

Az utazások során elkerülhetetlen, hogy az utazók megkapják azon egészségügyi információkat, amelyek tudatában biztonságossá tehetik utazásaikat. Az egészségügyi tájékoztatást, ezzel pedig a járványok és betegségek prevencióját szolgálja az alábbi összeállítás, amelyben röviden összefoglaltuk, hogy az utazóknak mire kell ügyelniük utazásaik előtt és alatt.

Leggyakoribb utazási betegségek

### **Hepatitis A**

A hepatitis A az egyik legelterjedtebb vírusfertőzés a világon. 1,4 millió új hepatitis A fertőzés fordul elő évente. A korokozó szájon át mosatlan zöldségekkel, gyümölcsökkel, fertőzött élelmiszerekkel, part menti vizekben tenyésztett tengeri állatokból készült nyers vagy nem eléggé átfőzött tengeri ételekkel, vagy nem ivóvíz minőségű vízzel kerül be a szervezetbe. Az alapvető higiénés rendszabályok betartásával ugyan csökkenthetjük a hepatitis A vírussal történő megfertőződés esélyét, azonban biztos és hosszú távú védelmet védőoltással szerezhetünk. A hepatitis A fertőzés legjellegzetesebb tünete a sárgaság, azonban fejfájás, hányinger, étvágytalanság, fáradékonyság, izom-, ízületi fájdalom, sötét színű vizelet, agyag színű széklet is a betegségre utalhat. A tünetek 15-50 nappal a fertőzést követően jelentkeznek. Magától gyógyuló betegség, de akár több hetes kórházi kezeléssel járhat, és hónapokig is elhúzódhat.

### **Hepatitis B**

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az egyik legkomolyabb, az egész világot érintő betegségnek tartja a hepatitis B fertőzést. Becslései szerint eddig mintegy kétmilliárd embert fertőzött meg a vírus a világon. Közülük 350 millió ember szenved krónikus fertőzésben, és évente egymillió ember hal meg a fertőzés következtében.

Szexuális úton, vér és testvázadékok által terjed, de a fertőzés átvitlére alkalmas lehet (minimális mennyiségű vérzéssel járó) véletlenszerű karcolás, piercing berakítása, tetoválás készítése, akupunktúrás kezelés, sebészeti, fogászati beavatkozás is, illetve közvetíthetik eszközök, tárgyak (borotva, fogkefe, körömvágó olló, törölköző közös használata). A hepatitis B fertőzések 10%-a krónikussá válik, májzsugorhoz, májrákhoz vezethet. A teljes védőoltási sor életreszóló védeltséget biztosít.

A sárgasággal járó hepatitis B 4-6 hétig is eltarthat, a lábadozás 2-6 hónap is lehet. A betegség lassan kezdődik, rendszerint láz nélkül. A kezdeti szakaszban a betegnél fáradtság, ízületi fájdalmak, étvágytalanság jelentkezik, majd ezt követi a sárgaság. A fertőzés lappangási ideje 45-180 nap, leggyakrabban 60-90 nap. A fertőzőképesség a lappangási időben, rendszerint több héttel a tünetek megjelenése előtt kezdődik. A tünetmentes hordozók és a krónikus betegek évekig, akár életük végéig fertőzőképesek lehetnek.

### **Sárgaláz**

Rendkívül veszélyes fertőző betegség, amelyet a sárgaláz vírusa okoz. Két típusa van: dzsungel sárgalázról beszélünk, amennyiben az esőerdőkben honos szúnyogok fertőznek, másik típusa a városi sárgaláz. A betegség gyakran tünetmentes vagy enyhe lefolyású. Ritka a súlyos forma, azonban a halálozási aránya magas. A lappangási idő 3-6 nap, amelynek elteltével láz, fejfájás, hasi fájdalom és véres hányás jelentkezik. Ezután átmeneti javulás következik be, amelyet sokkos állapot és testszerte jelentkező

vérzések követnek. Végül kialakul a vese- és májelgételenség, amely halált okoz. A májelgételenség sárgasággal is jár, innen származik a betegség elnevezése.

