

## Utazás - Egészség – általános információk

**Hepatitis A és B, malária, hastífusz, gennyes agyhártyagyulladás, sárgaláz– rosszul hangzó, nálunk kevésbé ismert betegségek, amelyek azonban az utazók mindennapjainak részévé válhatnak, ha felelőtlenül nem készülnek fel utazásaikra. Az Egészségügyi Világszervezet általános ajánlásokkal látja el az utazókat arra vonatkozóan, hogy mely országokban és mely régióban milyen megbetegedésekkel kell számolni, milyen védőoltások felvétele ajánlott, helyenként kötelező. Ismertetünkben a Magyarországon legnépszerűbb mediterrán és egzotikus úti célpontoknak megfelelően egy rövid körképet nyújtunk a leggyakoribb és legveszélyesebb betegségekről: hepatitis A és B, hastífusz, sárgaláz, malária és gennyes agyhártyagyulladás**

Évente Magyarországról többszáz ezer ember utazik valamilyen mediterrán vagy egzotikus országba, közülük kb. 8.000-10.000-en fordulnak orvoshoz tanácsért és védőoltásért. 100.000 emberből mintegy 10 százalék betegszik meg az utazása alatt, ebből 1.100 betegnek kórházi kezelésre van szüksége. Sajnos 100.000 utazóból egyvalaki meghal valamilyen utazási betegségben. Éppen ezért rendkívül fontos a megfelelő tájékoztatás.

### **Hepatitis, a mediterrán régió betegsége!**

Görögország, Portugália, Horvátország, Olaszország, Bulgária, Románia, Törökország, Tunézia, Jordánia és Egyiptom – sokan nem is gondolják, hogy a hozzánk közel elhelyezkedő országokba is szükségünk lehet védőoltásokra. Nemzetközi egészségügyi szervezetek (WHO, CDC) figyelmeztetnek arra, hogy a mediterrán nyaralásainkra egészségügyi szempontból is fel kell készülnünk. A hepatitis (fertőző májgyulladás) napjaink legelterjedtebb, legkönnyebben elkapható, utazással kapcsolatos fertőző betegségei közé tartozik, amely gyakori a mediterrán régió országaiban is. A mediterrán országok többsége közepesen vagy erősen fertőzött hepatitis-szel, mely védőoltásokkal megelőzhető. Az elmúlt öt évben Magyarországon több ezer ember fertőződött meg hepatitis A vagy B vírussal, az elmúlt két évben pedig számos belföldi járvány tört ki, részben a felelőtlen utazók által behurcolt vírusok miatt. Az év legveszélyesebb időszakának a nyár számít, amikor rengetegen utaznak a mediterráneumba, hiszen a Földközi-tengert övező országok többsége közepesen vagy erősen fertőzött mindkét vírussal, ugyanakkor erre egyetlen utazó sem gondol.

A hepatitis A fertőzések száma legfőképpen azokon a területeken magas, ahol az alapvető higiénés szabályokat nem tartják be, vagy ahol a Földközi-tengerből kifogott tengeri állatokat (főként kagylókat) közvetlenül feltálalják a turistáknak. A vírus előfordulhat Magyarország közvetlen szomszédságában is, így Horvátországban, de elterjedt Görögországban, Törökországban, Tunéziában, Egyiptomban, Cipruson, Jordániában és Marokkóban is. A kórokozó szájon át, mosatlan zöldségekkel, gyümölcsökkel, fertőzött élelmiszerekkel, part menti vizekben tenyésztett állatokból készült nyers, vagy nem eléggé átfőzött tengeri ételekkel, palackozatlan vízzel és nem ivóvíz minőségű csapvízzel kerül be a szervezetbe. Tudni kell, hogy egy kutatás szerint a Földközi-tenger kagylóinak 40%-a vírushordozó, így olyan helyen is veszélybe kerülhetünk, ahol például az ivóvízelátással nincs probléma (Horvátország, Olaszország). A betegség hosszadalmasan gyógyítható, minden esetben kórházi kezelésre szorul a hepatitis A vírussal fertőzött beteg.

A hepatitis a mediterrán régió kívül természetesen problémát jelent a trópusi országokban is, így mindenképpen számolni kell vele az afrikai (Egyiptom, Marokkó, Kenya, Mauritius, Zanzibár, Tanzánia) országokban, a közép- és dél-amerikai területeken (Karib-térség, Brazília, Argentína, Chile, Peru, Mexikó) és Ázsiában (Kína, India, Thaiföld, Indonéz-szigetvilág).

