



BOLEZNI NA POTOVANJU

Alja Klešnik

1. Kakšne težave in zaplete lahko pričakujete na potovanju?

Nekaj najbolj razširjenih težav in bolezni, ki lahko prežijo na vas na potovanju.

Potovalna driska

Je posledica kontaminacije vode in hrane z mikrobi, pojavlja pa se predvsem v manj razvitih državah (kjer vladajo slabe higienske razmere). Povzročajo jo različne bakterije, virusi, paraziti ali glive, ki se prenašajo preko hrane, vode ali umazanih rok. Znaki: prebavne težave – driska – odvajanje večkrat na dan, blato je mehko oz. tekoče, slabost, bruhanje, temperatura, bolečine v trebuhu.

Bolezni, ki jih prenašajo insekti in živali – predvsem komarji, pa tudi bolhe in podgane, miši ...

Med kopico različnih bolezni bomo izpostavili najbolj razširjeno – malarijo, ki jo povzročajo paraziti, ki jih prenašajo komarji. Znaki malarije: povišana telesna temperatura, mrzlica (oz. simptomi podobni gripi – bolečine v mišicah, glavobol ...). Če se le-ti pojavijo na malaričnem območju v sedmih do osmih dneh po prihodu, je to zelo sumljivo za okužbo s povzročiteljem malarije.

Potovalna slabost

Se lahko pojavi na potovanju z avtomobilom, z ladjo ali z letalom in nastane zaradi neujemajočih informacij, ki jih možganom pošiljajo čutila (oči in ravnotežni aparat). Znaki: slabost, bruhanje, bledica, glavobol, utrujenost.

Višinska bolezen

Vedno več ljudi se odpravlja v visoke gore, na trekinge ... Na višino je potrebno biti prilagojen in dobro je, če se nanjo pripravljamo že doma. Posledica naglega, neprilagojenega vzpona na višino je akutna višinska bolezen. Najbolj blaga oblika višinske bolezni se pojavi že na višini nad 2.450-3.000 m, če na višino nismo prilagojeni. Znaki: obsega velik spekter simptomov, od začetnih, najbolj milih – glavobol, slabost, bruhanje, vrtoglavica, utrujenost, razdražljivost, nespečnost ... V kolikor ne ukrepamo, se lahko razvijejo resne in smrtno nevarne težave z možganskim (zmedenost, nesposobnost presojanja, hud glavobol, neusklajeni gibi, nenavadno vedenje ...) ali pljučnim edemom (težko dihanje, rožnati izpljunek, stiskanje v prsih ...).

Potovanje z letalom

Povzroča lahko najrazličnejše težave:

- »jet lag« – je posledica potovanja z letalom na daljše razdalje in preko več časovnih pasov,
- globoka venska tromboza – zanjo je značilen nastanek strdka v globokih venah, navadno nog, ki posledično lahko povzroči zamašitev žile, npr. v pljučih. Nevarnost za nastanek je predvsem pri ljudeh, ki so nagnjeni k večjemu strjevanju krvi in se lahko pojavi na letih, ki so daljši kot 3 ure. Znaki: najpogosteje bolečina, oteklina in rdečina goleni.



Prevelika izpostavljenost soncu

Posledica le-te lahko se kaže v obliki dehidracije, sončarice ali sončnih opeklin. Znaki sončarice: nemir, glavobol, vrtoglavica, tresenje, glavoboli, slabost, omedlevica, porast telesne temperature do 40 °C.

2. Kaj lahko sami storite za obvladovanje težav na potovanju?

Predvsem je pomembno, da se najprej posvetite samemu preprečevanju bolezni. V kolikor to ne bo dovolj in boste zboleli, obiščite zdravnika na poti.

