaz s potvrzením o vakcinaci, nebo **lékařská zpráva v oficiálním jazyce země, proč nemohlo být provedeno (např. dg. RS) (v příloze angl, francouzská, španělská a německá verze)** – někdy nestačí a celník nepustí

Klinika: virová infce, přenosná komáry, + v 50%, žloutenka s krvácením a horečkami
živá atenuovaná vakcína, 1 i.m.inj na 10 let **u RS KI !!!!**

Další doporučená očkování



inaktivované subjednotkové vakciny možné

Břišní typhus ® i.m. 1 amp subjednotková polysacharidová 10-14 dnů před cestou, chrání 2-3 roky proti Salmonella typhi, přenos kontaminovanou vodou. Nosič vylučuje výkaly zárodky bakterie.

Riziko: oblasti Asie, Afrika a J Amerika, nízký hygienický standart, volná příroda, venkov

Klinika: horečka, průjem, vyrážka, bolesti hlavy, krvácení do střev

Cholera p.o inaktivovaná vakcína 2 dávky 2 týdny před a 1 týden před cestou, chrání až 2 roky, Vibrio cholerae, zdroj člověk Riziko: Afrika, J Amerika, Nepál

Klinika: průjem, zvracení, akutní ztráta tekutin, kolaps, +60%

Japonská encefalitida inaktivovaná vakcína 2x i.m odstup 28 dnů, dokončit 10 dnů před cestou, virus, přenos hmyzem. Riziko: JV a SV Asie, dlouhodobý pobyt ve volné přírodě

Klinika: horečka, bolesti hlavy, těžký zánět mozku jako naše klíšťovka.

Prevence dalších infekcí



Malarie – plasmodium, parazit, přenos bodnutím hmyzu (komáři, moskyti).

Riziko: cca 100 zemí světa, 90% v Africe, nemocných je 25×10^6 z toho 1.5×10^6 na následky +.

Klinika: horečky, postižení jater i jiných vnitřních orgánů.

Ochrana: očkování není, večer světlé oblečení s dlouhým rukávem, vysoce silné repelenty DEET nad 50%, moskytiery a vnitřní insekticidy, klimatizace.

Chemoprophylaxe: tabletky, výběr dle citlivosti a vedl. účinků – KI epi, x depresiva, onem jater a ledvin, kardiaci, poruchy koncentrace

Hepatitidy AB virová infekce špinavé ruce A, přenos krví B

A=2 injekce do svalu (2. po 6-12M) B=3 injekce do svalu (2. po 1M, 3. po 6M)

Meningokok- Antigeny bakterií Neisserie meningitis typ A,C, některé i Y, Ohrožená skupina – adolescenti, Povinné při pouti do Mekky Chrání minimálně 5 let

Balíme



- Vybavte se dostatečnou dávkou léků na dobu cesty, včetně rezervy.
- Veškeré léky noste ve svém příručním zavazadle, eventuálně umístěte záložní zásobu do hlavního zavazadla. Ukradeno Vám může být jedno i druhé.
- Speciálním případem je cestování letadlem s injekcemi – je k nim cestovní průkaz, kde je osvětleno, jakou léčbu a proč užíváte a že je nutné pravidelně léky užívat. Nedávejte injekce do zavazadlového prostoru letadla. Kromě rizika rozbití, mohou být vystaveny i extrémním teplotám – mimo doporučené rozmezí 2-8 stupňů u předplněných injekcí, a tím ztratí svou účinnost.

Health report for travelling purposes

The patient, DOB, living in, Czech Republic, is treated for relapsing remitting multiple sclerosis.

The patient has to used regularly the medication - subcutaneous/intramuscular injection/tablets for disease control.

He is also using the Eliquis 5mg tbl 1-0-1, Uno 150mg tbl 1-0-0, Siradlud 4mg tbl 1-0-1 and Solu Medrol medication. This medication is necessity for keeping his health condition stabilised. He must have his medication for personally use in cabin luggage.

In case of disease progression (relaps) he must be treated by puls of metylprednisolon i.v., 1000mg for a day, 3-5 following days.

In Teplice, Czech Republic, 11Aug 2022

MD.

