

# Bezpieczne podróżowanie do egzotycznych zakątków świata

**Turystyczne wojaże do egzotycznych krajów są nie tylko ekscytujące, ale wymagają szczególnego przygotowania. Profilaktyka chorób zakaźnych stanowić powinna ważny jego element.**

O koniecznych przygotowaniach przed zagranicznymi wakacjami opowiada dr n. med. Wacław Leszek Nahorski, Kierownik Krajowego Ośrodka Medycyny Tropikalnej w Gdyni, Krajowy Konsultant w dziedzinie medycyny morskiej i tropikalnej.

- **Panie Doktorze, jakie działania powinien przedsięwziąć polski turysta, aby bezpiecznie podróżować nawet do najbardziej egzotycznych zakątków świata?**

Podstawowy schemat działań wydaje się dość prosty. Można go przedstawić w trzech krokach:

1. Należy zaplanować podróż uwzględniając termin i charakter wyjazdu, długość pobytu i szczegółową trasę wyprawy.
2. Na 6 do 8 tygodni przed planowanym wyjazdem konieczna jest wizyta u lekarza specjalisty medycyny morskiej i tropikalnej, medycyny transportu lub innej specjalności, mającego praktykę i wykształcenie w dziedzinie medycyny podróży. Ten okres pozwala m.in. na wykonanie optymalnej profilaktyki w postaci szczepień.
3. Wyjazd. Należy pamiętać o zabraniu właściwie wyposażonej apteczki oraz niezbędnych dokumentów, w tym książeczki szczepień.

- **Sprawa wydaje się prosta, ale gdzie znaleźć odpowiedniego specjalistę? Podobno jest ich w kraju zaledwie trzydziestu?**

Obecnie w Polsce mamy około 30 lekarzy specjalistów medycyny morskiej i tropikalnej czynnie zajmujących się medycyną podróży. Od 2001 r. nie było można robić takiej specjalizacji. W zamian stworzono medycynę transportu. Był to swego rodzaju konglomerat medycyny morskiej i tropikalnej oraz lotniczej i kolejowej. Obecnie rozdzielono te specjalizacje jako odrębne. Zasadniczo Poradnie Chorób Tropikalnych funkcjonują właściwie w większości wojewódzkich miast. Porady przed podróżą można otrzymać w Poradniach Tropikalnych, Poradniach Medycyny Podróży, Punktach Szczepień, u przeszkolonych lekarzy rodzinnych. Z inicjatywy Instytutu i Polskiego Towarzystwa Medycyny Morskiej Tropikalnej i Podróży utworzono krajową sieć Certyfikowanych Centrów Medycyny Podróży. Główny Inspektorat Sanitarny również publikuje na swoich stronach internetowych tego typu informacje.

Ponadto organizator turystyki lub pośrednik turystyczny jest [zobowiązany podać klientowi, przed zawarciem umowy m.in. ogólne informacje o obowiązujących przepisach sanitarnych](#) oraz wymaganiach zdrowotnych dotyczących udziału w imprezie turystycznej, a także o szczególnych zagrożeniach życia i zdrowia na odwiedzanych obszarach. Staramy się na bieżąco informować osoby podróżujące w różne regiony świata o specyficznych zagrożeniach związanych z chorobami zakaźnymi. Zatem dostęp do informacji jest, lekarze również są, mimo iż w Polsce kadra specjalistów wydaje się dość szczupła, jak na zwiększające się potrzeby, poradnie także są.

- **Jednak, jak się wydaje, problemów zdrowotnych związanych z egzotycznymi podróżami raczej nie ubywa?**

Każdego roku notuje się na świecie około 200 tysięcy zachorowań na żółtą gorączkę, na malarię rocznie umiera na świecie od 1 do 2 mln osób. Liczby te są szacunkowe, gdyż statystyki nie są dokładnie prowadzone.

