

Ταξίδι - Συμβουλές για όλους

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Φωτό: astrology.gr

Φωτό: astrology.gr

Ελισάβετ Ευσταθίου, Παιδίατρος

Αδιαμφισβήτητα το ταξίδι αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των ανθρώπων και προσφέρει υπέροχες νέες εμπειρίες και αξέχαστες αναμνήσεις. Ο αριθμός των ατόμων που ταξιδεύουν σε μακρινούς προορισμούς έχει αυξηθεί εντυπωσιακά τα τελευταία χρόνια. Δυστυχώς όμως το ταξίδι μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας που προέρχονται κυρίως από λοιμογόνους παράγοντες (βακτήρια, ιούς, παράσιτα) που μεταδίδονται με το μολυσμένο νερό ή τα τρόφιμα, από τσιμπήματα εντόμων, από άνθρωπο σε άνθρωπο και από ζώα ή το περιβάλλον τους. Για την πρόληψη των ασθενειών αυτών απαιτούνται βασικοί κανόνες υγιεινής και για συγκεκριμένες περιοχές του κόσμου χορηγούνται ειδικά ταξιδιωτικά εμβόλια. Παράλληλα η χρήση ορισμένων μέσων συγκοινωνίας, η συμμετοχή σε δραστηριότητες όπως οι καταδύσεις και η ορειβασία ελλοχεύουν κινδύνους για την υγεία των ατόμων. Επιπρόσθετα κάποια προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας μπορεί να επιδεινωθούν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.

Ευτυχώς αρκετές καταστάσεις που μπορεί να επηρεάσουν την υγεία των ταξιδιωτών μπορούν να προληφθούν με τα κατάλληλα προληπτικά μέτρα για αυτό θα ήταν φρόνιμο να συμβουλευτείτε το γιατρό σας ένα μήνα πριν το ταξίδι σας. Θα σας δοθούν οι κατάλληλες συμβουλές που βασίζονται στη διάρκεια του ταξιδιού, την εποχή του ταξιδιού, τη χώρα που θα επισκεφθείτε, τις δραστηριότητες που προγραμματίζετε και το τόπο διαμονής σας (π.χ. σύγχρονο ξενοδοχείο, αγροτικό σπίτι, κατασκηνωτικός χώρος).

Προφυλάξεις για το νερό και την τροφή

Αρκετές λοιμώξεις μπορούν να μεταδοθούν από μολυσμένες τροφές ή νερό. Σε αυτές συμπεριλαμβάνονται η διάρροια των ταξιδιωτών, η ηπατίτιδα Α, ο τυφοειδής πυρετός, η τριχίνωση, η τροφική δηλητηρίαση. Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος σε περιοχές που οι συνθήκες αποχέτευσης και υγιεινής είναι φτωχές. Οι ταξιδιώτες μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο μόλυνσης χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες προφυλάξεις:

- Συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό.
- Το νερό που χρησιμοποιείται για πόση ή βούρτσισμα των δοντιών πρέπει να βράζεται για 3 λεπτά να αφήνεται να κρυώσει και μετά να χρησιμοποιείται.
- Αποφεύγετε την κατανάλωση ποτών που περιέχουν πάγο.

- Να είστε επιφυλακτικοί με το τοπικά εμφιαλωμένο νερό διότι οι συνθήκες εμφιάλωσης του σε ορισμένες χώρες ενδέχεται να μην είναι επαρκείς.
- Τα φρούτα να καταναλώνονται χωρίς τη φλούδα
- Να μην τρώτε ωμά λαχανικά
- Να μην τρώτε μισοψημένο κρέας, ωμά ψάρια, οστρακοειδή και άβραστα αυγά.

Προστασία από τσιμπήματα εντόμων και αρθροπόδων

Σε ορισμένες περιοχές του κόσμου τα τσιμπήματα από έντομα (κουνούπια, μύγες, ψύλλους, ψείρες) και αρθρόποδα (τσιμπούρια, ακάρεα) μπορούν να μεταδώσουν σοβαρές λοιμώξεις όπως η ελονοσία.

Πριν το ταξίδι σας θα πρέπει να προμηθευτείτε εντομοαπωθητικά που περιέχουν DEET ή περμεθρίνη ή πικαριδίνη. Οι ακόλουθες οδηγίες θα μειώσουν τον κίνδυνο της έκθεσής σας:

- Να φοράτε προστατευτικό ρουχισμό όπως πουκάμισα με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια.
- Χρήση εντομοαπωθητικών που περιέχουν DEET
- Όσο είναι δυνατό να αποφεύγετε περιοχές που κυκλοφορούν πολλά έντομα.
- Να χρησιμοποιείτε κουνουπιέρα στο δωμάτιο σας
- Να ελέγχετε το δέρμα σας και να αφαιρείτε τυχόν έντομα ή ακάρεα που βλέπετε στο σώμα σας
- Όσο είναι δυνατόν να ελαχιστοποιείτε το χρόνο που περνάτε σε εξωτερικούς χώρους ειδικά το βράδυ.

