

ZAGROŻENIA ZDROWIA I PROFILAKTYKA W PODRÓŻY



Graniczna Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w Szczecinie

mgr inż. Grzegorz Galiński

Gdzie wyjeżdżamy?



Jakie rejony zwiedzamy?

- Miasta
- Pojezierza i dorzecza – campingi, obozy, biwaki, spływy
- Góry – wycieczki i wędrówki górskie, campingi, obozy
- Parki Narodowe i krajobrazowe, rezerваты przyrody
- Wyspy
- Pustynie i półpustynie
- Sawanny
- Tajga, tundra, lasy
- Dżungle



O czym powinniśmy wiedzieć?

- Dokąd jedziemy?
- Kiedy jedziemy?
- Na jak długo?
- Jakimi środkami transportu będziemy się poruszali?
- Jaka będzie przewidywana pogoda?
- Jakie będą na miejscu warunki bytowe?
- Jakie będą warunki sanitarno-higieniczne?

- Jakie mogą nas spotkać niebezpieczeństwa?
- Jaka będzie opieka lekarska, dostępność do szpitala i leków?
- Co obejmuje nasze ubezpieczenie i na jaką kwotę?
- Czy istnieje niebezpieczeństwo zachorowania na przewlekłą chorobę niebezpieczną, często trudną do zdiagnozowania w Polsce?



Ważne dla zdrowia!

- ❖ Szczepienia ochronne
- ❖ Profilaktyka malarii i innych chorób przenoszonych przez owady
- ❖ Higiena tropikalna i profilaktyka chorób przewodu pokarmowego
- ❖ Kompletna apteczka
- ❖ Dobry pakiet ubezpieczeniowy
- ❖ Znajomość potencjalnych zagrożeń związanych z podróżą

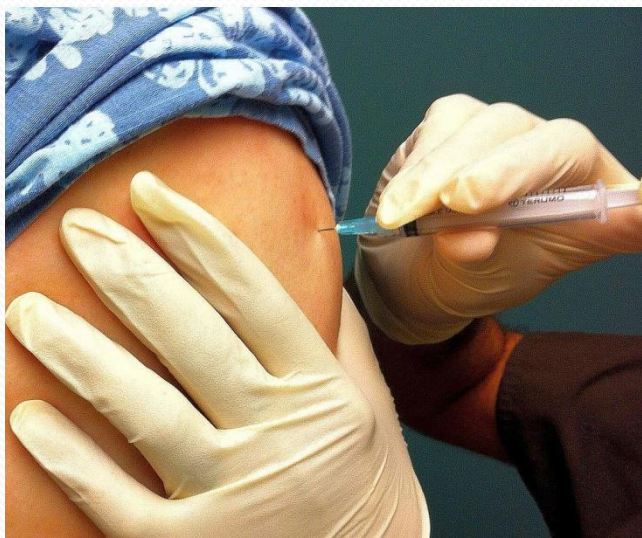


JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO PODRÓŻY?

- ❖ Sprawdź w jaki rejon jedziesz
- ❖ Sprawdź jaka jest tam pogoda
- ❖ Sprawdź jakie niebezpieczeństwa mogą wystąpić w miejscu, do którego jedziesz – występowanie różnych chorób, w tym tropikalnych, możliwy kontakt ze zwierzętami
- ❖ 6 – tyg. przed planowanym wyjazdem skontaktuj się z lekarzem, by dowiedzieć się o możliwych niebezpieczeństwach i szczepieniach ochronnych
- ❖ Zaszczep się jeśli to będzie konieczne lub zalecane
- ❖ Stosuj ściśle zasady higieny i profilaktyki podczas pobytu
- ❖ Wykup stosowne ubezpieczenie

SZCZEPIENIA OCHRONNE

- Jest to jeden z najlepszych sposobów zapobiegania chorobom zakaźnym
- Są bezpieczną i skuteczną formą profilaktyki, wykorzystującą naturalne zdolności obronne organizmu i zapewniającą odporność na długi czas
- W zależności od zastosowanej szczepionki uodparniają organizm na kilka, kilkanaście lat lub na całe życie



PRZED CZYM NALEŻY SIĘ CHRONIĆ PODRÓŻUJĄC?



