

Тропики могут сказать: "Ку!"

"Сувенир" для медиков

По данным Всемирной организации здравоохранения, из 100 тысяч туристов развитых стран мира ежемесячно посещающих тропические развивающиеся страны, половина отмечает какие-либо проблемы со здоровьем. Увы, случаи привоза из-за рубежа инфекционных "сюрпризов" стали не редкостью и для ульяновцев. В последние годы авиаперсонал, туристы и паломники, возвратившиеся из дальних странствий, познакомили местных врачей с легионеллезом, лихорадкой Ку, орнитозом, лихорадкой Денге и другими недугами.

Что же такое "инфекционные болезни путешественников" и в чем их отличие от "обычных" инфекционных заболеваний? По словам доктора медицинских наук, профессора кафедры инфекционных и кожно-венерических болезней УлГУ Александра Нафеева, каждый человек проживает в определенных условиях внешней среды – это не только окружающая природа, но и определенные привычки и традиции, связанные с нашей трудовой, социальной и бытовой деятельностью. В этих условиях складываются взаимоотношения между нами и окружающим миром, в том числе и миром микроорганизмов, как способных вызвать инфекционное заболевание, так и, на первый взгляд, абсолютно безвредных. Только перечисление названий известных науке микроорганизмов может занять целый увесистый том, общее же количество окружающих человека болезнетворных агентов просто не поддается исчислению. К одним мы привыкаем, и наш иммунитет перестает на них реагировать, на другие – незнакомых нам до этого – реагируем болезнями.

Существует легенда, впрочем, очень похожая на библейскую, что волхвы не советовали Александру Македонскому входить в Вавилон по короткой восточной дороге, проходившей среди болот. Александр не послушал провидцев и не захотел тратить времени. Вскоре после возвращения в Вавилон он тяжело заболел. Клинические проявления его заболевания очень похожи на церебральную форму малярии, которая и стала причиной гибели полководца. С большой долей вероятности можно говорить, что заражение малярией произошло во время прохождения болотистой местности в окрестностях Вавилона.

Индивидуальная аптечка в дорогу

Немаловажный момент подготовки к путешествию - готовность оказать себе и близким помощь в случае заболевания. Соберите для этого небольшую аптечку из уже знакомых вам препаратов:

- Средства от головной боли.
- Препараты против диареи.
- Препараты от повышенной температуры тела.
- Противоаллергические средства.
- Антисептические средства - борная кислота, йод, перманганат калия.
- Бактерициды для обеззараживания воды - гидрохлоразон, аквасепт.
- Репелленты (препараты, отпугивающие насекомых) в виде мазей и аэрозолей.
- Ножницы, пинцет, бинт, лейкопластырь (обычный и бактерицидный).



Опасности на отдыхе

Путешествие – это всегда довольно хлопотное и отчасти рискованное предприятие. Нестрашно тем маленьким и большим неприятностям, которые подстерегают туриста в дороге. Трудности с билетами, забытые вещи, уличные воры, разница курсов валют, культур, цен, непредвиденные расходы... Для того, чтобы успешно пройти эту "полосу препятствий", человек должен быть, по крайней мере, здоров и уж наверняка не заболеть во время самой поездки, чтобы не оказаться беспомощным на "чужой" территории. А этому есть множество предпосылок, ведь не у всех найдутся лишние деньги на дороге, вызывающие доверие в санитар-



Начался сезон отпусков. Счастливики планируют путешествия, кто-то отправляется за яркими эмоциями в экзотические страны. Не забывайте, что из дальних странствий можно привезти не только покупки и впечатления.

ном смысле, рестораны. Мало кто может пройти мимо пышущего национальным колоритом местного рынка, а в жару так и хочется выпить прохладной воды из родника или прямо из-под крана. Не устоять и перед купанием в какой-нибудь дивной реке в живописном и малообитаемом месте, прогулкой по лесу, ведь ради этого мы и проделали такой длинный путь...

Инфекционные заболевания путешественников – это не только "экзотические" напасти, но и болезни, с которыми каждый из нас если не был знаком на собственном опыте, то, по крайней мере, имеет о них представление, – говорит Александр Анатольевич. – Например, вряд ли кто не слышал о кишечном вирусном гепатите А. Этой инфекцией можно заразиться и не выходя из дома. Однако при смене места постоянного жительства, в командировках, туристических поездках и походах, на охоте, рыбалке возможен более частый контакт с микроорганизмами, способными вызвать заболевание, что обуславливается изменением режима и характера питания и употребления воды, недостаточностью или невозможностью соблюдения определенных санитарно-гигиенических правил и мероприятий.

В этом отношении показательна вспышка гепатита А, имевшая место несколько лет назад в одном из отелей Объединенных Арабских Эмиратов – тогда из-за употребления зараженной воды заболело более 200 европейцев. Учитывая все возрастающую возможность людей к



передвижениям, важно в период отпусков вооружить отдыхающих знаниями о возможных подстерегающих опасностях в путешествии.

