



Cestování s astmatem

Cestování s dítětem, které trpí alergií nebo astmatem, dnes rodiče nijak výrazně neomezuje. Aby se ovšem dovolená vydařila podle očekávání, je nezbytné vybavit se dostatečnou zásobou potřebných léků. Stav alergika nebo astmatika může ovlivnit změna prostředí i klimatu.

V cílové zahraniční destinaci panuje zcela určitě jiné klima než doma. Tropické a vlhké podnebí může zvýšit výskyt alergenů jako jsou roztoči, plísně nebo pyly, specifické pro danou lokalitu. Studené a vlhké prostředí naopak svědčí domácím roztočům a vnitřním plísním. Astmatické osoby může dráždit studený vzduch v mrazivém a suchém prostředí.

Důležitý je i výběr dopravního prostředku, který nás dopraví na místo určení.

Auto, autobus, vlak

Při cestování uvedenými dopravními prostředky mohou na cestující ve zvýšené míře působit alergeny, které jim škodí – prach, roztoči, venkovní plísně nebo pyly. Roztoči a plísně přebývají v kobercích, polstrování i ventilačním systému.

Pokud na dovolenou cestujete vlastním vozem, vyplatí se na deset minut před odjezdem zapnout klimatizaci nebo topení a otevřít všechna okýnka. Toto opatření eliminuje prach a plísně, ukryté uvnitř v systému klimatizace.

Působení venkovních alergenů – pylů, plísní – lze zabránit zavřením všech oken během jízdy. Raději používejte klimatizaci.

Pokud si můžete vybrat dobu jízdy, cestujte raději brzy ráno nebo pozdě večer, protože venku je čistší vzduch. Vyhněte se také husté dopravě a zbytečnému stání v kolonách.

V autě nikdy nekuřte, a to i v případě, že nevezete alergika. Cigaretový kouř dětem v uzavřeném prostoru velmi škodí.

Letadlo

Ovzduší v letadle může zdravotní stav alergika nebo astmatika velmi ovlivnit. Převážná většina leteckých společností na palubě svých letadel zakazuje kouření. To ovšem nemusí být pravidlem vždy, zejména v mimoevropských a vzdálených lokalitách. Ujistěte se proto dopředu, zda se na palubě může kouřit a trvejte na místech co nejdál od kuřáckého prostoru.

Na palubě může mít potíže i člověk, který je alergický na některé druhy potravin. Jídlo se připravuje a balí na jednotlivé porce dopředu a personál letadla nemusí detailně znát přesné složení podávaného pokrmu. Zejména v případě agresivních alergenů (ořechy) s jídlem velmi opatrně! V každém případě je nezbytné vzít si s sebou na palubu letadla léky pro případ náhlé alergické reakce.

Vzduch v letadle je velmi suchý, proto se doporučuje používat nosní sprej ke zvlhčení sliznice, a to opakovaně, zhruba každou hodinu. Pasažéři se budou cítit lépe během letu i po přistání.

Silní astmatici, kteří někdy potřebují kyslík, si musí jeho použití v letadle domluvit dopředu před odletem u příslušné letecké společnosti.

Lod'

Před plánovanou cestou lodí se informujte dopředu, zda na palubě pracuje školený zdravotní personál, na který se v případě potíží budete moci obrátit. Vybavte se dostatečným množstvím potřebných léků. Pokud trpíte potravinovou alergií, nezapomeňte přibalit lék pro případ silné alergické reakce.

Pacientům s atopickým ekzémem může přitížit pobyt na slunci. Nezapomeňte proto na potřebnou kosmetiku, včetně tyčinky na rty.