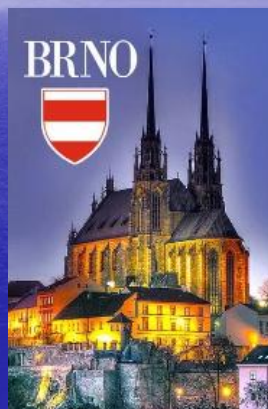


Asthma bronchiale

„nelékové řešení dříve a dnes“



MUDr. Mgr. Jiří NEVRLKA
UPIRA s.r.o. (Úspěšná péče o imunitu, respiraci a alergie)
Farmakologický ústav LF MU

Astma bronchiale – řešení „nelékové“

- Farmakologické postupy (kauzální):
 - Specifická alergenová imunoterapie
- Instrumentální postupy:
 - FESS (funkční endonasální endoskopická chirurgie)
 - Bronchiální termoplastika
- Alternativní (klinicky neověřeno):
 - Akupunktura, Homeopatie, Hypnóza, ...
- Režimová opatření:
 - Posilování tělesné odolnosti a imunity
 - Předcházení kontaktu s alergenem
 - Klimatická terapie, **thalassoterapie**



Moře a jeho dopady na zdraví

- **Nemoci horních a dolních cest dýchacích** - astma bronchiální, chronická bronchitida, zápal plic po akutním stádiu, zahlenění (cystická fibróza, bronchiektázie, kouření). Záněty PND, hltanu, laryngitidy, chronické tonzillitidy, chronická rýma.
- **Alergie** - dýchací a kožní projevy včetně alergické rýmy.
- **Kožní onemocnění** - psoriáza, alergie, ekzémy, akné, celulitida. Obecně čistí pleť, vyhlazuje vrásky a zpomaluje stárnutí kůže.
- **Poruchy nervového systému** - stres, únava, deprese, neurózy, poruchy vegetativního NS, psychosomatické nemoci.
- **Poruchy krevního oběhu** - vysoký krevní tlak, poinfarktové stavy, doléčení po mozkové příhodě, křečové žíly.
- **Onemocnění trávicího traktu** – vředy, gastritida, m. Crohn.
- **Metabolismus** – hypothyreóza, obezita.
- **Léčba revmatických obtíží** - revmatoidní artritida atd.
- **Poruchy imunitního systému** - chronický únavový syndrom, prevence proti zánětlivým onemocněním.
- **Rekonvalescence** stavů po úrazech, zlomeninách a operacích.

Moře a jeho dopady na zdraví

- Neznečištěné ovzduší
- Příznivé podnebí (teplo, vlhkost)
- Slunce - helioterapie
- Odpočinek fyzický i psychický
- Zdravá strava
- Pohyb a dechová rehabilitace
- Redukce kontaktu s aeroalergeny
- **Haloterapeutické efekty**



Moře a jeho dopady na zdraví

- **Sodík (natrium)** - udržuje hladinu kyselého a zásaditého prostředí v těle a napomáhá při látkové výměně, např. reguluje příjem cukru a aminokyselin.
- **Hořčík (magnézium)** - chrání před chorobami srdce a cév, snižuje krevní tlak a **má protiastmatické účinky**. Zpomaluje proces stárnutí a regeneruje organismus. **Je protialergický** a snižuje precitlivělost kůže. Snižuje únavu.
- **Draslík (kalium)** - snižuje krevní tlak, předchází srdečním chorobám, má močopudné účinky. Zabraňuje vysušování pokožky, podporuje její prokrvení a umožňuje z ní vylučovat toxické látky.
- **Jód** - vyrovnává hladinu jódu v organismu, zabezpečuje normální fungování štítné žlázy. Kontroluje psychický a fyzický rozvoj. Má výrazné vazodilatační schopnosti (rozšiřování cév), působí i na zmírňování bolesti a zlepšuje prokrvení orgánů. Kladně působí na látkovou výměnu a spalování tuků, posiluje svalstvo.
- **Vápník (kalciium)** - má vliv na tvorbu a pevnost kostí, **má protialergické účinky**, snižuje krevní tlak a účastní se mechanismu srážení krve. Posiluje imunitu a aktivuje enzymy. Zevně uklidňuje pleť a podporuje hojení ran.
- **Bróm** - blahodárně působí na nervový systém a snižuje krevní tlak. Má dezinfekční účinky, pomáhá při prevenci kožních nemocí, např. lupénky.
- **Selen** – prevence nádorů, zpomaluje stárnutí pokožky a má protivirové účinky.
- **Zinek** - působí proti akné a **má příznivé účinky na sliznice**.
- **Síra** - podporuje pevnost kůže, nehtů a vlasů.
- **Železo** - zvyšuje nízkou hladinu Hb (červených krvinek) a snižuje riziko infekce.