Pred potjo bodite pripravljene in vedite:

- **kam** natanko se odpravljate – država in celina, trenutna politična situacija, vreme, prebivalstvo ...,
- **kako** in s kakšnim prevoznim sredstvom boste tja prišli, kako dolgo bo trajala pot,
- **kaj** boste tam počeli (Počivali? Se ukvarjali s športom? Če boste planinarili, kako visoko se boste povzpeli? Se boste potapljali?),
- ali potrebujete **cepivo oz. drugo zaščito z zdravili** (malarija?), katere bolezni so značilne za ta področja, ali lahko pijete vodo,
- kako boste poskrbeli za svoje že obstoječe **kronične bolezni** (npr. sladkorno bolezen ...) ali morebitno **nosečnost** in majhne otroke.

Informirajte se glede:

- **cepiva** – nekatere države imajo spisek obveznega cepljenja, brez katerega ne boste mogli vstopiti vanjo. Nekatere imajo seznam priporočljivih cepiv. Ne pozabite na cepilno knjižico,
- **antimalarikov** – zdravil, ki so potrebna za preprečevanje in zdravljenje malarije. Ker malarijo prenašajo različne vrste komarjev na različnih področjih in ker se lahko s časom pojavi tudi rezistenca, zdravila za vsa malarična območja niso enaka in se tudi s časom lahko spreminjajo.

Svetujemo vam, da pred potjo v oddaljene kraje:

- obiščite vaš področni Zavod za zdravstveno varstvo – Ambulanto za potnike vsaj 6-8 tednov pred načrtovanim potovanjem in se informirate o cepljenjih, zaščiti z zdravili in drugih tveganjih,
- obiščite osebnega zdravnika in se z njim pogovorite glede kroničnih bolezni in zdravil, ki jih morate nesti s seboj,
- ne pozabite tudi na popotno zdravstveno zavarovanje,
- pred potovanjem preglejte ustrezne internetne strani glede trenutnega stanja na območju, ki ga želite obiskati (naštete spodaj) in aktualnih nasvetih za potnike,
- prav je, da ima popotnik s seboj na poti tudi opremo za prvo pomoč in nekaj zdravil za samozdravljenje v nujnih primerih.



Osnovna potovalna lekarna – ki si jo lahko pripravite sami in zdravila, ki jih dobite brez recepta, lahko vsebuje:

- pribor za prvo pomoč – termometer, gaze, obliže, mikropor, antiseptično in antibiotično kremo za rane, škarijice,
- osnovna zdravila: kapsule za blažitev driske, tabletki proti zgagi, za alergije potrebujete antihistaminik, za zbijanje vročine (paracetamol), proti bolečinam (paracetamol), proti slabosti med vožnjo, rehidracijsko raztopino,
- tablete za razkuževanje oz. pribor za filtriranje vode; sončne kreme in kreme za pomiritev opeklin; tekočina ali robčki za razkuževanje; kreme oz. pršila proti komarjem (vsaj 30 % DEET za malarična območja),
- ne pozabite na svoja redna zdravila. Pazljivi bodite pri prehodu meje z zdravili, kajti nekatera zdravila so v določenih državah lahko sumljiva ali celo ilegalna. Prav tako tudi glede zdravil in pripomočkov (npr. insulina) na letalu.

3. *Kdaj morate k zdravniku?*

- Takoj ob pojavu povišane telesne temperature, mrzlice (oz. simptomov podobnih gripi) na malaričnem območju, v sedmih do osmih dnevih po prihodu, tudi če jemljete antimalarike.
- Večina drisk mine v 1-3 dneh – če se driska ne umiri, če imate visoko vročino, kri in sluz v blatu ali ste močno dehidrirani, se nujno posvetujte z zdravnikom.
- V visokih hribih – vedno, kadar simptomi (opisani pod točko 1) ne minejo tudi po spustu na nižjo višino, oz. če se stopnjujejo.
- Ob pojavu bolečine v mečih po dolgem poletu.
- Ob znakih in sumu na sončarico, ko človek izgublja zavest.

Prav tako se k zdravniku napotite, če boste imeli po vrnitvi domov naslednje težave:

- driska, ki ne pojenja ali stalno prisotno bruhanje,
- zlatenica,
- novonastale spremembe na koži,
- možne spolno prenosljive bolezni,
- vročino ali simptome podobne gripi – ob vrnitvi ali še eno leto po vrnitvi iz malaričnega področja, še posebej če se pojavi v prvih treh mesecih po vrnitvi, četudi ste jemali preventivna zdravila.

