

Maja Kolšek-Šušteršič¹

Predpotovalni posvet v ambulanti družinske medicine

Pre-travel Consultation with the Family Doctor

IZVLEČEK

KLJUČNE BESEDE: predpotovalni posvet, priprava, družinska medicina, potovalna medicina, družinski zdravnik

Predpotovalni posvet je obvezen del kakovostne priprave na potovanje, s katerim zmanjšamo tveganje za zaplete na potovanju. Družinski zdravniki predstavljamo bolnikom prvi stik z zdravstvenim sistemom, svoje bolnike najbolj poznamo in se na nas tudi najpogosteje obračajo z vprašanji. Pri svetovanju glede potrebnega cepljenja in zaščite z zdravili na potovanju, sestave potovalne lekarne in ravnanja z zdravili ter potovanja z letali si lahko pomagamo s številnimi objavami, ki so na voljo na spletu. V primeru svetovanja skupinam bolnikov, ki imajo večje tveganje za zaplete na potovanju, imamo možnost bolnike usmeriti v ambulante za cepljenje in potovalno medicino, ki delujejo v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ali se posvetovati s specialisti infektologije, ki se ukvarjajo s tropsko in potovalno medicino.

ABSTRACT

KEY WORDS: pre-travel consult, preparation, family medicine, travel medicine, family doctor

The pre-travel consultation is an essential part of quality travel preparation to reduce the risk of travel-related medical complications. Family doctors represent our patients' first point of contact with the health care system – we know our patients best and patients seek advice from us most often. There are several publications available on the web, which can help us when we advise on vaccinations and medication prophylaxis, health-kit supplies, handling medications and air travel. When consulting high-risk patients, we have the option to direct them to the vaccination and travel medicine office at the National Institute of Public Health, or seek advice with infectious disease doctors, who are more active in the field of tropical and travel medicine.

¹ Maja Kolšek-Šušteršič, dr. med., Ambulanta Kus, Prijateljeva ulica 2, 1000 Ljubljana; maja.kolsek@gmail.com

UVOD

Po podatkih statistične agencije Statista se je v letu 2022 število mednarodnih potnikov po zatišju v obdobju epidemije koronavirusne bolezni 19 (angl. *coronavirus disease 2019*, COVID-19) ponovno povišalo na 917 milijonov, kar je še vedno precej manj kot v letu 2019, ko je ta številka znašala 1.465,8 milijona (1). Za potovanja se odloča vse več starostnikov, bolnikov s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi in imunsko oslabljenih bolnikov, ki imajo večje tveganje za zaplete na potovanju. Ambulanta družinske medicine v Sloveniji predstavlja vrata v zdravstveni sistem in je tudi mesto, kamor se bolniki najpogosteje zatečejo po pomoč. Izbrani družinski zdravnik svoje bolnike spremlja skozi daljše časovno obdobje, je najbolje seznanjen z njihovimi boleznimi, posebnostmi ter stanjem v družini, zato je pričakovano, da se bolniki sprva za informacije obrnejo ravno na svojega izbranega družinskega zdravnika.

Potovalna medicina je veda, ki se hitro razvija in zahteva poglobljeno znanje s področja bolezni, povezanih s potovanji, ter natančno spremljanje globalne epidemiologije nalezljivih bolezni, nenalezljivih zdravstvenih stanj, imunizacijskih protokolov in odpornosti mikrobov na antibiotike (2). V Sloveniji lahko bolnike usmerimo na predpotovalni posvet v ambulante za cepljenje in potovalno medicino, ki delujejo v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) v devetih območnih enotah. Če na potovanje pripravljamo bolnika, ki sodi v tvegano skupino za zaplete, se lahko posvetujemo tudi s specialisti infektologije, ki se ukvarjajo s tropsko in potovalno medicino, ter z lečečimi specialisti drugih strok, ki bolnika zdravijo.

NAČRTOVANJE PREDPOTOVALNEGA POSVETA

Predpotovalni posvet je obvezen del kakovostne priprave na potovanje, s katerim zmanjšamo tveganje za zaplete. Zlasti je

pomembno, da se na pot dobro pripravijo osebe z večjim tveganjem za zaplete, med katere štejemo bolnike s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, rakom ali imunskimi pomanjkljivostmi, starostnike, nosečnice, doječe matere in otroke (3–6). Kljub temu po nekaterih podatkih kar 20–80 % ljudi ne opravi predpotovalnega posveta (7).

