

Dr Agnieszka Wroczyńska

*Krajowy Ośrodek Medycyny Tropikalnej
w Gdyni*

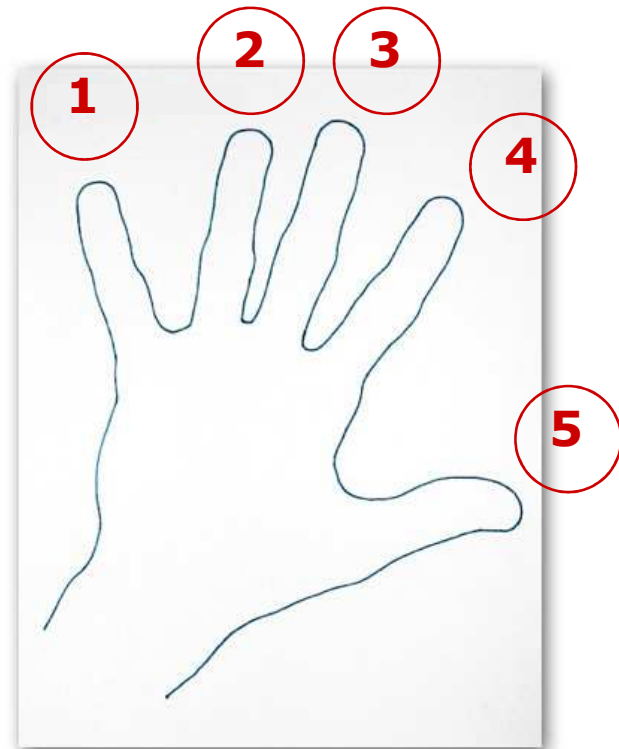
**Zdrowie w tropiku -
ABC profilaktyki dla podróżników**

**11. Ogólnopolskie Spotkania Podróżników,
Żeglarzy i Alpinistów
Gdynia 2009**



PRZYGOTOWANIA ZDROWOTNE DO PODRÓŻY

- 1. Informacja zagrożeniach zdrowotnych w rejonie docelowym**
- 2. Szczepienia ochronne**
- 3. Profilaktyka malarii**
- 4. Apteczka podróżna**
- 5. Ubezpieczenie**



RYZIKO WYBRANYCH PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH W CIĄGU MIESIĄCA PODRÓŻY PO KRAJACH ROZWIJAJĄCYCH SIĘ

❑ Biegunka podróżnych	ok. 50 %
❑ Infekcje górnych dróg oddechowych	10-13 %
❑ Malaria (Afryka Zachodnia)	4-7,5 %
❑ WZW typu A	<1% ?
❑ Gorączka denga	1 %
❑ Dur brzuszny (Indie, Afryka)	0,03 %
❑ Zakażenie HIV	< 0,01 %
❑ Cholera	0,003%
❑ Poliomyelitis	<0,0001%

KONSEKWENCJE BRAKU SZCZEPIEŃ

WZW typu A

(tzw. „żółtaczka pokarmowa”)

- ❑ w podróży lądem do Chin
- ❑ 2 tygodnie w szpitalu w Kazachstanie
- ❑ wcześniejszy powrót do domu
- ❑ długotrwałe zwolnienie



MALARIA – RYZYKO DLA PODRÓŻNIKÓW



- ❑ Choroba pasożytnicza przenoszona przez komary

- ❑ Występuje w ok. 110 krajach

- ❑ 300 - 500 milionów zachorowań rocznie



- ❑ **Główna przyczyna śmierci w podróży (choroby zakaźne)**

- ❑ **Nie istnieje szczepionka przeciwko malarii!**



- ❑ **Opóźnienie leczenia o 24 godziny może przyczynić się do zagrożenia życia !**



- ❑ **Śmiertelność osób podróżujących z powodu malarii**

- w Polsce kilka razy wyższa niż w innych krajach UE !**

MALARIA

Arun Milcarz (KOLOS 2004):

