

Dobre wakacje to zdrowe wakacje!

„Szlachetne zdrowie...” pisał kiedyś poeta, twierdząc, że jak go nie ma, to wszystko traci sens. Jest to szczególnie prawdziwe podczas wakacji. Kto ma ochotę spędzić urlop w pokoju hotelowym lub w szpitalu oddalonym tysiące kilometrów od domu? Nikt! Żeby tego uniknąć, warto przestrzegać kilku najbardziej podstawowych zasad. Internetowe Centrum Podróży eSKY.pl przypomina, czego one dotyczą.

- Wakacje, zwłaszcza te bardziej egzotyczne, są szczególnym momentem. Jedziemy, żeby „zmienić klimat”, „oderwać się od codzienności” i często nie zastanawiamy się, jak wyjazd wpłynie na nasz organizm. Tymczasem w nowym otoczeniu jesteśmy dużo bardziej podatni na rozmaite choroby, zaczynając od tych dokuczliwych acz niegroźnych typu zatrucie pokarmowe, a kończąc na poważnych, niosących za sobą bardzo nieprzyjemne konsekwencje jak zapalenie wątroby – mówi Łukasz Neska z Internetowego Centrum Podróży eSKY.pl – Dlatego niezależnie od tego, dokąd jedziemy, musimy pamiętać o ubezpieczeniu. Dzięki temu w razie ewentualnej hospitalizacji nie martwimy się kosztami związanymi z pomocą lekarską.

O poparzeniach mówi się wiele, a jednak na każdym turnusie zdarza się kilka osób, które cierpią na skutek zbyt intensywnej kąpieli słonecznej. Opalanie, choć przyjemne, może być bardzo dla nas niebezpieczne, zwłaszcza że intensywność promieni jest zmienna i uzależniona od wielu czynników, takich jak wysokość nad poziomem morza czy sąsiedztwo wody i piasku, od których mogą się odbijać promienie słoneczne. Nie zależy natomiast od temperatury, dlatego poparzenia można doznać, nawet gdy w powietrzu unosi się lekka mgiełka i teoretycznie słońce nie przygrzewa mocno. Znanym każdemu objawem poparzenia jest pojawienie się rumienia, zdarza się jednak, że na tym się nie kończy. Inne symptomy to: pęcherze na skórze, gorączka, nudności, bóle głowy, wymioty, a nawet objawy sercowo-naczyniowe. Ryzyko dolegliwości ogólnych zwiększa się, gdy wystawiając się na słońce, zapominamy nie tylko o kremie z filtrem, ale również o nakryciu głowy i regularnym picu wody. Oczywiście najlepiej nie doprowadzić do sytuacji, w której leczenie poparzeń będzie konieczne, dlatego wyjeżdżając do krajów, w których słońce operuje intensywnie przez cały dzień, należy się zabezpieczyć i zabrać ze sobą bardzo mocne kremy z filtrem i smarować się nimi nie raz dziennie, a raz na kilka godzin i obowiązkowo powtarzać tę czynność po każdym wyjściu z wody. Jeżeli jednak zdarzy się komuś przedawkowanie słonecznych kąpiei, wówczas należy postępować jak w przypadku standardowego poparzenia. Skuteczne są: zimne okłady, zawiesiny schładzające, okłady z kwasu borowego, zimnego mleka lub jogurtu. Można też zastosować preparaty zawierające pantenol lub alantoinę. W przypadku cięższych poparzeń

konieczne jest skorzystanie z zewnętrznych preparatów kortykosteroidowych, a czasami i z maści z dodatkiem antybiotyków, których nakładanie ma na celu zabezpieczenie przed zakażeniem bakteryjnym. W przypadku pojawienia się objawów ogólnych, gdy występuje duża gorączka lub dolegliwości bólowe, konieczny jest kontakt z lekarzem. Należy pamiętać, że poparzenia są szczególnie niebezpieczne dla dzieci! Dla nich kilkakrotne oparzenie tego samego miejsca na skórze znacznie zwiększa ryzyko zachorowania na jednego z najbardziej złośliwych nowotworów – czerniaka!

