

## **Hasznos egészségügyi tudnivalók mediterrán országokba készülőknek**

**Ha amellet döntöttél, hogy idén nyáron a Földközi-tenger habjaiban merülsz el, akkor jól választottál. A viszonylag közelinek számító mediterrán országok sok kalandot, tartalmas vakációt ígérnek, ugyanakkor a nyaralásra sokféle szempontból fel kell készülnünk! Egészségügyi rovatunk célja, hogy hasznos utazási és egészségügyi tippeket nyújtson a körültekintő utazóknak.**

### **Térképezd fel a célország egészségügyi helyzetét!**

Próbáld minél több forrásból információkat és hasznos tippeket gyűjteni arról, hogy a kiválasztott célországban mire számíthatsz. A horvát, francia, spanyol és olasz riviéra minden bizonnyal a hazai higiénés körülményekhez hasonló környezettel vár, ugyanakkor nem szabad elfelejtkezned arról, hogy a tengerparton felszolgált halételek, tengeri csemegék ugyanabból a Földközi-tengerből kerülnek az asztalodra, ahová az afrikai országok ürítik a szennyvizüket. A halételek számos fertőzés forrásai lehetnek. Ha Görögországot, Bulgáriát, Montenegrót vagy Törökországot választod, akkor tudnod kell, hogy ezeken a helyeken a csapvíz nem fogyasztható. A szennyezett csapvízből készült jégkockák, üdítők és koktélok is fertőzés forrásai lehetnek. Amennyiben Afrika mellett döntesz, és Egyiptomot, Marokkót vagy Tunéziát választod úti célpontnak, akkor mindenképpen körültekintőbb egészségügyi felkészülésre van szükséged, hiszen itt számos egzotikus, számunkra ismeretlen betegség is előfordulhat. Az utazás előtt legalább egy hónappal érdemes felkeresned a házi orvost, aki hasznos tanácsokat tud nyújtani az utazással kapcsolatban, felvilágosítást tud adni az előforduló betegségekről, és még időben elkezdheti a szükséges oltások beadását. A mediterrán országokban egyébként három kiemelt, de védőoltással megelőzhető fertőzésre lehet számítani: hepatitis A, hepatitis B és hastífusz. Ezen kívül a hasmenéses betegségek okozhatnak problémát. Érdemes körültekintően felkészülni, hiszen nagyon kiszolgáltatottá tesz mindenkit, ha egy idegen országban szorul orvosi, vagy akár kórházi kezelésre.

### **Minden utazó rémálma, a hasmenés**

Borzasztó érzés, amikor azért kell kihagynunk egy remek programot és a szállodai szobában rostokolnunk, mert egy fertőzés miatt hasmenéssel küzdünk. Annál pedig kevés borzasztóbb dolog van, mint amikor ez a probléma az utazás közben jelentkezik. A heveny, fertőzéses eredetű hasmenések emberről emberre közvetlenül nem terjednek, a hasmenés kialakulása leginkább a nem megfelelő higiénére vezethető vissza, leggyakrabban szennyezett étel vagy ivóvíz áll a fertőzés háttérében. A hasmenés pedig általában valamilyen fertőzés tüneteként jelentkezik, mely forrásai egy idegen helyen rendkívül változatosak lehetnek. A kórokozók ráadásul a nyári melegben sokkal gyorsabban terjednek.

A nem megfelelően tisztított és kezelt ételek, a félig átsült vagy nyers húsok, halak, kagylók, polipok és osztrigák gyakran felelősek a hasmenés kialakulásáért. De a nyers zöldségek és gyümölcsök is könnyen válhatnak a fertőzés közvetítőivé. A saláták például különösen veszélyesek, fodros leveleik között ugyanis könnyen megtelepedhetnek a kórokozók. Gyümölcsök közül pedig biztonságosabb azokat választani, melyeknek lehúzható a héja. Vigyázzunk a tejtermékekkel, a hideg szószokkal és fagyaltokkal is! Ne feledjük, hogy a jégkocka szinte mindig csapvízből készül, az italokat ezért érdemesebb a hűtőben tárolni. A biztonság kedvéért mindig palackozott vizet vásárolj!

Hasmenés esetén pihenj sokat, és feltétlenül ügyelj a fokozott folyadékpótlásra, nehogy kiszáradj, és egyél könnyű, diétás ételeket (pl. pirítós, főtt krumpli, keksz). Pihenj sokat, és ha

nincs kedved a szobában maradni, feküdj ki a teraszra, de mindig maradj az árnyékban. Ha tüneteid több nap elteltével sem javulnak, feltétlenül fordulj orvoshoz!

