

Niezbędnik podróżnika

Dobre rady przed wyjazdem

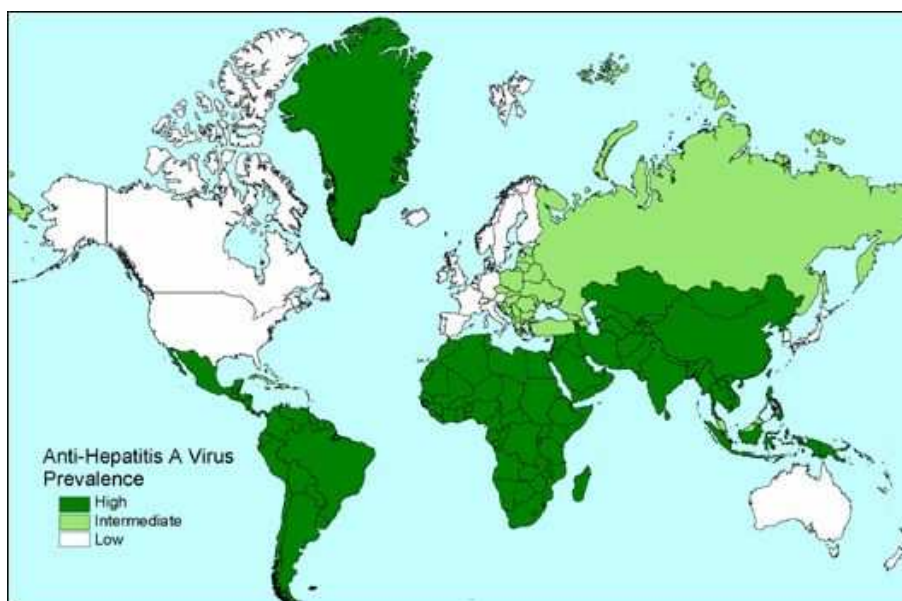
- **Zapytaj swojego lekarza** o niezbędną profilaktykę przed wyjazdem (**badania i szczepienia**). Nigdy nie jest za późno na konsultacje z lekarzem i podjęcie niezbędnych środków ostrożności.
- **Zawsze podróżuj z podręczną apteczką**, która będzie zawierać niezbędne leki i środki opatrunkowe.
- **Zadbaj o higienę i dietę**. Zanieczyszczone produkty spożywcze i woda są częstym źródłem zakażenia wirusowym zapaleniem wątroby typu A.¹ Zawsze myj i susz ręce przed posiłkiem. Pij wyłącznie butelkowaną lub przegotowaną wodę. Unikaj kostek lodu. Obieraj wszystkie owoce i warzywa. Chron przed jedzeniem przed owadami. Unikaj niegotowanego mięsa oraz skorupiaków.²
- **Uważaj na owady**, na przykład na komary, które mogą przenosić szereg chorób (np. malarię, żółtą gorączkę). Stosuj preparaty odstrasżające owady.²
- **Korzystaj ze słońca z umiarem**. Unikaj przebywania na słońcu, gdy jego oddziaływanie jest najsilniejsze. Stosuj kremy ochronne.
- **Unikaj przypadkowych kontaktów seksualnych**, które mogą być przyczyną zakażeń wirusem WZW typu B³ czy HIV.⁴
- **Po powrocie skontaktuj się z lekarzem**. Jeśli po powrocie twoje samopoczucie nie będzie najlepsze, bezzwłocznie udaj się do lekarza i zasięgnij jego porady.

Potencjalne choroby

Wirusowe zapalenie wątroby typu A

stanowi prawie 60% wszystkich przypadków wirusowego zapalenia wątroby na świecie.⁵ Szacuje się, że nawet do 10 mln osób rocznie ulega zakażeniu⁶, z czego około 20% musi być leczona w szpitalu.⁵ Chociaż przypadki o ciężkim przebiegu zdarzają się rzadko, to jednak odznaczają się wysoką śmiertelnością.⁷

