V podmínkách odtržení od civilizace mohou nastat tyto situace:

Alergická reakce: může nabýt náhlých a vážných forem, něco si přečtěte v odkazu.

Adrenalin je zásadním lékem při život ohrožujících příhodách, aplikuje se do sval deltového (rameno), nebo stehna (rychlejší nástup účinku) dávka je (dospělý) cca 0,4- 0,5 mg im (v ampulce je 1 mg) - poločas účinné látky v oběhu je několik minut, při trvání vážného stavu možno dávku po cca 4 minutách opakovat, při ne dost rychlém lepšení opakujeme také ale po delším intervalu a použijeme poloviční dávku proti té původní.

Kortikoidy aplikujeme také a antihistaminika také. Obě skupiny účinkují až během desítek minut, proto plikace až po zvládnutí ohrožení života. (kortikoid nelze vpodstatě při jednotlivé dávce předávkovat, do svalu jednorázově ekvivalent 40 -250 mg **Solu Medrolu** by měl postačit (vidíte to široké rozmezí dávky).

"Kalcium" nepodávejte.

Antibiotika:

Ofloxacin, Ciprofloxacin aj. fluorochinolony: na vážné infekce čehokoliv nebo infekce střevní (ty se projeví horečnatým průjmem).

Vůbec nejčastější příčinou zdravotních potíží cestovatelů jsou infekce.

Průjmy postihují asi 60% cestovatelů do rozvojových zemí, a nejméně z nich 20% je přechodně upoutáno na lůžko. Nejčastějšími vyvolavateli jsou enterotoxigenní kmeny Escherichia coli, kampylobakter, salmonely a shigely. Virové infekce jsou diagnostikovány méně často, parazitární jsou výjimkou. Průměrná doba neléčeného onemocnění jsou 4 dny. Ale může dojít k některým komplikacím, jako je reaktivní artritida nebo postinfekční enteropatie, po infekci způsobené kampylobakterem postinfekční syndrom Guillain-Barré. Cestovatelé by měli být poučeni o tom, jak se vyvarovat infekcí přenášených vodou a jídlem, a když už k průjmům dojde, o nutnosti bránit dehydrataci. Profylaktická léčba se používá jen výjimečně (Ercefuryl), ale při většině cest je vhodné mít s sebou některé léky, jednak ovlivňující motilitu střeva (imodium), jednak s protibakteriálním působením (sulfonamidy, antibiotika). Z antibiotik jsou při bakteriálních průjmových onemocněních zpravidla používány fluorochinolony, ale je třeba upozornit na stoupající počet rezistentních kmenů (zejména C. jejuni) a na nevhodnost fluorochinolonů pro těhotné a děti. Rozumnou alternativou v cestovatelském zavazadle může být azitromycin. Podle zkušeností specializovaného centra pro tropickou a geografickou medicínu v Bostonu je při středně těžké průjmové infekci vhodný loperamid a jedna dávka ciprofloxacinu (750 mg), levofloxacinu (500 mg) nebo ofloxacinu (400 mg). Při těžkém průběhu a při obrazu dyzenterie třídenní léčba ciprofloxacinem (500 mg 2x denně), levofloxacinem (500 mg 1x denně), norfloxacinem (400 mg 2x denně) nebo ofloxacinem (300 mg 2x denně), případně azitromycinem (1. den 500 mg, další 4 dny 250 mg/d, nebo 1000 mg 1x).

Angína: **Penicilin**

infekce HCD horečnaté neustupující případně jeetě s hnisavou sekrecí z nosu: **makrolid** např. **Azithromycin**.

Doxycyklin je vhodné širokospektré ATB, které je možné užít při obtěžujícím průjmu také pro jeho antiparazitární účinek (malárie), uplatní se však také při infekcích ran. Pozor na sluníčko (senzibilizuje kůži - možnost "spálenin")

Infekce ran: Doxycyklin, **klavulanátem potencované širokospektré "peniciliny"** například **Augmentin**, Amoxiklav apod. (makrolidy méně vhodné)

Sexuálně přenosné bakteriální nemoci: **makrolid** nebo potencovaný penicilin (resistence možná).

