

Ταξιδιωτική Ιατρική

Εντυπωσιασμένη από ένα εγχειρίδιο Ταξιδιωτικής Ιατρικής, που εστάλη στο νοσοκομείο από το κέντρο ελέγχου και πρόληψης νοσημάτων (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.), θεώρησα υποχρέωσή μου να μεταφέρω στις «αποσκευές» του κάθε ταξιδιώτη αυτά που αποκόμισα, με σκοπό την ενημέρωση και προστασία του ταξιδιώτη.

Η ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας δίνει την δυνατότητα στους ταξιδιώτες να διανύουν τεράστιες αποστάσεις σε ελάχιστο χρόνο. Έτσι η πιθανότητα έκθεσης ενός ταξιδιώτη σε διάφορα λοιμώδη νοσήματα έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια. Τα συχνότερα από τα λοιμώδη νοσήματα είναι η διάρροια των ταξιδιωτών οι λοιμώξεις του αναπνευστικού και η ηπατίτιδα. Εξ αυτών συχνότερο είναι η διάρροια των ταξιδιωτών εξαιτίας της λήψης μολυσμένης τροφής και νερού. Η παρατεταμένη όμως διάρροια του ταξιδιώτη μπορεί να οφείλεται σε εντερικές παρασιτώσεις η σε μεταλοιμώδες σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου.

Ως εκ τούτου απαιτούνται έγκαιρη ενημέρωση του ταξιδιώτη και λήψη κατάλληλων προληπτικών μέτρων ώστε να μειωθούν οι κίνδυνοι που απειλούν την υγεία του ταξιδιώτη.

Για το λόγο αυτό αναφέρομαι αναλυτικά στα προληπτικά μέτρα που πρέπει να λάβει κάθε ταξιδιώτης προ της αναχώρησής του.

Α) Στα προληπτικά μέτρα για τα μέσα μεταφοράς, αναφέρομαι ειδικά στα μέτρα που αφορούν τη ναυτία, τη χρονική υστέρηση βιολογικού ρολογιού (Jet lag) και τη φλεβοθρόμβωση.

Για την πρόληψη της ναυτίας απαιτούνται τα εξής μέτρα:

- 1) Μετακίνηση σε κάποια θέση όπου η ταλάντωση είναι μικρότερη (σε πλοίο π.χ. αυτό αφορά στο κεντρικό τμήμα και στα κατώτερα στρώματα του πλοίου, σε αυτοκίνητο η λεωφορείο αυτό συνήθως αφορά στα μπροστινά καθίσματα).
- 2) Σταθεροποίηση του κεφαλιού ώστε να κινείται όσο λιγότερο γίνεται
- 3) Σε κλειστό χώρο (π.χ. στην καμπίνα ενός πλοίου) να προτιμάται η ύπτια θέση με τα μάτια κλειστά.
- 4) Σταθεροποίηση του βλέμματος σε ένα σημείο.
- 5) Τα ειδικά φάρμακα κατά της ναυτίας συνήθως προκαλούν ζάλη και υπνηλία.
- 6) Κατανάλωση μικρή και συχνή γευμάτων, αποφυγή αλκοόλ και καπνίσματος.

Για την πρόληψη του Jet lag απαιτούνται τα κάτωθι μέτρα:

- 1) Ικανοποιητική ξεκούραση πριν από το ταξίδι και αναπλήρωση του χαμένου ύπνου για κάθε 24ωρο.
- 2) Συγχρονισμός του ρολογιού τους με την ώρα της χώρας προορισμού ώστε σταδιακά να αρχίζουν τις ανάλογες δραστηριότητες (π.χ. γεύματα, ύπνο κ.λ.π.) αντίστοιχα με την ώρα της χώρας προορισμού, πριν το ταξίδι.
- 3) Ενυδάτωση με άφθονα υγρά και περιορισμό κατανάλωσης αλκοόλ πριν και κατά την διάρκεια της πτήσης.
- 4) Έκθεση στον ήλιο κατά μικρά και τακτά χρονικά διαστήματα μετά την άφιξη στη χώρα προορισμού.

Για την πρόληψη της φλεβοθρόμβωσης απαιτούνται:

- 1. Χρήση άνετων και χαλαρών ενδυμάτων που να μη δημιουργούν πιέσεις στα γόνατα και στη μέση.
- 2. Χρήση ειδικών ελαστικών καλτσών
- 3. Περπάτημα τουλάχιστον κάθε μία ώρα κατά τη διάρκεια της πτήσης.
- 4. Πραγματοποίηση ειδικών ασκήσεων που πολλές φορές προβάλλονται σε βίντεο από τις αεροπορικές εταιρείες.
- 5. Κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νερού και αποφυγή κατανάλωσης αλκοόλ και καφεΐνης.
- 6. Αποφυγή υπνωτικών χαπιών.

