

NAĀĚ SI DĀ•T POZOR NA DOVOLENĀ%o

ĀšterĀ½, 02 srpen 2011

StĀ™evní zánĀ•t mĀ•Ā¼e pobyt v cizí zemi velmi znepĀ™íjemnit. Proto i kdyĀ¼ se chystáte jen k ĀĚernému Ā•i StĀ™edozer drĀ¼te se nĀ•kolika jednoduchých doporuĀ•ení. Ty vám pomohou vyhnout se stĀ™evním nákazám, které vyvolávají "cestovatelské" prĀ•jmy.

- Pijte pouze pĀ™evaĀ™enou nebo balenou vodu.- PouĀ¼ijte balenou vodu i pĀ™i Ā•ištĀ•ní zubĀ•.- Nebe nepolykejte vodu pĀ™i sprchování.- VyhnĀ•te se Ā•erstvĀ• pĀ™ipraveným nesyceným nápojĀ•m, napĀ™íklad tzv. fresh ledovému Ā•aji.- Nejezte led, zmrzlinu, syrovou zeleninu a ovoce, tepelnĀ• neošetĀ™ené maso, ryby a moĀ™ské plody.- Vyvarujte se lahĀ•dek, jako jsou bramborový salát Ā•i jednohubky.- Nikdy nejezte potraviny, které prodávají u stánkĀ• Ā•i poĀ¼ízdných vozíkĀ•. Mezi varovná znamení, které není radno podcenit, patĀ™í: - Vysoká horeĀ•ka a tĀ• pĀ™íznaky mohou být vyvolány bakteriálním zánĀ•tem, který je nutno léĀ•it antibiotiky. - Krvavý prĀ•jem. Takový prĀ•jem n signalizovat poškození stĀ™evní sliznice, které zpĀ•sobují nĀ•které bakterie Ā•i paraziti. - Silná bolest bĀ™icha. Bo bĀ™icha mohou ukazovat na komplikaci vašeho základního onemocnĀ•ní, zvláštĀ• pokud je doprovází nevolnost a zvracení. - ZávratĀ• a mdloby. Tyto dva pĀ™íznaky mohou znamenat, Ā¼e máte nízký krevní tlak. SníĀ¼ení tla nastat v dĀ•sledku špatné funkce nadledvin. Bývá pak vĀ•tšinou potĀ™eba upravit dávku kortikosteroidĀ•, proto je dĀ•leĀ¼ité navštívit lékaĀ™e. - VyluĀ•ování menšího mnoĀ¼ství tmavé a zahuštĀ•né moĀ•. Koncentrovaná moĀ• ve vĀ•tšinĀ• pĀ™ípadĀ• ukazuje na dehydrataci.

Pokud na sobĀ• zpozorujete nĀ•který z výše uvedených pĀ™íznakĀ•, ihned vyhledejte nejbliĀ¼šího lékaĀ™e IRENA(zdroj: internet)