

UVOD

Letno število potnikov v svetovnem mednarodnem prometu narašča. Potniki v krajšem času prepotujejo večje razdalje. Med potovanji so potniki izpostavljeni tudi številnim tveganjem. Večino tveganj lahko preprečimo z izobraževanjem in zdravstveno vzgojo potnikov, cepljenji itd.

Pomemben del potnikov so tudi starejše osebe in osebe s kroničnimi boleznimi. Navodila za starejše potnike so v prilogi 1.

Priloga 1

NAVODILA ZA STAREJŠE POTNIKE IN BOLNIKE S KRONIČNIMI BOLEZNIMI NA POTOVANJU

Vse več starejših ljudi potuje tudi v daljne dežele.

Potovanja ponavadi izboljšajo splošno počutje starejših ljudi. Starost večinoma ni ovira za potovanja, vendar je priporočljivo, da se starejši potniki, zlasti, če imajo kronične bolezni, na potovanje temeljito pripravijo.

Vsekakor je pred potovanjem za starejše potnike priporočljivo:

- obiskati ambulanto za potnike, po potrebi tudi izbranega zdravnika;
- urediti zdravstveno zavarovanje za potnike v tujini.

Potnik naj pravočasno (vsaj mesec dni pred potovanjem) obišče ambulanto za potnike in izbranega zdravnika. Ambulante za potnike se nahajajo na zavodih za zdravstveno varstvo Ljubljana, Kranj, Celje, Maribor, Ravne, Murska Sobota, Nova Gorica, Koper in Novo mesto.

V ambulanti za potnike bo potnik z zdravnikom pregledal potovalni načrt. Zdravnik mu bo svetoval glede splošnih in posebnih tveganj, zaščite pred malarijo in drugimi nalezljivimi boleznimi na potovanju. Svetoval mu bo glede obveznih in priporočljivih cepljenj ter vsebine potovalne lekarne, ki naj vsebuje:

- obvezilni pribor, škarje, razkužilo oz. sredstvo za čiščenje ran,
- termometer, sredstvo za zniževanje telesne temperature in analgetik,
- antibiotik za lajšanje potovalne driske,
- praške za pripravo rehidracijske raztopine,
- sredstvo proti potovalni slabosti,
- sredstvo proti alergijam,
- repelente – snovi, ki preprečujejo pike insektov, kremo za sončenje z visokim faktorjem itd...;
- zdravila, ki jih potnik sicer redno prejema.

Izbrani zdravnik se bo s potnikom pogovoril o možnem poslabšanju zdravstvenega stanja med potovanjem. Za daljša potovanja mu bo zagotovil možno zalogo zdravil. Zdravilom je najbolje priložiti spremno pismo (še zlasti, če potnik v terapevtske namene uporablja tudi igle) v angleškem jeziku, ki naj ga potnik nosi skupaj z zdravili.

V spremnem pismu so navedena generična imena zdravil, odmerki in režim jemanja.

Pred daljšimi potovanji se potnikom priporoča tudi obisk zobozdravnika.

NEKAJ SPLOŠNIH NAVODIL ZA POTNIKE

Kronični bolniki/ starejši potniki:

- s težjimi obolenji naj nosijo s seboj spremno pismo v angleškem jeziku s kratkim opisom bolezni, vrsto in odmerki generičnih zdravil;
- ki zaradi kronične bolezni lahko izgubijo zavest (npr. diabetes, epilepsija, alergije ipd.), naj nosijo obesek/zapestnico z opozorilom v angleškem jeziku o njihovem stanju;
- naj imajo s seboj možno zalogo zdravil; praviloma za teden dni dlje kot traja potovanje. V tujini zdravila namreč niso vedno na voljo ali pa so na voljo v drugačni obliki.