Όλα αυτά τα μέτρα αφορούν αεροπορικά ταξίδια διαρκείας 4-5ωρών η μεγαλύτερα.

Β) Προληπτικά μέτρα για διάφορους περιβαλλοντικούς κινδύνους αφορούν το ηλιακό έγκαυμα, η υψηλή θερμοκρασία με υγρασία, το ψύχος και το υψόμετρο.

Για την αποφυγή λοιπόν του ηλιακού εγκαύματος συνιστώνται:

- 1. Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο ιδιαίτερα τις μεσημεριανές ώρες
- 2. Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο χωρίς προφυλάξεις (αντιηλιακές κρέμες) ιδιαίτερα αν ο ταξιδιώτης παίρνει κάποια φάρμακα.
- 3. Όταν οι ταξιδιώτες δεν είναι στην παραλία, κάλυψη του σώματος με ανοιχτόχρωμα ρούχα, με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια, τα οποία θεωρείται ότι προστατεύουν περισσότερο ακόμη και από τα καλύτερα αντιηλιακά.
- 4. Επάλειψη αντιηλιακού με δείκτη προστασίας άνω του 15 στα σημεία που δεν καλύπτονται από ρούχα.
- 5. Προστασία των ματιών με καλής ποιότητας γυαλιά ηλίου με ειδικά προστατευτικά φίλτρα και για τα δύο είδη ακτινοβολίας (UVA, UVB).
- 6. Κάλυψη του κεφαλιού με πλατύγυρο καπέλο.

Σε περίπτωση ηλιακού εγκαύματος πρέπει να εφαρμόζονται κομπρέσες με παγωμένο νερό, η η περιοχή του εγκαύματος να βρεθεί για αρκετή ώρα κάτω από τρεχούμενο νερό. Στη συνέχεια το δέρμα πρέπει να στεγνώνεται με απαλή πετσέτα και να εφαρμόζεται άφθονη ενυδατική κρέμα.

Για την αποφυγή της θερμικής εξάντλησης η θερμοπληξίας από υψηλή θερμοκρασία με υγρασία οι ταξιδιώτες πρέπει να γνωρίζουν ότι η θερμική εξάντληση χαρακτηρίζεται από μεγάλη αύξηση της σωματικής θερμοκρασίας μέχρι και 42°C , άφθονη εφίδρωση, ξηρότητα δέρματος. Ο πάσχων εμφανίζει ταχύπνοια, αδυναμία, ιλίγγους, πονοκέφαλο, δύσπνοια, κυάνωση, εμετούς, σπασμούς, θόλωση διάνοιας και κρίση, παραλήρημα, κώμα.

Για αποφυγή των ανωτέρω, όσοι ταξιδιώτες πρόκειται να εκτεθούν σε συνθήκες υψηλής θερμοκρασίας και υγρασίας πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής οδηγίες:

- 1. Εφαρμογή βαμβακερού η ανοιχτόχρωμου ρουχισμού που να καλύπτει το δέρμα όσο το δυνατόν περισσότερο. Τα ρούχα πρέπει να είναι άνετα και χαλαρά και η χρήση καπέλου με μεγάλο γείσο κρίνεται απαραίτητη.
- 2. Χρήση αντιηλιακής κρέμας με υψηλό δείκτη προστασίας και για τα δύο είδη ακτινοβολίας (UVA,UVB). Εάν το αντιηλιακό πρόκειται να

χρησιμοποιηθεί σε παιδί δε θα πρέπει να περιέχει το συστατικό Paba γιατί ενδέχεται να προκαλέσει εξάνθημα η άλλα προβλήματα.

- 3. Αποφυγή παραμονής σε εξωτερικούς χώρους μεταξύ 10π.μ. και 2μ.μ. όπου η ηλιακή ακτινοβολία είναι εντονότερη.
- 4. Προσοχή όσον αφορά την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία σε άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή. Κάποια φάρμακα είναι δυνατόν να προκαλέσουν φωτοευαίσθησία και συνεπώς να αυξήσουν την πιθανότητα εγκαυμάτων.
- 5. Η υπέρυθρη ακτινοβολία αυξάνει τον κίνδυνο για καταρράκτη. Όταν το ηλιακό φως είναι έντονο, όπως σε παραλίες και πίστες σκι, η χρήση γυαλιών που εμποδίζουν το 92-97% του ορατού φωτός είναι απαραίτητη.
- 6. Μείωση της πρόσληψης αλκοόλ.
- 7. Παραμονή σε κλιματιζόμενους χώρους και οχήματα

Άλλοι παράγοντας που μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα κατά την διάρκεια ταξιδιού σε ορεινές περιοχές είναι το υψόμετρο. Ταχεία άνοδος σε μεγάλο υψόμετρο μπορεί να προκαλέσει οξεία συμπτώματα σε διάστημα 1-6 ώρες μετά την άνοδο όπως κεφαλαλγία, ανορεξία, κόπωση και τάση για εμετό, πνευμονικό οίδημα, εγκεφαλικό οίδημα.

