



Patarimai keliautojams

Pastaraisiais metais ne tik išaugo turizmo mastai, tačiau ir prasiplėtė kelionių geografija. Žmonės keliauja tarp skirtingų kontinentų ir be abejonės susiduria su rizika užsikrėsti viena ar kita infekcine liga, susirgti būnant toje šalyje ar sugrįžus į Lietuvą. Todėl prieš kiekvieną kelionę reikėtų pasirūpinti ne tik būtiniais dokumentais ir kitomis reikalingomis priemonėmis, bet ir kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris įvertintų jau anksčiau atliktus skiepus - galbūt vienus reikia pakartoti, nuo kitų infekcijų skiepytis iš naujo. **Keliautojams siūloma imunoprofilaktika – tai galimybė išvengti užkrečiamųjų ligų keliaujant, ypač užsienio šalyse.**

Kiekvienais metais Pasaulio Sveikatos Organizacija (PSO) skelbia šalių sąrašą, kuriose yra viena ar kita rizika dėl infekcinių ligų bei privalomų skiepų sąrašą, be kurių tiesiog neįleis į šalį. Pavyzdžiui, uodų platinama geltono drugio infekcija labai populiari Pietų Amerikos šalyse ir Afrikos valstybėse. Šiais metais gautas pranešimas, kad Brazilijoje

labai daug sergančių geltono drugio infekcija ir yra privalomoji rekomendacija pasidaryti skiepus prieš vykstant į šią šalį. Skiepai nuo meningokokinės infekcijos yra aktualiausi piligriminių kelionių mėgėjams, vykstantiems į Saudo Arabiją. Į ką turėtų atsižvelgti gydytojas, rekomenduodamas skiepus? **Tiek pacientui, tiek gydytojui svarbu prisiminti, kad skiepams negalioja paskutinės minutės galimybė ir pasiskiepyti reikia iš anksto. Skiepai nuo geltono drugio infekcijos turi būti atliekami mažiausiai 10 dienų prieš kelionę ir būtina turėti skiepavimo pažymėjimą.** Užsienio reikalų ministerija yra parengusi mobiliąją programėlę, kurioje galima rasti visą informaciją planuojantiems kelionę ir jau keliaujantiems. Gydytojas turėtų įvertinti aplinką, kurioje žmogus bus lankydamasis svetimoje šalyje. Turėtų būti vertinamos buvimo sąlygos, maistas, vanduo, kelionės trukmė. Juk kai kurios infekcijos plinta per vandenį ar per maistą. Pavyzdžiui, Lietuvoje beveik nesusiduriame su retai pasitaikančia hepatito A infekcija, tačiau tam tikrose kitų šalių teritorijose sergančiųjų šia infekcija yra daug. Infekcijos sukėlėjai tik ir laukia nesirgusių ir imuniteto neturinčių atvykėlių. Taigi medikas turėtų nepamiršti ir tų skiepų, kurie nebūtini, tačiau rekomenduojami lankantis kitoje šalyje.

Ar visiems keliautojams reikia turėti skiepavimo pažymėjimą? Skiepavimo pažymėjimą reikėtų turėti ir jo nepamesti, kadangi kai kuriuos skiepus kas tam tikrą laiką reikia atnaujinti, o kai kurie skiepai daromi tik kartą gyvenime. **Pavyzdžiui, skiepas nuo geltono drugio infekcijos veiksmingas visą gyvenimą, skiepas nuo vidurių šiltinės turėtų būti kartojamas kas trejus metus, o skiepai nuo difterijos, stabligės turėtų būti kartojami kas 10 metų.** Visa tai turėtų įvertinti gydytojas, atsižvelgdamas į asmens sveikatos būklę, anksčiau atliktus skiepus ir vadovaudamasis PSO rekomendacijomis, nes kiekvienoje šalyje situacija dėl infekcijų nuolat keičiasi. Pavyzdžiui, praėjusių metų vasarą buvo pranešta, kad vykstant į Jamaiką reikalingi skiepai nuo tymų ir raudonukės, nors šie skiepai nebuvo nurodyti PSO metinėse rekomendacijose. Taigi prieš keliaujant būtina pasidomėti, o **naujausią informaciją galite rasti ULAC ar užsienio reikalų ministerijos tinklalapiuose.**

Prieš kiek laiko reikėtų pradėti skiepytis? Atlikus pirmąjį skiepą, imunitetas nuo infekcijos susiformuoja jau po poros savaičių, tačiau yra infekcijų, nuo kurių reikia skiepytis tris kartus, pusės metų laikotarpyje. Pavyzdžiui, pasiskiepijus nuo hepatito A ar hepatito B, antrasis skiepas atliekamas po mėnesio, trečiasis - po pusmečio. Žmogus imunitetą gali įgyti tik pasiskiepijęs du kartus ir dar praėjus dviem savaitėms po antrojo skiepo, taigi reikia maždaug pusantrą mėnesio. Skiepais reikėtų susirūpinti anksčiau, nes tai yra investicija, kuri neprapuola. Jeigu pasiskiepijus nuo tam tikrų ligų imunitetas išlieka visą gyvenimą, tikrai nereikia laukti paskutinės minutės.

*Pagal Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro informaciją pranešimą parengė
Visuomenės stiprinimo specialistės vaikų ir jaunimo klausimais*

