



TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice, 6. august 2013

„Neprineste si z dovolenky ako neželaný suvenír infekčné ochorenie,“ varuje prof. MUDr. Ivan Schréter, CSc.

Slnko láka k vode či už doma alebo v zahraničí, no horúce dni môžu priniesť nielen príjemné zážitky, ale aj infekcie rôznymi mikroorganizmami. V letnom období to bývajú najčastejšie črevné infekcie vyvolané baktériami ako sú salmonely a šigely, ale častou príčinou hlavne cestovateľských hnačiek sú aj baktérie označované ako enterotoxické E. coli.

„V letnom období sa šíria ľahšie aj vírusové infekcie, najmä enterovírusové. Tieto môžu byť príčinou horúčkovitých ochorení dýchacích ciest, črevných ochorení, ale aj vírusových zápalov nervového systému, hlavne zápalov mozgových blán. Dovolenkové pobyty súvisia neraz aj s vyšším rizikom získania niektorých typov vírusových hepatítid. V prímorských krajinách často číhajú na turistov ako neželané suveníry aj ďalšie infekcie, napríklad brušný týfus, besnota, malária, leishmanióza alebo schistosomóza,“ hovorí prednosta Kliniky infektológie a cestovnej medicíny Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a UNLP Košice prof. MUDr. Ivan Schréter, CSc.

Pred odchodom do zahraničia je vhodné informovať sa o epidemiologickej situácii v danej krajine a prípadne zavčas podstúpiť odporúčané očkovania pre danú lokalitu, respektíve sa zásobiť liekmi, napríklad na prevenciu pred maláriou. Niektoré očkovania môžu byť dokonca povinné, napríklad proti žltej zimnici pri ceste do niektorých krajín Afriky a Južnej Ameriky.

„Najčastejšou zdravotnou komplikáciou počas dovolenkového pobytu, alebo krátko po návrate z dovolenky, bývajú črevné infekcie. Ak je príčinou salmonelóza, ochorenie sa prejaví nevoľnosťou, zvracaním, horúčkami, krčovitými bolesťami brucha a prudkými vodnatými stolicami, často zelenkastej farby. Baktérie vyvolávajúce toto ochorenie sa nachádzajú v potravinách živočíšneho pôvodu, hlavne v mäse a vo vajčkách. Najčastejšie dôjde k nákaze pri konzumácii mäsových výrobkov, ktoré sú nedostatočne tepelne upravované a výrobkov z vajčok, ako sú krémové zákusky, zmrzlina, majonéza a iné vaječné jedlá. Jej prejavy sa objavia 6 až 72 hodín od konzumácie kontaminovaných potravín a priebeh ochorenia pri veľkej strate tekutín, môže byť hlavne u detí a starších pacientov veľmi vážny. Prevenciou je konzumácia potravín, ktoré sú dostatočne tepelne upravované.

Šigelóza - bacilárna dyzentéria - je tiež črevná infekcia bakteriálneho pôvodu, ale je to typické ochorenie špinavých rúk, pretože pôvodca tohto ochorenia sa vylučuje stolicou infikovanej osoby a k prenosu dochádza znečistenými rukami, alebo prostredníctvom

znečistenej potravy. K jej kontaminácii môžu okrem rúk personálu prispieť aj muchy. Ochorenie sa prejavuje okrem vysokých teplôt, bolestí brucha a bolestivého nutkania na stolicu hlavne hnačkovitými stolicami s prímiesou krvi a hlienu. Prevenciou je najmä dodržiavanie osobnej hygieny a vyhýbanie sa konzumácii jedla v zariadeniach s nízkym hygienickým štandardom.

Pre cestovateľské hnačky vyvolané infekciou enterotoxickými kmeňmi E. coli sú typické predovšetkým prudké vodnaté stolice. K nákaze dochádza najmä pitím kontaminovanej vody, preto je vhodné konzumovať vodu, ktorá je priemyselne balená a vyvarovať sa nápojov chladených ľadom pripravovaným z vody neznámeho pôvodu,“ radí prof. MUDr. Ivan Schréter, CSc.

Dovolenkový pobyt podľa neho prináša aj zvýšené riziko získania vírusových hepatítid, ktorých možnosti nákazy sú takisto rôzne.

„Vírusy hepatitídy typu A sa vylučujú z tela infikovaného stolicou. Je to typické ochorenie špinavých rúk a pre jeho prevenciu platia rovnaké zásady ako pre črevné infekcie prenášané špinavými rukami. Najspoľahlivejšou prevenciou je však očkovanie, ktoré je dostupné a odporúčané pri cestách do rôznych častí sveta. Naproti tomu nakaziť sa vírusovou hepatitídou typu B je možné hlavne sexuálnou cestou a pri rôznych zákrokoch, pri ktorých dochádza k porušeniu celistvosti kože či slizníc, ako sú piercing, tetovanie, ale aj lekárske zákroky, vrátane stomatologického ošetrovania, pokiaľ použité nástroje nie sú spoľahlivo sterilizované. Preto sa odporúča vykonať v rámci prevencie pred cestami očkovanie proti tomuto typu žltčky u tých osôb, ktorých sa netýka pravidelné očkovanie“ poznamenáva prof. MUDr. Ivan Schréter, CSc. a varuje tiež pred rizikom prenosu vírusovej hepatitídy typu C, ktoré hrozí hlavne pri rôznych zákrokoch spojených s porušením kože alebo slizníc.

