



Jacek Pańkiewicz

Na początku mojego podróżniczego dziennikarstwa nieodłącznie towarzyszyła mi biblia: podręcznik higieny tropikalnej. To dzięki niej uchroniłem się od masy nieszczęść, które czyhają na białego człowieka w gorącej strefie międzyzwrotnikowej. Na jej fundamentach wyrosła medycyna podróży. Swego czasu obawy budziły tylko choroby tropikalne, przede wszystkim malaria, ale od lat 70. XX w. lekarze zdali sobie sprawę, że środki profilaktyczne należy rozważać indywidualnie, w zależności od charakteru podróży i lokalizacji geograficznej. W ostatnich latach dyscyplina ta uległa dalszej ewolucji i zaczęła uwzględniać także ryzyko związane z chorobami niezakaźnymi lub zdarzeniami niepożądanymi

Medycyna podróży to przede wszystkim profilaktyka: ochrona zdrowia przed możliwymi epidemiami infekcji lub niepewną sytuacją sanitarną w odwiedzanych krajach. Z jednej strony ryzyko można zminimalizować dzięki odpowiednim środkom ostrożności, profilaktyce i szczepieniom przed wyjazdem. Z drugiej zaś – szybkie rozpoznanie i leczenie importowanej choroby ma kluczowe znaczenie w zapobieżeniu przenoszenia się choroby na inne osoby i uniknięciu poważnego problemu zdrowia publicznego.

Niezależnie od wakacyjnego kierunku wyjazd trzeba zapiąć na ostatni guzik, bo dobre przygotowanie to bezpieczne i wolne od trosk wakacje. Każdy urlopowicz powinien zapoznać się z wieloma informacjami dotyczącymi kraju docelowego w zależności od okresu, w którym się



Sztuka zdrowego

tam wybiera, długości pobytu, standardu zakwaterowania, a następnie odwiedzić lekarza rodzinnego, a jeszcze lepiej – lekarza medycyny podróży. Zapozna on z najważniejszymi informacjami w zakresie ochrony przeciwmalarijnej, zajmie się profilaktyką chorób endemicznie występujących w innych strefach klimatycznych, a także udzieli podstawowych informacji na temat powszechnie występujących tam zagrożeń. Poinformuje też, że obecnie międzynarodowe przepisy sanitarne wymagają obowiązkowo jedynie szczepienia przeciwko żółtej febrze (gorączce).

Problemy zdrowotne są często niedoceniane przez podróżników, którzy nie zdają sobie sprawy, że w krajach, gdzie służba zdrowia jest na niskim poziomie lub dostęp do niej jest utrudniony, można się znaleźć w kłopotliwej sytuacji. Większą uwagę na aspekt sanitarny powinni zwrócić seniorzy i osoby cierpiące na choroby przewlekłe, szczególnie narażone na problemy zdrowotne w trakcie podróży, i dlatego wymagają oni wyjątkowej uwagi lekarza. Przed dłuższym wyjazdem zaleca się również wykonanie badań profilaktycznych u specjalistów. U stomatologa, bo taka usługa w krajach rozwijających się może być na niskim poziomie albo być wyjątkowo kosztowna. Z kolei kobiety borykające się z częstymi infekcjami intymnymi powinny odwie-

dzić ginekologa. W przypadku wyjazdu z małymi dziećmi warto skonsultować wyjazd z pediatrą.

WYZWANIE DLA ORGANIZMU

Tropik może okazać się dla niejednego organizmu sporym wyzwaniem. Przyjdzie tam zmierzyć się z wysokimi temperaturami, suchym albo wręcz bardzo wilgotnym powietrzem, czyli dla nas bardzo nieprzyjaznym, i przystosowanie się do tak nagłych zmian warunków pogodowych wymaga aklimatyzacji. Jeszcze w czasach moich rodziców uważano, że pobyt w krajach tropikalnych i rozwijających się o niskim stopniu higieny stanowi niebagatelne zagrożenie dla zdrowia. Europejczycy wyjeżdżali do nowo powstałych kolonii i często zapadali na nieznane lekarzom europejskim choroby. Wielu tam umierało, stąd przyjęło się mówić o Afryce jako „grobie” białego człowieka.

W tamtych czasach podręczniki medycyny odradzały wyjazdy w tropiki osobom powyżej 50. roku życia, jako że organizm w wieku podeszłym traci stopniowo swoje zdolności asymilacyjne. Mówiono, że człowiek zaadaptuje się do nowej sytuacji klimatycznej, biologicznej i sanitarnej już w pierwszych dniach pobytu, ale do zaaklimatyzowania się potrzebuje do dwóch tygodni. Przez pierwsze dni rekomenduje



podróżowania

się unikanie wysiłku fizycznego, spanie po siedem–osiem godzin, przeznaczenie godziny w najgorętszej porze dnia na sjęstę popołudniową i prowadzenie uregulowanego trybu życia. Dziś, kiedy ludzie wyjeżdżają na 10-dniowe wakacje, takie zalecenia wzbudziłyby ironiczny uśmiech. Na pewno pierwszego dnia trzeba unikać mocnego nasłonecznienia i nie leżeć od razu „plackiem na plaży”. Skórę powinno się chronić przed promieniami słonecznymi i opalać się stopniowo. Na słońcu nie przebywać więcej niż 15 minut i nie w godzinach południowych, kiedy istnieje największe ryzyko oparzeń. Nie wolno zapomnieć o używaniu kremów z filtrem przeciwsłonecznym o wysokim współczynniku ochrony. Nie dopuszczać do nadmiernego pocenia się. W tropikach nie można się obejść bez okularów słonecznych.