### **Mindenütt ott lehet a hepatitis A**

A mediterrán országok ízvilága rendkívül változatos. Az ínycsemegek tobzódhatnak a különleges fűszerezésű nemzeti specialitásokban, de a hagyományosabb, a közép-európaihoz közel álló ízvilágot preferálók is találnak majd a fogukra valót. A Földközi-tenger közelsége miatt a tenger gyümölcsei állandó szereplői az étlapoknak. A mediterrán országok többségében a hepatitis A jelenti a legnagyobb veszélyt. Kórokozója leginkább mosatlan zöldségekkel, gyümölcsökkel, fertőzött élelmiszerekkel, part menti vizekben tenyésztett állatokból készült nyers vagy nem eléggé átfőzött tengeri ételekkel, nem ivóvíz minőségű vízzel kerül be a szervezetbe. Akár a tengerparti tusoló csapvize is felelős lehet a fertőzésért. A szennyezett ivóvíz és a mosdóvíz a fertőzés egyik legfőbb veszélyforrása, ezért mindenképpen érdemes palackozott vizet inni, és ezt használni fogmosáskor is.

Sajnos az alapvető higiénés szabályok betartása sem garantálja azt, hogy biztosan nem fertőzödünk meg, hiszen a jégkockák, a fagylalt és a nem kellően megfőzött kagylók is készülhetnek fertőzött alapanyagokból, ezeket pedig egyetlen utazónak sincs módja ellenőrizni. A tengerparton vásárolt gyümölcsökkel kapcsolatban is ugyanez a veszély állhat fenn. A hepatitis A fertőzés ellen létezik védőoltás, ami közel 100%-os védelmet nyújt. Utazás előtt legalább 2 héttel érdemes kérni a vakcina beadását házi orvosunktól, mert 10-14 nap kell a megfelelő védelem kialakításához. A hosszú távú védelem (20 év) megszerzése érdekében 6 hónap múlva egy emlékeztető oltás felvétele javasolt.

### **Nagy tömegben könnyen terjed a hastífusz**

A mediterrán országok közül Tunéziában, Egyiptomban, Törökországban és Jordániában nemcsak a hepatitis A jelent komoly veszélyt, hanem a hastífusz is a rossz higiénés viszonyok miatt. A hastífusz baktériuma a hepatitis A-hoz hasonló módon, széklettel, szennyezett étellel és itallal terjed, ráadásul komoly szövődményekhez vezethet. Megkaphatjuk szennyezett tárgyak és fertőzött emberek érintése által is. Akik ezekbe az országokba utaznak, általában sok csillagos, elegáns szállodát választanak all inclusive ellátással. Azt gondolhatnád, hogy itt megfelelőek a higiénés körülmények, és nem leszel fertőzésveszélynek kitéve, de ez sajnos nem igaz. Az ínycsiklandó zöldségeket és gyümölcsöket mind csapvízzel mossák meg, és ebből készülnek a hűsítő jégkockák is. Mivel ezekben az országokban magas a fertőzöttek aránya, előfordulhat, hogy a konyhai személyzet között is vannak hepatitis A vírussal, vagy hastífusszal fertőzöttek, akik így könnyen továbbadhatják a kórokozót. A hastífusz ellen is védekezhetsz védőoltással. Egyetlen adag vakcina 2 hét alatt megfelelő védelmet biztosít, ami 3 éven át fennmarad. Fordulj házi orvosodhoz tanácsért, és szükség esetén kérj védőoltást!

### **Körültekintően kalandozz!**

Sokan egyedül, vagy barátokkal vágnak neki a nyári utazásnak, és forró kalandokra vadásznak. Miért is ne? Ha így döntesz, akkor ne feledkezz meg a biztonságról sem! A mediterrán országok közepesen vagy erősen fertőzöttek hepatitis B vírussal is, emiatt a védőoltás elengedhetetlen! Ha a kalandból a szép élményre és vad éjszakákra szeretnél emlékezni, nem kórházban töltött hetekre, akkor az oltásról ne feledkezz meg! A hepatitis B vírus azonban nemcsak szexuális úton, hanem vér és testvadászatok által is terjed, így a védőoltás azoknak is ajánlott, akik biztos párkapcsolatban élnek. A fertőzés közvetítője lehet véletlenszerű karcolás, baleset, sebészeti, fogászati beavatkozás is. Tunéziában, Egyiptomban és Törökországban az is növeli a fertőzés kockázatát, hogy sok orvosi rendelőben nem egyszer használatos tűt használnak, hanem a fertőtlenített tűket többször újra alkalmazzák. A kevésbé kalandvágyó utazókat is könnyen érhetik kis balesetek, és a sebek ellátása rosszabb

egészségügyi higiénés viszonyok között növeli a megfertőződés lehetőségét. Ne felejts el gumiszandált is vinni, ezzel megakadályozhatod az éles kövek, kagylók és a tengeri sünök okozta sérüléseket. A közel 100%-os, életreszóló védettséget biztosító hepatitis B elleni oltási sor beadásához az utazás előtt legalább 4-6 héttel keresd fel házi orvosodat, vagy a legközelebbi oltóközpontot.

