

## Cestování není jen o rizicích...

Letní měsíce jsou obdobím, kdy se čekárny našich ordinací možná trochu vyprázdní, zato přibývá dotazů na očkování, jak vybatvit cestovní lékárničku nebo jak se vyvarovat exotických infekcí. My, lékaři, obvykle v souvislosti s cestováním myslíme hlavně na rizika – infekce, úrazy, zhoršení chronických onemocnění. Není divu. Naše klinická zkušenost i data z výzkumů ukazují, že přibližně každý druhý cestovatel zažije během cesty nějaké zdravotní potíže, přičemž mezi nejčastější patří průjmová onemocnění či respirační infekce.

Přesto je důležité si připomínat i druhou stránku věci: cestování není spojeno jen s potenciálními zdravotními riziky, naopak, může výrazně přispívat k posílení fyzického i duševního zdraví.

V posledních letech přibývá důkazů o tom, že cestování může mít výrazně příznivý vliv na zdraví. Podle Mezinárodní společnosti cestovní medicíny (ISTM) může dobře naplánovaná cesta podpořit zlepšení nálady, kvality spánku, kognitivní flexibility, a dokonce i některých metabolických ukazatelů. Přerušování každodenní rutiny, pobyt v přírodě, kontakt s jinými kulturami nebo vědomé omezení digitálních technologií – to vše přináší duševní osvěžení, které se promítá i do somatického zdraví.

Například tzv. forest bathing (lesní koupání), tedy pobyt v přírodním prostředí, zejména v lese, podle studií přispívá ke snížení hladiny stresových hormonů či krevního tlaku. Pobyt ve středních nadmořských výškách zase mohou příznivě ovlivnit hladinu krevního cukru a lipidů. Neméně důležitý je psychologický

rozměr – sdílené zážitky, vystoupení z komfortní zóny i chvíle o samotě přispívají k hlubšímu prožitku a duševní rovnováze.

Role lékaře v cestovní medicíně tak není jen varovat a chránit před riziky, ale i aktivně podporovat zdravé, poučené a vědomé cestování. Místo šíření obav bychom měli pacientům nabídnout informace a oporu, aby si mohli své cesty užít bezpečně – a zároveň z nich vytěžit co nejvíce pozitivního pro své zdraví.

Cestovní medicína není jen o vakcínách a průjmech. Je to i medicína radosti, objevování a návratu k rovnováze.

*MUDr. Milan Trojánek, Ph.D.  
přednosta Kliniky infekčních nemocí a cestovní medicíny 2. LF UK a FN Motol, Praha*