

Eksotične dežele in zdravje

Po nasvet v ambulanto za potovalno medicino

Potovanje nam običajno prinese veliko lepih trenutkov, mogoče nekaj več telesnih naporov, ker pa se praviloma podajamo na nam neznana področja, kjer smo izpostavljeni drugačnim klimatskim, higienskim, prometnim in zdravstvenim razmeram kot doma, nas lahko doletijo tudi neprijetni zapleti in zdravstvene težave. Ker smo si glede aktivnosti na potovanju različni, lahko že globlje vključevanje v spoznavanje življenja in kulture prebivalstva prinese drugačne izzive, prav tako pa potapljanje, soteskanje, planinarjenje, trekking v visokogorje, osvajanje predelov večnega ledu itd. Kadar se podajamo v bolj eksotične kraje, lahko naše zdravje omajajo številni vzroki – od visoke temperature, vlage, sonca, mraza do različnih mikroorganizmov, težav zaradi nadmorske višine ipd. Če poznamo priporočila, se lahko izognemo neprijetnostim in zdravstvenim težavam ter v svojo zbirko spominov dodamo nove doživljaje in si širimo obzorja.

Naše zdravje je med potovanjem v eksotične kraje v veliki meri odvisno od nas samih. Zakaj? Ker se sami odločimo, v kolikšni meri bomo upoštevali številna priporočila medicinske stroke o tem, kako se izogniti tveganjem, ki nas lahko doletijo na potovanju, ali pa jih vsaj omiliti. Zato se je smiselno poučiti o najustreznejši zaščiti, ki je odvisna od starosti in zdravstvenega stanja popotnika, ter opraviti nekatera cepljenja. Priporočeno je, da vsaj štiri do šest tednov pred odhodom na pot obiščemo ambulanto za potovalno medicino, kjer dobimo ustrezna navodila s primerno zaščito za naše potovanje.

Cepljenja

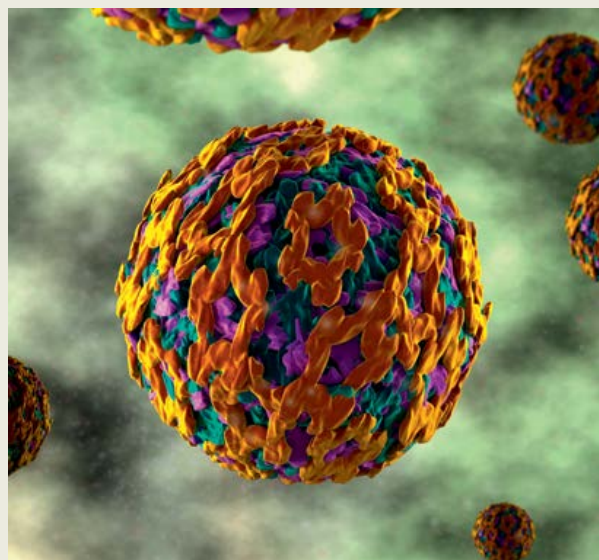
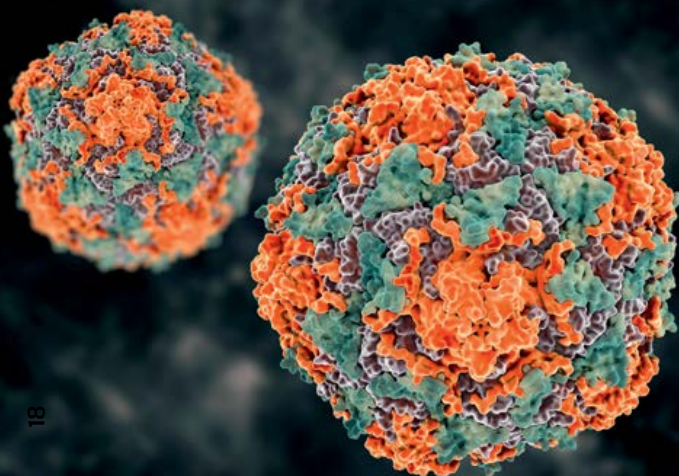
Nekatera cepljenja se lahko opravijo pri izbranem osebnem zdravniku, sicer pa vsa cepljenja, ki so obvezna ali priporočena za določene predele sveta, lahko opravijo potniki v za to specializiranih ambulantah Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Hepatitis A in hepatitis B. Najpogosteje priporočena zaščita pred potovanji v eksotične kraje je cepljenje proti hepatitisoma A in B. S cepljenjem proti hepatitisu A pričnemo vsaj dva do tri tedne pred načrtovanim potovanjem. Proti hepatitisu B sta potrebni dve cepljenji v razmiku najmanj enega meseca, kar pomeni, da se moramo prvič v ambulanti zgledati vsaj šest tednov pred odhodom, tretji odmerek pa sledi čez šest mesecev. Obstaja tudi kombinirano cepivo proti hepatitisoma A in B, cepljenje poteka s tremi odmerki in takimi časovnimi razmiki kot cepljenje proti hepatitisu B. Zaščita po vseh predpisanih odmerkih cepiva proti hepatitisu A in hepatitisu B je dolgotrajna – tudi več kot dvajset let. Cepljenje svetujemo vsem, ki se odpravljajo na daljša potovanja ali pa pogosto potujejo v manj razvite predele sveta, kakor tudi popotnikom, ki so na potovanjih pogosto v stiku z domačini, obiščejo sorodnike ali prijatelje. Težko je določiti, v kateri državi je tveganje za okužbo najvišje,

