



Potovanje – kako se pripravimo

Potovanje je zelo zanimivo doživetje, vendar je povezano tudi z določenim tveganjem. Ustrezna priprava na pot lahko to tveganje bistveno zmanjša.

O vsebini potovalne lekarne vam bomo svetovali v naših lekarnah. Pripravil smo tudi zloženko s pisnimi navodili, kako se pripraviti na pot, da kaj bistvenega ne pozabimo. Zato bo ta prispevek namenjen pripravi na potovanje

v bolj oddaljene kraje, z drugačnimi klimatskimi, socialnimi in higienskimi pogoji.

Pred odhodom na pot najprej preverite naslednje:

potrebno zdravstveno zavarovanje – Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije je na svo-

jih spletnih straneh (www.zzs.si) objavil zloženko »Kaj je dobro vedeti o zdravstvenem zavarovanju, preden se odpravim na pot«;

splošne zdravstvene podatke o destinaciji, ki jih najdete na spletni strani Inštituta za varovanje zdravja (<http://www.ivz.si>), Svetovne zdravstvene organizacije (<http://www.who.int/en/>) in Evropskega centra za nadzor bo-

lezni (<http://ecdc.europa.eu/>); ali je potrebno preventivno cepljenje oziroma zaščita z zdravili. Največ teh podatkov je dostopnih na spletni strani Zavoda za zdravstveno varstvo Ljubljana <http://www.zdravinapot.net/>; seznam potrebnih dokumentov, potrdil, zdravil in telefonskih števil.

Na poti smo veliko bolj kot v domačem okolju izpostavljeni



Stran / Page: 12

Doseg / Reach: 38000

Država / Country: SLOVENIA

Površina prispevka / Size: 803 cm2

2 / 3

nalezljivim boleznim ter drugim zdravstvenim tveganjem. Delno se lahko pred nalezljivimi boleznimi zavarujemo s preventivnim cepljenjem ali v primeru malarije z jemanjem zdravil. Poudariti velja, da se je potrebno pravočasno cepiti, da je zaščita zagotovljena! V nadaljevanju bom opisala najpogostejše bolezni in poti okužbe. Na prej omenjenih spletnih straneh pa boste dobili podatke o tem, v katerih predelih sveta popotnike ogrožajo posamezne od teh bolezni.

Med boleznimi so najpogostejše **črevesne nalezljive bolezni** in med temi je na prvem mestu potovalna driska. Mednje spadajo še hepatitis A, tifus, kolera in otroška paraliza – vse se pojavljajo v krajih z izrazito nizkim higienskim standardom. Za potovalno drisko zbolijo najmanj 20 % popotnikov. Povzroči jo lahko že spremenjen način prehrane, sicer pa so povzročitelji virusi, bakterije, zajedavci in glivice. Neposredni krivec za okužbo je kontaminirana hrana ali voda,

lahko pa tudi ribe ali školjke. Pri preprečevanju okužbe so najučinkovnejši splošni higieniški ukrepi (umivanje rok!) ter uživanje ustekleničene vode in skrbna izbira hrane. Če zbolimo, si lahko pomagamo z medicinskim ogledom in skrbimo za nadomeščanje tekočine, v nekaterih primerih je potrebno zdravljenje z antibiotikom. Po potrebi poiščemo zdravniško pomoč.

Bolezni, ki jih prenašajo insekti, so malarija, hemoragijske mrzlice (rumena mrzlica, denga ...) in druge. Prenašajo jih komarji, mušice, glodavci. Zaenkrat je možno preventivno cepljenje prosti rumeni mrzlici ter zaščita z zdravili proti malariji. Nujna je zaščita z repelenti, ki naj vsebujejo najmanj 30 % DEET, ter vsi ostali ukrepi (npr. zaščitne mreže).

Z ugrizom živali se prenaša steklina, zato se nikar ne približujte potepuškim ali divjim živalim! Za ljudi, ki se bodo dalj časa zadrževali na območju večje ogroženosti, je priporočljivo preventivno cepljenje.

Kapljične nalezljive bolezni so tiste, ki se prenašajo med ljudmi po zraku s kapljicami zaradi kašlja, kihanja ali govora. Med temi obolenji so meningokokni meningitis, proti kateremu se lahko zaščitimo s cepljenjem. Tuberkuloza je naslednja nevarna bolezen, ki se prenaša kapljično. Zanimivo je, da število obolelih v zadnjih desetih letih narašča. Veliko medijskega prostora ter skrbi tako odgovornim za zdravstveno politiko kot vsem nam je povzročila bolezen, ki smo jo nerodno poimenovali **prašičja gripa**. Povzročitelj je virus gripe tipa A. Tip A je tudi virus, ki povzroča ptičjo gripo. Zaščita pred okužbo je higiena, izogibanje zaprtih prostorov, kjer so oboleli, in dobra odpornost. Zdravilo se uporablja za zdravljenje in NE za preprečevanje bolezni.