- **Panie Doktorze, proszę zatem o kilka podstawowych rad – jak bezpiecznie podróżować w tropiki.**

Jak powiedziałem na wstępie – na 6 do 8 tygodni przed planowaną podróżą konieczna jest wizyta u lekarza i właściwe przygotowanie, mam tu na myśli szczepienia ochronne oraz inne metody profilaktyki. Szczepionki są efektywną formą zapobiegania chorobom zakaźnym. Zalecane szczepienia zależą od kraju docelowego, już przebytych szczepień, wieku i indywidualnych przeciwwskazań. Jedynymi szczepionkami obowiązkowymi są, w niektórych krajach, szczepienia przeciw żółtej gorączce i zakażeniom meningokokowym.

Pozostałe szczepienia są zalecane. Stanowczo zachęcam do korzystania z tej formy profilaktyki dla własnego bezpieczeństwa i oczywiście udanego wyjazdu, aby nie wrócić do domu z bardzo niechcianym prezentem, w postaci choćby malarii. To na początek. Każdy region jest inny, każda podróż ma inny charakter, zagrożenia mogą być różne, ale pewnych zasad powinniśmy przestrzegać zawsze. Dotyczy to m.in. zasad higieny. Najczęstszy zespół objawów, który dotyka turystów to biegunka podróżnych. Czynniki chorobotwórcze, które ją wywołują są bardzo różne, bywa iż nie udaje się ustalić jej przyczyny. Podstawowym czynnikiem ryzyka jest nieprzestrzeganie zasad higieny. Zapobieganie biegunce podróżnych odnosi się do przestrzegania

podstawowych zasad:

1. **Higiena żywienia:** boil it, peel it, cook it, or forget it, czyli po prostu – ugotuj, upiecz, obierz lub zapomnij! Podstawową zasadą bezpieczeństwa w miejscu pobytu jest m.in. spożywanie tylko produktów ugotowanych, a owoców czy warzyw jedynie świeżych i obranych ze skórki, picie tylko przegotowanej wody lub napojów fabrycznie pakowanych i nieużywanie lodu do napojów.
2. **Higiena osobista:** częste mycie rąk, płukanie zębów wodą uzdatnioną, utrzymywanie czystości, tak aby nie zachęcać np. niechcianych lokatorów, choćby much czy karaluchów do próbowania pozostawionych przez nas resztek jedzenia itp.

Z kolei, gdy wyjeżdżamy w tereny zagrożone np. malarią, oprócz właściwego przygotowania przed podróżą, czyli wizyty u lekarza i przyjmowanie wg jego zaleceń chemioprophylaktyki, to znaczy tabletek przeciw malarii, musimy pamiętać na miejscu o systematycznym stosowaniu niefarmakologicznych środków przeciw ukłuciom owadów: moskitiery, repelenty, insektycydy, odpowiednia odzież, klimatyzacja, unikanie przebywania w miejscach i czasie największej aktywności owadów. Nie ma szczepionki przeciw malarii, a żadna metoda profilaktyczna nie zapobiega w pełni zachorowaniu.

**Jednak poprzez właściwe postępowanie możemy zmniejszyć ryzyko zachorowania, a w sytuacji zarażenia – złagodzić przebieg choroby.**

**Podsumowując – Podstawowe elementy profilaktyki to:**

1. szczepienia ochronne przed wyjazdem,
2. chemioprophylaktyka malarii oraz zapobieganie chorobom przenoszonym przez owady. Apteczkę podróżną należy wyposażyć indywidualnie, według zaleceń lekarza. Jednocześnie odradzam przyjmowanie leków „na wszelki wypadek”, bez konsultacji z lekarzem,
3. stosowanie zasad higieny i zasad bezpiecznego zachowania w tropiku. Jednocześnie przestrzegam przed wiarą w „moc alkoholu”. Alkohol zabija, ale zwykle naszą czujność. Wystarczy dodać do drinka kilka kostek lodu z miejscowej „uzdatnionej” wody, aby doświadczyć bardzo przykrych objawów ze strony przewodu pokarmowego.