4. *Kakšen je potek bolezni na potovanju?*

Lahko povsem z ugodnim koncem, seveda če težave pravočasno in ustrezno rešujemo ter zdravimo. Okužbe z malarijo se lahko kažejo in potekajo na različne načine – od najbolj preprostih do hudih oblik, kjer sta potek in zdravljenje lahko dolgotrajnejša.



5. *Kako poteka spremljanje bolnika, ki na potovanju zbolí?*

- V primeru hujše driske in dehidracije je včasih potreben sprejem v bolnišnico, prav tako npr. ob precej izraženi višinski bolezni.
- Nezapletena malarija se lahko spremlja ambulantno, občasno pa bolezen zahteva tudi hospitalizacijo. Kako vas bodo zdravili, je odvisno od tipa okužbe, od tega, kjer ste se okužili in od kliničnega stanja. Potrebni so redni pregledi in krvne preiskave za oceno uspešnosti zdravljenja.
- Večino ostalih težav lahko spremljamo z ambulantnimi obiski.

6. *Kako poteka zdravljenje bolnika, ki na potovanju zbolí?*

- **Driska:** pomembno je uživanje veliko tekočine in soli. Za to lahko uporabite rehidracijske praške, lahko pa si rehidracijsko raztopino pripravite tudi sami: v 1 liter vode (ustekleničene) zmešate 1 čajno žličko soli, 8 čajnih žličk sladkorja, lahko dodate še sok 2 pomaranč ali grenivk. Namesto tega lahko pomaga tudi slana juha.
- **Malarija:** pomembna je kemoprofilaksa – jemanje antimalarikov že pred odhodom na malarično območje. Te bo predpisal zdravnik v potovalni ambulanti, glede na področje, kamor se boste napotili. V kolikor boste zboleli na poti, je potreben takojšnji obisk zdravnika, ki bo bolezen pričel takoj zdraviti.
- **Potovalna slabost:** v Sloveniji so na voljo zdravila medramine R – brez recepta, ki preprečujejo razvoj morske oz. potovalne slabosti. Potrebno jih je vzeti pred začetkom nastanka simptomov. V tujini so v lekarnah na voljo skopolaminski obliži.
- **Višinska bolezen:** ob pojavu začetnih težav je nujen spust na nižjo nadmorsko višino, na tisto, kjer so se prvič pojavile težave. Vzpon lahko nadaljujemo, ko težave popolnoma izginejo. Potreben je počitek in vnos veliko tekočine. Tudi pri zdravljenju se uporablja diamox. Glede uporabe le-tega se posvetujte z zdravnikom.
- **Sončarica:** potrebno je znižati temperaturo telesa – bolnika poležemo in slečemo. Zavijemo ga v hladne, mokre rjuhe, ki jih menjavamo ali močimo. Lahko ga postavimo tudi pod hladen – a ne premrzel tuš, dodajamo mu veliko pijače. Če izgublja zavest ali je neodziven, pokličemo zdravnika.
- **Sončne opekline:** umaknite se v senco, pijte veliko tekočine, opečeno kožo hladite z vodo ter namažite s kremo po sončenju.
- **Globoka venska tromboza** – v večini primerov s kompresijskimi nogavicami in zdravili, ki preprečujejo strjevanje krvi

7. *Kako lahko bolezni na potovanju vplivajo na vaše življenje?*

Vsekakor nam lahko pokvarijo potovanje. Kako pa vplivajo, pa je odvisno od izraženosti in stopnje posamezne bolezni.



