**Desatero nejčastějších mýtů o ochraně zdraví na cestách**

1. **Známí byli přesně v té destinaci, kam se chystám, na nic se neočkovali a nic se jim nestalo.**

*Ani v nejvíce promořených oblastech neonemocní každý cestovatel. Pravděpodobnost nakažení závisí na mnoha faktorech, vyčíslit ji přesnými hodnotami není možné. S ohledem na těžké následky většiny onemocnění, proti kterým se cestovatelé očkují, je ale vhodné i v případě nižšího rizika raději volit prevenci.*

1. **Očkování je drastický zásah do organismu.**

*Mýtus, který se dnes bohužel kvůli módním trendům a kampaním odpůrců očkování zdaleka netýká jen cestovatelů. Skutečnost je taková, že očkování využívá přirozených mechanismů obrany organismu před infekcí. Účinnost i bezpečnost používaných látek byla mnohokrát prověřena. Nežádoucí účinky (se kterými se můžeme setkat u jakéhokoliv léku) jsou v naprosté většině případů mírné a krátkodobé. Je třeba, aby očkovaný respektoval pokyny lékaře a probral s ním všechny závažné skutečnosti (zejména akutní i chronická onemocnění a užívané léky).*

1. **Přece se nemůžu očkovat proti všemu. Očkování by před cestou bylo moc najednou.**

*„Vše najednou“ se očkovat nedá. Právě proto, aby byla zajištěna účinnost i bezpečnost vakcín, je potřeba mezi jednotlivými dávkami ponechat určité intervaly. Při jejich zachování ani očkování proti několika nemocem nepředstavuje pro organismus žádnou zásadní zátěž. Z tohoto důvodu je také třeba, aby bylo očkování započato s dostatečným předstihem před plánovanou cestou.*

1. **Není třeba se očkovat proti žloutence B, týká se jen osob s rizikovým chováním.**

*Hepatitida B se přenáší krví a tělními tekutinami; neznamená to ale, že by to byla jen nemoc rizikových skupin. Nakazit se je možné velmi snadno i při jakémkoliv zdravotnickém zákroku, při poskytování první pomoci, při tetování, akupunktuře, masážích, manikúře, pedikúře atd. To platí zejména o méně rozvinutých zemích, kde je výskyt VHB značný a hygienická úroveň zdravotnictví i služeb nižší. Hepatitida B je pak velmi závažným onemocněním často zanechávajícím (na rozdíl od VHA) i trvalé následky.*

1. **Břišní tyfus je průjmové onemocnění.**

*Není. Břišní tyfus se sice přenáší vodou, potravinami a při snížené hygieně a k jeho příznakům někdy může průjem (ale i zácpa) patřit, ale jeho hlavním příznakem je vysoká, dlouhodobá a organismus značně devastující horečka. Může při něm také docházet k život ohrožujícím komplikacím a k dlouhodobému bacilonosičství po vyléčení.*

1. **Nejlepší prevencí průjmových onemocnění je tvrdý alkohol.**

*Alkohol sice může mít při zažívacích potížích určitý pozitivní efekt díky sedativnímu působení a zvýšení produkce žaludečních šťáv, ale jako „vnitřní desinfekce“ nefunguje prakticky vůbec. Etanol je obecně poměrně slabým desinfekčním činidlem, a to i ve vysokých koncentracích (okolo 70%). Než se jeho dávka po požití dostane do žaludku, tím spíše pak do střev, naředí se natolik, že je desinfekční účinek mizivý.*

1. **Očkování proti vzteklině je zbytečné, při poranění zvířetem je stejně potřeba přeočkovat.**

*Vzteklina se nedá léčit a je 100% smrtelná. Přenáší se při poranění (i drobném) od nakaženého zvířete, nebo kontaktem s jeho tělními tekutinami včetně slin. Jedinou ochranou je očkování, a to buď preventivní, nebo postexpoziční (po úraze nebo jiném rizikovém kontaktu). Postexpoziční vakcinaci je nutné zahájit co nejdříve, nejlépe do 24 hodin, a očkuje se více (typicky pěti) dávkami. Preventivní očkování poskytuje již samo o sobě velmi solidní ochranu, ale vzhledem k závažnosti onemocnění se při úrazu doporučuje pro jistotu ještě přeočkování. Stačí však jedna či dvě dávky a hlavně stačí po jednom i dvou týdnech od rizikového kontaktu.*

1. **Repelenty je potřeba koupit až na místě, ty naše na tamní komáry nezabírají.**

*Nezáleží na tom, kde je repelent vyroben, záleží na tom, jaké obsahuje účinné látky. I v ČR se vyrábí repelenty určené do exotických destinací, které se vyvážejí do řady zemí světa. O volbě vhodného přípravku se poraďte s lékařem.*

1. **Antimalarika mají silné nežádoucí účinky a stejně nechrání stoprocentně.**

*Především, antimalarika jsou různorodou skupinou léků. Některé typy mají nežádoucí účinky častěji, jiné jen výjimečně. Navíc jsou nežádoucí účinky velmi často podmíněny nerespektováním kontraindikací a způsobu užívání. Pokud je vybrán správný lék pro správnou destinaci a podle zdravotního stavu cestovatele, a pokud je užíván správným způsobem, je riziko závažnějších nežádoucích účinků minimální. Efekt antimalarik pak sice není stoprocentní (jako u žádného léku), ale při správné volbě velmi výrazně snižují riziko onemocnění a brání vzniku těžkých komplikací.*

1. **Je lepší si prodělat malárii, než brát antimalarika.**

*S tímto tvrzení by velmi pravděpodobně nesouhlasilo více než půl milionu lidí, kteří ročně ve světě na malárii umírají. Jedná se o závažné onemocnění, které může i přes léčbu končit smrtí nebo zanechat trvalé následky. V oblastech s významným rizikem je vždy lepší mu předcházet vhodnou prevencí.*