

1. Nazwa przedmiotu: Wychowanie Zdrowotne i Promocja Zdrowia

2. Temat zajęcia: **Zagrożenia zdrowotne w podróży**

3. Cel zajęć : student zapoznaje się z zagrożeniami zdrowia wynikającymi z podróżą różnymi środkami lokomocji. Potrafi je przewidzieć, ocenić i właściwie zareagować pomagając na ile to możliwe cierpiącym.

4. Zadania dla studentów : zapoznanie się z materiałem w stopniu umożliwiającym uzyskanie pozytywnej oceny zaliczenia przedmiotu.

5. Treść zajęcia : /materiały teoretyczne do zajęć/

Podróż., a szczególnie zmiana miejsca dotychczasowego pobytu na inne, często drastycznie różniące się od warunków dotychczasowych powoduje, że często zapadamy na różnego rodzaju przypadłości zdrowotne. Przyczyny większej wrażliwości organizmu mogą wynikać z:

- Długą, wyczerpującą podróżą
- Krańcowo różnymi warunkami klimatycznymi, innymi warunkami biotycznymi zarówno w zakresie świata roślin, zwierząt jak i mikroflory bakteryjnej
- Warunkami higienicznymi w podróży i kraju pobytowym
- Kulturą i obyczajami kraju docelowego
- Nie przestrzeganiem zaleceń medycznych
- Zbyt dużą pewnością siebie i stąd wynikająca błędna oceną możliwości i sytuacji
- Brakiem wyobraźni i niefrasobliwością

Zagrożenia wynikające z charakteru i czasu trwania podróży

Czas trwania podróży zależy od odległości celu i charakteru środka transportu. Przemieszczania się drogą morską, lądową lub powietrzną, w zależności od czasu trwania może być przyczyną wielu dolegliwości. Prawie zawsze podróżnym udającym się „w nieznane” towarzyszy stres, który może znacznie obniżyć odporność na zakażenia. Stres jest potęgowany przez hałas, tłok na lotniskach, długie czekanie i już na miejscu pobytu – zmiana klimatu, sposobu żywienia, stref czasowych.

Podróże lotnicze

Do dolegliwości odczuwanych w czasie lotu należą:

Ból ucha, zębów, czasami twarzy u osób chorych na infekcje górnych dróg oddechowych, cierpiących na alergię i małych dzieci. Przyczyną jest obrzęk lub silne zwężenie trąbki Eustachiusza (słuchowej) co zwiększa ciśnienie w uchu środkowym powodując ból. Zalecane zachowanie profilaktyczne

- żucie gumy
- ssanie cukierków (smoczka)
- karmienie butelką lub piersią

Bóle gałek ocznych i zaburzenie widzenia mogą wystąpić u osób chorujących na jaskrę lub nadciśnienie. Podróżni cierpiący na tego typu dolegliwości powinni przed podróżą poradzić się lekarza co do sposobu postępowania.

Bóle i obrzęki kończyn dolnych, występujące przede wszystkim u osób otyłych, kobiet ciężarnych, osób cierpiących na schorzenia naczyń żylnych kończyn dolnych. U wszystkich wymienionych istnieje zagrożenie zastoju krwi w naczyniach nóg, co grozi zatorami, którego dramatyczne skutki mogą się ujawnić czasami kilka dni po podróży. Osoby narażone na dolegliwości tego typu powinny

- wykonywać ćwiczenia pobudzające krążenie krwi (izometryczne)
- o ile to możliwe – regularne spacerowanie wzdłuż kabiny

Pasażerowie mogą być narażeni na niedotlenienie, w kabinach samolotów pasażerskich lecących na wysokości 1200m panuje ciśnienie analogiczne do tego na wysokości 2000m n.p.m. Czasami, na skutek zmian wysokości, ciśnienie jak i zawartość tlenu w kabinie może się raptownie obniżyć. Do dyspozycji pasażerów są zawsze maski tlenowe, które w takim przypadku należy natychmiast założyć. Po założeniu maski przyglądamy się towarzyszom podróży i pomagamy tym, którzy mają kłopot z jej założeniem (dzieci, osoby starsze)

Osiągnąwszy cel podróży, pasażerowie mogą być narażeni na konieczną dezynfekcję kabin samolotowych (wymóg sanitarny niektórych krajów). Dezynfekcja (głównie dezynsekcja) może polegać na spryskaniu kabiny pasażerskiej środkami owadobójczymi w czasie pobytu w niej pasażerów. Do tego celu używa się środków dozwolonych przez WHO, ale mogą one

spowodować zaostrzenie objawów chorób dróg oddechowych, zwłaszcza astmy. Rolą biur turystycznych jest poinformowanie pasażerów o rodzaju dezynfekcji i sposobie jej przeprowadzenia.