I. CHOROBY TRANSMISYJNE

MALARIA (ZIMNICA)

Jest chorobą pasożytniczą wywoływaną u ludzi przez pasożyta – zarodźca malarycznego. Do zachorowania na malarię u człowieka dochodzi w wyniku ukąszenia przez:

- ❖ zarażone zarodźcem komary (wprowadzające inwazyjne formy *Plasmodium* do krwiobiegu człowieka),
- ❖ przetoczenie krwi zawierającej trofozoity lub schizonty,
- ❖ drogą wertykalną z matki na płód.

Zarodźce malarii są pierwotniakami pasożytującymi u człowieka w wątrobie oraz w krwinkach czerwonych krwi obwodowej.

Występowanie:

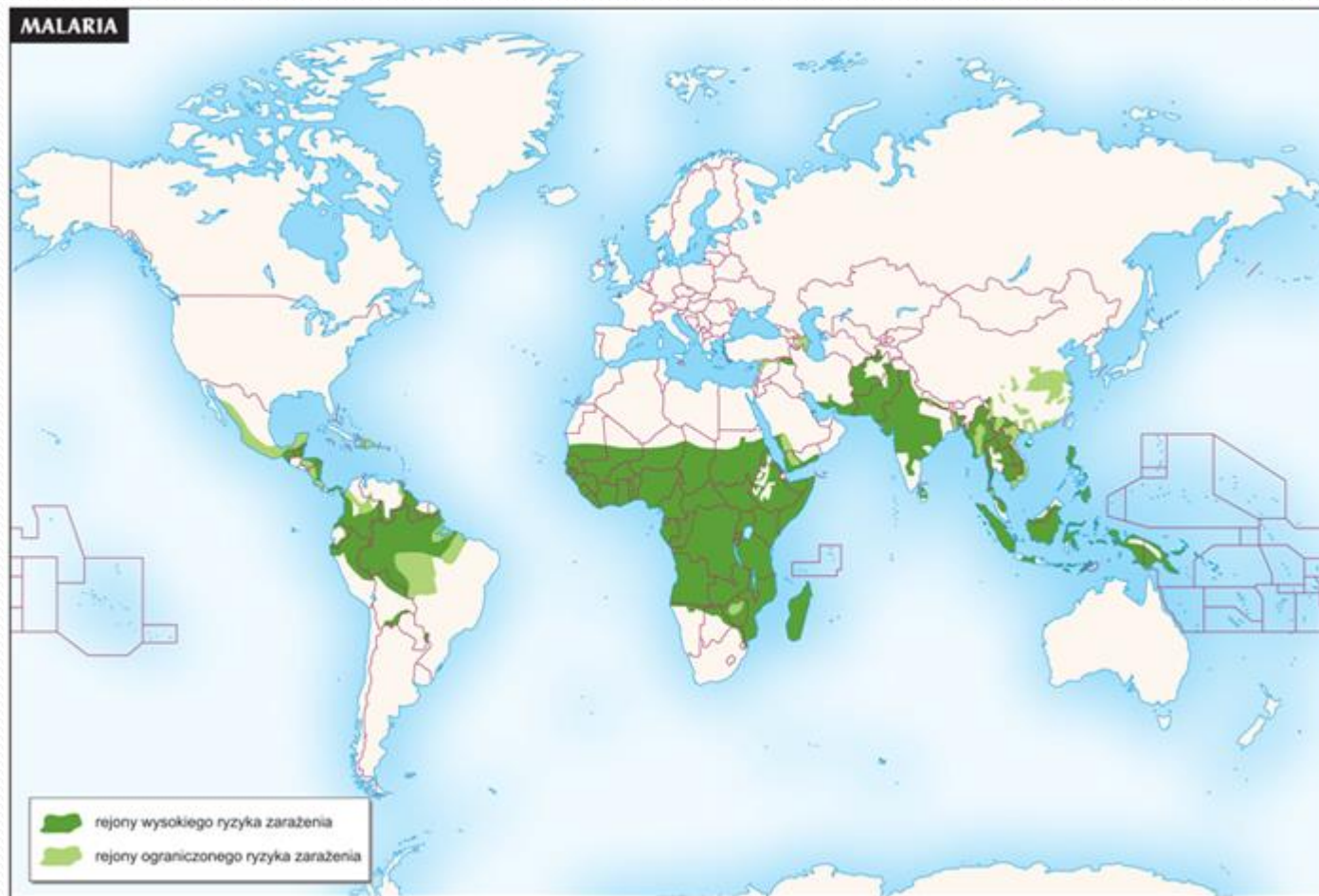
W rejonach endemicznych malarii żyje około 40% ludności świata, czyli 2,8 miliarda. Każdego roku na malarię choruje od 300 do 500 milionów osób, z czego 2-3 miliony umiera (w tym 1 milion dzieci poniżej 5. roku życia).

