

## Πρόληψη: Ποια εμβόλια πρέπει οπωσδήποτε να κάνω πριν από κάθε ταξίδι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Τα υποχρεωτικά εμβόλια για ταξιδευτές που περνούν τα σύνορα ορισμένων χωρών είναι αυτό του κίτρινου πυρετού**

Εδώ και περισσότερο από έναν αιώνα, η ανακάλυψη της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος, των εμβολίων και των αντιβιοτικών αποτέλεσαν επανάσταση για τη θεραπεία των ασθενών. Σήμερα δεν διαθέτουμε εμβόλια εναντίον όλων των λοιμωδών νοσημάτων. Όμως βρίσκονται εν εξελίξει έρευνες για εμβόλια κατά της δυσεντερίας, ελονοσίας, του δάγγειου πυρετού κ.ά.

Τα υποχρεωτικά εμβόλια για ταξιδευτές που περνούν τα σύνορα ορισμένων χωρών είναι αυτό του κίτρινου πυρετού.

Τα συνιστώμενα μη υποχρεωτικά, ανάλογα με τον προορισμό και εάν υπάρχει επιδημία του συγκεκριμένου νοσήματος εκείνη την περίοδο είναι: της γρίπης, του

πνευμονόκοκκου, της Νέας Γρίπης H1N1, της ηπατίτιδας A (HAV), της χολέρας (γίνεται σε ειδικές περιπτώσεις), της ιαπωνικής εγκεφαλίτιδας (επίσης σε ειδικές περιπτώσεις), του μηνιγγιτιδόκοκκου (σε ειδικές περιπτώσεις), του τυφοειδούς πυρετού, της λύσσας (σπανίως), της φυματίωσης B.C.G. (σπανίως).

Τα συνήθη εμβόλια ρουτίνας, που γίνονται σ' όλο τον κόσμο, είναι: διφθερίτιδας, τέτανου, κοκίτη DTP, ηπατίτιδας B (HBV), ιλαράς, ερυθράς, παρωτίτιδας MMR, πολιομυελίτιδας.

Ο σύγχρονος ταξιδευτής, εκτός των εμβολίων ρουτίνας, θα ήταν φρόνιμο να κάνει και το εμβόλιο κατά της ηπατίτιδας A, γιατί η συγκεκριμένη ιογενής λοίμωξη ενδημεί σε όλες σχεδόν τις χώρες, ιδιαίτερα όμως στις αναπτυσσόμενες και σε εκείνες όπου η ποιότητα του πόσιμου νερού δεν ελέγχεται επαρκώς.

Ο ιός HAV μεταδίδεται συνήθως από την κατάποση τροφίμων ή νερού, μολυσμένων από κόπρανα πασχόντων. Δεδομένου ότι το μεγαλύτερο μέρος των σωματιδίων του ιού απελευθερώνεται στα κόπρανα κατά το χρονικό διάστημα επώασης της νόσου, τα μολυσμένα άτομα μπορεί να μεταδώσουν τον ιό χωρίς να το γνωρίζουν, σε άλλα άτομα, πριν καν αντιληφθούν τα συμπτώματα. Η μόλυνση του πόσιμου νερού από κόπρανα πασχόντων είναι συχνή σε περιοχές στις οποίες τα αποχετευτικά δίκτυα είναι ανεπαρκή ή ανύπαρκτα.

Μελετώντας τις επιδημίες της ηπατίτιδας A, έγινε δυνατή η ανεύρεση των αιτιών, όχι μόνο στο πόσιμο νερό, αλλά και στα λαχανικά, στα φρούτα και σε άλλα ωμά τρόφιμα που έχουν πλυθεί με μολυσμένο νερό πριν την κατανάλωσή τους. Τα θαλασσινά που συλλέγονται από νερά μολυσμένα από υπονόμους, ευθύνονται επίσης για τακτικές επιδημίες της λοίμωξης. Τα ωμά κυδώνια είναι συνήθως υπεύθυνα, αλλά βρέθηκε επίσης σύνδεση μεταξύ της ηπατίτιδας A και των στρειδιών, των κοχυλιών, των μυδιών, ακόμη και μετά την παρασκευή τους στον ατμό, ο οποίος δεν επαρκεί για την αδρανοποίηση του ιού.

Ο σύγχρονος ταξιδευτής βρίσκεται μπροστά στο πρόβλημα της ηπατίτιδας A 40 φορές πιο συχνά απ' ό,τι με το πρόβλημα του τυφοειδούς πυρετού και 80 φορές πιο συχνά απ' ό,τι με το πρόβλημα της χολέρας. Η ιδανική πρόληψη είναι ο συνδυασμός αποφυγής λήψης τροφών αμφιβόλου υγιεινής και χρησιμοποίησης οπωσδήποτε του εμβολίου. Η χρήση του διπλού εμβολίου έναντι των ιών A και B της ηπατίτιδας είναι ιδανική για τον ταξιδευτή που προγραμματίζει σωστά, πολύ πριν την αναχώρησή του. Το Twinrix (720 ELU/20 mg) σε τρεις δόσεις (μέρα 0, 7η και 21η), παρέχει προστασία έναντι του ιού B κατά 82%, αμέσως μετά την 3η δόση και έναντι του ιού A 100% προστασία μία βδομάδα μετά την 3η δόση. Μια 4η δόση σε 12 μήνες εξασφαλίζει μακροχρόνια προφύλαξη.

Για τους ταξιδευτές που δεν έχουν το χρόνο προγραμματισμού, συνιστάται πριν το ταξίδι τους μια δόση Havrix (1440 ELU) έναντι του ιού A (σ' αυτή την περίπτωση, αναμνηστική δόση δεν χρειάζεται).

Το εμβόλιο κατά του κίτρινου πυρετού παρέχει προστασία που φθάνει το 100% μετά από 10 ημέρες και διαρκεί για 10 χρόνια. Εάν χρειάζεται να κάνουμε και κάποιο άλλο «ενεργό» (αποδυναμοποιημένο στέλεχος που προκαλεί τη νόσο) εμβόλιο, τότε πρέπει να γίνει την ίδια ημέρα σ' άλλο σημείο του σώματος, διαφορετικά μόνο μετά από 3 εβδομάδες. Το εμβόλιο γίνεται μόνο σε υγειονομικά κέντρα, εγκεκριμένα από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)