(...) Sielanka skończyła się w kwietniu, tuż przed urodzinami. Owego wieczoru, będąc na Papui Nowej Gwinei we wsi Ossima powinienem chcieć powiesić moskitierę. Niestety, chceni się odechciało. Tamtej nocy nie powinno być moskitów bo sucho, daleko od lasu, długo bez deszczu - a jednak. ***Te dziesięć nieśmiałych ugryzień odmieniło moje życie.***

Tydzień później w Ibinis gdzieś tak koło południa poczułem w swoim wnętrzu jakąś nieswojość. Godzinę później licznik pod lewą pachą wskazywał 40 stopni Celsjusza. Wiejski felczer jednoznacznie stwierdził - MALARIA.

Obuch gwałtownej temperatury zdzielił mnie przez łeb z takim impetem, że ledwo co dolażłem do swojej karimaty. Gorąco na zewnątrz i gorąco wewnątrz! Nie można przed żadną z tych temperatur uciec! No i duszno! Płytki, jakby spuchnięty oddech szybko odmierza małe dawki wilgotnego, gorącego powietrza, które bardziej dławi niż pomaga w przetrwaniu. Gęba wykrzywia się w głupkowanym, pijanym uśmiechu i już wszystko mi jedno.(...)

Po wszystkim wróciłem do równowagi. Kolejne doświadczenie. Już wiem co to malaria. Dowiedziałem się, że jestem zniszczalny.

ZAPOBIEGANIE MALARII – WŁAŚCIWE I NIESKUTECZNE METODY OCHRONY

Opisywane przez turystów metody „alternatywne”
NIESKUTECZNE !!!