Najbolje je, da predpotovalni posvet načrtujemo šest do osem tednov pred predvidenim odhodom, da imamo dovolj časa za izvedbo priporočenega cepljenja in za prilagoditev jemanja zdravil (8). Vsi popotniki bi morali biti deležni osnovnega svetovanja, ki zajema navodila o varni pripravi hrane in pijače, ustrezni zaščiti pred piki žuželk, samozdravljenju potovalne driske, ukrepanju ob pasjem ugrizu, urejanju primerne zdravstvene zavarovanja in sestavi potovalne lekarne. Usmerjeno svetovanje moramo nuditi glede na zdravstveno stanje posameznika, upoštevajoč kronične nenalezljive bolezni in stopnjo imunske oslabeledosti, cilj, trajanje in namen potovanja, način transporta in dejavnosti, ki jih ima popotnik v načrtu (9).

SVETOVANJE GLEDE CEPLJENJA IN KEMOPROFILAKSE NA POTOVANJU

Posvet glede cepljenja mora biti prilagojen posamezniku in upoštevati že opravljena cepljenja ter cilj, vrsto in trajanje potovanja (10). Cepljenja delimo na rutinska, priporočljiva in obvezna, natančneje pa so opisana v prispevku Cepljenja in kemoprofilaksa (11). Ob načrtovanju cepljenja moramo upoštevati indikacije, kontraindikacije, součinkovanja, število potrebnih odmerkov in čas, ki ga imamo na voljo do potovanja, da omogočimo najmanjše število odmerkov z največjo stopnjo zaščite po najugodnejši ceni (9). Uporabne informacije o tem nudita na svojih spletnih straneh Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization, WHO) in Ameriški center za obvladovanje in preprečevanje

bolezni (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) (12, 13).

Tudi svetovanje glede jemanja anti-malarikov mora biti prilagojeno posamezniku glede na cilj, letni čas in trajanje potovanja ter vrsto namestitve (14). Pri oceni tveganja si lahko pomagamo s spletno stranjo CDC, kjer so v t. i. rumeni knjižici zbrani podatki o področjih, na katerih prihaja do prenosa malarije, o odpornosti na zdravila in o priporočeni kemoprofilaksi (15).

NAVODILA GLEDE JEMANJA IN SHRANJEVANJA ZDRAVIL

Popotnikom svetujemo, da vsa zdravila, ki jih redno jemljejo, med potovanjem nosijo v ročni prtljagi. Shranijo naj jih v originalni embalaži skupaj z navodili za jemanje, mi pa jim pripravimo zdravniško potrdilo z natančnim seznamom zdravil, da jih lahko vzamejo v ročno prtljago.

Bolnikom, ki redno jemljejo zdravila, lahko pomagamo načrtovati zamik odmerkov, kadar potujejo v drug časovni pas. Ena od možnosti je postopen zamik v času jemanja zdravil, ki bo tako primeren v državi, kamor potujejo. Če časovna razlika ni zelo velika, pa lahko svetujemo, da imajo s seboj uro, ki kaže domači čas, in se držijo urnika jemanja zdravil, kot so ga bili vajeni doma.

Dobro je, da se pogovorimo tudi o shranjevanju zdravil. Večinoma jih moramo hraniti v suhem, temnem prostoru, zato opozorimo, naj zdravil ne puščajo v razgretem avtomobilu ali jih nosijo na plažo oz. (v primeru potovanja v mrzle kraje) s seboj na teren, kjer bi lahko zmrznila. Nekatera zdravila morajo imeti bolniki nujno vedno pri sebi. Takrat je prav, da svetujemo glede ustrezne hrambe v primeru skrajnih razmer. Kadar bolniki uporabljajo zdravila, ki jih je treba hraniti v hladilniku, si morajo za čas transporta priskrbeti hladilno torbo.

POTOVALNA LEKARNA

V potovalno lekarno sodijo poleg zdravil, ki jih bolniki redno jemljejo, tudi zdravila, ki

so namenjena lažšanju najpogostejših težav na potovanju. Nekatera zdravila lahko predpiše zdravnik, druga lahko popotnik kupi sam v lekarni. Tudi vsebina potovalne lekarne naj bo prilagojena posamezniku glede na starost, pridružene bolezni, cilj in trajanje potovanja ter dostop do zdravstvene oskrbe in njeno pričakovano kakovost (15). Kadar predpišemo zdravila za na pot, je pomembno, da bolniku razložimo, v katerih primerih jih lahko uporabi, pojasnimo način uporabe in odmerke ter ga opozorimo na primere, v katerih mora nujno poiskati zdravniško pomoč. V pomoč pri sestavljanju potovalne lekarne nam je spet lahko spletna stran CDC, kjer je dostopen seznam predlaganih zdravil, obvezilnega materiala in drugih pripomočkov za na pot (15).

