

O zdrowiu w podróży

Rozmowa z Izabelą Kowalikowską, specjalistką medycyny rodzinnej i medycyny podróży, z mieszczącego się na gdańskiej Zaspie Centrum Medycyny Specjalistycznej Sanitas.



– Czym zajmuje się medycyna podróży?

– Medycyna podróży jest stosunkowo nową gałęzią medycyny o wybitnie interdyscyplinarnym profilu, a ze względu na rosnącą liczbę osób podróżujących za granicę cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Włączenie tej specjalizacji do oferty Centrum Medycyny Specjalistycznej Sanitas to wymóg czasów, bo zwiększa się liczba osób, które wybierają wypoczynek w coraz bardziej egzotycznych miejscach, gdzie narażeni jesteśmy na różnorakie choroby. Dlatego w Centrum Sanitas postanowiliśmy pomóc ludziom wybierającym się w podróż, wskazać ewentualne zagrożenia i uświadomić, jak mogą się uchronić.

– Sezon wakacyjny w pełni. Część z urlopowiczów spędzi wakacje w kraju, inni wybiorą dalekie egzotyczne podróże. Czy w pani opinii wiedza turystów na temat zagrożeń zdrowotnych związanych z podróżowaniem w różnych warunkach geoklimatycznych jest wystarczająca?

– Nie do końca uświadamiamy sobie, jak wiele niebezpieczeństw zagraża nam podczas wyjazdów. Łatwo zepsuć sobie i innym wyprawę, chociażby nie przestrzegając zasad higieny, a nie chcemy przecież, aby wycieczki przez nas wyjazd zmienił się w pobyt w szpitalu czy został skrócony wskutek ciężkiej choroby. Dlatego zachęcam wszystkich planujących wyjazd do wizyty w Centrum Sanitas i rozmowy ze specjalistą medycyny podróży. Jesteśmy po to, by na podstawie przeprowadzonego precyzyjnego wywiadu zlecić optymalny sposób profilaktyki.

– Jakie korzyści płyną z wizyty u specjalisty medycyny podróży Centrum Sanitas?

– Przede wszystkim bez zbędnego oczekiwania można uzyskać kompleksowe informacje na temat zagrożeń

związanych z podróżą do wybranego regionu. Po przeprowadzeniu wywiadu chorobowego połączonego z oceną ryzyka przed podróżą pacjent uzyska niezbędne informacje dotyczące zachowań profilaktycznych oraz indywidualną poradę. Lekarz specjalista zleci również szczepienia niezbędne przed wyjazdem do określonego kraju, bo podróżni wybierający się do krajów tropikalnych powinni pamiętać o szczepieniach – obowiązkowych oraz zalecanych, które zwiększą ich bezpieczeństwo podczas wakacji.

Ale nie tylko osoby wybierające się w tropiki muszą zadbać o właściwe przygotowanie. Należy pamiętać, że podróżując nawet na krótszych trasach z małym dzieckiem czy osobą starszą, musimy odpowiednio się zabezpieczyć.

– Jakie choroby dzisiaj najczęściej zagrażają podróżującym?

– W zależności od obranej destynacji lista chorób jest różna, ale bardzo długa – od malarii, przez dur brzuszny, po żółtą gorączkę. Pamiętajmy, że nie tylko podróżowanie po egzotycznych krajach wymaga ostrożności. Także osobom udającym się na południe Europy zalecamy zaszczepienie przeciw WZW typu A czy nawet wścieklicznie.

– O czym powinny pamiętać osoby, które wróciły już z długiego oczekiwanego urlopu?

– Niektóre choroby tropikalne w pierwszym etapie mogą przebiegać niemal bezobjawowo, a część z nich może rozwijać się na tyle wolno, że pierwsze dolegliwości można zaobserwować nawet kilka tygodni po powrocie z wyprawy. Jeśli w ciągu dwunastu miesięcy wystąpią jakiegokolwiek niepokojące objawy, należy koniecznie udać się do specjalisty.

Jak zabezpieczyć się przed wyjazdem do egzotycznych krajów? Co zrobić, by wycieczka nie zakończyła się groźną i uciążliwą chorobą? Bez względu na to, gdzie planujesz wakacyjny wypoczynek, skontaktuj się ze specjalistą medycyny podróży, który pomoże odpowiednio przygotować się do wyjazdu.

Lato, słońce, zdrowie...

Piękna opalenizna to marzenie większości z nas. Jednak to samo słońce, które dodaje nam energii na co dzień, w nadmiarze potrafi nieźle zaszkodzić.

Promieniowanie UV, które w małych ilościach jest przyjazne, a nawet wskazane, gdyż jest niezbędne do wytwarzania witaminy D, podczas zbyt długiego i zbyt często kontaktu może stać się naszym – dosłownie – śmiertelnym wrogiem. Czerniak (złośliwy nowotwór skóry), bo o tej chorobie mowa, często ma bezpośredni związek z nadużywaniem słońca szczególnie u ludzi młodych. Jak co roku, sezon wakacyjny znowu się zaczyna i znowu wszyscy, czy to młodzi ciałem, czy duchem, pomazzerują dzielnie na plażę, by pokryć się pięknym i wyjątkowo modnym

w tym sezonie kolorem brąz. Jednak jak zrobić to odpowiedzialnie? Po pierwsze, pamiętajmy o kremie z filtrem. Jeżeli mamy zamiar popływać, warto zainwestować w ten wodoodporny lub po wyjściu z wody nasmarować się ponownie. Po drugie, jeżeli planujemy przerwę w opalaniu, warto schować się na ten czas w cieniu. Warto również napić się wody – pamiętajmy, że podczas upałów stale się odwadniamy, co również działa negatywnie na naszą skórę. Po trzecie, róbmy przerwy! Nie leżmy cały dzień plackiem na piasku, bo zamiast pomóc naszej urodzie, tylko jej zaszkodzimy. Nadmiar słońca

powoduje nie tylko nowotwory, ale również zmarszczki oraz przedwczesne starzenie się skóry. No i ostatnie – chrońmy dzieci, bo to na nich za kilka lat najbardziej odbiją się szkodliwe skutki nadużywania słonecznych kąpielii.

„Lepiej zapobiegać niż leczyć” – jeśli jednak, mimo wszystko, po powrocie z wakacji zauważysz na swoim ciele podejrzaną przebarwienie lub plamki, zwróć się jak najszybciej do specjalisty. Tu nie ma czasu do namysłu – im szybciej, tym lepiej. Wiele osób bagatelizuje ten problem i niestety trafia pod opiekę medyczną zbyt późno. **MEFI**