Rány pečlivě ošetřujte antiseptickou mastí (**Betadine**) nebo **Framykoin mastí** a pečlivě kryjte. **Framykoin oční mast** při akutních problémech se spojivkou (Chlamydie není citlivá: zde Floxalm nebo jiný chinolon oční kapky + doxycyklin celkově)

Při pokousání neznámým zvířetem je třeba zahájit postexpoziční antirabickou vakcinaci.

Bolesti:

Zuby: **Brufen** (až 1200mg/d) + **Paralen** (až 3x2) + **Codein** 30mg až 3x denně. Podobně na "záda" vhodné nějaké myorelaxans, nechte si, pokud máte občas potíže, předepsat praktickým lékařem.

Rány: **Tramal** + **Diazepam tbl** (ten v dávce 5 - 10 mg rozkousat a nechat vstřebat v ústech)

Pokud si troufnete, za bezpečnou variantu silné analgesie (větší popálenina apod.) bych považoval i podání ketaminu v kombuinaci k výše uvedeným lékům v dávce 1/4 mg / kg IM možno přidat po 10 minutách stejnou dávku pokud nebyl účinek dostatečný. Zde je možný útlum vyšší nervové činnosti a pacient má před tím vždy rozkousat alespoň 5 mg DIAZEPAMU (jinak možnost nepříjemných halucinací). Pozor na správně vypočítené dávky!!!

Břišní kolika: Spasmolytická terapie No - Spa tbl, nebo podobný lék.

Zvracení: **Torecan čípky** i preventivně

Rehydratační roztok (ideálně chladný, podáváný po lžicích, ochucený pomerančovou šťávou) - při odvodnění přehřátím (asi bude vhodný současně Torecan a Paralen), při odvodnění průjem ev i zvracení. **Pokud zvracení znemožní rehydrataci je nutná infuze!**

improvizace: Glukopur - (nutno mít ssebou) vrchovatá lžíce - asi 20g + kávová lžička soli NaCl rovná - asi 5g + jedlá soda asi 1/2 káv. lžičky do 1 litru vody: ve střevě je enzym který do těla přenáší současně l mol glukózy a l mol Na - následováno pasivně ostatními ionty a vodou.

V lékarně možno žádat přípravu dle tohoto receptu - nutno počítat s potřebou asi 3l/den při léčbě dospělého:
Natrii chlorati 3,5(g)
Natrii citrici 2,9
Kalii chlorati 1,5
Glucosi 20
Rozpusť v 1 litru (pozn. nové poznatky /COCHRANE REVIEWS/ uvádějí, že stejně efektivní je i hypotoničtější roztok tj. je možné rozpustit až v 1,5 litru) převařené = bezpečné vody a podávej po lžících podle toho, jak pacient snese. Chuť můžeš vylepšit přidáním TANG POMERANČ (vylepší chuť ale zvýší osmolalitu - proto jen s mírou).

Chřipka: Tamiflu

Vodu pijte přeavřenou, chraňte se proti komárům.

Zeleninové saláty připravené v restauraci, džusy koupené od jejich výrobců na ulici, vám skoro určitě způsobí průjem.

Jste očkovaní proti žloutence typu A? - další konzultujte s CDC.

Léčba malárie nejlépe podle místních zvyklostí - vědí co zabírá.

Mějte ssebou sklíčko na krevní nátěr i když nejste blízko laboratoře, i dodatečná diagnóza po té, co jste se "naslepo" vyléčili má význam pro vaše zdraví.

Papua Nová Guinea: nutno **preventivně** léky jak na Falciparum tak Vivax (ten Vivax, potvora na Lariam a spol. nějak nezabírá - tudíž asi Malaron + Delagil.

Problematika infekcí ve světě je zajímavě kromě nutné konzultace s cdc.gov řešena také zde: (http://www.healthmap.org) - odkaz jsem našel na www.osel.cz

Při potížích po návratu jakož i při potřebě doplit tento text kontaktujte jeho autora: gutvirth"zavináč"zzsjck.cz nebo 602118461. ZDAR!