



*Rozmowa z prof. dr hab. Danutą Prokopowicz,
specjalistką chorób zakaźnych
i parazytologii klinicznej.*

Zanim wybierzesz się w podróż

Medycyna podróży to nowa gałąź medycyny?

Travel medicine, czyli medycyna podróży, jako nowa specjalność liczy sobie około piętnastu lat. Jest to wiedza interdyscyplinarna łącząca się z wieloma innymi specjalnościami medycznymi, jak np. z epidemiologią, higieną, zakaźnictwem, medycyną urazową, interną, pediatrią czy gerontologią. Medycyna podróży powstała, można by powiedzieć, z potrzeby chwili. Przemiany obyczajowe, zmiana stylu życia, częste przemieszczanie się ludzi wymusiły potrzebę wymiany wiedzy na temat nowych zagrożeń zdrowotnych. Pierwsza międzynarodowa konferencja poświęcona medycynie podróży odbyła się w Szwajcarii w roku 1988. Kolejne miały miejsce w Atlancie, USA, Szanghaju, Wenecji, Lizbonie i we Florencji. Pierwszą konferencję w Polsce na ten temat zorganizowali w roku 2002 pracownicy Kliniki Obserwacyjno-Zakaźnej UMB. Następne odbyły się w latach 2005 i 2007.

Coraz częściej klientami biur podróży są osoby w podeszłym wieku.

Dla ludzi starszych, i nie tylko, podróż ma wręcz znaczenie terapeutyczne. Przerywa monotonię dnia codziennego, dostarcza nowych bodźców i wrażeń, poszerza grono znajomych, działa anty-

depresyjnie oraz, co udowodniono naukowo, poprawia pamięć. Plan podróży dla ludzi w podeszłym wieku powinien jednak uwzględniać ich możliwości fizyczne i umiarkowanie obfitować w atrakcje. Kiedy byłam w Mongolii, u podnóża gór Ałtaj, spotkałam wycieczkę, w której uczestniczyły osoby, głównie kobiety po 70. roku życia. Okazało się, że już od dłuższego czasu osoby te były w podróży. Program ich półrocznej wyprawy przewidywał zwiedzenie Europy, Mongolii, Syberii i Chin. Mimo że imprezę przygotowało dobre biuro podróży, to i tak uczestnicy wycieczki

byli już bardzo zmęczeni. Jedna z pań po wyjściu z autobusu zapytała przewodnika: „A gdzie ja jestem?”

Długa podróż dla ludzi cierpiących na choroby przewlekłe może być niebezpieczna?

Może, dlatego przed wyjazdem, trzeba koniecznie skonsultować się z lekarzem prowadzącym, wykonać badania i zaopatrzyć się w leki. Człowiek, który wybiera się w jakąkolwiek dłuższą podróż, powinien być w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Chociaż pamiętam historię pewnego małżeństwa... Państwo Banachowie przez całe

Apteczka podróżującego

- przeciwbólowe i przeciwgorączkowe – APAP, Pyralgin, aspiryna
- rozkurczowe – NoSpa
- przeciwzakrzepowe – Detralex, Vessel-Duo
- przeciwbiegunkowe – Smekta, Xifaxan
- przeczyszczające – Xenna
- ułatwiające trawienie – Cholamid
- antyalergiczne – Zyrtec
- przeciwświądowe – Fenistil Gel
- uzupełniające elektrolity – Gastrolit
- maść przeciwbakteryjna – Tribiotyk
- roślinne repelenty przeciwko owadom
- środki opatrunkowe, kremy z filtrem
- moskitiera

Szczepienia

Zalecane

- Grypa
- WZW A, B
- Zakażenia meningokokowe
- Dur brzuszny
- Kleszczowe zapalenie mózgu

W zależności od celu podróży warto się zaszczepić przeciwko:

- Tężcowi
- Wścieklicznie
- Błonicy
- Żółtej gorączce

życie podróżowali po świecie. Efektem tych podróży były książki. Kiedy pani Elżbieta Banach zachorowała na nowotwór wątroby, małżonkowie postanowili odbyć ostatnią, wspólną podróż. Bardzo się wzruszyłam, kiedy czytałam ich wspomnienia o tym, jak bardzo ta wyprawa pomogła im w trudnych chwilach.

Kto nie powinien wybierać się w podróż samolotem?

Wiadomo, że lecieć samolotem nie wolno ludziom świeżo po zawale, czy z niewyrównanym ciśnieniem. Długotrwała, nieruchoma pozycja sprzyja zmianom zakrzepowo-zatorowym. Dlatego, nawet na siedząco, dobrze jest wykonywać jakiegokolwiek ruchy ciałem. Przed podróżą samolotem warto odwiedzić stomatologa, ponieważ wszelkie zmiany próchnicze w zębach zaostrzają się w czasie różnicy ciśnień. W samolocie nie powinno się spożywać w nadmiarze: posiłków, napojów gazowanych, alkoholu, czekolady i kawy. Istotny jest także właściwy ubiór. Ponieważ podczas lotu człowiek szybciej się odwadnia, najlepiej włożyć luźne rzeczy z bawełny.

