



Preventivna cepljenja

Ob načrtovanju počitnic mislite tudi na zdravje

Vsaj dva meseca pred odhodom v eksotične dežele se informirajte o tem, pred katerimi mikroorganizmi se morate zaščititi. Tudi če se imate za izkušenega popotnika in ste prepričani, da se vam ne more zgoditi nič nepredvidenega, je zelo priporočljivo obiskati zdravnika ali Inštitut za varovanje zdravja ter se pred odhodom na pot posvetovati. Zavedati se morate, da je zdravje med bivanjem v neki državi precej odvisno od vas samih, od vaše priprave, zato morate zdravniku dati čim jasnejše, izčrpnije in točnejše informacije o predvideni poti in seveda o svojem zdravstvenem stanju.

Piše: **Helena Peternel Pečauer**

Zdravnik vam bo glede na vaš potovalni načrt, način in namen potovanja svetoval cepljenje in se z vami pogovoril o zaščiti z zdravili, denimo proti malariji. Prav tako boste ustrezno cepljeni proti hepatitisu, rumeni mrzlici, tifusu, meningokoknemu meningitisu, tetanusu, po potrebi pa še čem.

Ločimo obvezna in priporočljiva cepljenja. Cepljenje proti rumeni mrzlici je namreč za potovanja v nekatere države Afrike in Južne Amerike obvezno. Enkratni odmerek zagotavlja zaščito proti bolezni kar deset let. Dobiti ga je treba najmanj deset dni pred odhodom. Potnik prejme rumeno knjižico, ki pomeni mednarodno potrdilo. Ob vstopu v določene države bodo poleg običajnih dokumentov zahtevali tudi potrdilo o zahtevanih cepljenjih.

Rumena mrzlica

Gre za nalezljivo virusno bolezen, ki prizadene jetra in se prenaša s pikom okuženega komarja predvsem v tropskem predelu srednje Afrike in v nekaterih predelih Srednje in Južne Amerike. Ime je dobila po zlatenici, ki se pogosto pojavi pri tej okužbi. Bolezen lahko poteka v lažji obliki in je podobna gripi, lahko pa povzroči celo smrt. V resnejših primerih so bolezenski znaki slabost, bruhanje, glavobol, bolečine v trebuhu in mišicah, po treh dneh pa se pojavijo še zlatenica in notranje krvavitve in kar polovica okuženih je ne preživi. Preventivno cepljenje je torej še kako pomembno.

Kemoprofilaksa proti malariji

Malarija je parazitna tropska bolezen, ki se pojavlja predvsem v srednji Afriki, Aziji, Indonezijskem otočju in Srednji Ameriki. Parazite dobimo pri piku komarja, okuženega z njimi. Ker poznamo štiri tipe malarije, ni priporočljivo kupovati antimalarikov z oglasnih desk, kot nekateri počnejo, saj vam jih v ambulanti za potnike predpišejo glede na državo, v katero potujete. Antimalarično zaščito začnemo jemati do sedem dni pred odhodom, jo jemljemo ves čas potovanja ter še od teden do mesec dni po vrnitvi. Kljub ustrezni zaščiti je okužba mogoča. Od pika do izbruha bolezni navadno mine od en teden do en mesec. Doba je včasih tudi daljša, v posameznih primerih celo od osem do deset mesecev. Bolezen se začne z visoko temperaturo, mrazenjem, mišičnimi bolečinami in glavobolom. Zanj so značilni napadi mrzlice in vročine, ki jih spremljajo hud glavobol, slabost in bolečine v mišicah. Napadi se ponavljajo v značilnih časovnih razmikih, trajanje pa je odvisno od vrste povzročitelja. Pri ljudeh s falciparum malarijo lahko odpove centralni živčni sistem, sledijo lahko šok, koma in smrt.

Hepatitis

Popotnik je izpostavljen različnim škodljivim dejavnikom, kot so oporečna pitna voda in hrana ter slabe higienske razmere. Hepatitis A je nalezljiva virusna bolezen, ki v



Ob vstopu v marsikatero bolj eksotično državo boste morali pokazati rumeno knjižico, ki je mednarodno potrdilo, da ste cepljeni proti določenim boleznim.

razvitem svetu ni pogosta, v deželah z nizkim higienskim standardom, denimo v Srednji in Južni Ameriki, državah Srednjega vzhoda, Aziji in Afriki, pa je dokaj pogosta. Sicer jo je mogoče uspešno zdraviti in ne pušča posledic, vendar nam lahko skrajša potovanja in v državah z nehigienskimi razmerami v bolnišnicah in težko dostopnih zdravstvenih službah povzroči veliko težav. Virus povzroča vnetje jeter, kar se izraža z zlatenico, povišano temperaturo, splošno oslabelostjo in bolečinami v mišicah. Okužbo lahko učinkovito preprečite s cepljenjem. Meseč dni po njem ima 99 odstotkov ljudi ustrezna zaščitna protitelesa. Oseba mora od šest do dvanajst mesecev po prvem odmerku prejeti še poživitevni odmerek. Tako dosežemo dolgotrajno zaščito, ki traja vsaj petnajst let, verjetno pa več kot 25. S prvim odmerkom se je treba cepiti vsaj 14 dni pred potovanjem.

Pazljivo s hrano in pijačo

Največ ljudi, vsaj polovica potnikov v eksotične dežele, se spopada s potovalnimi driskami, proti katerim je najučinkovitejša preventiva odgovorno ravnanje, torej pazljivost pri uživanju pijače in hrane. Najbolje je, da je prekuhana ali prepečena, surovo

sadje in zelenjava pa olupljena ali dobro umita z destilirano oziroma prekuhana vodo. Pomembna zaščita pred okužbami je tudi skrb za osebno higieno ter dodatna zaščita z ustreznimi repelenti pred piki komarjev.

Po podatkih različnih študij, ki jih povzemajo na spletni strani ZZV Novo mesto, na potovanju zbolijo od 50 do 75 odstotkov potnikov. Zdravniško pomoč jih potrebuje le pet odstotkov, en odstotek oseb pa je treba v tujini hospitalizirati.

Kam po informacije

V Sloveniji delujejo specializirane ambulante za potnike na regionalnih zavodih za zdravstveno varstvo v večjih mestnih središčih. Splošni podatki o nalezljivih boleznih in možnosti zaščite pred njimi z zdravili oziroma cepljenjem so dostopni tudi na spletni strani Inštituta za varovanje zdravja. Ob cepljenju je v ambulantah za potnike mogoče dobiti tudi osebni nasvet, ki je prilagojen starosti posameznika, njegovemu siceršnjemu zdravstvenemu stanju ter aktivnostim, s katerimi se namerava ukvarjati na potovanju, kot so denimo kolesarjenje, jamarstvo, potapljanje, treking in podobno. Preden odpotujete, preverite še, ali je vaša zdravstvena kartica potrjena in ali je za potovanje v tujino potrebno posebno potrdilo ali morda dodatno zdravstveno zavarovanje. Nujno preverite tudi vsebino svoje proročne potovalne lekarne, v kateri ne smejo manjkati zdravila, ki jih redno jemljete in vam jih je predpisal vaš osebni zdravnik, pripomočki za oskrbo odrgnin in manjših ran, sredstvo za dezinfekcijo, sterilne gaze in lepilni trak, povoji, obliži, termometer, repelenti, sredstva za sončenje, analgetiki in antipiretiki za lajšanje bolečin. S seboj vzemite tudi medicinsko oglje, kapsule proti driski in oralno rehidracijsko sol za lajšanje težav pri driski.