Wakacje to moment sprzyjający odwodnieniu organizmu. Wynika to nie tylko z długiego przebywania na słońcu i związanego z tym zwiększonego zapotrzebowania na płyny, ale także z tego, że często te płyny nie są właściwe... Odwodnieniu sprzyjają poparzenia organizmu i zatrucia pokarmowe – biegunki, wymioty, gorączka, oparzenia i krwotoki czy wzmożona potliwość – to pierwszy krok do tego, byśmy zaczęli odczuwać brak wody. Niektóre osoby przyjmują leki nasilające pojawienie się tej dolegliwości. Bardzo często występuje ona u cukrzyków i osób cierpiących na hipotonię, biorących lekarstwa z grupy diuretyków. Przypadłościom związanym z brakiem płynów sprzyja też przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach i przyjmowanie substancji działających odwadniająco – takich jak kofeina i alkohol. Pierwsze objawy odwodnienia są przeważnie niezauważalne, kolejne to: złe samopoczucie, wrażenie suchości w ustach, trudności w przełykaniu śliny, omdlenia. Najlepszą przed nimi ochroną jest oczywiście regularne dostarczanie płynów pozwalających na uzupełnienie niedoboru elektrolitów w naszym organizmie – polecana jest woda mineralna nisko zmineralizowana, jednak jeżeli doprowadzimy do sytuacji krytycznej, należy sięgnąć po preparaty farmaceutyczne takie jak: Orsalit czy Aminodral. Odwodnienie nie jest czymś, co można zignorować! Najbardziej niebezpieczne jest dla maluszków i osób starszych.

Kolejną „chorobą”, na którą jesteśmy narażeni podczas wakacji w ciepłych, egzotycznych krajach, jest udar słoneczny. Leżąc na plaży czy przy basenie, zapominamy o tym, że nie wystarczy nasmarować się kremem z filtrem... niektóre partie ciała – głowę i kark – należy po prostu zakryć! Tak jak w przypadku odwodnienia na udar szczególnie narażone są: dzieci, osoby starsze, cukrzycy, osoby pod wpływem alkoholu, ale także: ludzie otyli czy przyjmujący leki antydepresyjne lub rozszerzające naczynia krwionośne. Pierwsze objawy tej dolegliwości to: zawroty i ból głowy, przyspieszone tętno, gorączki, omdlenia, obfite poty, mdłości, szum w uszach. By je złagodzić, najlepiej usiąść w zacienionym miejscu i położyć zimne kompresy na głowę oraz kark. Konieczne jest również picie dużych ilości chłodnej, niegazowanej wody z odrobiną soku owocowego lub soli. Jeżeli udar będzie tak silny, że cierpiąca na niego osoba straci przytomność, należy położyć ją w pozycji bocznej ustalonej i wezwać pogotowie. Po takiej przygodzie konieczne jest unikanie słońca przez kilka dni.

Jedną z najczęstszych dolegliwości wakacyjnych jest też zatrucie pokarmowe. Najczęściej niegroźne, wynikające ze zmiany klimatu i flory bakteryjnej. Niestety nie ma skutecznych wskazówek pozwalających na uniknięcie tej przypadłości, wszystko zależy od indywidualnych skłonności organizmu. Można jednak zminimalizować ryzyko, przestrzegając następujących zasad: nie wolno pić wody z kranu ani napojów z lodem, gdyż nie wiadomo, jakiej wody użyto, by go zrobić; owoce i warzywa powinno się jeść obrane lub ugotowane; zamiast zimnych napojów do posiłków należy pić gorącą herbatę; napoje wysokoprocentowe mają dobre działanie – oczywiście pić w umiarze; warto stopniowo próbować kolejnych dań, żeby organizm miał możliwość

przyzwyczaić się do obcej kuchni. Należy też bezwzględnie przestrzegać zasad higieny i pamiętać o myciu rąk! Można jeszcze przed wyjazdem profilaktycznie zażywać farmaceutyki normalizujące florę bakteryjną organizmu. W razie wystąpienia zatrucia pokarmowego najczęściej wystarczy zażywać leki łagodzące jego objawy.

Na koniec kwestia mniej popularnych, gdyż nie wszędzie obowiązkowych, szczepień i chorób tropikalnych. Coraz częściej rezygnujemy z wyjazdów z biurem podróży i decydujemy się na samodzielne przemierzanie nawet bardzo egzotycznych i odległych zakątków świata. Niestety nie każdy planując wyprawę, decyduje się na wizytę u lekarza medycyny podróży, który jest w stanie polecić szczepienia obowiązkowe dla danego obszaru geograficznego oraz opowiedzieć o odpowiednich czynnościach profilaktycznych. Najczęściej zalecane szczepienia mają przeciwdziałać: żółtej febrze, poliomyelitis, wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B, błonicy, tężcowi, durowi brzuszemu i cholercze. Osoby bojące się strzykawek mogą zrezygnować z części szczepień i np. zażywać leki przeciwmalaryczne. Warto też pamiętać o innych środkach ostrożności takich jak: środki odstraszające insekty, moskitiery – w ramach działań zapobiegających ukąszeniom przez owady przenoszące choroby; solidne obuwie – chroniące przed skaleczeniem stopy i zakażeniem np. tężcem, a także przed jadem węży, pajaków czy skorpionów. Ciężko wymienić wszystkie zalecenia dotyczące szczepień i środków ostrożności, dlatego osoby planujące egzotyczne wyprawy powinny odwiedzić stronę: <http://www.cimp.pl>.

Źródło: eSKY.p