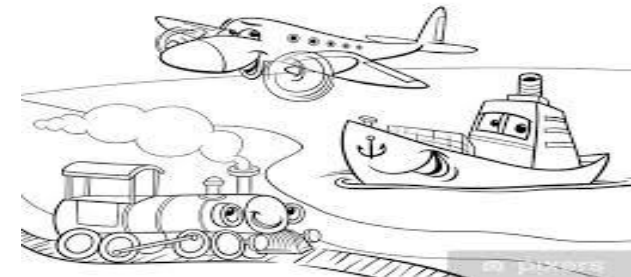
MS centre Hospital Teplice

Duchcovska 53

Teplice 415 29

Czech Republic

Vyrážíme !!!!!



Auto – pravidelné přestávky nejvýše po 4 hodinách, minimálně 20 minut. Tuto dobu se nezabývejte autem, odpočiňte si zacvičením a protažením, projděte se. Pozor na velký oběd či svačinu, hrozí psychický útlum po jídle a spánek za volantem.

Autobusy – vysoká koncentrace lidí na malém prostoru, riziko šíření kapénkové infekce – respirátor. Dlouhé sezení je rizikové pro vznik trombozy, nemožnost projít po prostoru, vhodné kompresivní punčochy, jako preventivní medikace acetylsalicylát minimálně 4 dny před plánovanou cestou.

Vlak – procházejte se, menší riziko tromboz i při dlouhých cestách

Letadlo – na dlouhé lety nutná prevence tromboz, snažte se procházet, pokud to rozměry stroje dovolí, minimalizujte užívání alkoholických nápojů, důležitý je pitný režim, dalším problémem může být časový posun. Při užívání léků se postupně snažte přejít na dávkování podle režimu v cílové destinaci. Nejlépe se o schématu poraďte s lékařem ještě před odjezdem.

Rozumné chování předchází komplikacím

- „Převař to, upeč to, oloupej nebo to nech být!!!“
- Pít nápoje v originálním balení a bez ledu, pozor na led v alkoholických koktejlech!
- Nejíst syrovou zeleninu, vše omýt, omezit zmrzliny a tepelně neupravená jídla včetně plodů moře.
- Jídlo raději čerstvé.
- Čistit zuby v nezávadné vodě.
- Nekoupat se v povrchových vodách. U moře pozor na vyústění odpadu.
- Na pláži obuv a lehátko (parazité v písku).
- Omezit kontakt s volně pobíhajícími zvířaty.
- Mýt ruce mýdlem, dezinfekční roztok v příručním zavazadle



Rozumné chování Roskaře

Odpočívat dostatečně, teplo zvyšuje únavu, nepřecenit síly

Přehřátí organismu může způsobit návrat potíží, které byly při předchozích atakách. Po ochlazení se pak stav upraví - včas zahájit ochlazování organismu – vnitřně i zevně

Ochlazování zevně – led přiložený na zátylek, hlavu, ruce.

Nutno dodržovat dostatečný pitný režim 3L TEKUTIN/DEN. Pozor na minerální vody a solení, v kombinaci s kortikoidy může dojít ke zvýšení krevního tlaku.

Chránit se před prudkým sluncem, klobouk, ochranné prostředky s dostatečným faktorem



Ataka na cestě



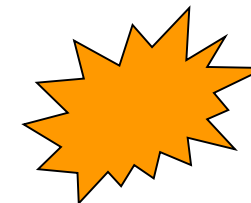
- V případě zhoršení stavu, které trvá přes 24 hodin je nutné podat vysokou dávku kortikoidu 3-5 g metylprednisonu
- „pitíčka“, perorální podání metylprednisonu, můžete před cestou do zahraničí požádat o tuto léčbu jako zajištění s sebou (nedělají všechna centra)
- jinak kortikoidy v tabletách - domluvte s lékařem předem možné dávkování a délku užívání
- Po dobu užívání vysokých dávek kortikoidu zajištění žaludku
- není –li efekt dostačující, či pokud stav progreduje – vyhledejte lékaře, hospitalizace



Řešení problémů – kvalitní cestovní a zdravotní pojištění



Shrnutí



- plánování cesty dle svých aktuálních zdravotních možností
- dobrá příprava včetně očkování do rizikových krajín
- **nezapomenout své chronicky užívané léky**
- správná volba vhodného cestovního prostředku
- rozumné chování v jiných podmínkách
- **vždy připraven a vždy ve střehu**