W krajach wysoko uprzemysłowionych (Ameryka Północna, Europa Zachodnia) rocznie odnotowuje się około 10 tysięcy zarażeń importowanych z rejonów występowania choroby, głównie z Afryki Subsaharyjskiej i Azji Południowo-Wschodniej.

W Polsce z powodu malarii leczonych jest około 20-30 osób rocznie, głównie turystów wracających z rejonów endemii.

Sporadycznie spotykane są również przypadki tzw. malarii lotniskowej lub portowej, czyli zachorowania w okolicach lotnisk i portów krajów, w których choroba nie występuje, a wektory zarażenia (komary) przedostają się do strefy klimatu umiarkowanego środkami transportu (samoloty, statki).

Rejony występowania malarii



Malaria przenoszona jest przez samice komarów widliszków z rodzaju *Anopheles*. Bytują one zazwyczaj na wysokościach do 2000-2200 m n.p.m. (wyjątek stanowią niektóre rejony Afganistanu, Boliwii, Etiopii i Pakistanu, gdzie notuje się przypadki transmisji choroby na wysokościach powyżej 2200 m n.p.m.).

Cykl rozwojowy jest uzależniony od klimatu i trwa od 7 do 21 dni. dochodzi do wystąpienia objawów pojawiających się w charakterystycznych, kolejnych trzech fazach:

- **faza zimna** (uczucie zimna, dreszcze),
- **faza gorąca** (napad gorączki powyżej 40 st. C, suchość skóry i błon śluzowych, zaburzenia świadomości, śpiączka, bóle brzucha związane z powiększeniem śledziony),
- **faza ustępowania objawów** (gwałtowny spadek temperatury ciała ze zlewnymi potami).

Profilaktyka przeciwmalaryczna:

- Przyjmowanie środków przeciwmalarycznych
- Moskitiera

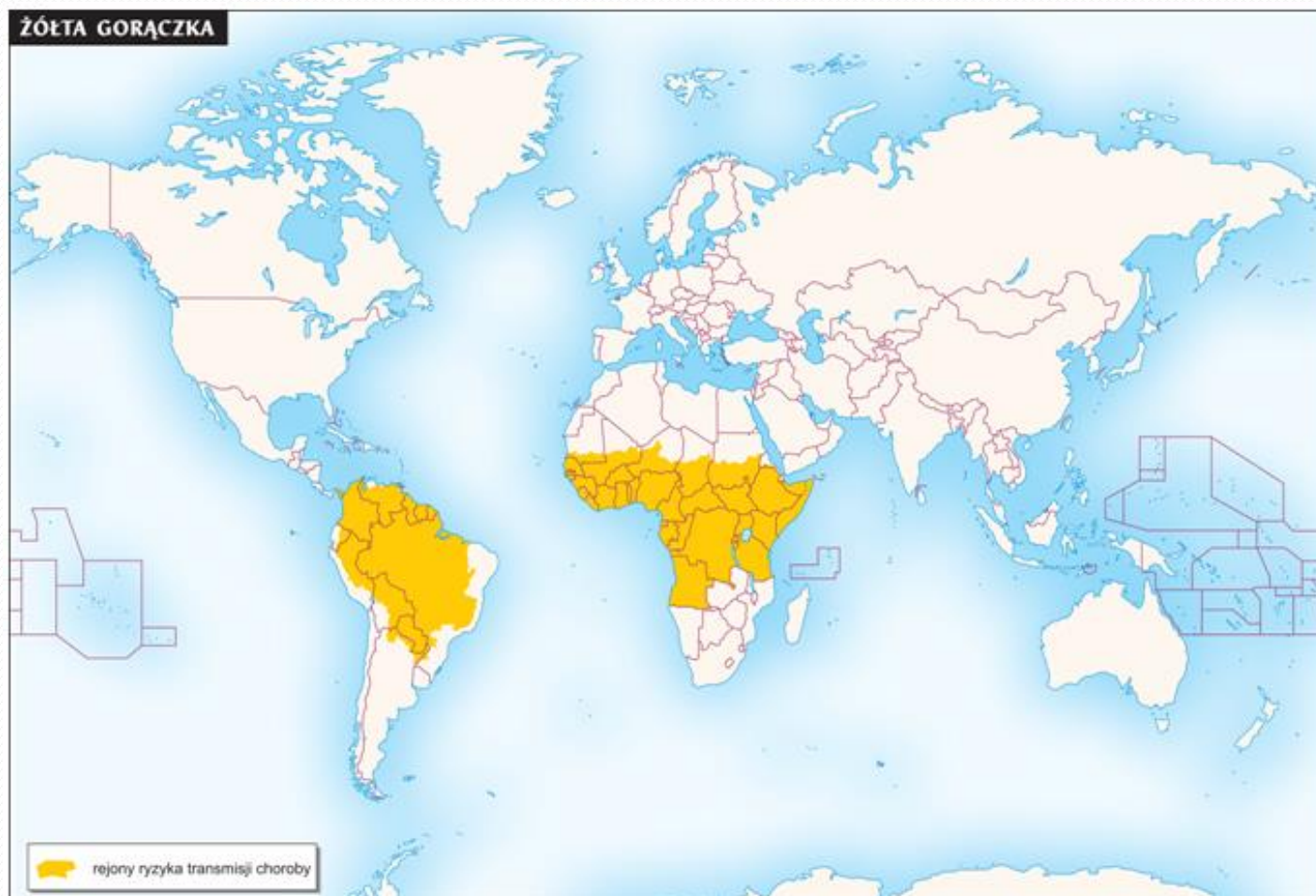


ŻÓŁTA FEBRA (ŻÓŁTA GORĄCZKA)

Choroba zakaźna wywoływana przez wirusa żółtej gorączki. Wyróżnia się dwie postaci żółtej gorączki:

- ❖ **miejską**, w której rezerwuarem patogenów jest człowiek, a wektorem komar;
- ❖ **leśną** (klasyczną), w której rezerwuarem wirusów są małpy, a wektorami komary.

Żółta gorączka występuje w strefie tropiku i subtropiku Afryki Subsaharyjskiej oraz Ameryki Środkowej i Południowej.



OBRAZ KLINICZNY

- Okres wylegania wynosi 3-6 dni.
- Początek choroby jest nagły i niespecyficzny - złe samopoczucie, stopniowo narastająca gorączka do 40 st. C, z towarzyszącymi dreszczami i bólami głowy.
- W ciężkich przypadkach – żółtaczka, krwawe wymioty, krwawienia do przewodu pokarmowego, wybroczyny i wylewy do błon śluzowych i narządów wewnętrznych oraz niewydolność nerek, do śpiączki mocznicowej włącznie, co daje złe rokowania.
- Do zgonów dochodzi najczęściej w trakcie trzeciego okresu choroby (4-9 dzień), wśród objawów śpiączki i/lub krwawienia do przewodu pokarmowego.
- W przypadkach łagodnych przebieg choroby jest jednofazowy, objawy ustępują po około tygodniu, a przebycie żółtej gorączki pozostawia odporność na całe życie.