¹ Dr. med., spec. epidemiologije, Nacionalni inštitut za javno zdravje, območna enota Ljubljana.

Virus hepatitisa Foto: Shutterstock

Virus rumene mrzlice Foto: Shutterstock





saj je odvisno od časa trajanja potovanja, naših aktivnosti na potovanju, upoštevanja navodil itd. Običajno lahko tudi zelo tvegano področje, pa v primeru upoštevanja pravil in primerne zaščite ne bomo imeli večjih zdravstvenih težav. Največ tveganja za okužbo z virusi hepatitisa je v državah Podsaharske Afrike in severnega dela Južne Amerike, pa tudi v državah vzhodne Evrope, Bližnjega vzhoda ter centralne, jugovzhodne in vzhodne Azije.

Trebušni tifus. Med cepljenji, ki jih lahko opravimo v ambulanti za potovalno medicino NIJZ, je tudi cepljenje proti tifusu. To cepljenje priporočamo potopnikom, ki za dlje časa potujejo na rizična območja, to so nekatere države Afrike, jugovzhodne Azije, centralne in vzhodne Azije, Srednje in Južne Amerike, ali pa kadar je popotniku zaradi specifičnih zdravstvenih razlogov to cepljenje priporočeno. Cepi se z enim odmerkom, zaščita pa traja do tri leta.

Bakterija Salmonella Typhi, povzročiteljica trebušnega tifusa Foto: Shutterstock



Neželeni stranski učinki po cepljenju proti hepatitisu A in B ter proti trebušnemu tifusu so zelo redki. Gre za mrtva cepiva, ki so že zelo dolgo v uporabi in so preizkušena, reakcije po cepljenju pa izjemno redke in zelo blage. Dan po cepljenju lahko občutimo utrujenost, slabše počutje, glavobol, večina ljudi pa stranskih učinkov nima. Zelo redko se lokalno na mestu cepljenja lahko pojavi rahla bolečina.