### **Hastífusz**

A rossz higiénés körülmények kiváló táptalajt biztosítanak a hastífusz baktérium terjedésének. A hastífusz széklettel szennyezett étel, ital, tárgyak, „piszkos kezek” közvetítésével terjed. A rossz közműellátottság, az ivóvíz szennyeződése nagy járványokat okoz. Az utazókat, elsősorban a baktériumhordozó - ételt készítő vagy takarító – személyzet fertőzheti meg. A kórokozó könnyű terjedési módja miatt évente mintegy 22 millió ember fertőződik meg hastífusszal, s közel 200.000-en bele is halnak a betegségbe. A zsúfolt utcák, a közkedvelt turisztikai nevezetességek, éttermek és nyüzsgő piacok így - a felejthetetlen élmények mellett - súlyos szövődmények forrásaivá válhatnak. A betegség lassan bontakozik ki: fáj a beteg feje, torka, és fokozatosan emelkedik a láza, a pulzusa pedig a lázhoz képest alacsony. Ha a kórokozó bejut a véráramba, több szerv károsodását, szív- és idegrendszeri szövődményt, illetve a bélfal átlyukadását okozhatja.

### **Gennyes agyhártyagyulladás**

A járványos agyhártyagyulladás igen súlyos betegség, a kezeletlen esetek nagy arányban halállal végződnek, de olyan maradandó szövődményei is lehetnek, mint a sükettség, kancsalság, idegrendszeri elváltozások, vagy elhalás következtében az ujjak elvesztése. A betegség ráadásul nagyon könnyen, cseppfertőzéssel terjed, azaz elkapható pl. csókolózás vagy puszi útján, tüszentéssel és köhögéssel, vagy akár közös evőeszköz-használattal is. Így elsősorban a beteg közvetlen családtagjai és barátai veszélyeztetettek, de azokat is könnyen megfertőzheti, akikkel egy közösségen belül szoros kapcsolatba kerül (pl. iskolában, katonai közösségben, zsúfolt helyeken). Talán nem is gondolnánk, de a nagy meleg, magas páratartalom és óriási zsúfoltság miatt a még tünetmentes beteg nagyon könnyen megfertőzhet másokat egy szórakozóhelyen is.

A járványos agyhártyagyulladás a világon mindenütt veszélyt jelenthet, de Európában szerencsére ritkán fordul elő.

A járványos agyhártyagyulladás szempontjából legkritikusabb terület az ún. afrikai „meningitis öv”, amely a Szahara és az Egyenlítő közötti területen húzódva átszeli az egész kontinenset.

Mikor gyanakodjunk járványos agyhártyagyulladásra? A betegség jele lehet a hirtelen kialakuló hidegrázás és magas láz, valamint az erős fejfájás. További tünete a hányás, tarkómerevség (amikor a beteg nem tudja előreajtani a fejét) és aluszékonyság. Súlyos esetekben eszméletvesztés is bekövetkezhet, valamint túszerű bőrverzések is kialakulhatnak. Mindenképpen minél előbb orvoshoz kell fordulni a tünetek jelentkezése esetén, orvosi beavatkozás nélkül ugyanis a megbetegedések közel fele halállal végződik.

### **Veszétség**

A veszétség orvosi kezelés nélkül halálosan végződő, fertőző betegség. Fő lokalizációja a központi idegrendszer. A fertőzés leggyakoribb formája az, hogy a veszett állat marás által nyálával juttatja be a veszétség vírusát. Általában fertőzött macska, kutya harapásával, marásával kapjuk el. A veszett állat teteme is fertőzhet, hiszen bőrön, nyálkahártyán keresztül jut be a vírus a szervezetünkbe. Veszett eb nyála már 3-8 nappal a betegség jellemző tüneteinek fellépése előtt fertőző lehet. Jellegzetes tünete idegfájdalom, láz, víziszony, depresszió vagy dühroham. A halált a légzésbénulás

okozza, gyakorlatilag 100%-osan halálos kimenetelű. A tünetek a fertőzést követő néhány naptól hónapokig jelentkezhetnek. Ezalatt az idő alatt van lehetőség védekezésre védőoltással. Egyébként a betegség gyógyíthatatlan.

### **Kolera**

A kolera baktérium fő terjesztője a kolerás széklettel, hányadékkal szennyezett víz, szennyvízzel kezelt nyers zöldségek, gyümölcsök, szennyezett csapvízzel mosott élelmiszer. Akár egy jégkocka közvetítheti a fertőzést. Mivel a kórokozó folyóvizek tengerparti torkolatában, lagúnákban szaporodik, az innen származó és nyersen fogyasztott ételek, tenger gyümölcsei gyakran okoznak tömeges megbetegedést. Súlyos hasmenéssel és hányással járó, gyorsan kiszáradáshoz vezető fertőző betegség. Nem könnyű megkülönböztetni számos egyéb, az utazókat érintő hasmenéstől. A kiszáradás veszélye csökkenthető megfelelő összetételű - szőlőcukrot, sókat tartalmazó - oldat itatásával.

