

Tropikalne wakacje, a medycyna podróży

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 20, lipiec 2023 12:33

Katarzyna Sekuła

Odśrody: 1073

Wyjazdy w tropiki i do krajów subtropikalnych są coraz popularniejsze. Niestety, im częściej tam jeździmy, tym większe ryzyko groźnych chorób. Jak się przed nimi chronić?

Wśród chorób i dolegliwości najczęściej występujących podczas podróży w tropikalne strefy klimatyczne są:

- malaria
- żółta gorączka (żółta febra)
- gorączka krwotoczna denga
- dur brzuszny.

Co zrobić, aby bezpiecznie spędzić czas w podróży?

Jak informuje NFZ wykonanie szczepień ochronnych to najlepszy sposób zabezpieczenia przed zachorowaniem w czasie podróży lub po jej zakończeniu. Uodpornienie najlepiej rozpocząć ok. 6-8 tygodni przed planowanym wyjazdem. Niektóre szczepienia wymagają podania kilku dawek w określonym schemacie szczepienia.

Działaj profilaktyczne

- Przed wyjazdem w egzotyczne miejsce odwiedź lekarza specjalistę medycyny morskiej i tropikalnej. Stosuj się do jego zaleceń – dostosuje je do miejsca, terminu i charakteru Twojego wyjazdu.
- Zaszczep się. Weź pod uwagę nie tylko szczepienia obowiązkowe w danym kraju, ale też zalecane.
- Spakuj apteczkę podręczną, środki odstraszające komary (o odpowiednio wysokim stężeniu), odpowiednie ubrania.
- Zabierz książeczkę szczepień.
- Jeśli wybierasz się do kraju, w którym możesz zarazić się malarią, ustal z lekarzem odpowiednią dla siebie chemioprophylaktykę przeciwmalaryczną.

Więcej o tym, jakie choroby grożą nam w klimacie tropikalnym i jak przygotować się do podróży dowiedzieć można się z lektury materiałów edukacyjnych, przygotowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, które dostępne są [TUTAJ](#).

Źródło: NFZ