- naj nosijo zdravila pri sebi v priročni prtljagi oz. jih imajo vedno pri roki, če je potrebno. Naj imajo manjšo zalogo zdravil tudi v drugem delu prtljage.
- naj se posvetujejo z izbranim zdravnikom, kako naj režim zdravljenja prilagodijo spremembi časovnega pasu;
- naj vzamejo na pot dovolj rezervnih baterij za polnjenje medicinskih aparatov npr. slušnega aparata, merilca krvnega sladkorja; s seboj naj vzamejo tudi rezervna očala, leče, če jih uporabljajo ipd.;
- naj upoštevajo navodila za preprečevanje tromboze med daljšimi letalskimi poleti npr.: se med daljšimi poleti občasno sprehodijo in ali med sedenjem dvigujejo stopala izmenično na prste in peto, zaužijejo dovolj tekočine itd..
- naj bodo še posebno pozorni pri preprečevanju običajnih težav na potovanju kot npr. potovalne driske. Potovalna driska je zlasti pogosta v manj razvitih, toplejših predelih sveta. Za preprečevanje se priporoča uživanje »varne hrane« to je hrane, ki je dobro toplotno obdelana in takoj postrežena. Surovo sadje in zelenjavo je potrebno olupiti, uživati samo industrijsko pakirane pijače. Izogibati se je potrebno pijač s kockami ledu. V primeru, da se potovalna driska pojavi, je potrebno dovolj piti, da takoj oz. sproti nadomeščamo izgubljeno tekočino in elektrolite.
- naj v primeru poslabšanja osnovne bolezni takoj poiščejo zdravniško pomoč.

NASVETI GLEDE NEKATERIH BOLEZNI PRI POTNIKI POTNIKI S SLADKORNO BOLEZNIJO

Sladkorna bolezen ni kontraindikacija za potovanja, vendar naj bolniki z novo odkrito boleznijo odložijo potovanje, če jim vrednosti krvnega sladkorja še nihajo oz. če se šele privajajo na terapijo.

Nekaj splošnih nasvetov za bolnike s sladkorno boleznijo, ki se odpravljajo na potovanje v daljne dežele

Potniki naj vzamejo na pot:

- inzulin in pribor za injiciranje,
- aparat za merjenje vrednosti krvnega sladkorja, testne lističe;
- baterije za aparat za merjenje krvnega sladkorja;
- nekaj industrijsko pakiranih suhih oz. trajnejših živil z visoko vsebnostjo sladkorja, pijače s sladkorjem, ki jih zaužijejo v primeru nenadne znižane vrednosti sladkorja v krvi;
- umetno sladilo.

Potniki s sladkorno boleznijo naj pred daljšim poletom naročijo dietne obroke.

V idealnih pogojih se inzulin hrani pri temperaturi hladilnika. V kolikor to ni možno, je uporaben še približno mesec dni, če ga ne hranimo pri temperaturi pod ničlo oz. temperaturi, višji od 30 stopinj C. Inzulin lahko delno zaščitimo pred previsoko temperaturo, če ga hranimo v posebni transportni, hladilni posodi ali v »termos« posodi, ki smo jo napolnili z ledom.

Sladkorni bolniki naj:

- bodo pozorni na higieno nog. Te naj bodo vedno suhe, obutev udobna, po možnosti ne nova;
- ne hodijo bos;
- v primeru pojava ran na nogah takoj poiščejo zdravniško pomoč.

BOLNIKI, KI POTREBUJEJO DIALIZO

Potniki naj pred potovanjem preverijo, kje so najbližji dializni centri v državi, kamor potujejo. V centrih naj preverijo, kakšni so pogoji za sprejem oziroma se vnaprej naročijo za obisk. S seboj naj prinesejo izvide izbranega zdravnika specialista in rezultate testiranja krvi na povzročitelje nalezljivih bolezni, ki jih zahteva dializni center (npr. hepatitise, HIV itd.).

POTNIKI Z LEDVIČNIMI KAMNI

Med potovanjem po tropskih deželah je zaradi dehidracije možno poslabšanje bolezni. Potniki naj zaužijejo tekom dneva dovolj tekočine.

PO VRNITVI S POTOVANJA

Če je potnik med potovanjem prebolel hudo / dolgotrajno drisko, vročinsko bolezen, ipd., naj po vrnitvi takoj obišče zdravnika.

Pripravila: Eva Grilc, dr. med.

PRIJAVLJENE NALEZLJIVE BOLEZNI V MAJU 2006

V maju 2006 je bilo v Sloveniji prijavljenih 4366 primerov nalezljivih bolezni, kar je 977 primerov več kot v aprilu 2006 ter 767 prijavi več kot v maju 2005. V število prijavljenih primerov niso zajete spolno prenosljive bolezni (razen hepatitisa), AIDS in tuberkuloza. Maja 2006 je bila stopnja obolevnosti 218,6 na 100.000 prebivalcev.

V maju 2006 je bilo prijavljenih 15 smrti zaradi nalezljivih bolezni. V devetih primerih je bila vzrok smrti sepsa, v petih primerih pljučnica; v dveh bakterijska, v dveh neopredeljena ter v enem primeru streptokokna pljučnica. Ena oseba je umrla zaradi pneumokoknega meningitisa. Umrli so bili stari od 43 do 100 let.

V opazovanem mesecu je bilo prijavljenih sedem izbruhov nalezljivih bolezni in sicer.

Na področju **Zavoda za zdravstveno varstvo Koper** so beležili tri primere izbruha nalezljive bolezni. V dveh primerih so obolevali otroci v VVZ in OŠ, v enem pa otroci v šoli v naravi. Povzročitelj ene epidemije je bila Salmonella Enteritidis, v dveh primerih pa še ni dokazan.

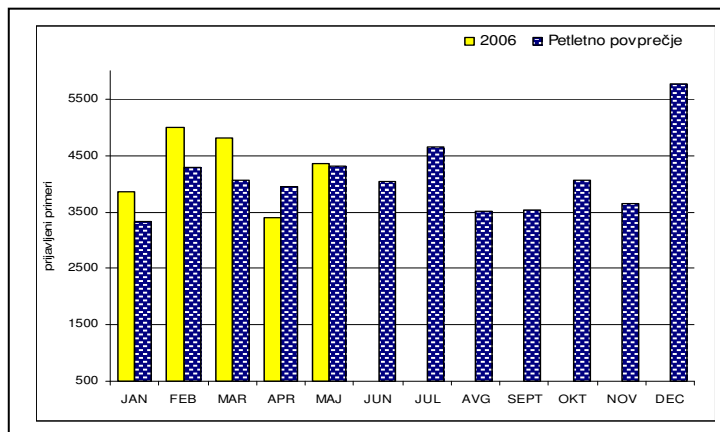
Iz **Zavoda za zdravstveno varstvo Ljubljana** poročajo o dveh izbruhih. V prvem izbruhu so obolevali otroci v šoli v naravi, v drugem pa gostje, ki so zaužili kosilo v eni izmed ljubljanskih gostilen. Zbolelo je 6 otrok od 34 izpostavljenih., en otrok je bil hospitaliziran ter 43 od 106 izpostavljenih gostov. Povzročitelja še nista znana.

Zavod za zdravstveno varstvo Celje je poročal o enem izbruhu in sicer med udeleženci izleta v Beograd. Med 36 udeleženci jih je zbolelo 20, od katerih sta bila dva tudi hospitalizirana. Povzročitelj še ni dokazan.

Tudi iz **Zavoda za zdravstveno varstvo Maribor** poročajo o enem primeru izbruha. Ta se je pojavil v Vojašnici v Mariboru. Obolelo je 6 od 90 izpostavljenih. Epidemijo je povzročila Salmonella Enteritidis.

Preglednica 1: **PRIJAVLJENE NALEZLJIVE BOLEZNI PO REGIJAH OD 1. 5. DO 31.5.2006**
Slika : **PRIJAVLJENE NALEZLJIVE BOLEZNI IN PETLETNO POVPREČJE, PO MESECIH**

REGIJA	ŠT. PRIMEROV	Mb/100 000
CELJE	490	163,8
NOVA GORICA	212	206,8
KOPER	431	308,2
KRANJ	634	319,7
LJUBLJANA	1410	232,8
MARIBOR	537	168,2
M. SOBOTA	255	207,5
NOVO MESTO	299	220,5
RAVNE	98	132,8
SKUPAJ	4366	218,6