### **Támogatott prevenció – védőoltások elérhetőségéről, áráról röviden**

Szerencsére hepatitis és hastífusz ellen egyaránt létezik védőoltás. Érdemes a hepatitis A és B típus ellen egyaránt védelmet biztosító, kombinált védőoltást választani, így kevesebb oltásra lesz szükség. A hepatitis elleni oltóanyagok 25%-osan támogatottak. Egy adag vakcina így 2800-4000 forintba kerül, a közel 100%-os, hosszú távra szóló védelemhez pedig az oltás típusától függően két-három adagra van szükség. A fiatalok 14 éves korukban már kötelezően kapnak hepatitis B elleni védőoltást, de az 1985 előtt születettek még nem kaptak hazánkban kötelező iskolai védőoltást. Márpedig ez az a korosztály, aki most a legtöbbet utazik külföldre. Ha 14 év alatti gyerekekkel utazunk, fontos az ő biztonságáról is gondoskodni, egy éves kor felett ugyanis már a gyerekek is védhetők hepatitis ellen vakcinával. Ők így majd mentesülnek az iskolai oltás alól, ha oltási kiskönyvükkel igazolni tudják, hogy megkapták a három oltásból álló sorozatot, és így megszerezték az életre szóló védettséget. A hastífusz elleni vakcina kb. 3800 forintba kerül, de csak egy adagra van szükség a védtség megszerzéséhez, amely két héten belül kialakul, és 3 évig tart. Mindenképpen tartsuk szem előtt, hogy két évnél fiatalabb gyerekekkel ne utazzunk olyan országba, ahol számítani lehet hastífusz előfordulására, hiszen teljesen védtelen lesz a betegséggel szemben. Ugyanis míg a hepatitis elleni oltás már egy éves kortól felvehető, a hastífusz elleni vakcina beadása csak két éves kortól ajánlott.

### **Barnulj okosan!**

Ha szép, napbarnított bőrszínnel, és nem egy rák vörösségével szeretnél hazatérni a nyaralásból, bőrdet fokozatosan készítsd fel a napozásra. A nyaralás előtt pár alkalommal akár el is mehatsz néhány percre szoláriumba. Bőrdet belső védelméhez fokozott C, E és B vitamin, valamint szelén és cink bevitelre lesz szükséged. Étrendedbe ezért válogass citrusfélét, avokádót, sárgarépat, búzacsírat, olajos magvakat, barna rizst és teljes kiőrlésű gabonafélét, vagy érdeklődj a gyógyszerárban olyan készítmény után, mely tartalmazza ezeket a vitaminokat és nyomelemeket.

Mivel a tenger mellett folyamatosan mozog a levegő, nem érezzük annyira a hőséget, így sokkal könnyebben megpirulhatunk. Fél órával a strandra indulás előtt kend be bőrdet a bőrtípusodnak megfelelő faktorszámú fényvédő krémmel, és a tengeri fürdőzés után ismételd meg a kenekedést. A nagyon világos bőrre 20-22-es (sok anyajegy, vagy a családban előforduló bőrrák esetén akár 32-es), a világosra 15-20-as, sötétebb bőrre 10-15-ös, a sötét, csaknem kreol bőrre 5-7-es faktorszámú fényvédőszer ajánlott. Ha kisgyerekekkel utazol, tartsd szem előtt, hogy az ő bőrdet fokozottan kell védeni a napsütéssel szemben. Védőket minél magasabb faktorszámú, vízálló naptejzel, és ne vidd őket a tűző napra délelőtt kilenc és délután három között. Ha pedig hosszabb időt töltenek a vízben, érdemes rájuk egy vékony, fehér pólót adni. Ne feledd, hogy bőrdet nem csak esztétikai szempontok miatt kell vigyázni! Sokkal fontosabb, hogy megóvd a káros napsugárzástól.

Készülj fel minél alaposabban a nyári kikapcsolódásra, hogy garantáltan csodás, felejthetetlen élményekkel térj haza. Jó utat kívánunk!