### **Diftéria**

A torokgyík fertőző, néha halálos kimenetelű betegség, melyet baktérium okoz. Közvetlen érintkezéssel vagy cseppfertőzéssel terjed. Először a felső légutakban jelenik meg bőrre emlékeztető, kékesfehér hártya, ezt enyhe láz, torokfájás és levertség követi. Nehezített légzés, rekedt köhögés, nyirokcsomó duzzanat jellemzi. Szívizom-, idegyulladást, bénulást is okozhat.

### **Tetanusz**

A tetanuszt okozó baktérium földdel szennyezett bőrsérülésen keresztül jut be a szervezetbe. Tetanuszfertőzésre gyanús sérülések lehetnek: mély, elszennyeződött sebek, nyílt törések, idült fekélyek, állati harapások, szakszerűtlenül végzett tetoválás és füllyukasztás. A baktérium erős mérgező anyaggal károsítja az idegrendszert, izomgörcsöt okozva. A merevgörcs tünetei általában a sérülés után 7-14 nappal jelentkeznek. A mérgeanyag folyamatos izom-összehúzódást (jellegzetes a szájjár) és heves görcsöket idéz elő, amelyek gyakran légzési és keringési elégtelenség miatt okoznak halált. Fontos a megelőzésben a seb megfelelő kitisztítása, és az elhalt szövetek eltávolítása. Az erősen szennyezett vagy mély sebek ellátását lehetőleg szakemberre kell bízni. A sebet minél hamarabb tiszta vízzel és szappannal, valamint fertőtlenítőszerrel ki kell mosni. Mély sebet zárni nem szabad.

### **Polio**

A poliovírust tünetmentesen ürítő személy vagy beteg terjeszti. Széklet útján terjed, de szennyezett tárgyak, ételek is közvetíthetik. A betegség legtöbbször tünetmentes vagy enyhe légúti és emésztőszervi tünetekkel zajlik. A bénulásos forma újabb lázkiugrást követően, agyhártyagyulladással és változó kiterjedésű izomgyengeséggel, majd izombénulással jár. A bénulás egy izmot is érinthet, de akár nyaktól lefelé minden mozgató idegre kiterjedve légzésbénulást is okozhat.

## **Ajánlott és kötelező utazási oltások**

- **Gyermekkori emlékeztető oltásokat (diftéria, tetanus, polio, pertussis, MMR=mumpsz, rubeola, kanyaró )** elegendő utazás előtt 1-2 nappal felvenni. 21 éves kor felett ajánlott a gyermekkori oltások megismétlése. Tetanus és pertussis elleni védőoltás felvétele 10 évente javasolt.