A fertőző májgyulladás sokkal veszélyesebb formáját okozó hepatitis B vírus nemcsak szexuális úton, hanem vér és testváladékok által is terjed, elkapható egy véletlen baleset folytán is. A fertőzés forrása lehet véletlenszerű karcolás, piercing berakadás, akupunktúrás kezelések, sebészeti, fogászati beavatkozás is. A hepatitis B okozta májgyulladás a betegek 10 százalékánál krónikussá válik, és májszugarhoz, májrákhoz vezethet. A fertőzés veszélyét csökkenthetjük, ha odafigyelünk a fent felsorolt tényezőkre, ugyanakkor teljes biztonságot, közel 100%-os védelmet csupán a védőoltás adhat. A hepatitis A és B védőoltások teljes sorozatának felvételével több évtizedre szóló védelmet szerezhetünk, így bátran utazhatunk. Utazás előtt legalább egy hónappal érdemes felkeresni a háziorvost, és kérni a védőoltás felírását.

## **Évente 2,7 millióan halnak meg a maláriában**

Kiemelten kell figyelniük a maláriára, mert ez a fertőzés okozta megbetegedés már a világ legveszélyesebb betegségei közé tartozik - erre figyelmeztet az Egészségügyi Világszervezet is. A világ populációjának 40%-a malária-fertőzéssel veszélyeztetett területen él. Évente mintegy 500 millió ember betegszik meg maláriában, és több, mint kétmillió ember meg is hal ebben a betegségben. A legtöbb fertőzést és halálesetet a szubszaharai területről jelentik, azonban a betegség előfordul Ázsiában, Latin-Amerikában és a Közel-Keleten is. A maláriaparazitákat moszkítók terjesztik. A betegség ellen ajánlott egyrészt mechanikai úton védekezni, azaz viseljünk hosszú ujjú ruházatot, szabadon lévő testrészeinket pedig kenjük be szúnyog elleni védőkrémmel, éjjel pedig moszkítóháló alatt aludjunk. A megfelelő öltözék mellett a malária megelőzésének leghatékonyabb módja a megfelelő gyógyszer alkalmazása. Mielőtt döntenénk, kérjük ki orvosaink tanácsát, a készítmények ugyanis a napozásra és alkoholfogyasztásra vonatkozó előírásukat tekintve eltérnek egymástól, illetve néhány készítmény ellen a maláriaparaziták egy része már rezisztens, így a fertőzés megelőzésében nem lesznek hatékonyak.

## **22 millió hastífuszos megbetegedés évente**

A hepatitis A fertőzéshez hasonló módon, szintén székkelttel terjed a hastífusz baktériuma, amely a rossz higiénés körülményekkel rendelkező országokban gyakori. A terjedési mód miatt nemcsak a trópusi országokban fordul elő, hanem a mediterrán utazások során kedvelt afrikai régióban is, ahol a higiénés körülmények eltérnek az európai normáktól. Különösen gyakori betegség Afrika északi és középső területein, Dél-Amerikában, valamint Ázsia trópusi területein. Amennyiben nyáron azt tervezzük, hogy Tunézia, Marokkó vagy Egyiptom lesz a nyaralásunk színhelye, akkor mindenképpen védekeznünk kell a hastífusz ellen is. Évente kb. 22 millió megbetegedés fordul elő a világ országaiban, amelyből kb. 200.000-en meghalnak. Sokszor a betegség enyhe tünetekkel zajlik, mely veszélyt jelent a fertőzés terjedése szempontjából. A hastífusz ellen védőoltással védekezhetünk, amellyel három évre szóló védettség biztosítható. Az egy adagból álló vakcina 2 éves kortól felvehető.

## **Gennyes agyhártyagyulladás - százezres járványok Afrikában**

Az utazókra leselkedő veszélyek közül nem szabad kihagynunk a gennyes agyhártyagyulladást sem, amely komoly járványokat és sajnos számos halálesetet okoz világszerte. A betegséget okozó baktérium felbukkanhat bármely melegebb, trópusi országban, így előfordul Ázsiában, az Indonézia-szigetvilágban, de akadnak megbetegedések például az USA területén is. A legveszélyesebb zóna azonban mindenképpen az afrikai Szaharától délre eső terület: Kenya, Tanzánia és Etiópia vidéke. Itt tört ki a kilencvenes években a betegség történetének legnagyobb járványa is, amikor 250.000 ember fertőződött meg, és sajnos 25.000-en meg is haltak. Évről évre újabb járványok ütnek fel a fejüket, legutóbb 2002-ben kétszázán vesztették életüket gennyes agyhártyagyulladás miatt a Nagy-tó környékén. A rendkívül könnyen, cseppfertőzéssel terjedő gennyes agyhártyagyulladás ellen is létezik védőoltás. A 2 éves kortól alkalmazható vakcina egy adagja legalább öt évre szóló védettséget ad.