Moře a jeho dopady na zdraví

- Neznečištěné ovzduší
- Příznivé podnebí (teplo, vlhkost)
- Slunce - helioterapie
- Odpočinek fyzický i psychický
- Zdravá strava
- Pohyb a dechová rehabilitace
- Redukce kontaktu s aeroalergeny
- **Haloterapeutické efekty**



Moře a jeho dopady na zdraví

- Znečištěné prostředí.
- Nepříznivé podnebí (teplo, vlhkost)
- Spalující slunce – úpal, exantém
- Únava a psychický stress.
- Přejídání a alkohol.
- Žádný pohyb
- Kontakt s alergeny
- Infekce
- Haloterapeutické efekty



Moře a jeho dopady na zdraví



Plavba na moři – RIZIKA (dříve)

- Infekce tropické i jiné
 - žlutá zimnice, malárie, dysentérie, ..
- Hydratace
 - pitná voda, alkohol
- Strava
 - kurděje, beri-beri
- Disciplína
 - kruté zacházení



V minulosti bylo poměrně snadné se na loď dostat jako námořník, ale ..

Moře a zdraví – RIZIKA - infekce (dříve)

- neznalost původců



- neznalost léčby
- odolnost námořníků
- podcenění prevence
- neschopnost velitelů
- zlovůle odpovědných

Věkové složení admirálů HMS:

Královská komise pro povyšování v armádě a námořnictvu 1840:

- Přes 90 let 1
- 80-90 let 7
- 70-80 let 25
- 65-70 let 7
- Pod 65 let 1



Věk	Prevalence
65 – 69	1,4 %
70 – 74	2,8 %
75 – 79	5,6 %
80 – 84	11,1 %
≥ 85	23,3 %

Výprava na Portobelo 1726-27



Duch admirála Hosiera

(by Richard Glover)

S dvěma tucty mocných lodí přivedl jsem město v děs.

Strach však rozkazy mé plodí. Cožpak nemám bitvu svést?

Do vln bouřných oceánu vhodil jsem se rozhněván.

Na hrdých Španělů bránu chystal jsem se nevyzván.

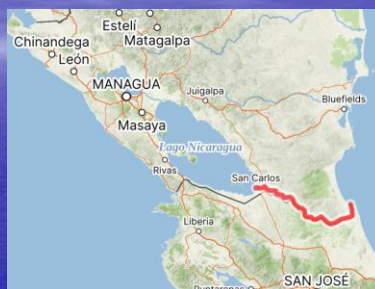
Na tvůj věhlas nereptáme, rádi vzdáváme ti čest.

Vzpomeň však na muže známé co se nevrátili z cest.

S Hosierem na výpravě zmítali tam v bezvětrí.

Nepadli v bitevní vřavě. Mor nikoho nešetří.

Výprava na řeku San Juan 1781



Cuba Cornwallis



PORT ROYAL, JAMAICA
Doctress and Freewoman

Moře a zdraví – RIZIKA - **infekce** (dnes)

- znalost původců a léčby , ale vždycky to nestačí



GIT infekce: 05/2026 loď *Ambition* - norovirus, 1700 cestujících zůstalo izolováno v Bordeaux v kajutách, když desítky cestujících začaly trpět akutní nevolností a zvracením. , podobně: *Ruby Princess*, *Caribbean Princess*.