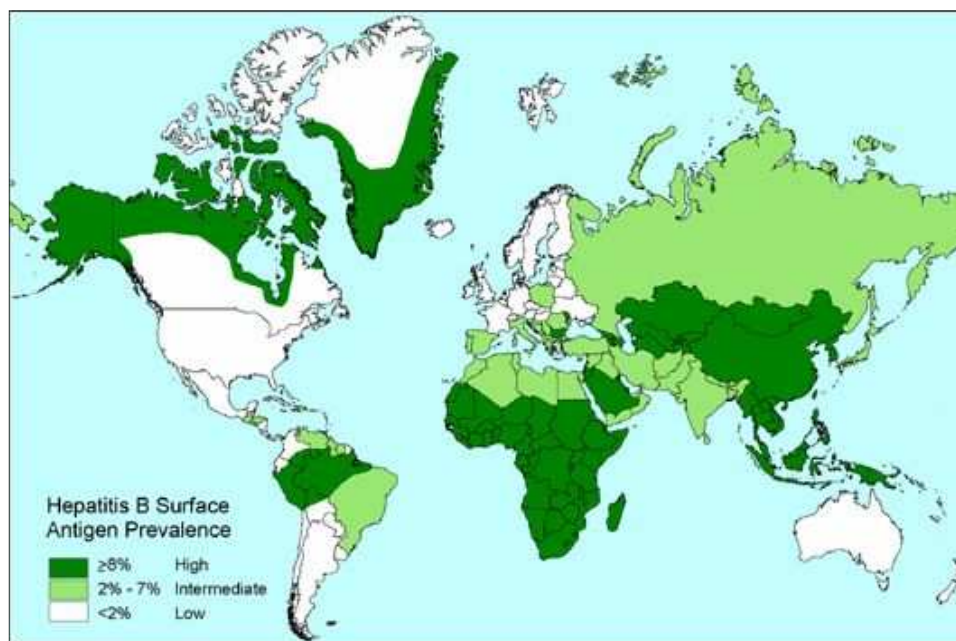
Można się przed nią ochronić za pomocą szczepień. Wystarczy przyjąć dwie dawki szczepionki lub trzy dawki szczepionki skojarzonej i wtedy zyskać jednocześnie ochronę przed WZW typu A i WZW typu B.¹



Źródło: Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Wirusowe zapalenie wątroby typu B

zakażenie następuje przez krew i płyny ustrojowe, m.in. podczas kontaktów seksualnych lub w wyniku zabiegów medycznych wykonanych źle wysterylizowanym sprzętem.^{3,8} Choroby można uniknąć dzięki szczepieniu.⁸ Pełną ochronę dają trzy dawki szczepionki przeciwko WZW typu B lub skojarzonej, która chroni zarówno przeciwko WZW typu B oraz WZW typu A.³



Źródło: Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Wirusowe zapalenie wątroby typu C

określane jest często mianem cichej epidemii. Większość osób nie wie, że są zakażone i nie odczuwa poważniejszych dolegliwości. Źródłem zakażeń może być przetaczana krew, wykonywany zastrzyk, czy zabieg stomatologiczny. Możliwe jest też zakażenie u fryzjera i kosmetyczki. Nie istnieje szczepionka chroniąca przed tym typem wirusa.⁹