Rumena mrzlica. Cepljenje proti rumeni mrzlici je za države z rumeno mrzlico obvezno, za druge priporočeno. Pred potovanjem v te države ga svetujemo našim popotnikom, ker s tem preprečimo pojavljanje bolezni ob morebitni okužbi. Okužbo z virusom rumene mrzlice prenaša komar, bolezen je ena najhujših tropskih mrzlic s krvavitvami v notranje organe. Cepljenje je enkratno, zaščita pa doživeljska. Cepijo se lahko odrasli in otroci od dopolnjenih devetih mesecev starosti. Cepivo je v uporabi že vsaj trideset let, je preizkušeno in zelo učinkovito. Stranski učinki se lahko pojavijo, vendar zelo redko. Nastopijo tretji ali četrti dan, običajno kot slabo počutje, utrujenost, zvišana telesna temperatura, bolečina v mišicah in povečane bezgavke. Podobni so znakom blage gripe in trajajo od nekaj ur do nekaj dni.

Zaščita pred boleznimi, ki jih prenašajo komarji

S povzročitelji malarije se lahko okužimo le ob piku določene vrste komarja. Bolezen prepoznamo po visoki vročini, mrzlici, močnem potenju, utrujenosti, glavobolu, bolečinah v trebuhu, občasno tudi driski, z zgodnjo hudo prizadetostjo. Cepljenja proti malariji ne moremo ponuditi, ker zaenkrat cepiva ni na voljo. Bolezen pa lahko preprečimo s preventivnim jemanjem zdravil – antimalarikov, zato v ambulanti za

Pred odhodom na potovanje razmislimo o cepljenju in obiščimo ambulanto za potovalno medicino Foto: Mateja Pate

potovalno medicino svetujemo, za katere cilje je je-manje antimalarikov smiselno, kateri najbolj ustrezajo našemu načinu potovanja, in glede na odpornost proti povzročiteljem malarije. Seveda pa je osnova zaščite pred malarijo, ki jo moramo upoštevati, zaščita pred piki komarjev (obleka, repelent, zaščitna mreža). Proti večini tropskih virusnih vročic, ki se prenašajo preko pika komarjev (npr. denga, čikungunija, zika), pa je to edina zaščita.

Sončarica in toplotni udar

Prekomerno izpostavljanje sončnim žarkom poškoduje kožo in se kaže v obliki pordele kože ali tudi opeklin težjih stopenj. Zato je na potovanju, kjer smo močnejše izpostavljeni soncu, nujno poskrbeti za ustrezno zaščito. Neposrednemu sončnemu obsevanju se izogibamo sredi dneva, ko je sonce v zenitu. V tem času priporočamo zadrževanje v senci, hlajenje telesa s hladnimi napitki in izogibanje večji telesni aktivnosti. Pred soncem se lahko zaščitimo s pokrivali, oči zaščitimo s kakovostnimi sončnimi očali. Izpostavljene dele kože namažemo z izdelki z visokim zaščitnim faktorjem. Pri potovanju v trope in na visoke nadmorske višine svetujemo uporabo krem z zaščitnim faktorjem, višjim od 30 SPF. Pomembno je tudi zadostno vnašanje tekočin, vsaj dva do tri litre dnevno.

Višinska bolezen

Nad tri tisoč metri nad morjem se poleg vpliva hladnega zraka z nizko vlažnostjo in ultravijoličnega sevanja lahko začnejo tudi težave zaradi nizkega parcialnega tlaka kisika v zraku. Hitreje smo utrujeni, slabo spimo, pojavijo se hudi glavoboli, slabost, izguba apetita, tudi opotekanje, omotica. Vzrok za to je pomanjkanje kisika v celicah našega telesa, kar se pogosteje zgodi, če na teh višinah tudi prenočujemo. Najbolj