Zespół długu czasowego wynikający z szybkiego przekroczenia kilku stref czasowych (powyżej 3 godzin) zaburza rytm snu i czuwania, przyczyniając się do powstania „długu czasowego” – jet lag. Czas niezbędny do adaptacji zależy od ilości przekroczonych stref. Przysłowiowo- adaptacja trwa tyle dni, ile stref czasowych się przekroczyło. Może wynieść w zależności od możliwości fizjologicznych turysty – od kilku dni do tygodnia. Najdłużej trwa adaptacja po podróżach w kierunku wschodnim – czyli przy skracaniu czasu. Podróż w kierunku zachodnim, czyli „wydłużanie czasu” nie wymaga, po wylądowaniu tak długiego czasu adaptacji. Nie należy odsypiać czasu po przylocie, najskuteczniejsze jest przeczekaanie do godzin wieczornych i zasypianie w godzinach wieczornych aktualnego czasu. Jednak należy pamiętać, że podczas pierwszych dni nie należy przeciążać organizmu, zrezygnować z długich, ciężkich wycieczek na rzecz swobodnego wyboru zajęć mniej forsownych. Czasami pomocne jest przyjęcie kilku tabletek słabo nasennego leku. Biura turystyczne powinny informować klientów o możliwych trudnościach i przypomnieć przyjmującym regularnie leki o konieczności poinformowania lekarza o możliwej zmianie stref czasowych. Opiekujący się pacjentem lekarz wskaże sposoby modyfikacji przyjmowania leku.

Podróże lądowe

Najczęściej zdarzającą się dolegliwością podczas jazdy autokarem czy samochodem jest choroba lokomocyjna. Cierpiący na ten typ dolegliwości powinni przed podróżą a także w jej trakcie przyjmować lek przeciwwymiotny. Należy pamiętać o regularnym przyjmowaniu leku w czasie trwania podróży. W czasie podróży samochodem należy:

- pamiętać o zapinaniu pasów bezpieczeństwa i używaniu fotelików dla dzieci
- w czasie podróży autokarem należy unikać stania i chodzenia po pojeździe, aby nie narazić siebie i towarzyszy podróży na zdrowotne skutki nagłego hamowania.

Podróże morskie

Niektórzy pasażerowie statków zapadają podczas pokonywania trasy na chorobę morską. Wrażliwość na kołysanie jest cechą osobniczą, a choroba występuje tym częściej im mniejsza jest łódź. Zatem pasażerowie dużych statków zapadają na nią rzadko. Koniecznie należy pamiętać o zakładaniu kapoków podczas pływania małymi łódkami.

Zagrożenia zdrowia wynikające z przebywania na dużych wysokościach, przejazdami kolejką linową

Przebywanie na dużych wysokościach może powodować bezsenność a u osób ze schorzeniami dróg oddechowych (głównie płuc) może prowadzić do nagłego zaostrzenia choroby. U osób wrażliwych, niezależnie od wieku, zagrażający życiu obrzęk płuc może wystąpić już na wysokości 3500m n.p.m. Przy niepełnej aklimatyzacji lub jej braku, może dojść do rozwoju choroby wysokościowej lub górskiej.

- należy przestrzegać zasad aklimatyzacji i ostrożnie dozować wysiłek fizyczny, a sytuacji wystąpienia niepokojących objawów postarać się o szybki transport na tereny niżej położone
- turyści mający problemy zdrowotne (kardiologiczne, pulmonologiczne, stany zapalne) nie powinni brać udziału w górskich wspinaczkach i wędrowkach
- wysokogórska turystyka kwalifikowana jest niebezpieczna dla wszystkich uczestników. Na wysokości powyżej 6000 m n.p.m. wszystkim uczestnikom grozi wysokościowy obrzęk płuc i wynikające z tego oraz niedostatku tlenu silne objawy niedotlenienia.