„Smrtící“ infekce: 04/2026 loď *AMV Hondius* - hantavirus, loď izolována u Kapverd, až 05/2026 masivní evakuace u Tenerife ve spec.oblecích do karanténních center v 23 zemích světa. Potvrzeno 13 případů, 3 ARDS úmrtí.

Plavba na moři – RIZIKA (dříve)

- **Infekce tropické i jiné**
 - žlutá zimnice, malárie, dysentérie, ..
- **Hydratace**
 - pitná voda, alkohol
- **Strava**
 - kurděje, beri-beri
- **Disciplína**
 - kruté zacházení



V minulosti bylo poměrně snadné se na loď dostat jako námořník, ale ..

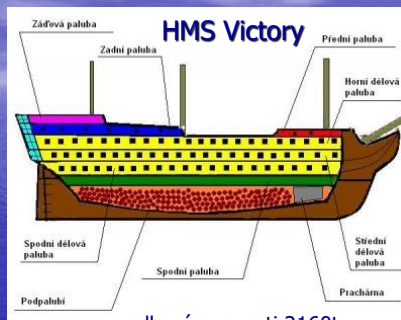
Moře a zdraví – RIZIKA - **hydratace** (dříve)

- **pitná voda**

- nedostatek pitné vody
- závadnost pitné vody

- **alkohol**

- rum
- pivo
- becherovka



celková nosnosti 2160t
 - posádka asi 850 mužů
 - **pitná voda 380t** (560 sudů po 682.5l)
 - **pivo 51 tun** (11.200 galonů, 50.960 l)

Pomerančový shrub (1791):

Rozsekej 100 liber **homolového cukru** do 20 galonů **vody** a vař a pilně sbírej pěnu. Po vychladnutí přelij do sudu a přidej 30 galonů dobrého **jamajského rumu** a 15 galonů **pomerančové šťávy**. Pak vmíchej ušlehané **bílky** ze 6 vajec a nechej týden odstát.

Plavba na moři – RIZIKA (dříve)

- **Infekce tropické i jiné**

- žlutá zimnice, malárie, dysentérie, ..

- **Hydratace**

- pitná voda, alkohol

- **Strava**

- kurděje, beri-beri

- **Disciplína**

- kruté zacházení



V minulosti bylo poměrně snadné se na lod' dostat jako námořník, ale ..

Moře a zdraví – RIZIKA - strava (dříve)

- energetická hodnota
 - maso, ovesná kaše, suchary
- rozsah a vyváženost jídelníčku
 - uchování potravin (solení)



- vitamíny a minerály
 - nedostatek ovoce a zeleniny



celková nosnost 2160t
- posádka asi 850 mužů
- solené maso 30t
- suchary 45t, mouka 10t
- hrách 15t
- máslo 2t

Studený slaný koláč se sviňuchou (1751):

Nakrájej na menší kousky **sviňuchu** (nebo není-li žraloka, tuňáka či makrelu) a na řízky **šunku**, kterou posyp **solí**, **pepřem**, **bylinkami**, **kořením** a **drobtem česneku**, a vše promíchej. Řízky šunky poté nasekej nadrobno. Vezmi **mouku**, **máslo** a studenou **vodu** a udělej těsto, které vytvaruj do mísky. Do ní vlož vrstvu šunky a na ni nakládej kousky sviňuchy a vše opět osol a okořeň. Postupně vrstvi až po povrch mísky a poté zakryj plátem těsta. Barvu dodá tlučný **šafrán**. Peč 3 hodiny a podávej vystydý.

Výprava admirála Vernona (obléžení Cartageny 1740-41)

„Pět týdnů bezvětrí jsme museli vystačit s **přídělem kvartu vody na muže per diem**, v nesmírném žáru slunce, kdy tělo vydávalo tolik, že na spotřebu za den by nestačil ani galon.