ZAPOBIEGANIE

- ❖ Szczepienie przeciw żółtej gorączce należy do szczepień obowiązkowych, a okazanie świadectwa wakcynacji, potwierdzonego wpisem do Międzynarodowego Świadectwa Szczepień, stanowi warunek wjazdu do wielu krajów, w których choroba występuje endemicznie.
- ❖ Jednorazowa dawka uodparnia na okres 10 lat. Pełna protekcja następuje 10 dni po zaszczepieniu.
- ❖ W rejonach endemicznego występowania choroby w Afryce, Ameryce Środkowej i Południowej konieczne jest stosowanie repelentów, moskitier, siatek w oknach pomieszczeń i właściwy ubiór (długie rękawy koszul i nogawki spodni), zwłaszcza od zmierzchu do świtu.

JAPOŃSKIE ZAPALENIE MÓZGU

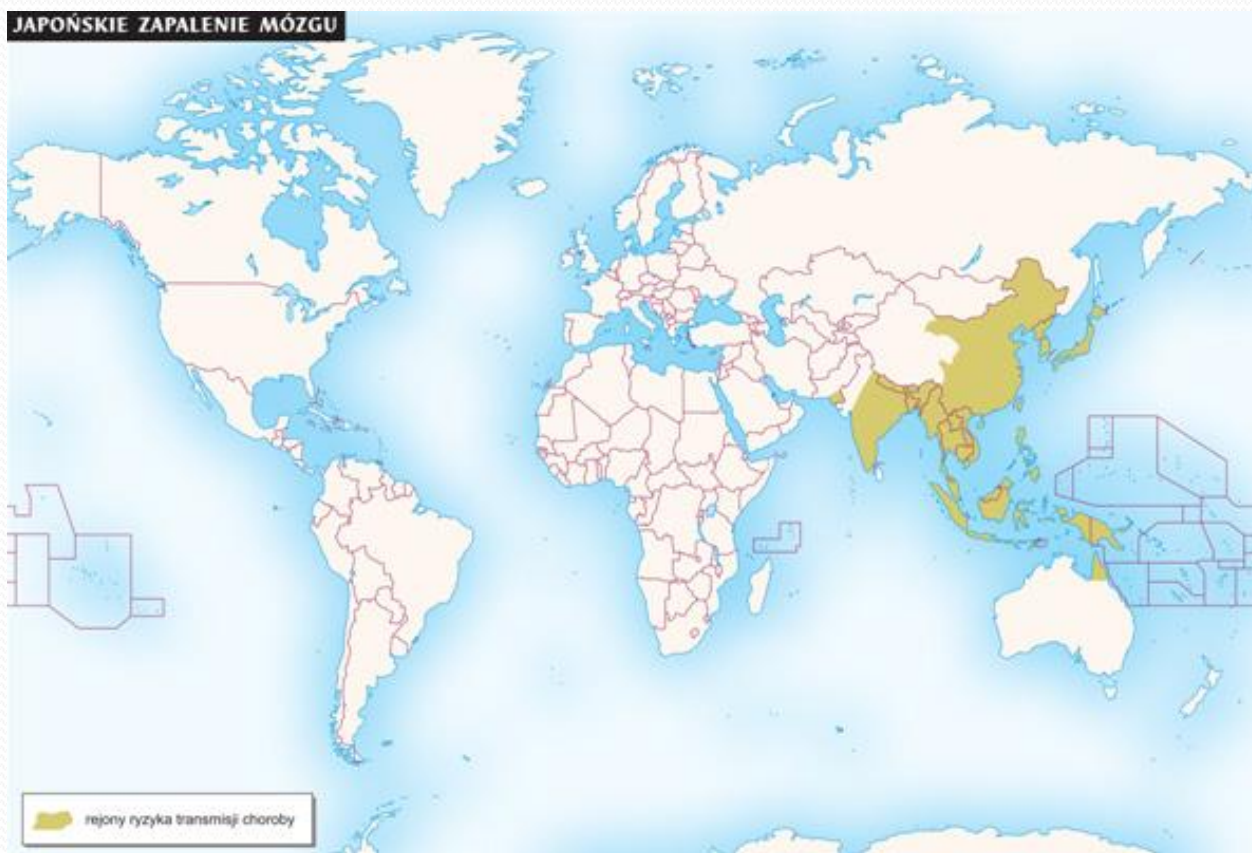
Choroba zakaźna wywoływana przez wirusa należącego do rodziny *Flaviviridae*, którego rezerwuarem są brodzące ptaki na terenach podmokłych i trzoda chlewna w rejonach wiejskich.

