

## Cestování není jen o rizicích...

Letní měsíce jsou obdobím, kdy se čekárny našich ordinací možná trochu vyprázdňují, 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 průjemová 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

### ON-LINE KURZ

# Medicína pro praxi

# 1 2025

#### OBSAH KURZU

- ▶ **Management MASLD – diagnostika jaterní fibrózy v primární péči**  
MUDr. Václav Šmíd, Ph.D.
- ▶ **21. století: nastal čas pro optimální suplementaci železem**  
doc. MUDr. Jiří Slíva, Ph.D., MBA
- ▶ **Broncho-Vaxom v prevenci opakovaných respiračních infekcí**  
MUDr. Mojmír Račanský  
*Přednáška sponzorovaná společností 4 Life Pharma CZ, s.r.o.*
- ▶ **Cestovní medicína pro praxi – MUDr. Milan Trojánek, Ph.D.**

#### ODBORNÝ GARANT:

**MUDr. Pavel Rutar**

Interní oddělení, Nemocnice Na Homolce, Praha

#### POŘADATEL:

Společnost SOLEN, s. r. o., ve spolupráci s Interním oddělením, Nemocnice Na Homolce

POČET  
KREDITŮ **2**

Registrace  
ZDARMA

TERMÍN  
květen 2025  
až duben 2026  
dostupný na  
[online.solen.cz](http://online.solen.cz)

PARTNEŘI:

