

Hasznos egészségügyi tudnivalók trópusi országokba készülőknek

Az egzotikus utazási szezonban gyönyörű homokos partok, forró, napsütéses idő, különleges kultúrák és érdekes tájak várják az utazókat. Ugyanakkor a legszebb, legkedveltebb trópusi úti célpontok a fejlődő világ országaiban találhatóak, ahol az európai normáktól eltérő higiénés viszonyokkal találkozhatunk. A legtöbb fejlődő országban hiányzik a csatornahálózat, a vízrendszert nem fertőtlenítik megfelelően és a helyi lakosok olyan vírusokat, betegségeket hordozhatnak, amelyek az öreg kontinensen ma már ismeretlenek. Külön veszélyt jelentenek a trópusi rovarok, amelyek számos fertőzést adhatnak át csípéseikkel. Mindenkinek ajánlott, hogy utazás előtt látogasson el a legközelebbi oltóközpontba, és kérjen felvilágosítást. Érdemes indulás előtt minimum hat héttel orvoshoz fordulni, mert vannak olyan oltások, amelyeknek minimum ennyi idő kell, hogy kifejtsék hatásukat. Ha valaki körültekintően felkészül az álmnyaralásra, akkor biztos lehet abban, hogy az utazás nem válik rémálommá valamilyen megbetegedés miatt.

Térképezd fel a célország egészségügyi helyzetét!

Próbáld minél több forrásból információkat és hasznos tippeket gyűjteni arról, hogy a kiválasztott célországban mire számíthatsz. A trópusi úti célpontok többsége a fejlődő világ országaiban található, ahol nagy a szegénység és elmaradott körülmények között élnek az emberek: többnyire hiányzik a csatorna- és vízellátás, olykor a villamosenergia sem elérhető. Emiatt elterjedtek a szennyezett vízzel és étellel terjedő fertőzések: hepatitis A, kolera, hastífusz, szalmonella stb. Az országok pénzügyi helyzete miatt többnyire az egészségügyi ellátás színvonala sem megfelelő. Magyarországon világviszonylatban is az egyik legjobb védőoltási rendszer működik, amelynek keretében már gyermekkorban megkapjuk a legfontosabb védőoltásokat. Kanyaró, mumpsz, rubeola ellen is védettek vagyunk, míg ezek a betegségek a trópusokon számos halálesetet idéznek elő ma is. A trópusi, esős éghajlatban számos olyan rovarral, moszkítóval találkozhatunk, amelyek veszélyes betegségek kórokozói hordozhatják: így sok helyen kötelező a csípéssel terjedő sárgaláz elleni oltás, ajánlott a malária parazita elleni gyógyszeres védekezés, valamint rovarriasztó szerek használata az oltással nem megelőzhető dengue láz ellen. A trópusi turistaparadicsomokban gyakran virágzik a szexturizmus, ami a szexuális úton terjedő betegségek melegágya: hepatitis B ellen védőoltás ajánlott, a nemi betegségek és a HIV ellen pedig óvszerrel védekezhet az utazó!

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 út 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 hátterében. A hasmenés pedig általában valamilyen fertőzés tüneteként jelentkezik, melynek forrása egy idegen helyen rendkívül változatos lehet. 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 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, ezért inkább hagyjuk ki italunkból. A biztonság kedvéért mindig palackozott vizet vásároljunk!

Hasmenés esetén pihenjünk sokat, és feltétlenül ügyeljünk a fokozott folyadékpótlásra, nehogy kiszáradjunk! Együnk könnyű, diétás ételeket (pl. pirítós, főtt krumpli, keksz). Pihenéskor, ha nincs kedvünk a szobában maradni, feküdjünk ki a teraszra, de mindig maradjunk az árnyékban. Ha tüneteink több nap elteltével sem javulnak, feltétlenül forduljunk orvoshoz!

Bárhol ott lehet a hepatitis A, a hastífusz vagy a kolera

A trópusi országok ízvilága rendkívül változatos, és eltér az európai gasztronómiától. A trópusi országokban a rossz higiénés körülmények miatt gyakoriak a hepatitis A, hastífusz, kolera járványok, amelyek vízzel és étellel terjednek. Sokan arra hivatkoznak, hogy az ötszillagos szálloda konyhájában megbíznak. Ugyanakkor nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy a szállodák többségében helyi lakosok dolgoznak, akik behurcolhatják a vírust a saját otthonukból. Hiába tartanak be minden előírást a szálloda konyháján, ha a munkatársak a lakóhelyükön megfertőződnek és a lappangó vírust továbbadják az utasoknak. Biztos megoldást csakis a védőoltások jelentenek! A szennyezett ivóvíz és a mosdóvíz a fertőzések egyik legfőbb veszélyforrása, ezért mindenképpen érdemes palackozott vizet inni, és ezt használni fogmosáskor is. Ezen kívül pedig ügyeljünk arra, hogy az édesvízi medencék vizéből ne igyunk.

Körültekintően kalandozz!

Sokan egyedül, vagy barátokkal vágnak neki a nyári utazásnak forró kalandokra vadászva. A trópusi célpontok egy része kifejezetten népszerű a szexturisták között. Ha így döntenék, akkor ne feledkezzünk meg a biztonságról sem! A trópusi országok erősen fertőzettek hepatitis B vírussal is, emiatt a védőoltás elengedhetetlen! Ha a kalandból a szép élményre és vad éjszakákra szeretnénk emlékezni, nem a kórházban töltött hetekre, akkor ne feledkezzünk meg a védekezésről, a hepatitis B elleni oltásról! A hepatitis B vírus nemcsak szexuális úton, hanem vér és testváladékok által is terjed, így a védőoltás azoknak is ajánlott, akik biztos párkapcsolatban élnek. A fertőzés közvetítője lehet véletlenszerű karcolás, baleset, sebészeti, fogászati beavatkozás is. A közel 100%-os, életreszóló védettséget biztosító hepatitis B elleni oltási sor beadásához az utazás előtt legalább 4-6 héttel keressük fel házi orvosunkat, vagy a legközelebbi oltóközpontot. A legtöbb egzotikus országban igen magas a HIV fertőzöttek aránya, a szexiparból élők körében pedig rengeteg nemi betegség terjedhet. Ha valakivel szexuális kapcsolatot létesítünk, ne feledkezzünk meg az óvszer használatáról!

Barnulj okosan!

Ha szép, napbarnított bőrszínnel, és nem egy rák vörösségével szeretnél hazatérni a nyaralásból, bőrdetet fokozatosan készítsd fel a napozásra. A trópusi országokban rendkívül erős a nap, ráadásul a legtöbb utazó télen repül egzotikus célpontra, ahol a bőrt hirtelen napsokk érheti. 40-es faktorszám feletti napvédelmi készítményeket válasszunk egzotikus nyaralás előtt, és még azokkal se tartózkodjunk huzamosabb ideig napon!

Érdemes minél alaposabban felkészülni a nyári kikapcsolódásra, hogy garantáltan csodás, felejthetetlen élménnyel térjünk haza. Jó utat kívánunk!