chemioprophylaktyka



smarowanie skóry czosnkiem



repelenty



whisky



moskitiery



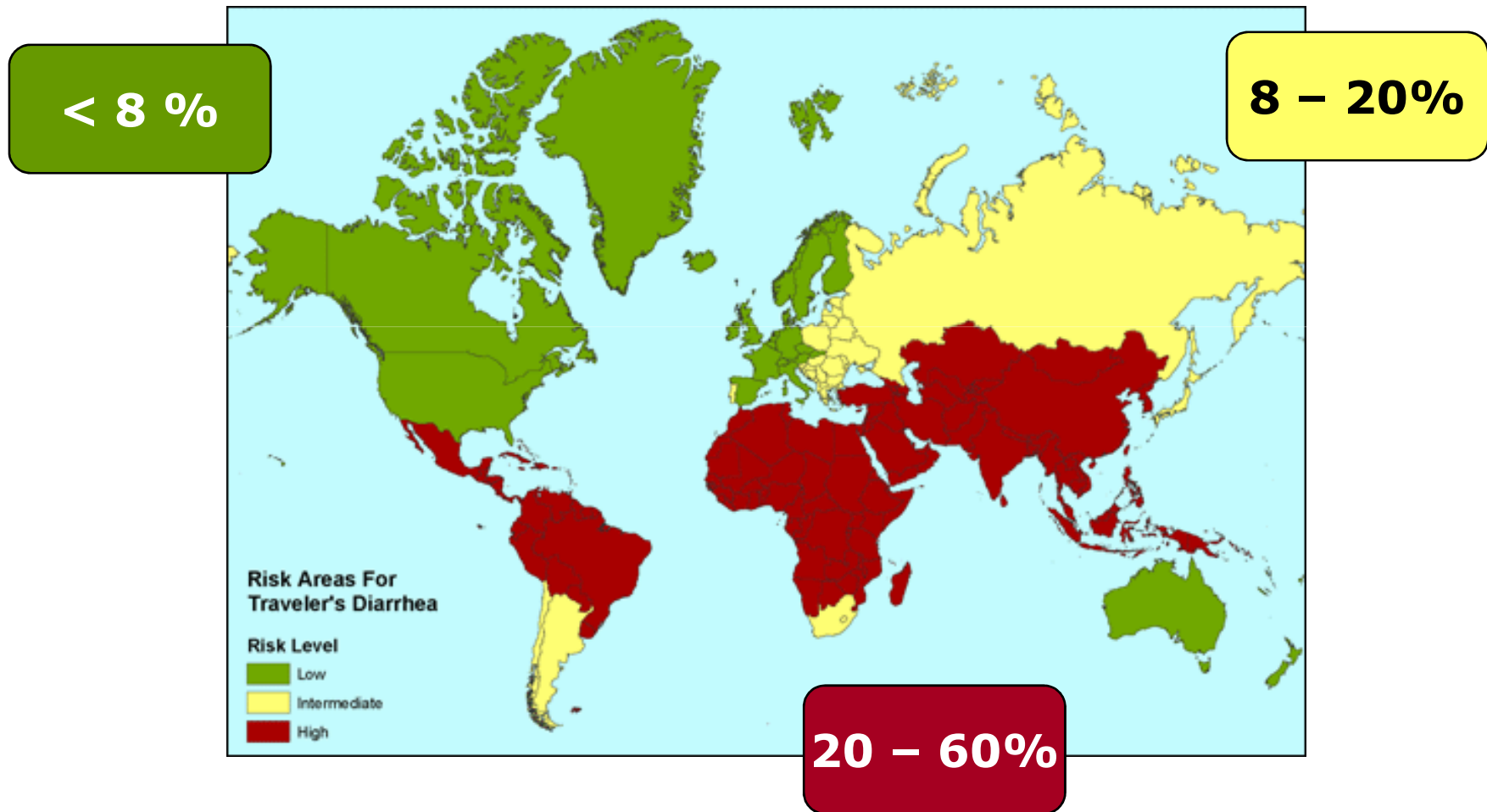
świece i spirale owadobójcze

wit. B



ABC PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ W PODRÓŻY

Biegunka podróżnych – ryzyko w ciągu 2 tygodni podróży



ABC PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ W PODRÓŻY

Choroby przenoszone drogą pokarmową - zapobieganie

Zasady bezpiecznego żywienia w podróży wg WHO:

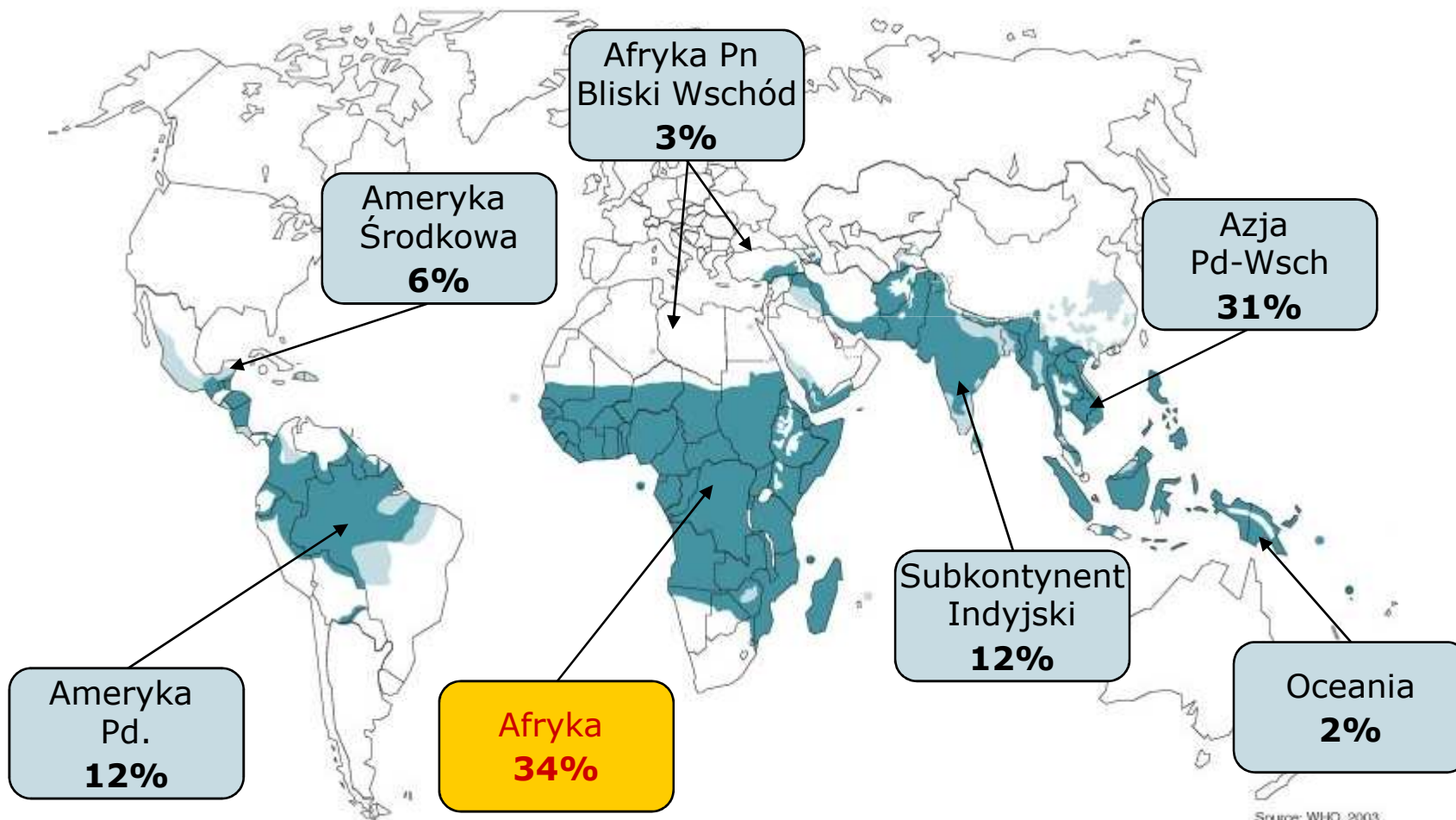
- ❑ unikanie potraw trzymanyh długo w temp. pokojowej
- ❑ **świeżo przygotowane, gorące posiłki**
- ❑ unikanie pożywienia bez obróbki termicznej
- ❑ **unikanie owoców bez obierania**
- ❑ unikanie posiłków przyrządzanych „na ulicy”
- ❑ **unikanie lodu**, niedogotowanych jajek, mleka
- ❑ **przegotowywanie wody** lub jej filtrowanie
- ❑ mycie zębów w uzdatnionej wodzie
- ❑ **napoje – fabrycznie zamknięte** lub gorące

ABC PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ W PODRÓŻY

Biegunka podróżnych – zapytaj lekarza o metody leczenia!



PACJENCI KRAJOWEGO OŚRODKA MEDYCYNY TROPIKALNEJ



Source: WHO, 2003

Badania własne KOMT, 2004

PROBLEMY ZDROWOTNE PO POWROCIE Z TROPIKU?



**ZAPRASZAMY DO KRAJOWEGO OŚRODKA MEDYCYNY TROPIKALNEJ
W GDYNI!**

ABC ZDROWIA OSÓB PODRÓŻUJĄCYCH

Źródła on-line

WHO www.who.int/ith



CDC www.cdc.gov/travel



Centers for Disease Control and Prevention
Your Online Source for Credible Health Information

HPA www.malaria-reference.co.uk



Protecting people
Preventing harm
Preparing for threats

NATHNAC www.nathnac.org



CIMP www.cimp.pl

Centrum Informacji
Medycyny Podróży

www.medycyna-podrozy.pl



MEDYCINA
PODRÓŻY