Lekarze przypominają, że na początku należy szczególnie zadbać o odpowiedni poziom nawodnienia, gdyż niewielkie nawet odwodnienie niweczy korzyści adaptacyjne. Organizm w związku ze wzmożonym poceniem się ma bowiem tendencję do zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej.

ZEMSTA FARAONA

Do najczęstszych problemów zdrowotnych podróży do krajów, w których

panują nie najlepsze warunki sanitarne, należą zaburzenia żołądkowo-jelitowe, ostre lub przewlekłe biegunki, wywołane zwykle przez bakterie występujące w wodzie i pożywieniu, które dotykają co drugiego europejskiego turysty. Przewodniki turystyczne przypominają o czterech zasadach, pozwalających uniknąć tzw. zemsty faraona: ugotuj, zaparz, obierz lub zapomnij. Na taki wypadek dobrze mieć ze sobą odpowiednie leki (Imodium, Smecta, Nifuroksazyd, węgiel leczniczy). Podstawowa zasada przypomina: uważaj na to, co i gdzie jesz, oraz staraj się spożywać posiłki w miejscach czystych i cieszących się dobrą opinią, a także pij wodę tylko zamkniętą w oryginalnych butelkach lub przegotowaną, do mycia zębów używaj wody butelkowej, starannie myj ręce mydłem, stosuj żele antybakteryjne. Unikaj jedzenia jaj, ryb oraz dań oferowanych na straganach. Regułą jest spożywanie potraw gotowanych i dobrze wysmażonych. Zaleca się dużą ostrożność przy jedzeniu jarzyn w stanie surowym. Jeśli już, to trzeba mieć pewność, że były dobrze umyte i odkażone. Z owocami (jeśli nie są uszkodzone) jest prościej, bo wystarczy je opłukać w czystej wodzie i obrać ze skórki. Lepiej jest unikać surowych owoców morza, lodów, wszelkich ciastek, a zwłaszcza kremowych. A także pokarmów zbyt zimnych i mrożonych napojów, które mogą być przyczyną

infekcji górnych dróg oddechowych. Wodę niewiadomego pochodzenia można uzdatnić, używając Katadyn Micropur Forte bądź dwuprocentową jodynę (5 kropli na litr wody), nadmanganian potasu (kilka kryształków) czy podchloryn sodu. Pułapkę stanowi zwykle lód w kostkach podawany do napojów. Jeśli nie jesteśmy w lokalu o wyższym standardzie, to zdecydowanie trzeba z niego zrezygnować, nawet jeśli miałoby się pić ciepłe młde piwo. Lód, niegotowana woda, świeże soki i owoce to najczęstsze źródło zakażenia przewodu pokarmowego. Podobnie jest z mlekiem, jogurtami i przysmakami z mleka niepasteuryzowanego.

LEKKA ODZIEŻ

Ważne znaczenie dla higieny w strefie podzwrotnikowej ma odzież. Bieliznę osobistą trzeba zmieniać codziennie i prać ją na bieżąco. Odzież powinna być lekka i przewiewna – najlepiej z bawełny, lnu, jedwabiu bądź z mieszanek z niewielką ilością włókien sztucznych, nieutrudniających parowania. Powinna być łatwa w praniu i niegniotąca się. W krajach subtropikalnych, górzystych, gdzie noce bywają chłodne, wskazana jest ciepła odzież, najlepiej wełniana. Co do spodni, to zdecydowanie odradzam noszenie szortów, bo nie chronią przed ukłuciami owadów i przed słońcem. Bielizna osobista powinna być bawełniana. Ważne jest lekkie nakrycie głowy, które uchroni przed udarem słonecznym.

Na koniec kilka istotnych wskazówek. Upewnij się, że masz wystarczającą ilość swoich leków na cały okres wyjazdu. Nie zapomnij o karcie EKUZ (Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego), która uprawnia do leczenia w krajach Unii Europejskiej. Jeśli wybierasz się poza Unię, to sprawdź swoje ubezpieczenie zdrowotne i upewnij się, że jest ważne w miejscu docelowym oraz obejmuje ewentualne koszty leczenia za granicą. W bagażu podróży nie może oczywiście zabraknąć podręcznej apteczki z zestawem podstawowych leków i materiałów opatrunkowych. Życzę zdrowia!

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Jacek Pałkiewicz – reporter i eksplorator, twórca survivalu w Europie, odkrywca źródła Amazonki. Przeplłynął samotnie Atlantyk szalupą ratunkową, uczył kosmonautów i elitarne jednostki specjalne strategii przetrwania w nieprzyjaznych środowiskach. Autor kilkudziesięciu książek.

Zob. www.palkiewicz.com.