Wektorem zakażenia są komary z rodzaju *Culex* i *Aedes japonicus*.



WYSTĘPOWANIE

Japońskie zapalenie mózgu występuje na Dalekim Wschodzie, w Azji Południowo-Wschodniej, w Indiach, na Sri Lance, w Pakistanie, Nepalu, Papui Nowej Gwinei.



OBRAZ KLINICZNY

- Okres wylęgania wynosi 6-16 dni.
- Większość przypadków choroby (99%) przebiega bezobjawowo lub w formie łagodnych objawów grypopodobnych (gorączka, bóle głowy, zaburzenia żołądkowo-jelitowe).
- U około 1% zakażonych obserwuje się ciężką postać choroby z objawami ze strony ośrodkowego układu nerwowego (zapalenie mózgu, objawy oponowe, zaburzenia świadomości, niedowłady), ze śmiertelnością sięgającą 30%.
- Powikłaniem po przebytej chorobie może być ataksja, parkinsonizm, osłabienie siły mięśniowej, zaburzenia psychiczne.
- Leczenie – objawowe.

ZAPOBIEGANIE

- ❖ Stosowanie szczepień ochronnych (trzy dawki szczepionki: 0, 7, 30 dzień; co najmniej 10 dni przed planowanym wyjazdem; co 3 lata należy podać dawkę przypominającą szczepionki),
- ❖ stosowanie repelentów, moskitier, siatek w oknach pomieszczeń, odpowiednie noszenie ubrań (długie rękawy koszul i nogawki spodnie).



INNE CHOROBY TRANSMISYJNE:

- **GORĄCZKA DENGGA** – wirusowa, występuje w gorącej strefie klimatycznej Azji Południowo-Wschodniej, Afryki Subsaharyjskiej, Ameryki Środkowej i Południowej oraz na wyspach Oceanii. Ryzyko zakażenia jest mniejsze w rejonach położonych na wysokości powyżej 1000 m n.p.m.
- **KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU** – wirusowa, występuje w Europie (Austria, Czechy, Estonia, Litwa, Łotwa, Niemcy, Polska, Rosja, Słowenia, Szwajcaria, Szwecja, Węgry) oraz w Azji (Chiny, Japonia, Korea Południowa, Mongolia, Rosja)
- **WIRUSOWE GORĄCZKI KRWOTOCZNE**, np. *Ebola, Lassa, Marburg, zachodniego Nilu, argentyńska, krymsko-kongijska, brazylijska, wenezuelska...*

II. CHOROBY PRZENOSZONE DROGĄ POKARMOWĄ

BIEGUNKA PODRÓŻNYCH - problemy biegunkowe zaczynają się pojawiać zwykle w ciągu pierwszych kilku dni pobytu w nowych warunkach środowiskowych i trwają średnio 4 dni. Połowa pacjentów skarży się na bóle brzucha, 15% na nudności, wymioty, gorączkę, sporadycznie na ślady krwi w kale.

Biegunka podróżnych zazwyczaj ma stosunkowo lekki przebieg i ustępuje samoistnie, ale czasami może również przybrać ciężki obraz kliniczny i wymagać hospitalizacji. Może mieć podłoże bakteryjne, wirusowe lub być wywołana przez pierwotniaki.

SALMONELOZY - grupa chorób zakaźnych przewodu pokarmowego wywoływana przez gram-ujemne pałeczki *Salmonella*. Do zakażenia dochodzi przez:

- spożycie zanieczyszczonej żywności (jaja, mięso, mleko),
- kontakt z wydalinami zakażonych zwierząt,
- skażonymi sprzętami używanymi w produkcji, transporcie i magazynowaniu żywności.