HIV

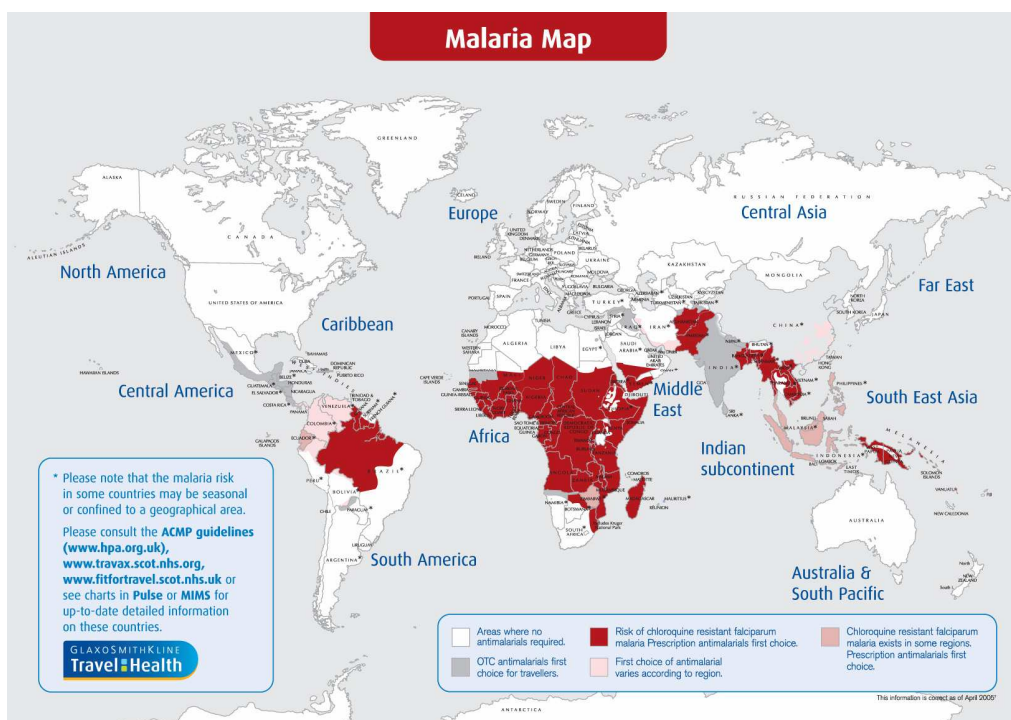
wirus niedoboru immunologicznego atakuje układ immunologiczny, który chroni organizm przed różnymi zakażeniami, przenoszony jest najczęściej drogą płciową, a także poprzez krew i wydzieliny.⁴

Malaria (zimnica)

choroba, potencjalnie śmiertelna, przenoszona przez komary. Występuje w ponad 100 krajach, które rocznie odwiedza ponad 125 mln. turystów. Rocznie umiera na nią ponad 1 mln osób.¹⁰ Według szacunków WHO (Światowej Organizacji Zdrowia), każdego dnia malaria powoduje śmierć blisko 3 tys. dzieci, co oznacza, że co 30 sekund umiera jedno dziecko z powodu malarii!¹¹ Nie istnieje jeszcze szczepionka chroniąca przed tą chorobą, ale dostępne są leki w tabletkach, które przyjmuje się przed i w trakcie wyjazdu do krajów o zwiększonym ryzyku zachorowalności (mapka poniżej).¹²

Tężec

choroba występująca na całym świecie. Pojedyncze szczepienie chroni na blisko 10 lat. Do ewentualnego zakażenia dochodzi w wyniku naruszenia ciągłości skóry.¹³



Ameboza

występuje na całym świecie. Zakażenie amebą następuje w wyniku połknięcia cyst pierwotniaka, które przedostają się wraz z pokarmem do żołądka. Niekiedy mogą one umiejscowić się w płucach, wątrobie albo w mózgu.¹⁴

Cholera

to jedna z najbardziej zakaźnych chorób bakteryjnych. Zakazić się można drogą pokarmową, np. poprzez skażoną wodę. Choroba ta może być śmiertelna, mimo prowadzonego leczenia. Często spotykana w postaci epidemii, zwłaszcza w Ameryce Południowej, Bangladeszu i Indiach. W Europie występuje rzadko i jest przywożona z krajów tropikalnych.¹⁵

Dur brzuszny

choroba wywołująca wysoką gorączkę, może być śmiertelna.¹⁶ Pojedyncze szczepienie zapewnia odporność na 3-5 lat.¹⁷

Polio

wirus wywołuje chorobę Heinego – Medina.¹⁸ U osób dorosłych co 10 lat należy przyjąć dawkę przypominającą szczepienia.¹⁹

Żółta gorączka (żółta febra)

przenoszona przez niektóre gatunki komarów w strefie tropikalnej. Szczepionkę przyjmuje się co 10 lat, pełną ochronę zyskuje się już po 10 dniach.²⁰

Denga (gorączka krwotoczna)

ostra wirusowa choroba przenoszona przez komary, występująca w krajach tropikalnych i subtropikalnych.²¹

Kleszczowe zapalenie opon mózgowych

ostra wirusowa choroba przenoszona przez kleszcze.²² Szczepienia przeciwko chorobie zalecane są przez Ministerstwo Zdrowia. Zaszczepić się powinny szczególnie osoby wyjeżdżające w tereny leśne (np. na Mazury).²³

Źródła zakażenia



Woda i żywność:

- wzw typu A
- dur brzuszny
- polio
- ameba (ameboza)
- cholera

Owady:

- malaria
- żółta gorączka (żółta febra)
- denga (gorączka krwotoczna)
- kleszczowe zapalenie opon mózgowych
- japońskie zapalenie mózgu



Kontakty seksualne, Urazy lub/i kontakty z zakażoną krwią:

- wzv typu B
- wzv typu C
- HIV
- kiła
- tężec

Rodzaje szczepień

Pamiętaj, że szczepienie to udowodniony sposób zapobiegania chorobom.²⁴ W zależności od tego dokąd się wybierasz lekarz może zlecić wykonanie kilku szczepień. Szczepienia te chronią przed niektórymi powszechnie występującymi i potencjalnie bardzo groźnymi chorobami.²⁴ Niektóre kraje nie zezwalają na wjazd osób, które nie poddały się szczepieniom obowiązkowym.²⁰

➤ **Szczepienia obowiązkowe**

Szczepionki przeciwko żółtej febrze (żółtej gorączce) są obecnie obowiązkowe przy wjeździe do większości krajów Afryki tropikalnej i Ameryki Południowej. Świadectwo szczepienia jest ważne przez 10 lat. Odporność uzyskuje się po 10 dniach od szczepienia.²⁰

➤ **Szczepienia zalecane**

Wirusowe zapalenie wątroby jest najczęstszą chorobą, przed którą można się skutecznie zabezpieczyć, notowaną wśród podróżujących.²⁵

Aby uzyskać pełną ochronę przed **WZW typu A** oraz **WZW typu B** zgodnie ze schematem podstawowym, podaje się trzy dawki **szczepionki skojarzonej** – druga przypada po miesiącu od pierwszego podania, a trzecia po 6 miesiącach od pierwszej dawki. Częściową odporność uzyskujemy już po 4 tygodniach od przyjęcia pierwszej dawki.²⁶ Nigdy zatem nie jest za późno, aby ochronić się na długie lata i rozkoszować bezpiecznym wyjazdem na urlop.

Dla podróżników i osób, które późno pomyślały o szczepieniach istnieje cykl szczepień według schematu przyspieszonego. Druga dawka szczepionki podawana jest po 7 dniach od przyjęcia pierwszej, a trzecia po 21 dniach. Dawkę uzupełniającą podaje się po 12 miesiącach od pierwszej dawki.²⁶

Pamiętajmy także, że wszyscy już zaszczepieni przeciwko żółtacze wszczepiennej (WZW typu B) powinni zaszczepić się przeciwko żółtacze pokarmowej (WZW typu A) – należy przyjąć dwie dawki szczepionki, przy czym drugą przyjmujemy w odstępie 6-12 miesięcy od pierwszej dawki.¹

Również zaszczepieni tylko przeciwko WZW typu A przed wyjazdem powinni zaszczepić się przeciwko WZW typu B – dwie dawki przyjmujemy w odstępie miesiąca przed wyjazdem, a trzecią po 6 miesiącach od pierwszej dawki już po powrocie z urlopu.

Uodpornienie na zakażenie **durem brzuszny** jest wskazane dla osób wyjeżdżających na dłużej w wiejskie regiony tropikalne.¹⁶

Należy także pamiętać o szczepionce przeciw **tężcowi**, która uodparnia na 10 lat.¹³

Szczepionka przeciwko **kleszczowemu zapaleniu opon mózgowych** chroni na 3 lata,²⁷ należy o niej szczególnie pamiętać wyjeżdżając do krajów Europy Środkowej i Wschodniej, Austrii, Czech, Słowacji i południowych Niemiec.

Pamiętajmy, że przed podaniem szczepionki należy przejść badania lekarskie.²⁸

Przeciwwskazania

Osoby z chorobami infekcyjnymi przebiegającymi z wysoką gorączką oraz uczulone na jakikolwiek składnik szczepionki powinny unikać przyjmowania szczepionek.²⁸ Należy pamiętać, że młodszy turyści, którzy byli szczepieni w dzieciństwie mogą być uodpornieni i nie muszą przyjmować kolejnych dawek szczepionek. Szczególnie dotyczy to tężca, błonicy i polio. Osoby uczulone na kurze białko nie powinny otrzymywać szczepionki przeciwko grypie, żółtej febrze.²⁹