POTOVANJE Z LETALOM

Potovanje z letalom izpostavi človeka različnim dejavnikom, ki imajo lahko vpliv na zdravje. Med letom je poleg tega v primeru nujnih stanj omejen dostop do zdravstvene oskrbe, zato se družinski zdravniki pogosto srečujemo s prošnjami o izdaji potrdil, da je posameznikovo zdravstveno stanje primereno za potovanje z letalom (16).

V glavnem velja, da bolniki z nestabilnim ali nepredvidljivim zdravstvenim stanjem ne smejo potovati s komercialnimi leti (17). Posebno veliko tveganje je prisotno pri bolnikih s srčno-žilnimi boleznimi in tromboemboličnimi stanji, s slabo urejeno astmo, kronično obstruktivno pljučno boleznijo (KOPB) ali epilepsijo, bolnikih po nedavni možganski kapi, večji poškodbi ali operaciji ter bolnikih s sladkorno boleznijo, psihiatričnimi motnjami in nalezljivimi boleznimi (18). Nujna je prilagojena obravnava vsakega posameznika. V pomoč so nam lahko priporočila organizacije Aerospace Medical Association, kjer najdemo opozorila glede tveganj, ki jih letenje prinaša, in zbrane informacije o nevarnosti letenja z danimi bolezenskimi stanji (17). Če ocenimo, da je bolnikovo zdravstveno stanje

primerno za potovanje z letalom, je prav, da mu svetujemo glede organizacije poti (da bo ta zanj predstavljala čim manjši stres) ter mu podamo natančna navodila glede jemanja zdravil in ukrepanja v primeru poslabšanja zdravstvenega stanja. Izdamo tudi pisno potrdilo glede zdravstvenega stanja, v katerega zabeležimo pomembne zdravstvene informacije in navodila v tujem jeziku.

POSVET Z DRUŽINSKIM ZDRAVNIKOM MED POTOVANJEM

V času epidemije COVID-19 se je velik del komunikacije med bolnikom in zdravnikom preselil v digitalni svet. Bolniki pogosto komunicirajo z nami po telefonu ali z elektronsko pošto oz. s portali, ki so namenjeni izmenjavi občutljivih podatkov. Včasih prosijo za nasvet na podlagi natančnega opisa zdravstvenega stanja in priloženih fotografij. Kadar pregled ni mogoč, lahko uporabimo tudi videoklic. Ta način komunikacije se je obdržal tudi v času, ko so vrata naših ambulant ponovno odprta. Zelo uporaben je za popotnike, ki lahko tako v primeru težav za nasvet vprašajo kar svojega izbranega družinskega zdravnika. V enostavnih primerih brez težav svetujemo preko digitalnih medijev. Ob jasni indikaciji se lahko odločimo tudi za predpis belega recepta, s katerim bolnik prevzame zdravilo v lekarni v tujini. Če nimamo dovolj informacij, da bi bolniku varno svetovali ali kako drugače pomagali, pa ga usmerimo k lokalni zdravniški pomoči.

OBRAVNAVA POPOTNIKA PO VRNITVI DOMOV

Popotniki po vrnitvi domov najpogosteje poiščejo pomoč zaradi prebavnih težav (potovalna driska), vročine ali boleznih dihal in kože (10). Pomembna sta natančna anamneza in klinični pregled, ki nam, ob poznavanju epidemiologije na cilju potovanja ter inkubacijske dobe določenih bolezni,

pomagata ugotoviti, ali je bolezen posledica okužbe na potovanju ali je oseba zbolela že doma. V primeru nejasnega vzroka za vročino moramo vedno posumiti na malarijo, če se je oseba gibala na področju, kjer je malarija endemična. V tem primeru je potrebna nujna napotitev k infektologu. V ostalih primerih se za napotitev k infektologu odločamo kot običajno – na podlagi kliničnega stanja bolnika ter izsledkov laboratorijskih in drugih preiskav. Popotnikom svetujemo glede nadaljnjih ukrepov tudi v primeru stika z nalezljivimi boleznimi (tuberkuloza, malarija, spolno prenosljive bolezni in drugo). Bolnikom, ki se zdravijo zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni, pa priporočamo, da se po potovanju oglasijo na pregled splošnega zdravstvenega stanja, četudi na potovanju niso preboleli nobene akutne bolezni.

