

Siedem pytań o... SZCZEPIENIA PRZED PODRÓŻĄ

Odpowiada dr Agnieszka Motyl,
epidemiolog, specjalista
medycyny
rodzinnej
z Medicoveru



1. Z jakim wyprzedzeniem powinniśmy pomyśleć o egzotycznej wyprawie, by zdążyć przygotować się do niej pod względem zdrowotnym? Przed planowanym wyjazdem

dobrze jest skonsultować się z lekarzem specjalistą medycyny podróży, który oceni ryzyko zdrowotne w miejscu docelowym naszego pobytu, udzieli wskazówek, jak chronić się przed chorobami występującymi w tropiku, wystawi recepty na leki oraz zakwalifikuje do szczepień ochronnych.

W przypadku niektórych szczepionek do pełnego uodpornienia potrzeba kilku dawek, które należy przyjąć w określonych odstępach czasu, dlatego najlepiej zaplanować wizytę na 6-8 tygodni przed wyjazdem. Ale nawet jeśli decydujemy się na wyjazd last minute, nie rezygnujemy z porady lekarskiej. Część szczepionek wywołuje odpowiedź immunologiczną w ciągu 1-2 tygodni po podaniu jednej dawki i pozwala na uzyskanie ochrony przed wyjazdem.

2. Są szczepienia obowiązkowe, bez których nie zostaniemy wpuszczeni do jakiegoś kraju? Tak, są dwa

takie szczepienia. Przy wjeździe do części państw Afryki i Ameryki Południowej wymagane jest świadectwo szczepienia przeciw żółtej gorączce wpisane w tzw. żółtą książeczkę. Dodatkowo niektóre kraje wymagają takiego szczepienia, jeżeli turysta podróżuje z innego kraju, gdzie żółta gorączka występuje. Dlatego też przed każdym wyjazdem należy sprawdzić w ambasadzie kraju docelowego wymagania dotyczące szczepień. Natomiast szczepienie przeciw meningokokom jest warunkiem uzyskania wizy do Arabii Saudyjskiej, to ważna informacja dla pielgrzymów udających się do Mekki.

3. Jest też długa lista szczepień zalecanych. Których lepiej nie pomijać? Podróż jest dobrą okazją

do uzupełnienia rutynowo zalecanych szczepień, zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci – czyli przeciw tężcowi, błonicy, krztuścowi, polio, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B. Ze względu na częstość występowania wirusowego zapalenia wątroby typu A (WZW A) dobrze jest zaszczepić się także przeciwko tej chorobie. Z kolei z powodu ciężkiego, zagrażającego życiu przebiegu choroby przed wyjazdem w niektóre rejonny szczepimy się przeciw durowi brzuszemu i meningokokom. Ięzkiego, zagrażającego życiu przebiegu tych chorób.



4. Nawet jeśli przestrzegaliśmy kalendarz szczepień, po latach poziom przeciwciał w naszej krwi może być niewystarczający. W przypadku jakich chorób powinniśmy to sprawdzić? Przed

podróżą nie ma takiej potrzeby. Rutynowo sprawdzamy przeciwciała przeciw różyczce u kobiet planujących ciążę. W przypadku tężca, błonicy, krztuśca osobom, które otrzymały pełne

szczepienie podstawowe, zaleca się dawki przypominające co dziesięć lat. Szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B nie wymagają powtarzania dawek.

5. Możemy przeciwko chorobom tropikalnym zaszczepić dzieci? Lekarze odradzają wyjazdy w tropiki z niemowlętami i małymi dziećmi ze względu na

wysokie ryzyko zachorowania i ciężki przebieg chorób, np. malarii, żółtej gorączki, biegunki. Jeżeli jednak decydujemy się na zabranie dzieci, to możemy je zaszczepić przeciw żółtej gorączce – od 9. miesiąca życia, przeciw WZW A i meningokokom – powyżej pierwszego roku, a przeciw durowi brzuszemu, kiedy skończą 2 lata.

6. Czy wszyscy mogą zażywać leki przeciwmalaryczne i jak się chronić, jeśli nie możemy ich przyjmować?

Podstawą profilaktyki przeciwmalarycznej jest unikanie ukąszeń komarów, czyli: nieprzebywanie na zewnątrz po zmroku i przed świtem, noszenie odpowiedniego ubioru (spodni, koszul z długim rękawem), stosowanie repelentów na skórę, spanie pod moskitierą. W niektórych rejonach trzeba też profilaktycznie przyjmować lek przeciwmalaryczny – dotyczy to dorosłych i dzieci. Powinien przepisać go lekarz, biorąc pod uwagę miejsce docelowe, długość pobytu, choroby, na które cierpi pacjent, a także tolerancję leku. Gdy z powodu przeciwwskazań chemioprophylaktyka nie jest możliwa, lepiej zrezygnować z takiego wyjazdu.

7. O czym jeszcze pamiętać, by być zdrowym w czasie podróży?

O częstym i dokładnym myciu rąk. Zapamiętajmy też zasady: wyparz, ugotuj, obierz lub zapomnij. Jedzmy gotowane, smażone i pieczone produkty, unikajmy niepasteryzowanego mleka oraz jego przetworów, surowych owoców i warzyw. Pijmy jedynie fabrycznie zamknięte napoje. A jeśli ktoś po powrocie znacznie gwałtownie chudnąc, gorączkując, będzie mieć biegunkę, bóle brzucha, trudną do wyleczenia infekcję dróg oddechowych lub skóry, niech od razu zgłosi się do specjalisty w celu wykluczenia choroby tropikalnej. ■

Więcej informacji na temat zaleceń przed wyjazdem w wybrane rejonny świata na stronach www.szczepienia.info, zdrowiewpodrozy.mp.pl, szczepieniadlapodrozujacych.pl, medicover.pl oraz www.cdc.gov, www.who.int