8. Ali in kako lahko potovalne bolezni preprečite?

- **Driska:** pijte ustekleničeno vodo oz. vodo, ki je bila prekuhana ali očiščena – tudi za umivanje zob in led v pijačah. Izogibati se je potrebno mlečnim, predvsem nepasteriziranim izdelkom ter surovemu sadju in zelenjavi; tudi solati, je naj se samo tisto, kar lahko olupite (velja pravilo: »Skuhaj, zavri, olupi – ali pusti pri miru.«). Seveda si je potrebno umivati in razkuževati roke, pametno je s seboj nositi razkuževalne robčke ali tekočino.
- **Malarija:** za optimalno zaščito pred malarijo je potrebna zaščita pred piki komarjev.
 - Najbolj smo pozorni zvečer in ponoči, ker so komarji takrat najbolj aktivni. Prostor, kjer se nahajamo, naj bo zaščiten z mrežo (okna), še posebej predel okrog postelje (mreže okoli postelje). Zaščitimo se tudi s primerno obleko – dolge hlače in dolgi rokavi, nogavice, če lahko oblačila svetlih barv, ki pokriva čimveč kože. Sobo po možnosti poškopimo z repelentom. Na koži uporabimo repelent, ki vsebuje vsaj 30 % DEET.
- **Potovalna slabost:** izogibajte se težki hrani in alkoholu, pred odhodom pijte veliko tekočin, pojdite na svež zrak, med vožnjo poizkusite preusmeriti pozornost na druge stvari (med vožnjo opazujte oddaljeno nepremično točko na obzorju oz. kopnem; ulezite se in se ne premikajte, zaposlite vaše misli – razmišljajte o čem lepem.
- **Višinska bolezen:** aklimatizacija je počasen proces, ki traja več dni. Od višine 3.000 m naj bi se na dan vzpeli le za 300 m, na vsakih 1.000 m vzpona pa prespali na isti višini dodatno noč. Potrebna je izdatna hidracija in prehrana, bogata z ogljikovimi hidrati. Proces lahko pospešimo z zdravilom acetazolamid.
- **»Jet lag«:** pot začnite spočiti, pijte veliko tekočine in izogibajte se alkoholu.
- Če potujete na vzhod, pojdite spat 1 uro prej vsako noč tri dni pred potovanjem in spite na letalu, izogibajte se kofeinu, v prvih dneh na cilju pa se izpostavljate svetlobi v zgodnjem jutru.
- Če pa potujete na zahod, pojdite spat eno uro kasneje vsako noč tri noči pred odhodom, med letom ne spite, pijte kavo in se svetlobi prvih nekaj dni po prispetju izpostavljajte popoldne.
- **Globoka venska tromboza:** priporočljivo je med letom vstati vsaj enkrat na uro, se sprehoditi, delati telovadne vaje – navodila dandanes dobite na letalu (krožimo v gležnjih, jih iztegujemo ...). Nosite ohlapne obleke, pijte veliko tekočine in se izogibajte alkoholu in kofeinu, ker pospešujeta dehidracijo. Predvsem ljudje z rizičnimi dejavniki naj bi nosili kompresijske nogavice.
- **Prevelika izpostavljenost soncu in vročini:** v kolikor se boste nahajali v krajih z vročino in soncem, s seboj vedno nosite pokrivalo, steklenico s tekočino (vodo) in sončno kremo.
- Še posebej morate biti na možnost dehidracije pozorni v krajih, kjer ne boste čutili, da vodo sploh izgubljate (suhi in puščavski kraji) – v takih predelih je potrebno disciplinirano pitje tekočine. Izogibajte se izpostavljanju na soncu med 11. in 15. uro. Uporabljajte sončno kremo z visokim faktorjem in jo redno nanašajte.



Nekaj uporabnih spletnih strani potovalne medicine:

- www.zdravinapot.net – spletna stran Zavoda za zdravstveno varstvo, z naslovi Ambulant za potnike v Sloveniji,
- www.ivz.si – nasveti za potnike Inštituta za varovanje zdravja v RS,
- www.cdc.gov/travel – Center for disease control and prevention – zelo uporabna stran ameriškega Centra za preprečevanje in nadzor bolezni z veliko koristnimi informacijami,
- <http://www.who.int/ith/en/> – Stran Svetovne zdravstvene organizacije – s svežimi informacijami o pojavih nalezljivih bolezni po svetu, cepljenjih ...

In še nekaj poljudnih spletnih strani potovalne medicine:

- <http://www.travmed.com/>
- <http://www.netdoctor.co.uk/travel/index.shtml>