## **Sárgaláz – elengedhetetlen a védekezés a dzsungeltúrákon**

Elsősorban a trópusi területeken előforduló, rendkívül komoly betegség, amelyet szintén szúnyogok terjesztenek. A dél-amerikai, közép-afrikai régiók azon területein jelenik meg, ahol trópusi őserdőket vagy vízben gazdag, mezőgazdasági területeket találunk. Akik dzsungeltúrára indulnak, azoknak nem szabad a sárgalázról sem elfeledkezniük. A védőoltás az Országos Epidemiológiai Központban vehető fel, és tíz évre nyújt védettséget. A betegség visszaszorítása érdekében több, a régióba tartozó ország is kötelezően kéri a sárgaláz elleni védőoltást, illetve az azt bizonyító hivatalos oltási okmányt. A lázzal, sárgasággal és vérzéses tünetekkel járó betegségnél sajnos 20 % felett van a halálozási arány, éppen ezért fontos a védekezés.

## **Meg kell ismételnünk a gyermekkori védőoltásokat felnőttkorban?**

Vannak olyan betegségek (kanyaró, mumpsz, rubeola, tetanus, gyermekbénulás, szamárköhögés), melyek ellen kötelezően beoltják a gyermekeket. Felnőttkorban az MMR (kanyaró, mumpsz, rubeola), valamint tíz évente a tetanus és a gyermekbénulás elleni védőoltás megismétlése ajánlott, különösen akkor, ha trópusi országokba látogatunk. Ennek az az oka, hogy ezekben az országokban még mindig gyakran előfordulnak ezek a betegségek járványos kitörések formájában. Ezért ajánlott kiutazás előtt egy-egy adag emlékeztető MMR és diftéria-tetanus-pertussis-polio elleni kombinált védőoltások

felvétele. Mivel ezek emlékeztető oltások, így néhány nap alatt felelevenítik a gyermekkorban megszerzett védettséget. 21 éves kor felett ajánlott felvételük.

A diftéria (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-, idegyulladás, bénulást is okozhat.

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-összehúzódnást (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.

A polióvírust 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, agyhártyagyulladásal és változó kiterjedésű izomgyengeséggel majd izombénulással jár. A bénulás egy izmot is érinthet, de akár nyaktól lefelé minden mozgató idegre kiterjedve légzésbénulást is okozhat.

### **További hasznos oltások a gyakori utazóknak**

Dél-Amerikában, Afrikában és Ázsiában hosszabb utazás esetén gyakran kapcsolatba kerülhetnek az utazók a helyi lakosokkal és állatokkal. A közvetlen érintkezés miatt számos olyan betegséggel is találkozhatnak, amelyek igazán nem tartoznak a sokat emlegetett utazási betegségek közé. Ilyen például a veszettség. A veszettség rendszerint halálosan végződő, fertőző betegség, fő lokalizációja a központi idegrendszer. A fertőzés leggyakoribb formája az, hogy a veszett állat marás által nyálával juttatja be a veszettség 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 düroham. 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. A veszettség elleni védekezés akkor ajánlott, ha hosszabb időre utazunk, gyakran kerülünk vidéki környezetbe, ahol a háziállatok (kutya, macska) nagy számban szabadon kóborolnak.

A kolera elsősorban a nagyon elmaradott, nagyon rossz higiénés körülmények (nyomornegyedek) között fordul elő a fejlődő országokban. A turisták nemigen szoktak ételt, italt ilyen helyekről beszerezni, így a kolera megbetegedésének kockázata csekély. 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. A kolera ellen is védekezhetünk védőoltással. Kolera elleni védőoltást utazás előtt két alkalommal kell felvenni, 1 hetes időközzel, így két évre szóló 85-90% védettség szerezhető.

**Kérjünk egészségügyi tanácsot és védőoltást utazás előtt legalább egy hónappal!**

A védőoltások felvételére és a gyógyszerek beszerzésére időben kell gondolni, ezért utazás előtt minimum egy hónappal ajánlott felkeresni a háziorvost, vagy a legközelebbi oltóközpontot. Az úti célpontunk és tervezett programunk ismertetésével a háziorvos vagy az oltóhelyen dolgozó orvos meghatározza, hogy a fent említett védőoltások közül, melyek felvétele ajánlott. A leggyakrabban alkalmazott védőoltás a hepatitis A és B, valamint a hastífusz elleni vakcina, hiszen ezek a betegségek világszerte, Európában is gyakran előfordulnak. A többi védőoltás főként csak egzotikus utazások, bizonyos trópusi országba való látogatások során ajánlott.

Hasznos információkat találhatunk továbbá a [www.utazaselott.hu](http://www.utazaselott.hu) utazási portálon is, amelyen a betegséginformációk országok szerint kereshetőek.