Tím spíše, že naše zásoby tvořilo shnilé **solené hovězí**, jemuž námořníci dali přezdívku „irská konina“, **solené vepřové** z Nové Anglie - ani maso, ani ryba, avšak páchnoucí po obojím a **suchary** z téhož místa, z nichž každý zdál se žít vlastní život ovládaný vnitřními impulsy stovek červů, kteří v něm žili a nazelenalé **máslo** chutnající jako kolomaz zahuštěná solí.“

.. lékař výpravy Roderick Random



Moře a zdraví – RIZIKA - strava (dříve)

- energetická hodnota
 - maso, ovesná kaše, suchary
- rozsah a vyváženost jídelníčku
 - uchování potravin (solení)



celková nosnost 2160t
 - posádka asi 850 mužů
 - solené maso 30t
 - suchary 45t, mouka 10t
 - hrách 15t
 - máslo 2t

- ↓
- **vitaminy a minerály**
 - nedostatek ovoce a zeleniny

Studený slaný koláč se sviňuchou (1751):

Nakrájej na menší kousky **sviňuchu** (nebo není-li žraloka, tuňáka či makrelu) a na řízký **šunku**, kterou posyp **solí**, **pepřem**, **bylinkami**, **kořením** a drobkem **česneku**, a vše promíchej. Řízky šunky poté nasekej nadrobno. Vezmi **mouku**, **máslo** a studenou **vodu** a udělej těsto, které vytvaruj do mísky. Do ní vlož vrstvu šunky a na ni nakládej kousky sviňuchy a vše opět osol a okořeň. Postupně vrstvi až po povrch mísky a poté zakryj plátem těsta. Barvu dodá tlučný **šafrán**. Peč 3 hodiny a podávej vystydý.

Moře a zdraví – RIZIKA - strava (dříve)

KURDĚJE = nemoc mořeplavců

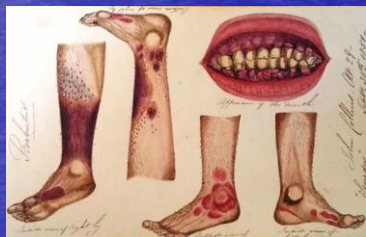
Nedostatek vitamínu C:

- kritický je příjem pod 10mg denně
- doporučená spotřeba pro ČR 80mg denně
 - výrazně vyšší potřeba: chlad, zátěž, těhotenství či nemoc
 - negativní vliv kouření, HAK, ASA
 - hlavní zdroj: ovoce a zelenina (včetně brambor)
 - při přípravě potravin se ničí oxidací / ne teplem
- projevy nedostatku:
 - únava, podrážděnost, snížená odolnost organismu
 - cévní fragilita, krvácení z dásní, krvácení do kůže, svalů a kloubů .. výrony, bolesti, anemie

Moře a zdraví – RIZIKA - **strava** (dříve)

KURDĚJE = nemoc mořeplavců

William Clowes 1596: „Dásně měli uhnílé až k samým kořenům zubů a tváře měli tvrdé a napuchlé, zuby byly uvolněné tak, že téměř vypadávaly... Dech ohavné chuti. Nohy měli nepevné a tak slabé, že byly sotva s to je unést. Navíc byli plni boláků a ran s mnoha modravými a narudlými skvrnami, některými širokými a některými drobnými jako bleší kousnutí.“



Moře a zdraví – RIZIKA - **strava** (dříve)

KURDĚJE = nemoc mořeplavců

Dobová léčba: pouštění žilou, projímadla, kyselinou sírová a pastou z rtuti na mokvající boláky

"Námořníci, jejichž nemoc je už v pokročilém stadiu, zůstanou na tomhle ostrově. Vy ostatní, kteří jste na tom zdravotně lépe, pokračujte se mnou v plavbě směrem k ústí řeky San Lorenzo." **kapitán Jacques Cartier 1534**

Cartierova zpráva a lékařské capacity: „vždyť přece každý ví, že kurděje jsou nevyléčitelné“

„ zázračná moc citrusových plodů“:

admirál Richard Hawkind 1593 .. James Lind 1747 → 1772

Moře a zdraví – RIZIKA - **strava** (dnes)