▪ **A jeśli już w trakcie podróży pocujemy się źle? Kiedy szukać pomocy lekarza?**

Jak najszybciej, gdy tylko dostrzeżemy niepokojące objawy np. domieszkę krwi w stolcu, gorączkę, silne bóle brzucha, wymioty. Należy zwrócić szczególną uwagę na dzieci i osoby starsze. One najszybciej się odwadniają. Natomiast po powrocie z podróży konieczna jest również wizyta u lekarza, aby wykonać dalszą diagnostykę. Nie wolno lekceważyć żadnych niepokojących objawów. Objawy malarii – dreszcze, ból głowy i mięśni, osłabienie, wymioty, biegunka – rozwijają się najwcześniej po tygodniu, najpóźniej po dwóch miesiącach, jednak w przypadku niektórych odmian dolegliwości mogą wystąpić nawet po roku od ukłucia. Bywa, że my zapomnimy już o przebytej podróży, gdy tymczasem podróż o nas nie.

- **Panie doktorze, proszę wskazać przed jakimi chorobami powinniśmy się zaszczepić wyruszając w egzotyczną podróż?**

Egzotyka dla każdego znaczyć może coś innego. Zasadniczo wszystko zależy od rejonu, w który się wybieramy. W pierwszej kolejności należy wymienić żółtą gorączkę, gdyż szczepienie przeciwko tej chorobie jest obowiązkowe, jeśli wybieramy się do części krajów Afryki i Ameryki Południowej. W Polsce jest dostępna atenuowana szczepionka przeciwko żółtej gorączce, która ma wymaganą akceptację Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Szczepienie podstawowe, polega na podaniu jednej dawki i należy je przeprowadzić w uprawnionej placówce oraz musi zostać odnotowane w [International Certificate of Vaccination and Prophylaxis \(ICVP\) tzw. żółtej książeczce](#). Wpis do ICVP dotyczący szczepienia przeciwko żółtej gorączce jest ważny przez 10 lat, począwszy od 10. dnia po podaniu szczepionki. Szczepienie przeciwko żółtej gorączce rekomenduje się także przed wyjazdem w rejonu zagrożone tą chorobą, nawet jeśli nie są one objęte obowiązkiem szczepień. W takich sytuacjach szczepienie to traktuje się jako zalecane. Wybierając się do Arabii Saudyjskiej musimy zaszczepić się przeciwko zakażeniom meningokokowym oraz poliomyelitis. W tym regionie są to szczepienia obowiązkowe.

**Ponadto do szczepień zalecanych rutynowo w podróży należą:**

- błonica, tężec i krztusiec,
- wirusowe zapalenie wątroby typu A i B,
- grypa,
- poliomyelitis (choroba Heinego i Medina),
- zakażenia wywołane przez *Haemophilus influenzae* typu b,
- zakażenia wywołane przez wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV),
- odra, świnka, różyczka,
- zakażenia wywołane przez pneumokoki,
- zakażenia wywołane przez rotawirusy,

- gruźlica,
- ospa wietrzna.

**Wśród szczepień zalecanych w zależności od ryzyka związanego z charakterem podróży należy wziąć po uwagę szczepienie przeciw:**

- durowi brzuszemu,
- zakażeniom meningokokowym,
- cholercze,
- wścieklicznie,
- kleszczowemu zapaleniu mózgu,
- japońskiemu zapaleniu mózgu.

Dodam, że szczepionka przeciwko japońskiemu zapaleniu mózgu nie jest dostępna w Polsce. W razie wskazań, można zaszczepić się w kraju występowania choroby lub sprowadzić na import docelowy. Jednocześnie na takie choroby jak: ameboza, denga, filarioza, lamblioza, schistosomoza, wirusowe gorączki krwotoczne i malarię nie ma szczepionek. Dlatego tak ważna jest wizyta u lekarza przed planowaną podróżą oraz stosowanie właściwej profilaktyki. Natomiast po powrocie z takiej podróży należy również zgłosić się do lekarza jeśli wystąpią stany gorączkowe, biegunka – zwłaszcza z domieszką krwi czy inne niepokojące objawy

*Źródło GIS*