Если вы собрались за рубеж

Запланировали путешествие или предстоит командировка в страну, о которой имеете крайне скудные сведения? Одно из первых дел, рекомендует профессор Нафеев, – обратиться в

оценке ВОЗ, в настоящее время территории 45 стран Африки и 13 стран Южной и Центральной Америки являются эндемичными в отношении этой инфекции). Паломники в Мекку (хадж) должны получать антименингококковую вакцинацию. В случаях длительного пребывания в странах Африки и Юго-Восточной Азии целесообразна прививка против гепатита В. При ухудшении эпидемической обстановки в каком-либо регионе рекомендуются прививки по показаниям. Эти необходимые сведения можно получить в учреждениях Государственной санитарно-эпидемиологической службы РФ.

Отправляющиеся в тропики должны быть ознакомлены с признаками заболеваний, наиболее распространенных в этой климатической зоне. Своевременная диагностика поможет избежать возможных грозных осложнений и предотвратить завоз заболевания в Россию. Если при возвращении в момент пересечения границы у вас имеются признаки заболевания, то необходимо об этом сообщить врачу санитарно-карантинной службы, в противном случае вы можете быть привлечены к уголовной ответственности за распространение инфекционного заболевания.

Бдительность не повредит

Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице. Нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды, т.к. в нем сохраняются болезнетворные микроорганизмы. Фрукты и овощи важно ополаскивать только безопасной водой. Помните, самая безопасная вода – кипяченая.

Употребляйте в пищу продукты, в качестве которых вы не сомневаетесь. Рыбу и другие продукты моря нельзя есть сырыми, поскольку существует вероятность заражения гельминтами или отравления токсинами. Не подвергавшиеся термической обработке и пастеризации молочные продукты опасны заражением бруцеллезом, лихорадкой Ку, сальмонеллезом и другими инфекциями.

Не следует ходить босиком, чтобы не заразиться личинками тропических глистов или

Кстати

Необходимо иметь в виду, что согласно ст. 14 "Закона об основах туристской деятельности" при заключении договора о реализации туристского продукта туроператор, турагент обязаны представить туристу достоверную информацию, в частности:

- об опасностях, с которыми турист (экскурсант) может встретиться при совершении путешествия;
- о месте нахождения, почтовых адресах и номерах контактных телефонов органов государственной власти Российской Федерации, дипломатических представительств и консульских учреждений Российской Федерации, находящихся в стране (месте) временного пребывания, в которые турист (экскурсант) может обратиться в случае возникновения в стране (месте) временного пребывания чрезвычайных ситуаций или иных обстоятельств, угрожающих безопасности его жизни и здоровья, а также в случаях возникновения опасности причинения вреда имуществу туриста (экскурсанта);
- об иных особенностях путешествия.



медицинское учреждение или к специалистам по инфекциям, связанным с путешествиями. Медицинское обследование, "объем" которого определит ваш врач, за несколько месяцев до отъезда поможет выявить противопоказания к предстоящим вакцинациям, а также хронические заболевания, которые могут обостриться в некоторых климато-географических зонах. Кроме того, ряд хронических недугов является прямым противопоказанием к поездкам в некоторые регионы земного шара.

Заблаговременное обращение к врачу и проведение ряда специфических профилактических мероприятий позволят избежать отсрочки поездки по медицинским показаниям. После сделанной прививки против инфекционного заболевания должно пройти определенное время, чтобы выработались антитела защиты, и только тогда вы будете невосприимчивы к инфекции. Необходимо знать, что нельзя сочетать по времени несколько вакцинаций одновременно.

Выезжающим в тропические страны рекомендуются прививки против гепатита А, дифтерии, столбняка, полиомиелита, детям – те же и против коклюша. При выезде в страны Африки (южнее Сахары) и Латинской Америки обязательна прививка против желтой лихорадки (согласно

грибком. На пляже необходимо пользоваться подстилкой или лежаком.

Не "общайтесь" со случайными животными – это может привести к заражению бешенством. Животные (в том числе убитые на охоте) могут быть источником инфекционных заболеваний, соблюдайте определенные меры предосторожности.

Не забывайте пользоваться средствами защиты, заводя курортные романсы.

Ученые изучили карту Европы по распространению ВИЧ-инфекции и пришли к выводу, что в большей степени заболевание распространяется благодаря отдыхающим за границей, – продолжает Александр Анатольевич. – Международная команда специалистов проанализировала данные 17 европейских стран, отслеживая движение вируса по континенту. Оказалось, что часто заражаются и увозят с собой ВИЧ-инфекцию туристы, которые посещают Грецию, Португалию, Сербию и Испанию.

Если в дороге вы перенесли инфекционное заболевание, обязательно возьмите у лечащего врача выписку из истории болезни или подробное описание заболевания с проведенным лечением. Некоторые инфекции требуют длительного или хронического лечения. Будьте осторожны и хорошего вам, безопасного отдыха!

Ольга НИКОЛАЕВА.