**Wybierasz się na tropikalny urlop? Pamiętaj o szczepieniu**

**Okres wakacyjny to tradycyjnie czas wzmożonych wyjazdów na urlop. Co roku rośnie liczba turystów z naszego kraju, którzy za cel swoich wojaży obierają zagraniczne kurorty lub decydują się na przygodę życia w odległych, tropikalnych zakamarkach świata. Jednak, jak przestrzegają specjaliści, wcale nie trzeba jechać do Tajlandii, Meksyku czy do innych równie egzotycznych miejsc, aby przywieźć ze sobą oprócz wakacyjnych wspomnień, również niestety niezbyt miłą pamiątkę w postaci chorób tropikalnych, które mogą prowadzić do wielu trudnych w leczeniu powikłań, a nawet śmierci.**

*- Przygotowując się do zagranicznej eskapady zwykle nie zapominamy o takich oczywistych atrybutach turysty jak ważny paszport, karty kredytowe, kontakt do najbliższych placówek dyplomatycznych czy aktualne przewodniki. A powinniśmy do tej listy obowiązkowo również dopisać wizytę w międzynarodowym punkcie szczepień – wyjaśnia specjalista medycyny morskiej i tropikalnej, dr n. med. Henryka Mięgoć z centrum medycznego Humana Medica Omeda Białymstoku.*

To dopiero początek wakacji, więc jeszcze nie jest zbyt późno, aby pomyśleć o odpowiednim zabezpieczeniu się przed podróżą. Doktor Mięgoć z Humana Medica Omeda przypomina, że najkorzystniej planowanie szczepień należy rozpocząć 4-6 tygodni przed wyjazdem.

*- Szczepienia zależą od celu i stylu podróży, rejonu świata, środków transportu, pory roku i czasu pobytu. Istotne są również cechy osobowe takie jak wiek, płeć, dotychczasowe szczepienia, czy obserwowane odczyny poszczepienne, choroby przewlekłe, przyjmowane leki oraz czas, jaki nas dzieli od podróży – tłumaczy specjalista.*

Jak wyjaśnia białostocka lekarka, liczy się przede wszystkim czas, bo może się okazać, że na określone szczepienia będzie już zwyczajnie za późno dlatego nie warto zwlekać.

*- Znając już wstępnie termin podróży powinniśmy udać się do gabinetu szczepień. To tam właśnie na podstawie przeprowadzonego wywiadu, lekarz zadecyduje o rodzaju szczepień, jakim ewentualnie zostaniemy poddani oraz o stosowaniu profilaktyki przeciwmalarycznej - dodaje.*

Lekarze przestrzegają przed bagatelizowaniem tej kwestii, nawet jeżeli celem naszego letniego wypoczynku są popularne i zdawałoby się bezpieczne kierunki jak: Turcja, kraje północnej Afryki a nawet Bułgaria, Cypr, Grecja czy Krym.

Wśród szczepień zalecanych największe ryzyko dotyczy zachorowania na wirusowe zapalenie wątroby typu A. Zapadalność w zależności od warunków przebywania wynosi od 300 do nawet 2000 na 100 000 osób na miesiąc podróżowania.

*- Co ważne, ryzyko dotyczy również osób przebywających w luksusowych hotelach oraz od około 2 lat również w Polsce. W roku 2017r na wirusowe zapalenie wątroby typu A w kraju zachorowało 3 072 osoby co porównaniu z 2016r (35 zachorowań) stanowi bardzo istotny wzrost – zauważa doktor Mięgoć.*

Groźne i niestety częste jest także wirusowe zapalenie wątroby typu B.

*- Powinniśmy szczególnie uważać podróżując do państw afrykańskich, ale też na Daleki Wschód, zwiedzając Amerykę Łacińską oraz zakątki Europy Wschodniej – mówi białostocka lekarka.*

Bardzo ważne jest szczepienie przeciwko żółtej gorączce. Ta niebezpieczna choroba występuje w rejonie Środkowej Afryki oraz niektórych krajach Ameryki Południowej. Jest ono obowiązkowe w 17 krajach endemicznego występowania tej niebezpiecznej choroby. Wykonanie tego szczepienia wymaga wystawienie Międzynarodowej Książeczki Szczepień, którą okazuje się przy wjeździe do danego kraju. Istotną zmianą są sugestie CDC i WHO zalecające jednorazowe szczepienie - bez dawek przypominających.

Jak się ustrzec? Spędzając wakacje nie należy tracić zdrowego rozsądku. Trzeba myśleć i być ostrożnym. Zachorowaniem sprzyjają niehigieniczne zachowania mogące doprowadzić do zakażenia. Mowa o przygodnych kontaktach seksualnych, tatuowaniu, przekłuwaniu, drobnych zabiegach kosmetycznych oraz zachowaniu podstawowych zasad higienicznych takich jak mycie rąk .

Wciąż groźny – głównie w rejonach Afryki, Azji i Peru – jest dur brzuszny. Do zakażenia dochodzi drogą pokarmową. Dlatego tak ważne jest przestrzeganie podstawowych zasad.

*- Butelkowanej wody mineralnej używajmy praktycznie do wszystkiego: do picia, ale też do mycia owoców czy podczas mycia zębów. Unikajmy nie tylko podejrzanie wyglądających potraw ale też spożywania nieumytych i nieobranych owoców oraz pokarmów nie poddanych obróbce termicznej.*

*Od kilku lat dostępna jest w Polsce szczepionka doustna zapobiegająca cholerze oraz biegunkom podróżnych. Choroba ta występuje w różnych rejonach świata – dotyczy to Azji, Indonezji czy też Karaibów – mówi specjalistka z Omedy.*

Istotne jest także szczepienie przeciwko wściekliźnie – zwłaszcza jeżeli decydujemy się na zwiedzanie prowincji. W zasadzie wolne od występowania tej choroby są tylko antypody – Australia i Nowa Zelandia oraz fragment Europy Północnej.

*- Decyzję o szczepieniu podejmuje każdorazowo lekarz po rozważeniu korzyści i ryzyka związanego z ochroną. Kwestia szczepienia jest sprawą indywidualną. To jeden z najważniejszych elementów prozdrowotnego przygotowania się do wyjazdu. Beztroskie zaniechanie tych możliwości może prowadzić do zachorowań bardzo trudnych do diagnostyki i leczenia – radzi dr Henryka Mięgoć z białostockiego centrum Humana Medica Omeda.*

Z doświadczeń pracy Międzynarodowego Punktu Szczepień w Białymstoku wynika, że obecnie podróżni najczęściej wymagają szczepień przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B, durowi brzusznemu, żółtej gorączce, błonicy i tężcowi, poliomyelis, cholerze oraz wściekliźnie.