PREGLEDNICA 2: PRIJAVLJENE NALEZLJIVE BOLEZNI V MAJU 2006, PO REGIJAH

	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RAVNE	SKUPAJ
A02 Infekcije zaradi salmonel	18	1	10	11	37	25	5	12	12	131
A03 Šigelozna (griza)	0	0	0	0	3	0	0	1	0	4
A04 Bakterijske črevesne infekcije	17	10	23	13	36	9	5	6	5	124
A05 Zastrupitve z bakterijami, prenesene s hrano	2	0	2	0	3	1	5	0	0	13
A07 Protozojske črevesne bolezni	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2
A08 Virusne in druge opredeljene črevesne infekcije	30	36	20	19	56	11	7	6	0	185
A09 Driska in gastroenteritis (infekcija)	68	42	45	135	238	77	45	67	0	717
A32 Listerioza	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
A37 Oslovski kašelj	9	0	0	4	14	0	0	0	0	27
A38 Škrlatinka	21	8	18	32	96	55	13	10	6	259
A39 Meningokokna infekcija	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
A40 Streptokokna sepsa	2	0	1	0	1	1	2	3	1	11
A41 Druge sepse	0	0	2	6	13	8	9	4	0	42
A46 Erizipel (šen)	12	18	7	28	51	17	6	20	5	164
A48 Druge bakt. bolezni, ki niso uvrščene drugje	3	0	0	0	2	0	0	0	0	5
A49 Bakterijske infekcije na neopredeljenih mestih	1	0	0	0	1	0	0	0	1	3
A69 Infekcije, ki jih povzročajo spirohete	50	35	24	58	127	27	17	37	6	381
A78 Vročica Q	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
A84 Virusni encefalitis, ki ga prenaša klop - KME	4	0	0	5	6	2	1	0	1	19
A86 Neopredeljeni virusni encefalitis	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2
A87 Virusni meningitis	0	0	0	6	7	0	3	0	0	16
A98 Hemoragična vročica z renalnim sindromom HMRS	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
B01 Norice	70	18	44	153	252	168	100	48	45	898
B02 Zoster (herpes zoster)	31	21	13	32	70	19	7	10	11	214
B16 Akutni hepatitis B	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
B18 Kronični virusni hepatitis	2	0	1	2	10	1	0	4	0	20
B25 Citomegalovirusna bolezen	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
B26 Mumps	0	1	0	0	2	0	0	0	0	3
B27 Infekcijska mononukleoza	7	7	2	6	34	1	3	2	0	62
B35 Mikrosporoza	21	6	13	79	31	16	6	8	1	181
B49 Neopredeljena mikoza	17	0	0	0	0	0	0	0	1	18
B58 Toksoplazmoza	0	0	0	0	1	2	0	0	0	3
B68 Tenioza (trakuljavost)	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
B80 Enterobioza	0	2	9	1	12	0	0	1	0	25
B86 Skabies	2	1	0	5	1	2	0	0	2	13
B97 Virusni povzr. kot vzrok bolezni, uvršč. drugje	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2
G00 Bakterijski meningitis, ki ni uvrščen drugje	0	0	0	2	4	2	0	2	0	10
J02 Akutni faringitis	7	2	10	33	33	4	6	16	0	111
J03 Akutni tonzilitis	55	1	168	0	142	69	14	31	0	480
J06 Akutne infekcije zgornjih dihal (več neopr.mest)	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
J13 Pljučnica, ki jo povzroča Strept. pneumoniae	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2
J14 Pljučnica, ki jo povzroča Hemophilus influenzae	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
J15 Bakterijska pljučnica, ki ni uvrščena drugje	1	0	3	0	9	5	0	0	0	18
J18 Pljučnica, povzročitelj ni opredeljen	21	0	14	0	109	11	0	10	0	165
J21 Akutni bronhiohilitis	16	0	0	0	0	0	1	0	0	17
Z22 Nosilec infekcijske bolezni	0	1	1	3	1	3	0	0	0	9
SKUPAJ	490	212	431	634	1410	537	255	299	98	4366