Προφύλαξη από την ελονοσία

Η ελονοσία είναι μια σοβαρή λοίμωξη που μεταδίδεται με τσίμπημα από κουνούπι. Επομένως πρώτο βήμα στην πρόληψη της νόσου είναι οι βασικές οδηγίες που πρέπει να ακολουθείτε για τα τσιμπήματα από έντομα. Ο κίνδυνος για ελονοσία είναι μεγαλύτερος σε ταξιδιώτες σε περιοχές της Αφρικής κάτω από τη Σαχάρα, στην Παπούα Νέα Γουινέα, τα νησιά Solomon, στην Ινδία, στη Νότια Ασία και τη Λατινική Αμερική. Παράλληλα χορηγούνται ειδικά φάρμακα τα λεγόμενα ανθελονοσιακά όπως η χλωροκίνη. Τα φάρμακα αυτά χορηγούνται κατόπιν ιατρικών οδηγιών κάποιες μέρες πριν το ταξίδι και συνεχίζει η χορήγησή τους μέχρι και 4 βδομάδες μετά. Η δοσολογία και το χρονοδιάγραμμα χορήγησής του φαρμάκου εξαρτάται από το είδος του φαρμάκου που θα χορηγηθεί.

Προφύλαξη από λοιμώξεις που προκαλούνται από το νερό, την άμμο και το χώμα

- Να αποφεύγεται τη κολύμβηση σε γλυκό νερό λόγω του κινδύνου σχιστοσωμίας (παρασιτική λοίμωξη που μεταδίδεται με το νερό). Αντίθετα το κολύμπι στη θάλασσα ή σε χλωριωμένα νερά είναι ασφαλές.
- Να μην περπατάτε ξυπόλυτοι στην άμμο ή στο χώμα γιατί μπορεί να μολυνθείτε από αγκυλόστομα ή στρογγυλοειδίαση. Πρόκειται για είδος σκουληκιών που

διαπερνούν το δέρμα και οδηγούν κυρίως σε φαγούρα και προβλήματα από το γαστρεντερικό.

Αποφυγή ατυχημάτων

Τα ατυχήματα των ταξιδιωτών αντιπροσωπεύουν το 25% των θανάτων στην Αμερική. Κάποιες προφυλάξεις που πρέπει να τηρούνται για μείωση της συχνότητας των ατυχημάτων είναι:

- Αποφύγετε την οδήγηση το βράδυ για ελαχιστοποίηση του κινδύνου από οδηγούς που βρίσκονται κάτω από τη επήρεια αλκοόλ.
- Εξοικειωθείτε με τις τοπικές συνθήκες οδήγησης.
- Να φοράτε ζώνη ασφαλείας.
- Αποφύγετε τη λήψη οινοπνευματωδών ποτών πριν την οδήγηση.
- Κατά τη χρήση δίκυκλων μηχανοκίνητων να φοράτε κράνος και να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί.

Ασθένεια των κινήσεων (ναυτία του ταξιδιώτη)

Άτομα που εμφανίζουν ναυτία στη διάρκεια του ταξιδιού μπορούν να λάβουν φαρμακευτική αγωγή πριν την έναρξη του ταξιδιού τους.

Jet lag

Άτομα που κάνουν υπερατλαντικά ταξίδια μπορεί να ζήσουν την εμπειρία του Jet lag κατάσταση που οδηγεί σε αίσθημα αδυναμίας, πονοκέφαλο, δυσκολία συγκέντρωσης. Γενικότερα χρειάζεται περισσότερος χρόνος να ξεπεράσουν το jet lag εάν ταξιδεύουν από Δυτικά προς Ανατολικά παρά το αντίθετο. Εάν το ζήσατε έντονα σε προηγούμενο ταξίδι ή προβλέπεται να έχετε σοβαρές επαγγελματικές υποχρεώσεις θα μπορούσατε να λάβετε μια ουσία που ονομάζεται μελατονίνη το βράδυ του ταξιδιού και μέχρι τέσσερις μέρες από την άφιξή σας. Το αλκοόλ πρέπει να το αποφεύγετε τις μέρες που λαμβάνετε μελατονίνη.