Przejazdy kolejką górską

W czasie wycieczek kilkudniowych w regiony górskie często uczestnicy wycieczki wybierają się kolejką linową na szczyt górski. Amatorzy ślizgów narciarskich z wysokich partii gór, aby dostać się na wymarzony szczyt korzystają z śmigłowca. Pokonywanie w krótkim czasie tak dużych wysokości bez uprzedniej adaptacji klimatycznej może spowodować silne objawy choroby wysokościowej, górskiej, może także dojść do wysokościowego obrzęku płuc. Wzrasta

także ryzyko zawału mięśnia sercowego, udaru mózgu, nagłego zatrzymania krążenia. Takie, zdrowotnie ryzykowne zachowania dopuszczalne są tylko dla zupełnie zdrowych osób.

Temperatura i wilgotność

Wysokie temperatury otoczenia w połączeniu z dużą zawartością pary wodnej prowadzą do zaburzenia wymiany ciepła z otoczeniem. Dodatkowy wysiłek związany z zwiedzaniem, podróżą może prowadzić do wyczerpania organizmu z powodu utraty wody i soli mineralnych a także braku możliwości utrzymania optymalnej temperatury ciała. silne nasłonecznienie może doprowadzić do zapalenia spojówek, podrażnienia powiek.

Na działanie promieniowania słonecznego narażone są głównie dzieci, osoby o jasnej karnacji i osoby starsze. Powinni zatem przestrzegać zasad przebywania w pełnym słońcu. Wszyscy powinni pamiętać o :

- nakryciach głowy i właściwym doborze odzieży (jasny kolor)
- zaopatrzenie się w odpowiednie kremy z filtrami anty-UV
- stosować okulary słoneczne, najlepiej duże – chroniące jednocześnie przed wiatrem

Zagrożenia związane z kąpielą

Kąpiel w zanieczyszczonej wodzie może być przyczyną infekcji przewodu pokarmowego, chorób skórnych, zakażeń oczu, uszu i różnorodnych chorób pasożytniczych.

- w krajach tropikalnych wody powierzchniowe mogą być zanieczyszczone formami zakaźnymi robaków. Do kąpieli nadają się jedynie baseny z wodą chlorowaną

Kąpiel w wodzie morskiej nie jest ryzykowna, jednak trzeba się upewnić w miejscowej informacji turystycznej czy kąpiel jest dozwolona i bezpieczna.

- bezpieczna jest kąpiel na plażach objętych programem Blue Flag of Europe
- należy unikać przebywania na plażach zanieczyszczonych odchodami zwierzęcymi

- nie należy wchodzić do wody bezpośrednio po posiłku, czy spożyciu alkoholu, leków. Nie wolno skakać do wody w miejscu nie znanym, unikać samotnych kąpieli.
- Podczas korzystania z nart wodnych należy zachowywać szczególną ostrożność i dokładnie przestrzegać wskazówek instruktora.
- Na niektórych akwenach osoby chcące wejść do wody powinny zakładać obuwie ochronne aby ustrzec się przed atakiem gryzących ryb lub zranieniem przez kawałki koralowców, poparzeniem przez ukwiały, czy bolesnymi ukłuciami przez kolce jeżowców.
- Na szczególne niebezpieczeństwo narażone są osoby przebywające obok akwenów w których bytują parzące jamochłony, głównie meduzy. Parzące macki meduz mogą spowodować silnie bolesne poparzenia, reakcje alergiczne a nawet wstrząs anafilaktyczny. Groźne macki po oderwaniu od ciała meduzy pływają w wodzie i powodują silne poparzenia (parząca woda)

Zagrożenia wynikające z warunków higienicznych

Głównym zagrożeniem zdrowia w czasie podróży autokarem jest biegunka podróżnych. Wielodniowa podróż nie sprzyja przestrzeganiu zasad higieny. Korzystanie z parkingowych toalet , brak możliwości umycia rąk przed posiłkiem zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania.

Na terenach gdzie woda może być zanieczyszczona podróżni nie powinni myć się wodą wodociągową (szczególnie nie powinni myć zębów)

Nie powinno się myć wodą wodociągową miejsc odparzonych, skaleczonych, otarć, zranień ze względu na możliwość zainfekowania uszkodzonej skóry mikroflorą bakteryjną zawartą w wodzie.

Każdy turysta wybierający się do krajów położonych w atrakcyjnej dla nas strefie tropikalnej, musi zdawać sobie sprawę z wielu niebezpieczeństw wynikających zarówno ze sposobu

pokonywania trasy jak i warunków panujących na terenie odwiedzanym. Jedynym warunkiem udanego pobytu jest ostrożność w postępowaniu i odpowiedzialność za siebie i innych.