Na co zwrócić uwagę, gdy zabieramy w podróż dzieci?

U dzieci podczas podróży bardzo szybko dochodzi do przegrzania, utraty wody i elektrolitów. Konieczne jest więc czuwanie nad tym, aby ciągle uzupełniały płyny. Dzieci poza tym, bardziej niż dorośli, narażone są na biegunki. Przyznam, że jestem przeciwniczką zabierania maluchów w podróż. Korzyści z podróży dla dzieci są niewielkie, a zagrożenia nieproporcjonalnie duże. Byłam świadkiem sytuacji, gdy na pokładzie samolotu czarterowego stewardeszy naliczyły osiemdziesięcioro niemowląt.

W takich sytuacjach zdumiewa mnie nierozwaga rodziców. W samolocie, i w ogóle w jakiegokolwiek podróży, trudno przecież zapewnić dziecku odpowiednie warunki sanitarno-higieniczne.

Gdy jedziemy do krajów tropikalnych, przed czym należy się zaszczepić?

Przyjęcie konkretnej szczepionki uzależniamy od miejsca, do którego się udajemy, ale o tym powinniśmy zdecydować wspólnie z lekarzem z poradni medycyny tropikalnej. Nie każdy lekarz rodzinny jest zorientowany, jaka jest sytuacja epidemiologiczna na danym terenie, gdzie występuje zagrożenie malarią, a gdzie takiego zagrożenia nie ma. Przed podróżą do Indii i Meksyku warto zaszczepić się przeciwko durowi brzuszemu, wybierając się do Azji, Ameryki Południowej, Turcji, a nawet Chorwacji radzę przyjąć szczepionkę przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A. To ostatnie szczepienie jest szczególnie ważne, ponieważ w ostatnich latach aż ośmiokrotnie wzrosła zachorowalność na tę chorobę. Według danych epidemiologicznych istnieje ścisły związek między zapadalnością na wirusowe zapalenie wątroby a podróżami. Szczepienia więc są bardzo istotne, ale powinno się je stosować przynajmniej z miesięcznym, a nawet dwumiesięcznym wyprzedzeniem, tak aby możliwe było przyjęcie pełnego cyklu. Musi być również czas na to, by odporność w naszym organizmie dojrzała.

Czyli tak modne wyjazdy last minute odpadają?

Nie polecam wyjazdów w ostatniej chwili. Organizm jest nieprzygotowany, brakuje nam czasu na wykonanie profilaktyki pod postacią szczepień. Oszczędność finansowa może być po-

zorna, ponieważ konsekwencje zdrowotne okażą się niewspółmiernie wysokie.

Czego należy unikać w krajach tropikalnych?

Ja po przekroczeniu progu pokoju hotelowego, od razu wyłączam klimatyzację. Przenosi ona bakterie z rodzaju *Legionella*, wywołujące chorobę legionistów, czyli zapalenie płuc. Jest to choroba, która co najmniej w 6,6% przypadkach kończy się śmiercią. Trzeba przyznać, że każda podróż naraża nas na kontakt z patogenami i wiąże się z możliwością zakażenia bakteriami i wirusami lub zarażenia pasożytami. O jednych chorobach wiemy już wiele, inne nauczyliśmy się dopiero rozpoznawać. Nie bez znaczenia są więc ostrożność i higiena, nawet przesadnie przestrzegana. Przypominam, że należy unikać jedzenia surowych warzyw i owoców morza, nieobranych owoców i koniecznie wyeliminować kostki lodu z napojów chłodzących i drinków.

A gdy spędzamy urlop na Mazurach lub Podlasiu, to na co powinniśmy uważać?

Przede wszystkim powinniśmy unikać jedzenia w lesie poziomek i jagód prosto z krzaków. Można je spożywać tylko i wyłącznie po obróbce termicznej. W lasach na Suwalszczyźnie, Mazurach i Podlasiu można zarazić się bąblowicą wielojamową. Jest to choroba śmiertelna, roznoszona z moczem lisów. Niebezpieczne są również choroby odkleszczowe, a wśród nich: borelioza, wirusowe zapalenie opon mózgowych. W tym drugim przypadku można się zabezpieczyć szczepionką. Zawsze jednak radzę, aby po powrocie z lasu, ze spaceru po łąkach czy polach, obejrzeć dokładnie ciało i ubranie.

Lato i podróże sprzyjają nowym znajomościom. Zbyt frywolne do nich podejsie może okazać się żałosne w skutkach.

W literaturze pojawił się nawet termin – seksturystyka. Obserwujemy, że to, co do tej pory było domeną mężczyzny – coraz częściej pociąga kobiety. Starsze, eleganckie i zamożne panie z nudy, w poszukiwaniu nowych wrażeń, wyjeżdżają do innych krajów i puszczają się w wir nowych znajomości. Zapominają o możliwości zakażenia HIV, AIDS, chorobami wenerycznymi. Dramat zaczyna się po powrocie.

Rozm: **Danuta Ślósarska**