

Rozwój rynku turystycznego i linii lotniczych, poprawa kondycji finansowej Polaków oraz w miarę stabilna sytuacja polityczna większości turystycznych rejonów świata sprzyja podróżowaniu. Szacuje się, że blisko milion Polaków rocznie wyjeżdża w strefę zagrożenia chorobami tropikalnymi.

Jednakże, wycieczki te, zwłaszcza do krajów o niskim standardzie sanitarno-higienicznym wiążą się z istotnym ryzykiem nabycia choroby zakaźnej.

Źródłem zakażenia może być **skażona żywność lub woda, ukąszenie komara, kontakt ze zwierzętami, kontakt z osobą chorą lub nosicielem**. Przeniesienie zarazka może nastąpić drogą kropelkową, przez krew, podczas stosunku płciowego, podczas zabiegów wykonywanych źle wysterylizowanym sprzętem wielorazowego użytku (operacja, gastroscopia, akupunktura, przekłuwanie uszu, tatuaże, piercing, wizyta u fryzjera, kosmetyczki, manikiurzystki, pedikiurzystki itp.).

Do rozwoju niektórych infekcji możemy nie dopuścić, jeśli skorzystamy ze szczepień ochronnych. **Szczepienia nie tylko zapobiegają poważnym chorobom, ale podnoszą komfort psychiczny podczas podróży i pobytu w odwiedzanych krajach**. Obecnie dzięki szczepieniom profilaktycznym możemy zapobiegać ponad 25 chorobom. Każdego roku ratują one życie ponad 2 milionom istnień ludzkich. Obecnie stosowane szczepionki są bezpieczne i wysoce immunogenne, czyli powodują solidne uodpornienie przeciwko wybranym infekcjom. Zastrzyki są niebolesne i nie dochodzi do groźnych odczynów poszczepiennych.



W Polsce dostępne są szczepionki przeciw **żółtej gorączce, durowi brzuszemu, wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B, poliomyelitis, czyli chorobie Heinego-Medina, wścieklicznie, błonicy, tężcowi oraz meningokokom**. Nie wyprodukowano do tej pory skutecznej szczepionki przeciwko **malarii**, są natomiast tabletki przeciwmalaryczne do profilaktycznego zastosowania. Poza przyjmowaniem leków należy używać repelentów, czyli środków odstrasżających komary.

Planując wakacyjną wyprawę należy uwzględnić region świata, środki transportu, długość pobytu oraz wiek i stan zdrowia osób podróżujących, a także dokonać bilansu dotychczasowych szczepień ochronnych. Nie powinno się ich odkładać na ostatnią chwilę. **Uodparnianie należy rozpocząć 6-8 tygodni przed planowanym wyjazdem.**

Warto odwiedzić lekarza zajmującego się medycyną podróży, który zaleci właściwą profilaktykę, zaproponuje szczepienia przeciwko wybranym chorobom zakaźnym oraz omówi zasady zachowania się w tropiku. **Zapobieganie jest zawsze lepsze niż leczenie.** Ta maksyma powinna towarzyszyć każdemu planującemu podróż.

Informacje i porady związane z wyjazdem w egzotyczne rejony dostępne są na stronach internetowych: <http://www.who.int/ith>, <http://www.cdc.gov/travel>, <http://www.travel-vaccines.com>

**Dr n. med. Piotr Kajfasz**, Specjalista chorób zakaźnych, medycyny morskiej i tropikalnej