Ταξίδι με αεροπλάνο

I. Συμβουλές σε γονείς σε σχέση με τα παιδιά τους

Ο αριθμός των παιδιών που ταξιδεύουν με αεροπλάνο αυξάνεται συνεχώς. Όταν το βρέφος είναι υγιές μπορεί να ταξιδέψει μετά τις 48 ώρες ζωής. Τα βρέφη που γεννήθηκαν πρόωρα καλό θα ήταν να εξετάζονται από το γιατρό τους πριν ταξιδέψουν. Τα ταξίδι με αεροπλάνο είναι ασφαλές εφόσον οι γονείς γνωρίζουν κάποιες καταστάσεις που μπορεί να επιδράσουν δυσμενώς στην υγεία των παιδιών τους:

- Τα παιδιά που πάσχουν από χρόνια καρδιολογικό ή αναπνευστικό πρόβλημα

μπορεί να χρειαστούν οξυγόνο κατά τη διάρκεια της πτήσης για αυτό καλό θα ήταν να συμβουλευούνται το γιατρό τους πριν τη πτήση.

- Κατά τη διάρκεια της πτήσης οι αλλαγές στην πίεση της καμπίνας μπορεί να προκαλέσουν πόνο στα αυτιά των παιδιών. Για την αντιμετώπιση της κατάστασης αυτής βοηθά η χρήση πιπίλας ή να ταΐζεται το βρέφος κατά τη διάρκεια της προσγείωσης ή της απογείωσης. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να μασούν τσίχλα. Φάρμακα αποσυμφορητικά και αντισταμινικά δε φαίνονται να βοηθούν στα συμπτώματα που δημιουργούνται λόγω αλλαγής της πίεσης της καμπίνας.

- Τα αεροπορικά ταξίδια μεγάλων αποστάσεων μπορεί να οδηγήσουν σε jet lag στα παιδιά όπως και στους ενήλικες. Καλό θα ήταν να ενθαρρύνεται τα παιδιά μετά την άφιξή τους να είναι δραστήρια και ενεργητικά κατά τη διάρκεια της ημέρας για να προσαρμοστούν πιο εύκολα στο καινούργιο περιβάλλον.

- Τα παιδιά μέχρι την ηλικία του ενός έτους ή βάρους 9 κιλών πρέπει να κάθονται σε παιδικά καθίσματα που κοιτούν προς τα πίσω. Τα παιδιά πάνω από την ηλικία του ενός έτους ή βάρους σώματος 9-18 κιλά θα πρέπει να κάθονται σε παιδικά καθίσματα που κοιτούν προς τα εμπρός. Παιδιά που ζυγίζουν πάνω από 18 κιλά μπορούν να κάθονται σε καθίσματα του αεροπλάνου και να χρησιμοποιούν τη ζώνη ασφαλείας.

II. Συμβουλές για ενήλικες

Το ταξίδι με αεροπλάνο έχει συσχετιστεί με διάφορα προβλήματα. Τα βασικότερα αναφέρονται πιο κάτω.

Αναπνευστικά προβλήματα

Ο αέρας στην καμπίνα περιέχει μικρότερη συγκέντρωση οξυγόνου με αποτέλεσμα η ποσότητα του οξυγόνου να μειώνεται στο αίμα και μερικές φορές να απαιτηθεί η χορήγηση επιπλέον οξυγόνου. Τα άτομα με χρόνιες καρδιακές και πνευμονικές παθήσεις είναι πιο ευάλωτα.

Πόνος στο αυτί και τα ιγμόρεια

Η μεταβολή της πίεσης του αέρα κατά τη διάρκεια της πτήσης μπορεί να προκαλέσει πόνο στο αυτί ή στα ιγμόρεια κυρίως σε ταξιδιώτες που παρουσιάζουν συμπτώματα κοινού κρυολογήματος. Τα συμπτώματα αυτά μπορούν να προληφθούν με το ψεκασμό με ρινικό σπρέι οξυμεταζολίνης, τη λήψη από του στόματος ψευδοεφεδρίνης ή τη λήψη αντισταμινικών χαπιών.

Φλεβικές θρομβώσεις

Η παρατεταμένη ακινησία σε πολύωρες πτήσεις οδηγεί στη λίμνανση του αίματος στις φλέβες των κάτω άκρων και αυξάνει τον κίνδυνο θρομβώσεων ειδικά στα άτομα που παρουσιάζουν φλεβικές διαταραχές ή διαταραχές της πήξης του αίματος. Τα άτομα αυτά πρέπει να ενημερώνονται, να λαμβάνουν ειδική φαρμακευτική αγωγή, να φορούν ειδικές κάλτσες που βοηθούν στην κυκλοφορία

του αίματος και να τεντώνουν τα πόδια τους συχνά κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Τελειώνοντας η γνώση των κινδύνων στους οποίους δυνητικά μπορεί να εκτεθεί ο ταξιδιώτης είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της πρόληψης των ασθενειών που μπορούν να προκύψουν στο δρόμο του. Εφαρμόζοντας λοιπόν τα απαραίτητα μέτρα πρόληψης θα κάνετε το ταξίδι σας πιο ευχάριστο και θα απαλλαγείτε από δυσάρεστες περιπέτειες απολαμβάνοντας τις υπέροχες εμπειρίες ενός ευχάριστου ταξιδιού.

Πηγή: paidiatros.com