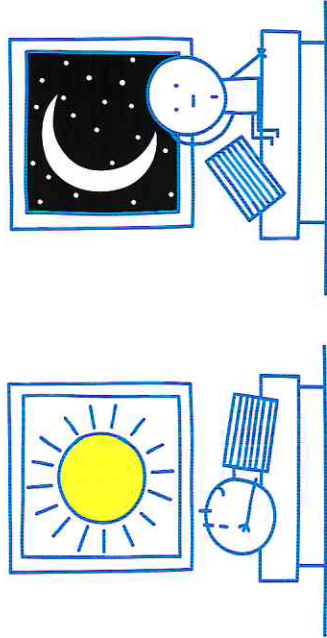


přesunovat nastavení bazálního dávkování tak, aby rozložení jednotlivých dávek odpovídalo novému času, a dávkování případně upravit podle denního a nočního režimu (například aktivní versus odpočinková dovolená).

- Pásmová nemoc (jet lag)

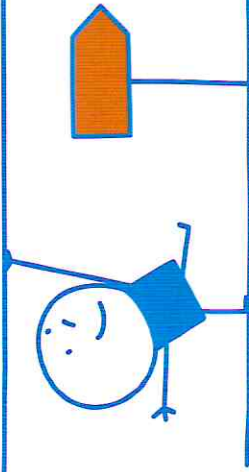
Cesta přes několik časových pásem však nepřináší potíže jenom diabetikům, pásmová nemoc může postihnout kohokoliv. Na vině jsou tzv. biologické hodiny – ty jsou totiž do značné míry řízeny střídáním světla a tmy, na což je každý organismus adaptován. Každý z nás má určité vnitřní hodiny, které jsou časovány na cca 24hodinový cyklus a které jsou synchronizovány na přechod dne v noc a naopak noci v den. Důkazem může být i to, že usneme-li v obvyklou dobu v dokonalé zatemněné ložnici, probudíme se v obvyklou dobu i tehdy, nepocítíme-li našimi smysly úsvit. Hodiny jsou ovládány složitým hormonálním systémem, v jehož středu je hormon melatonin (produkováný šišinkou – epifyzou mozku). Přesun do jiného časového pásma se někdy projeví souborem příznaků (viz tabulka) nazývaných pásmová nemoc.



Při delší cestě přes časová pásma se biologické hodiny projeví tak, že zpočátku nebudou reagovat na střídání světla a tmy na místě přistání, ale budou řídit organismus podle vnitřních hodin nastavených podle místa odletu. Vydáme-li tedy se směrem na západ (například do USA), bude se nám chtít jít spát dříve, než je v místě přistání obvyklé, a budeme se budít v časných ranních hodinách (posun New Yorku vůči nám činí 6 hodin, chodíme-li tedy spát ve 24:00 hod., bude se nám chtít jít spát kolem 19:00–20:00 hod., a vstáváme-li v 7:00 hod., budeme se během první noci budít kolem 1:00 či 2:00 hod. v noci). Orientačně platí, že vyrovnání se s časovým posunem trvá tolik dnů, kolik hodin tento posun činí.

Při cestě na východ tomu bude naopak: bude se nám chtít jít spát později, než by odpovídalo místnímu času, a budeme se i později budít. Jsou lidé, kteří jsou na pásmovou nemoc víceméně necitliví, ale jsou také takoví, kteří každý časový posun negativně pocítí (testem může být i změna na letní čas v naší zemi, na který se většina lidí rychle adaptuje, jsou však i tací, kteří jej pocítují negativně).

PŘÍPRAVY NA CESTU, ANEB NA CO S OHLEDEM NA DIABETES MYSLET PŘED CESTOU



Cestovní pojištění

To je naprostý základ, bez něj ani krok. Nejde o specifické pojištění zaměřené na diabetes, ale o standardní cestovní pojištění, které může uzavřít kdokoliv. V případě, že se dostanete do potíží a skončíte u lékaře či v nemocnici, vám umožní vyhnout se placení zdravotní péče z vlastní kapsy (náklady na péči mohou většinou dosáhnout několika tisíc korun i u zcela banálních příhod, v případě závažných problémů to mohou být miliony), což vás může finančně citelně postihnout, či dokonce zruinovat. Další důležitou věc, kterou vám pojištění přinese, je možnost využití asistenční služby, která je obvykle jeho součástí. Získáte

tak partnera, který za vás vyřídí řadu často komplikovaných administrativních kroků (například transport domů), opět zejména v případě závažnějších potíží.