Bolezni, ki se prenašajo s stikom preko kože, lahko z ustrežno higieno preprečimo. Mednje sodijo garje, bakterijske in glivične okužbe.

Bolezni, ki se prenašajo s krvjo



LEKARNE PTUJ

Trstenjakova ulica 9
2250 Ptuj



Poletje, zaključek šolskega leta, počitnice, težko pričakovani oddih na morju, v hribih, na potovanju! Naj bodo vaše počitnice prijetno in nepozabno doživetje. Da bo res tako, vam bomo v naših lekarnah svetovali, kako se pripraviti na pot, o varnem sončenju in kako sestaviti priročno potovalno lekarno.

Strokovni delavci Lekarn Ptuj v Lekarni Ptuj, Lekarni v Qlandij, Lekarni Breg, Lekarni Gorišnica, Lekarni Kidričevo, Lekarni Majšperk in Lekarni Videm

Stran / Page: 12

Doseg / Reach: 38000

Država / Country: SLOVENIA

Površina prispevka / Size: 803 cm²

3 / 3

in spolnimi odnosi, so razširjene po celem svetu. Med spolno prenosljive bolezni spadajo sifilis, gonoreja, kalmidijska okužba, humani papiloma virus (HPV). S spolnimi odnosi ali z okuženo krvjo se prenašajo HIV/AIDS, hepatitis B in C in ebola virus. Samozaščitno vedenje je osnovna zaščita pred okužbo. Pomeni upoštevanje načel varne spolnosti, uporabo sterilnih igel in brizg (akupunktura, piercing, droge), uporaba lastnega pribora za higieno (britvice, zobne ščetke). Zelo priporočljivo je cepljenje proti hepatitisu B, saj se bolezen prenaša z okuženo krvjo. Mnoge bolezni se lahko pojavijo, ko smo se že vrnili s potovanja, med njimi tudi gripa. V nasvetih, ki jih dobijo potniki, je zato zapisano, da PRVIH SEDEM DNI po vrnitvi z območja, na katerem so se že pojavili primeri okužb z novim virusom gripe, pazljivo spremljate svoje zdravstveno stanje. Ob pojavu slabega počutja, vročine, prehladnih znakov, bolečin v žrelu, kašlja in bolečin v mišicah pokličite svojega zdravnika po telefonu in se z njim posvetujte. Na potovanju nas lahko spremljajo tudi druge težave. Ena teh je **višinska bolezen**, ki je posledica prehitrega vzpona na višine, na katere naše telo ni prilagojeno – to je nad 2500 metrov. Z višino namreč pada vsebnost

kisika v zraku. Znaki, kot so slabost, bruhanje, vrtoglavica, težave s koncentracijo, so opozorilo, da je potrebno vzpon prekiniti. V nasprotnem primeru postanejo težave resne in smrtno nevarne. Višinsko bolezen preprečimo s počasnim in organizmu prilagojenim vzponom, uživanjem dovolj tekočine, hrana naj bo bogata z ogljikovimi hidrati in nikar uživati alkohola.

Na morju nas lahko neprijetno preseneti **morska bolezen**, ki se pokaže najprej s splošnim slabim počutjem, zehanjem in nato slabostjo in bruhanjem. Po 2–3 dneh na morju se telo običajno prilagodi. V tem času je pomembno nadomeščanje tekočine. Obstaja pa tudi zdravilo, ki preprečuje morskno bolezen. Veliko zapletov nam lahko povzročijo **piki in ugrizi živali ter poškodbe in opekline**. Med nevarne sodijo piki kač, kjer je nujno potrebno poiskati pomoč. Vsako rano je potrebno dobro očistiti in nato primerno oskrbeti.

V svojo potovalno lekarno torej spravimo nujna zdravila (vročina in bolečine, alergije, prebavne težave), pripomočke za oskrbo manjših ran (razkužilo, obliže, povoje), sredstva za zaščito pred soncem. Zaradi vsega naštetega nikakor ne pozabite vzeti s seboj razkužila za roke in površine in repelente z dovolj

visoko koncentracijo snovi, ki odganja insekte! Razkužila so na voljo v več priročnih pakiranjih in oblikah – od tekočin do gelov in tudi v majhnih plastenkah, ki jih lahko spravimo v osebno torbico ali nahrbtnik.

Praviloma poteka potovanje brez

večjih zapletov. Z upoštevanjem vseh opozoril, z ustrežno pripravo na pot in z ustrežno priročno potovalno lekarno imamo vse možnosti, da bo res tako.

Darja Potočnik Benčič,
mag. farm., spec.,
Lekarne Ptuj