- **Hepatitis A elleni védőoltás** – A **hepatitis A** elleni védőoltás minden 1 éven felüli gyermeknek és minden egészséges felnőttnek ajánlott, aki járványveszélyes területre látogat [Közép- és Dél-Amerika, Mexikó, Ázsia (Japán kivételével), Afrika, Kelet-Európa és egyes dél-európai, mediterrán országok]. 10-14 nap alatt egyetlen adag oltás felvétele megfelelő védelmet nyújt az utazónak. Ajánlott ismétlő oltás: 6-60 hónap múlva az első oltás felvételét követően, így minimum 20 évre szóló védettség szerezhető. 1 éves kortól adható. A vakcina más oltásokkal egyidőben is alkalmazható, de más helyre adandó. Egyetlen hepatitis A oltás 5 évre nyújt védettséget.
- **Hepatitis B elleni védőoltás** beadására két módon van lehetőség. Ha az utazás előtt már csak egy hónap áll rendelkezésre, akkor 3 oltás felvétele javasolt 0-7-21 napos időközzel. Ebben az esetben 12 hónap múlva egy emlékeztető oltás beadása szükséges. A négy dózis felvétele után életreszóló védettség szerezhető. Amennyiben több idő áll rendelkezésre utazás előtt a védőoltás felvételére, megfelelő védettség szerezhető két, 1 hónapos időközzel adott oltás felvételével. Ebben az esetben az első oltás után 6 hónappal egy harmadik oltás felvétele szükséges a teljeskörű hepatitis B elleni védelemhez, az életre szóló védettség biztosításához (hepatitis B ellen közel 100%-os védettség csak a 3. oltás felvétele után kb. egy hónappal alakul ki). A hepatitis B elleni védőoltás újszülött kortól adható. 11-15 éves kor között 2 dózis elegendő a felnőtt adagból.
- **Hepatitis A és B elleni kombinált védőoltás** beadására szintén két módon van lehetőség. Ha az utazás előtt már csak egy hónap áll rendelkezésre, akkor 3 oltás felvétele javasolt 0-7-21 napos időközzel, csak felnőttek esetén. Ebben az esetben 12 hónap múlva egy emlékeztető oltás beadása szükséges. A négy oltás felvétele után hepatitis B ellen életreszóló, hepatitis A ellen minimum 20 évre szóló védettség szerezhető. Amennyiben több idő áll rendelkezésre utazás előtt a védőoltás felvételére, megfelelő védettség szerezhető két, 1 hónapos időközzel adott oltás felvételével. Ebben az esetben az első oltás után 6 hónappal egy harmadik oltás felvétele szükséges a teljeskörű hepatitis B elleni védelemhez, a hosszú távú védettség biztosításához (hepatitis B ellen közel 100%-os védettség csak a 3. oltás felvétele után kb. egy hónappal alakul ki, míg hepatitis A ellen már a 2. oltás után 10-14 nappal). A hepatitis A és B elleni kombinált védőoltás egy éves kortól adható.
- **Sárgaláz elleni védőoltás** igazolása több országba történő beutazás esetén szükséges, ezért erről előzetesen tájékozódjon. A sárgaláz elleni oltás az egyetlen kötelező oltás, amiből bizonyos országokba lépve kérhetik az oltást igazoló okmányt. A sárgaláz elleni oltóanyagot csak a Nemzetközi Oltóközpontban lehet felvenni. Az oltást minden 9 hónagnál idősebb személynek ajánlatos beadatni, aki járványos területre vagy olyan országba utazik, ahol igazolni kell, hogy az oltást megkapta. Az oltási igazolvány 10 nappal a beadást követően lesz érvényes! Célszerű az oltást felvenni legalább 6 héttel az indulás előtt. Folyamatos tartózkodás esetén az oltást 10 évenként meg kell újítani, ugyanis a sárgaláz elleni védőoltás 10 évre szóló védettséget biztosít.
- **Hasífusz elleni védőoltás:** egy adag vakcina 2 hét alatt hatékony, kb. 95%-os védelmet biztosít hasífusz ellen 3 éven át. Az oltás megismétlése akkor ajánlott 3 év múlva, ha fertőzött területre utazunk. 2 éves kortól adható.
- **Gennyes agyhártyagyulladás elleni védőoltás:** egy adag oltás 2 éves kor felett 5 évre szóló védettséget biztosít, a védelem a beadást követő 2 hét múlva alakul ki. Az oltás megismétlésére csak akkor van szükség 5 év elteltével, ha fertőzött területre utazunk. A nem-konjugált vakcina 2 éves kortól adható.

- **Veszétség elleni védőoltást** 3 alkalommal 0-7-21 napos oltási sémában kell felvenni utazás előtt. Veszétségre gyanús sérüléskor újabb oltás beadása szükséges. Tartós veszélyeztetettség esetén 1-2 évenként meg kell ismételni az oltást.
- **Kolera elleni védőoltás:** utazás előtt két alkalommal kell felvenni 1 hetes időközzel, így két évre szóló 85-90% védettség szerezhető a betegséggel szemben.
- A **malária ellen többféle gyógyszerrel** is lehet védekezni, hiszen védőoltás még nem áll rendelkezésre. A készítmények a napozásra és alkoholfogyasztásra való javallataikat tekintve eltérőek. Vannak olyan készítmények, amelyeket utazás előtt egy héttel kell elkezdni szedni, és vannak olyan gyógyszerek is, amelyeket elég elkezdni az indulást megelőző napon is, így a „last minute” utazók is igénybe vehetik. Néhány malária parazitafaj bizonyos gyógyszerekben található hatóanyagokra rezisztens, ezért ezekkel a készítményekkel a rezisztens fajok ellen nem lesz hatékony a védekezés. A terhes kismamáknak nem ajánlott a malária elleni gyógyszerek szedése, a kisgyermekek védelme azonban megoldható. Ha valaki gyermeket szeretne, akkor ügyeljen arra, hogy fogantatás előtt a malária elleni gyógyszer kiürüljön a szervezetéből. Némelyik készítménynél ez akár több hónap is lehet. A hatékony malária készítményekről érdemes mindenképpen kikérni az oltóközpontok ajánlását. Fontos, hogy olyan gyógyszert válasszunk, amely biztosan véd az adott úti célországban előforduló malária ellen. Hazatérés után folytatni kell a malária elleni készítmények szedését. Azt, hogy meddig kell szedni, szintén attól függ, hogy milyen hatóanyagú a készítmény. Egyes készítmények esetében akár még több hétig is folytatni kell a gyógyszer alkalmazását.