Referencje:

1. 'Hepatitis, Viral, Type A' in: Prevention of Specific Infectious Diseases, chap. 4; CDC, Health Information for International Travel 2008; Mosby Elsevier
2. Pre- and Post-travel General Health Recommendations, chap. 2; CDC, Health Information for International Travel 2008; Mosby Elsevier
3. 'Hepatitis, Viral, Type B' in: Prevention of Specific Infectious Diseases, chap. 4; CDC, Health Information for International Travel 2008; Mosby Elsevier
4. 'HIV Infection and Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS)' in: Prevention of Specific Infectious Diseases, chap. 4; CDC, Health Information for International Travel 2008; Mosby Elsevier
5. Duszczyk E. *Przew Lek* 2001;4(3): 64-67
6. Ślusarczyk J. *Vaccine* 2000;18:s4-s5
7. WHO, Hepatitis A Vaccines; *WER*; No. 5, 2000;75:38-44
8. Magdzik W. Wirusowe zapalenie wątroby typu B w Polsce do 2002 roku. Warszawa, 2003
9. 'Hepatitis, Viral, Type C' in: Prevention of Specific Infectious Diseases, chap. 4; CDC, Health Information for International Travel 2008; Mosby Elsevier
10. WHO, International travel medicine and health; chap. 7; 2008
11. WHO, The Africa Malaria Report; dostępne na <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr33/en/print.html>
12. 'Malaria' in: Prevention of Specific Infectious Diseases, chap. 4; CDC, Health Information for International Travel 2008; Mosby Elsevier
13. 'Tęžec' in: Magdzik W et al. 'Choroby zakaźne i pasożytnicze – epidemiologia i profilaktyka.', VI ed.; alfa-medica press, Bielsko-Biała, 2007
14. Amebiasis, Fact Sheet. CDC, Parasitic Disease Information, dostępne na: http://www.cdc.gov/ncidod/dpd/parasites/Amebiasis/factsht_Amebiasis.htm
15. 'Cholera' in: Magdzik W et al. 'Choroby zakaźne i pasożytnicze – epidemiologia i profilaktyka.', VI ed.; alfa-medica press, Bielsko-Biała, 2007
16. 'Typhoid Fever' in: Prevention of Specific Infectious Diseases, chap. 4; CDC, Health Information for International Travel 2008; Mosby Elsevier
17. 'Dur brzuszny' in: Magdzik W et al. 'Choroby zakaźne i pasożytnicze – epidemiologia i profilaktyka.', VI ed.; alfa-medica press, Bielsko-Biała, 2007
18. 'Porażenie dziecięce nagminne' in: Magdzik W et al. 'Choroby zakaźne i pasożytnicze – epidemiologia i profilaktyka.', VI ed.; alfa-medica press, Bielsko-Biała, 2007
19. 'Szczepienie przeciwko poliomyelitis' In: Wysoki J, Czajka H. 'Szczepienia w pytaniach i odpowiedziach.', wyd. I, Help Med, Kraków 2007
20. 'Yellow Fever' in: Prevention of Specific Infectious Diseases, chap. 4; CDC, Health Information for International Travel 2008; Mosby Elsevier
21. 'Dengue Fever' in: Prevention of Specific Infectious Diseases, chap. 4; CDC, Health Information for International Travel 2008; Mosby Elsevier
22. 'Zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych' in: Magdzik W et al. 'Choroby zakaźne i pasożytnicze – epidemiologia i profilaktyka.', VI ed.; alfa-medica press, Bielsko-Biała, 2007
23. Główny Inspektorat Sanitarny, Program Szczepień Ochronnych 2008.
24. WHO, Health topics: Immunization, dostępne na: <http://www.who.int/topics/immunization/about/en/index.html>
25. Khuroo MS. *Int J Antimicrob Agents* 2003;21(2):143-52
26. Charakterystyka Produktu Leczniczego (SmPC) Twinrix; GlaxoSmithKline
27. 'Szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu' In: Wysoki J, Czajka H. 'Szczepienia w pytaniach i odpowiedziach.', wyd. I, Help Med, Kraków 2007
28. General Recommendation on Immunization; *MMWR* 2002, Vol. 51, No. RR-2
29. WHO, International travel and medicine, chap. 6, 2008