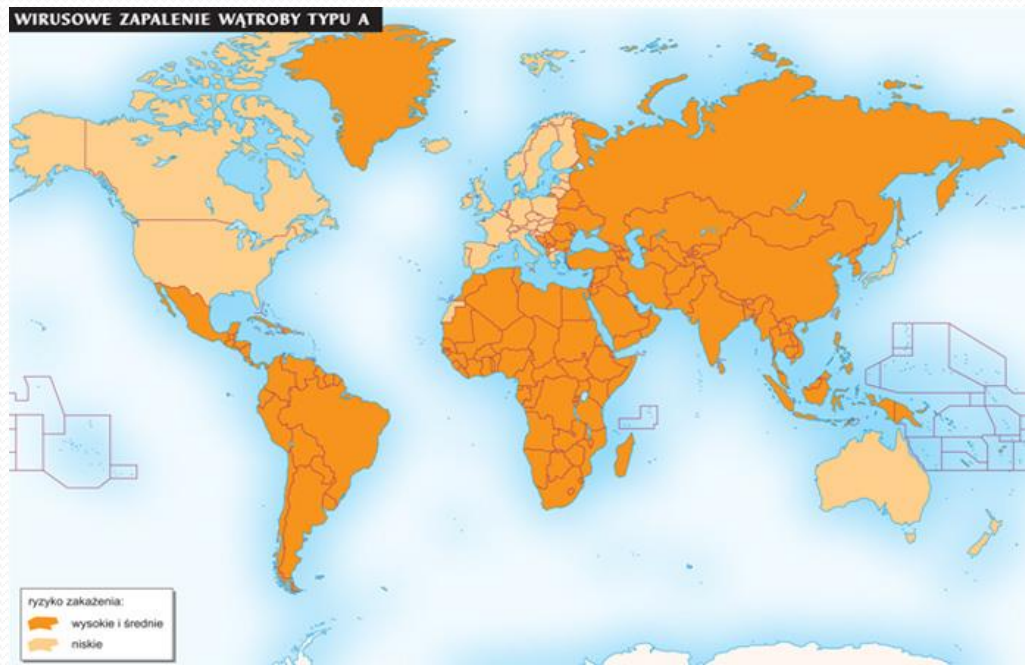
Salmoneloza jest chorobą kosmopolityczną występującą na całym świecie, a jej rozprzestrzenienie jest ściśle związane z niskim poziomem sanitarnym i brakiem nadzoru weterynaryjnego.

DUR BRZUSZNY - choroba zakaźna przewodu pokarmowego wywoływana przez gram-ujemną bakterię *Salmonella typhi*. Źródłem zakażenia jest woda i żywność zanieczyszczone wydaliniami osób chorych i nosicieli. Występuje na całym świecie.

Ryzyko zakażenia pojawia się głównie w rejonach o niskim poziomie higieny w przygotowywaniu i podawaniu posiłków. Szacuje się, że co roku choruje 22 miliony ludzi. Największe ryzyko zachorowań występuje w:

- Azji Południowej (Indie, Nepal i kraje ościennie),
- Azji Południowo-Wschodniej (Indonezja),
- Ameryce Południowej (Peru) oraz w Afryce Północnej i Zachodniej.

WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPU „A” - jest najczęściej występującą wśród podróżujących chorobą zakaźną, przeciw której stosowane są szczepienia ochronne. Występuje kosmopolitycznie, głównie w Azji, Afryce, Ameryce Środkowej i Południowej. Do zakażenia dochodzi zazwyczaj podczas spożycia zanieczyszczonej wody lub żywności, a także przez kontakt z wydaliniami chorego lub nosiciela. Okres wylegania się choroby trwa od 2 do 6 tygodni.



❖ **POLIOMYELITIS** - choroba Heinego-Medina (nagminne porażenie dziecięce) to choroba zakaźna wywoływana przez wirusa. Rezerwuarem i źródłem zakażenia jest człowiek, chory lub bezobjawowy nosiciel oraz jego wydaliny i wydzieliny. Zakażenie szerzy się drogą pokarmową i kropelkową, przez styczność z osobą zakażoną bądź przedmiotami zanieczyszczonymi kałem lub wydzieliną z jamy nosowo-gardłowej. Choroba w większości przypadków przebiega bezobjawowo. W postaci objawowej mogą wystąpić zarówno zakażenia o łagodnym przebiegu, jak i ciężkie zachorowania z porażeniem wielu mięśni (w tym oddechowych), które mogą zakończyć się zgonem.