obiskani višinski cilji so Cuzco (3300 m) v Peruju, La Paz (3640 m) v Boliviji, Lhasa (3650 m) v Tibetu, bazni tabor pod Everestom (5400 m) v Nepalju in Kili-mandžaro (5895 m) v Tanzaniji. Za proces trenutne aklimatizacije na višino, ki zajema pospešena dihanje in srčni utrip ter traja tri do pet dni, se priporoča ostati nekaj dni na višini 2500 do 2750 m, preden se nadaljuje z vzponom. Na ta način se preprečuje višinska bolezen, izboljšata se spanje in dobro počutje. Telesna zmogljivost pa je na teh višinah ne glede na dober potek trenutne aklimatizacije v primerjavi z nizko nadmorsko višino zmanjšana. Zvišano število rdečih krvničk pri trenutni aklimatizaciji na počutje ne vpliva. Če želimo biti uspešni v procesu celotne aklimatizacije, se je dobro držati naslednjih navodil. Če je možno, se dvigujemo postopno. Prvo noč po vzponu iz nižinskih predelov ne smemo spati više kot na 2750 m. Ko smo enkrat nad 2750 m, vsako naslednjo noč spimo le do 500 m više. Zelo dobro je, da načrtujemo dodaten dan za aklimatizacijo na enaki višini vsakih 1000 m. Izogibamo se uživanju alkohola najmanj prvih 48 ur vzpona in poskrbimo za uživanje zadostnih količin tekočin, ki jih pospešeno izgubljam preko ledvic. V prvih 48 urah naj bo vzpon manj intenziven. Pomaga tudi bivanje vsaj dve noči na višini več kot 2750 m v času tridesetih dni pred dejanskim vzponom. Za pospešitev aklimatizacije se lahko jemlje zdravilo acetazolamid preventivno v primeru, če smo že imeli kdaj težave z aklimatizacijo.

Črevesne težave na potovanju

Najpogostejša zdravstvena težava, ki pesti dvajset do šestdeset odstotkov vseh popotnikov, je potovalna driska. Ta je pogosto pogojena s slabšimi higien-skimi sanitarnimi razmerami. Okužimo se z oporečno vodo ali hrano, s predmeti, površinami in z onesnaženimi rokami. Bлага driska običajno mine sama od sebe, v nekaterih primerih pa lahko zahteva spremembo v potovalnem načrtu, priklene bolnika na posteljo ali pa zahteva tudi bolnišnično zdravljenje. Če drisko spremlja povišana telesna temperatura ali pa v blatu opazimo kri, je potrebna zdravniška pomoč. Ob pojavu driske poskrbimo za primerno nadomeščanje vode in elektrolitov ter naravne črevesne flore. V potovalno lekarno tako uvrstimo že pripravljene rehidracijske praške in probiotike.

Za preventivo se izogibajmo slabo kuhani ali pečeni hrani, neolupljenemu sadju, sveži zelenjavi, oprani z vodo iz pipe. Izberimo sveže pripravljeno in termično dobro obdelano hrano, visoka temperatura namreč uniči prisotne mikroorganizme. Pred vsakim uživanjem hrane si dobro očistimo/operimo in razkužimo roke. Od pijač uživajmo samo ustekleničeno, originalno zaprto pijačo. Če te možnosti nimamo, vodo pred uživanjem dobro prekuhajmo ali jo kemično dezinficirajmo in dodatno še filtrirajmo zaradi možnosti prisotnosti spor mikroorganizmov, odpornih na prekuhanje in kemična dezinfekcijska sredstva. ●

Spoštovani naročniki Planinskega vestnika,

obveščamo vas, da bodo položnice za letno naročnino na Planinski vestnik poslane februarja 2019. Do konca januarja 2019 imate čas, da si priskrbite članski popust.

Kaj morate za to storiti?

Sklenite ali podaljšajte svojo planinsko članarino v izbranem planinskem društvu do konca januarja 2019 in na položnici bo upoštevan 25 % članski popust. Upravičeni boste tudi do ostalih ugodnosti, ki vam jih prinaša članstvo v eni največjih in najbolj množičnih organizacij v Sloveniji. Planinsko članarino lahko uredite v izbranem PD, na sedežu PZS ali na spletu (<https://clanarina.pzs.si>) **Več informacij dobite na 01 43 45 690, pv@pzs.si, www.pzs.si**