Για να μη θέσουν τη ζωή τους σε κίνδυνο οι ταξιδιώτες πρέπει να ακολουθήσουν τρεις κανόνες:

- 1. Να γνωρίζουν τα πρώιμα συμπτώματα και να έχουν την ικανότητα να τα αναγνωρίζουν μόλις εμφανιστούν.
- 2. Να μη προγραμματίζουν να κοιμηθούν σε μέρος με μεγαλύτερο υψόμετρο όταν ήδη υπάρχουν κάποια συμπτώματα.
- 3. Να μετακινηθούν σε χαμηλότερο υψόμετρο, αν τα συμπτώματα επιδεινώνονται σε κατάσταση ηρεμίας, ενώ βρίσκονται στο ίδιο υψόμετρο.

Γ) Προληπτικά μέτρα για λήψη τροφών και ποτών στη χώρα προορισμού.

Μία από τις συχνές αιτίες λοιμώξεων στον ανθρώπινο οργανισμό είναι η κατανάλωση μολυσμένων τροφών και ποτών. Οι ταξιδιώτες ειδικότερα, βρίσκονται σε πρόσθετο κίνδυνο, καθώς όταν επισκέπτονται μια ξένη χώρα καταναλώνουν τροφές και ποτά που πολλές φορές είναι αγνώστου προελεύσεως και παρασκευάζονται υπό αμφίβολες συνθήκες υγιεινής, ως αποτέλεσμα οι ταξιδιώτες διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο νόσησης από μια πλειάδα νοσημάτων που κυμαίνονται από την συχνότερη και συνήθως ήπια διάρροια των ταξιδιωτών ως την ηπατίτιδα Α και τον τυφοειδή πυρετό.

Για το λόγο αυτό ως προς τις τροφές:

Γενικά

- Γενική συμβουλή: «Βράσε το, μαγείρεψε το, ξεφλούδισέ το, η ξέχνατο». ("boil it, cook it, peel it, or forget it")
- Ασφαλές προς βρώση είναι οτιδήποτε ζεστό, αποξηραμένο η ξεφλουδισμένο.
- Αποφυγή κρύων, ωμών, η μισοψημένων, μη παστεριωμένων τροφών

Οι ταξιδιώτες θα πρέπει:

- 1. Να γευματίζουν σε μέρη (εστιατόριο, ξενοδοχείο κ.λ.π.) που είναι γνωστό ότι σερβίρουν φαγητό σε ξένους η που τους έχουν συστήσει άλλοι ταξιδιώτες ως ασφαλή. Πιο ασφαλή θεωρούνται τα γεύματα που παρασκευάζει κανείς

μόνος του. Το φαγητό των πολυτελών ξενοδοχείων δεν είναι απαραίτητα ασφαλές.

- 2. Να επιλέγουν με προσοχή τις τροφές και τα ποτά που καταναλώνουν όταν βρίσκονται σε μια ξένη χώρα. Κάθε είδους τροφής και ειδικότερα ωμής πρέπει να θεωρείται δυνητικά μολυσμένη.
- 3. Να τρώτε φαγητά που είναι καλά μαγειρεμένα και ζεστά όταν σερβίρονται. Τα πιάτα που περιέχουν κρέας η ψάρι θα πρέπει να καταναλώνονται μόνο εάν ο ταξιδιώτης γνωρίζει ότι είναι φρεσκομαγειρεμένα και του σερβίρονται όχι αχνιστά, ζεστά (και όχι ξαναζεσταμένα.)
- 4. Να προτιμώνται φρούτα, τους καρπούς και τα λαχανικά που έχουν παχύ περίβλημα, φλούδα η κέλυφος τα οποία και θα πρέπει να πλένουν και να ξεφλουδίζουν οι ίδιοι πριν τα καταναλώσουν.
- 5. Να προτιμούν κονσερβοποιημένες τροφές
- 6. Να καταναλώνουν αρτοσκευάσματα που έχουν ψηθεί σε φούρνο, όπως ψωμί, μπισκότα, κράκερ κ.α.
- 7. Να πλένουν πάντα τα χέρια τους πριν από κάθε γεύμα και έπειτα από επίσκεψη σε τουαλέτα

Οι ταξιδιώτες ΔΕΝ πρέπει:

- 1. Να καταναλώνουν τροφές και ποτά από πλανόδιους πωλητές
- 2. Να καταναλώνουν μαγειρεμένες τροφές που βρίσκονται για αρκετές ώρες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος όπως μπουφέ. Το σερβίρισμα από μπουφέ στο οποίο δε χρησιμοποιούνται προστατευτικά καλύμματα για τα φαγητά θα πρέπει να αποφεύγεται.
- 3. Να τρώνε ανεπαρκώς μαγειρεμένα λαχανικά και σαλάτες
- 4. Να καταναλώνουν ωμά η ανεπαρκώς μαγειρεμένα αυγά πουλερικά, κρέατα, θαλασσινά και λαχανικά. Τα ωμά αυγά είναι πιθανόν να μην αναγνωρίζονται σε ορισμένες τροφές όπως οι σάλτσες για φαγητά η σαλάτες, το τιραμισού, το σπιτικό φαγητό, η η σπιτική μαγιονέζα.
- 5. Να καταναλώνουν φρέσκιες σάλτσες
- 6. Να καταναλώνουν φρέσκο γάλα, χωρίς να το έχουν βράσει.
- 7. Να καταναλώνουν μη παστεριωμένο γάλα.

Ως προς τα ποτά

Γενικά ασφαλή μέτρα:

- Το εμφιαλωμένο σφραγισμένο νερό
- Τα ανθρακούχα ποτά
- Τα ζεστά ροφήματα από βρασμένο νερό

Στις αναπτυσσόμενες χώρες, ακόμα και αν οι ντόπιοι καταναλώνουν το νερό της βρύσης, οι ταξιδιώτες δεν πρέπει να κάνουν το ίδιο εφόσον οι κάτοικοι των περιοχών έχουν αναπτύξει ανοσία στους μικροοργανισμούς που πιθανόν ανευρίσκονται στο νερό ενώ οι ταξιδιώτες δεν είναι άνοσοι και άρα κινδυνεύουν να μολυνθούν.

Οι ταξιδιώτες ΔΕΝ πρέπει:

- 1. Να καταναλώνουν το νερό της βρύσης.
- 2. Να πλένουν τα δόντια τους με νερό της βρύσης.
- 3. Να χρησιμοποιούν παγάκια.
- 4. Να καταναλώνουν νερό από ύποπτες πηγές.
- 5. Να καταναλώνουν γρανίτες η παγωμένα ποτά τα οποία είναι πιθανόν να έχουν ετοιμασθεί με μολυσμένο νερό.

- 6. Να καταναλώνουν χυμούς φρούτων εκτός κι αν προέρχονται κατευθείαν από σφραγισμένο δοχείο. Αν όχι, είναι πολύ πιθανό να έχουν διαλυθεί με νερό της βρύσης.

Δ) Κίνδυνοι από νύγματα και δήγματα εντόμων και ζώων.

Υπάρχουν νοσήματα που μεταδίδονται με το νύγμα ενός κουνουπιού όπως η ελονοσία, ο κίτρινος πυρετός, ο δάγγειος πυρετός, η ιαπωνική εγκεφαλίτιδα. Εκτός όμως από τα κουνούπια, νοσήματα μπορούν να προκληθούν και από νύγματα από κρότωνες.

Τα κουνούπια τσιμπούν κυρίως από τη δύση έως την ανατολή του ήλιου. Οι κρότωνες προσκολλώνται στα ενδύματα.

Γενικές συμβουλές που προτείνονται να δίνονται σε ταξιδιώτες ως προς την προφύλαξη από τα έντομα:

- 1. Αποφυγή ενδυμάτων που αφήνουν ακάλυπτα μέρη του σώματος.
- 2. Χρησιμοποίηση κουνουπιέρας κατά τις ώρες του ύπνου.
- 3. Κάλυψη με εντομοαπωθητικά.
- 4. Χρησιμοποίηση εντομοκτόνων σκευασμάτων.
- 5. Αποφυγή περιπάτου με γυμνά πόδια η με ανοιχτά σανδάλια εκεί όπου υπάρχει μεγάλη πιθανότητα ύπαρξης δηλητηριωδών αραχνών και σκορπιών.

Καταλήγοντας θεωρώ ότι η διαχείριση του ταξιδιώτη είναι μια δυναμική διαδικασία, που απαιτεί κατάλληλη εκπαίδευση, γνώση των κινδύνων και των εκάστοτε μεταβολών τους, προκειμένου να επιτευχθεί η μέγιστη δυνατή συμμόρφωση σε μέτρα προφύλαξης.

Τριανταφυλίδου Ζωή
Παθολόγος
Αν. Διευθύντρια ΕΣΥ
Νοσοκομείου Δερματικών και Αφροδισίων
Νόσων Θεσσαλονίκης

Μέλος της Ομάδος του HELPING