V teplejších oblastiach je možné nakaziť sa aj parazitárnymi chorobami, ktoré sa u nás nevyskytujú a ich pôvodcom môžu byť mikroskopické živočíchy, napríklad parazitické prvoky, vyvolávajúce leishmaniózu alebo maláriu po poštipaní bodavým hmyzom. Keďže malárii, nebezpečnej chorobe prenášanej komármi, sa dá predísť profylaktickým užívaním antimalariík, je vhodné navštíviť pred cestou do exotických krajín ambulanciu pre cudzokrajné choroby. Iné typy parazitov, napríklad schistosomóza, číhajú na človeka pri kúpaní, alebo brodení sa v stojatých sladkých vodách, preto je potrebné vyvarovať sa takémuto rizikovému správaniu.

Zásady správania sa na cestách:

- Pite iba nápoje zabalené v nepoškodenom originálnom obale
- Kávu a čaj si pripravujte po dostatočnom prevarení vody (15 min), nepoužívajte ľad vyrobený z domácich zdrojov vody
- Ovocie a zeleninu jedzte len v prípade, ak sa dajú ošúpať alebo dobre umyť v preverenej vode
- Konzumujte len priemyselne vyrábanú zmrzlinu
- Vyvarujte sa surovým alebo len nedostatočne tepelne upraveným plodom mora
- Čistite si zuby pitnou vodou a nepoužívajte spoločné uteráky na verejných toaletách
- Nekúpte sa v stojatých sladkých vodách, v ktorých môžu prežívať rôzne choroboplodné zárodky
- Vyhnite sa kontaktu s voľne pohybujúcimi sa zvieratami kvôli riziku besnoty a predchádzajte uštipnutiu hmyzom
- Vyhnite sa stomatologickým zákrokom, pokiaľ nie sú nevyhnutné

Proti čomu by ste sa mali zaočkovať:

- **Hepatitída typu A** - očkovanie sa odporúča pri pobytoch v krajinách s vysokým výskytom tejto infekcie alebo nízkym hygienickým štandardom v mieste pobytu. Sú to najmä africké krajiny, Ázia, Stredomorie, Stredný Východ, Stredná a Južná Amerika
- **Hepatitída typu B** očkovanie sa odporúča pri dlhodobých pobytoch, pobytoch osôb s rizikovým správaním (sexuálna turistika, drogy) či pobytoch osôb s chronickým ochorením, ktoré by mohli v zahraničí vyžadovať lekársku pomoc v oblastiach Afriky, v Južnej a Strednej Amerike, na Blízkom Východe, v Strednej a Juhovýchodnej Ázii
- **Žltá zimnica** - očkovanie sa vyžaduje od všetkých cestujúcich starších ako 1 rok pri cestách do vybraných krajín rovníkovej Afriky a odporúča pri cestách do vybraných krajín Južnej a Strednej Ameriky a rovníkovej Afriky
- **Poliomyelitída** - očkovanie sa odporúča ľuďom starším ako 30 rokov, ktorí cestujú do krajín s výskytom poliomyelitídy ide najmä o niektoré krajiny južnej a juhovýchodnej Ázie a Afriky
- **Meningokoková meningitída** - očkovanie sa odporúča pri cestách do oblastí epidemického výskytu meningokokovej meningitídy (krajiny rovníkovej a subsaharskej Afriky, Ázie a Južnej Ameriky)
- **Cholera** - očkovanie sa odporúča pri ceste do krajín epidemického výskytu tohto ochorenia
- **Záškrt** očkovanie sa odporúča u osôb starších ako 40 rokov do krajín epidemického výskytu (napríklad Ukrajina)
- **Japonská encefalitída** - očkovanie sa odporúča pri dlhodobých pobytoch v krajinách epidemického výskytu
- **Brušný týfus** - očkovanie sa odporúča pri cestách do štátov Ázie, Afriky, Strednej a Južnej Ameriky v prípade, že v mieste pobytu nie sú zabezpečené štandardné hygienické podmienky, pitná voda a zdravotne neškodlivé potraviny
- **Kliešťová encefalitída** - očkovanie sa odporúča osobám pred pobytom v miestach, kde môže dôjsť ku kontaktu s infikovaným kliešťom (stredná a východná Európa, Škandinávia, Ázia)
- **Tetanus** - pred cestou do zahraničia by ste mali skontrolovať, kedy ste boli naposledy očkovaní proti tetanu. Očkovanie by nemalo byť staršie ako pätnásť rokov
- **Besnota** - pri dlhodobých pobytoch v oblastiach, kde nie je dostupná primeraná zdravotná starostlivosť

POZNÁMKA: Túto tlačovú správu nájdete na: www.medic.upjs.sk

V prípade záujmu o bližšie informácie alebo osobný rozhovor kontaktujte prednostu Kliniky infektológie a cestovnej medicíny Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a UNLP Košice prof. MUDr. Ivana Schrétera, CSc. telefonicky na: 055/ 615 2200, 234 3482 alebo emailom na: ivan.schreter@upjs.sk

RNDr. Jaroslava Oravcová
PR manažérka