ZAKLJUČEK

Potovalna medicina predstavlja široko področje, ki se hitro razvija in spreminja in tako družinskega zdravnika ob pripravi svojega bolnika na potovanje postavlja pred številne izzive. Vsako leto se za potovanja odloči vse več ljudi, med katerimi so tudi bolniki z večjim tveganjem za zaplete, zato je poznavanje tega področja še posebej pomembno. V Sloveniji se s tropsko in potovalno medicino med študijem na Medicinski fakulteti srečamo v okviru predmeta Infektologija, poglobljeno znanje s tega področja pa lahko dobimo v okviru izbirnega predmeta Tropska medicina pod okriljem Sekcije za tropsko in potovalno medicino ter na tečajih potovalne medicine. Zelo pomembno je, da svoje bolnike dejavno spodbujamo k načrtovanju potovanja in k predpotovalnemu posvetu, saj na ta način pripomoremo k zmanjšanju tveganja za zaplete na potovanju. V pomoč pri izvedbi predpotovalnega posveta so nam na voljo številne objave, ki so dostopne tudi na spletu. Če v ambulanti družinske medicine pri svetovanju pred potovanjem nismo samo-

zavestni, lahko svoje bolnike preusmerimo v ambulante za cepljenje in potovalno medicino, ki delujejo v sklopu NIJZ, ali pa

se posvetujemo s kolegi infektologi, ki natančnejše obvladajo to področje.

LITERATURA

1. Statista: Active physicians in the District of Columbia 2022 by specialty area [internet]. New York: Statista; c2023 [citirano 2023 Mar 10]. Dosegljivo na: <http://www.statista.com/statistics/209443/total-number-of-international-tourists-arrivals/>
2. Aw B, Boraston S, Botten D, et al. Travel medicine: What's involved? When to refer? *Can Fam Physician*. 2014; 60 (12): 1091–103.
3. Kotton CN, Freedman DO. Immunocompromised travelers. In: Centers for Disease Control and Prevention. *CDC Yellow Book 2020: Health Information for International Travel*. New York: Oxford University Press; 2017. p. 622–33.
4. Visser LG. The immunosuppressed traveler. *Infect Dis Clin North Am*. 2012; 26 (3): 609–24.
5. Hochberg NS, Barnett ED, Chen LH, et al. International travel by persons with medical comorbidities: Understanding risks and providing advice. *Mayo Clin Proc*. 2013; 88 (11): 1231–40.
6. Keller-Stanislawski B, Englund JA, Kang G, et al. Safety of immunization during pregnancy: A review of the evidence of selected inactivated and live attenuated vaccines. *Vaccine*. 2014; 32 (52): 7057–64.
7. LaRocque RC, Rao SR, Tsibris A, et al. Pre-travel health advice-seeking behavior among US international travelers departing from Boston Logan International Airport. *J Travel Med*. 2010; 17 (6): 387–91.
8. Leder K, Tong S, Weld L, et al. Illness in travelers visiting friends and relatives: A review of the GeoSentinel Surveillance Network. *Clin Infect Dis*. 2006; 43 (9): 1185–93.
9. Gherardin T. The pre-travel consultation – An overview. *Aust Fam Physician*. 2007; 36 (5): 300–3.
10. Ropers G, Krause G, Tiemann F, et al. Nationwide survey of the role of travel medicine in primary care in Germany. *J Travel Med*. 2004; 11 (5): 287–94.
11. UpToDate: Immunizations for travel [internet]. Waltham, MA: UpToDate Inc. [citirano 2023 Mar 10]. Dosegljivo na: <https://www.uptodate.com/contents/immunizations-for-travel/>
12. WHO: Vaccines [internet]. Geneva: World Health Organization; c2023 [citirano 2023 Mar 10]. Dosegljivo na: <https://www.who.int/travel-advice/vaccines>
13. CDC: Destinations [internet]. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention; c2023 [citirano 2023 Mar 10]. Dosegljivo na: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/list>
14. UpToDate: Prevention of malaria infection in travellers [internet]. Waltham, MA: UpToDate Inc. [citirano 2023 Mar 10]. Dosegljivo na: <https://www.uptodate.com/contents/prevention-of-malaria-infection-in-travelers>
15. Centers for Disease Control and Prevention. *CDC yellow book 2020: Health information for international travel*. New York: Oxford University Press; 2017.
16. Naouri D, Lapostolle F, Rondet C, et al. Prevention of medical events during air travel: A narrative review. *Am J Med*. 2016; 129 (9): 1000. e1–6.
17. AsMA: Medical considerations for airline travel [internet]. Alexandria: Aerospace Medical Association; c2023 [citirano 2023 Mar 10]. Dosegljivo na: <http://www.asma.org/publications/medical-publications-for-airline-travel/medical-guidelines-for-airline-travel>
18. Lucier DJ. Assessment of adult patients for air travel [internet]. Waltham, MA: UpToDate Inc. [citirano 2023 Mar 10]. Dosegljivo na: <https://www.uptodate.com/contents/assessment-of-adult-patients-for-air-travel>