- **nadměrný energetický příjem**
 - málo pohybu
- **nesprávný jídelníček**
 - nadbytek nezdravých tuků
 - nadbytek rafinovaných sacharidů
 - nadbytek soli
 - **přemíra alkoholu**
 - **bufetový syndrom (přejídání)**



Plavba na moři – RIZIKA (dříve)

- **Infekce tropické i jiné**
 - žlutá zimnice, malárie, dysentérie, ..
- **Hydratace**
 - pitná voda, alkohol
- **Strava**
 - kurděje, beri-beri
- **Disciplína**
 - kruté zacházení

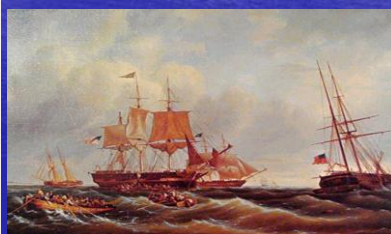
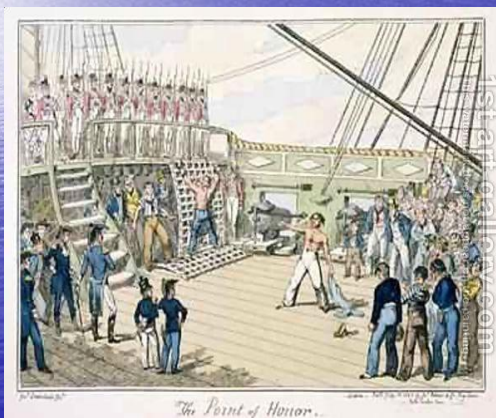


V minulosti bylo poměrně snadné se na loď dostat jako námořník, ale ..

Moře a zdraví – RIZIKA - disciplína (dříve)

„Jako kdyby nebyly britští chlapci od nepaměti bití pruty a rákoskou, a to nejen v soukromých školách, ale i jinde: a přesto to s naším národem zas až tak špatně nedopadlo.“

viceadmirál Penrose Fitzgerald



Moře a zdraví – RIZIKA - disciplína (dnes)

- hlavní restaurace, bufetová restaurace, pizzerie, bary
- piano bar, Karaoke, diskotéka, kabaret, kasino, internetová kavárna, videohry, čítárna, občůdky duty free
- lékařská ordinace včetně lůžkového oddělení
- 2 venkovní bazény + 1 vnitřní + 1 dětský, 2 venkovní vířivky + 1 vnitřní, fitness a sauna, masáže
- kadeřnictví a zkrášlovací procedury.



výletní loď Ocean Dream (Aruba, Karibik)

Moře a zdraví – RIZIKA - **disciplína** (dnes)



Costa Concordia 2012



Moře a zdraví – RIZIKA - **disciplína** (dnes)



**ZTROSKOTAT
A ZVÍTĚZIT**



Ve volné vodě

- nediskutujte o opuštění lodi
- zabraňte podchlazení
- vezte si jen podstatné věci
- zajistěte si vestu nebo plovák
- šetřete síly při plavání

Na záchranném člunu

- zajistěte správné vybavení člunu
- osušte se a braňte podchlazení
- pečujte o člun
- zůstaňte na místě
- zaměstnejte se

Moře a jeho dopady na zdraví a **GINA**

Absence doporučení pro thalassoterapii: GINA neobsahuje žádné kapitoly ani schémata, která by schvalovala pobyt u moře jako nástroj pro zlepšení kontroly astmatu. Důvodem je vysoká heterogenita prostředí (vliv vlhkosti, soli, ale i lokálních alergenů či plísňí) a nedostatek velkých, kontrolovaných klinických studií.



Vysokohorská klimatická léčba: GINA zmiňuje klimatickou léčbu formou vysokohorských pobytů (nad 1500–2000 m n. m.). Mají efekt prokazatelně na snížení expozice roztočům (kterým se ve vysokých výškách nedaří) a snížení zánětlivých markerů u těžkého astmatu.