❖ **TASIEMCZYCE**

❖ **GLISTNICA**

❖ **CHOLERA**

❖ **KRYPTOSPORIDIOZA**

ZAPOBIEGANIE

- ❖ Unikanie zakupu żywności od ulicznych sprzedawców,
- ❖ Częste mycie rąk, zwłaszcza podczas korzystania z toalet i przed każdym posiłkiem,
- ❖ Mycie warzyw i owoców przed spożyciem,
- ❖ Picie butelkowanej wody,
- ❖ Unikanie picia napojów z lodem niewiadomego pochodzenia,
- ❖ Unikanie konsumpcji niepasteryzowanych produktów mlecznych oraz lodów lokalnej produkcji.



III. CHOROBY PRZENOSZONE DROGĄ ODDECHOWĄ

- ❖ BŁONICA
- ❖ CHOROBA MENINGOKOKOWA
- ❖ GRUŻLICA
- ❖ KRZTUSIEC (KOKLUSZ)
- ❖ WIRUSOWE GORĄCZKI KRWOTOCZNE

III. CHOROBY PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ I Z KRWIĄ

- ❖ ZAKAŻENIE HIV / AIDS
- ❖ WZW TYPU „B”
- ❖ WZW TYPU „C”

IV. CHOROBY ODZWIERZĘCE

- ❖ WŚCIEKLIZNA
- ❖ WĄGLIK
- ❖ GORĄCZKA Q
- ❖ GRYPA - PTASIA, ŚWIŃSKA ...

V. INNE PROBLEMY ZDROWOTNE W PODRÓŻY

- KOBIETA CIĘŻARNA W PODRÓŻY
- DZIECKA W PODRÓŻY
- CHOROBA LOKOMOCYJNA
- ZESPÓŁ NAGŁEJ ZMIANY STREFY CZASOWEJ
- WYPADKI KOMUNIKACYJNE
- NAPADY I ROZBOJE
- NIEBEZPIECZNA FAUNA LĄDOWA I MORSKA
- PROBLEMY ZWIĄZANE Z NURKOWANIEM
- PROBLEMY ZDROWOTNE W WARUNKACH WYSOKOGÓRSKICH
- DZIAŁANIE WYSOKIEJ I NISKIEJ TEMPERATURY

PRZYKAZANIA PODRÓŻNIKA!

- ❖ Uważaj na to, co jesz i co pijesz!
- ❖ W krajach tropikalnych pij dużo płynów i unikaj alkoholu.
- ❖ Nie pij wody z kranu i nie myj nią jamy ustnej.
- ❖ Unikaj lodu i napojów z lodem.
- ❖ Pij wodę czystą, przegotowaną lub butelkowaną.
- ❖ Wybieraj potrawy świeżo przygotowane w twojej obecności i po obróbce termicznej.
- ❖ Unikaj żywności niewłaściwie przechowywanej.
- ❖ Unikaj słońca w godzinach 11.00 – 15.00
- ❖ Stosuj kremy z filtrem UV.

PRZYKAZANIA PODRÓŻNIKA!

- ❖ Uważaj na owady, stosuj moskitiery.
- ❖ Wykup dodatkowe ubezpieczenie.
- ❖ Przed wyjazdem skonsultuj się z lekarzem i zabierz niezbędne leki.
- ❖ Unikaj przygodnych kontaktów seksualnych.
- ❖ W tropiku unikaj chodzenia boso i brodzenia w wodach.
- ❖ W krajach rozwijających się unikaj usług kosmetycznych i zabiegów akupunktury i tatuażu.
- ❖ Przed wyjazdem sprawdź aktualną sytuację epidemiologiczną kraju, do którego zamierzasz wyjechać.

Wszelkich informacji o bezpiecznej podróży szukaj w źródłach wiarygodnych:

- Państwowa Inspekcja Sanitarna – www.gis.gov.pl
- www.medycynatropikalna.pl
- www.szczepieniadlapodrozujacych.pl
- poradnie medycyny podróży
- poradnie medycyny morskiej i tropikalnej
- poradnia lekarza rodzinnego

