



AMBULATORIO
VIAGGI INTERNAZIONALI
ASST MELEGNANO-MARTESANA



PREVENIRE PRIMA DI PARTIRE

La preparazione al viaggio



La preparazione al viaggio, soprattutto in caso di viaggi d'avventura, o se la meta è un Paese dell'area tropicale o equatoriale, o in alta quota, va organizzata per tempo: almeno 4-6 settimane prima della partenza.

Occorre documentarsi con precisione sulla situazione sanitaria che si può trovare nel Paese di destinazione e, soprattutto, se è necessario eseguire la profilassi contro la malaria o se è d'obbligo vaccinarsi contro specifiche malattie infettive. Al riguardo, può essere utile leggere una guida sul Paese di destinazione che, normalmente, contiene anche informazioni sulle precauzioni da adottare per non correre rischi per la salute.

È consigliabile rivolgersi al medico di famiglia per un controllo generale del proprio stato di salute e per un confronto sulle precauzioni da adottare, particolarmente necessarie quando nel viaggio sono coinvolti anziani, bambini, persone affette da malattie croniche, da malattie che richiedono una regolare assunzione di farmaci, o che abbiano subito di recente interventi chirurgici. Anche nel caso in cui durante il viaggio siano state programmate attività particolari, come lunghe camminate, escursioni in alta montagna, immersioni subacquee, è consigliabile confrontarsi con il proprio medico, il quale valuterà la necessità o meno di specifici accertamenti.

Lo stato di gravidanza normalmente non controindica il viaggio, se non nelle ultime settimane di gestazione, ma è sempre indicata una valutazione da parte del medico di fiducia, in particolare riguardo ad un eventuale rischio di malaria (molti farmaci antimalarici sono controindicati in gravidanza), o di altre malattie trasmesse da vettori, ed alle eventuali vaccinazioni da praticare (che possono essere controindicate).

I farmaci da viaggio



Non dimenticare di preparare una scorta sufficiente dei farmaci

usati abitualmente, poiché può essere difficile o impossibile reperirli all'estero.

In particolare: farmaci per il cuore, per la pressione arteriosa, per il diabete, anticoncezionali, liquidi per le lenti a contatto.

È consigliabile riporre i farmaci indispensabili nel bagaglio a mano, per non essere costretti a interrompere il trattamento in caso di smarrimento o mancata consegna delle valigie.

Per affrontare tempestivamente piccole emergenze sanitarie è consigliabile portare con sé farmaci:

- » contro il mal di viaggio
- » contro il dolore (analgesici) e la febbre (antipiretici)
- » contro il vomito (antiemetici)
- » contro le coliche (antispastici)
- » un antibiotico ad ampio spettro
- » un antidiarroico e un disinfettante intestinale (contro la diarrea del viaggiatore)
- » un collirio
- » materiali per medicazioni, termometro, pinzette, forbicine
- » pomate per punture d'insetto, scottature, infezioni della pelle.

È consigliabile scegliere farmaci già utilizzati senza problemi in precedenza in modo da evitare eventuali reazioni allergiche.

Per viaggi in zone tropicali ed equatoriali, per viaggi "di avventura" o

al di fuori delle zone turistiche, per viaggi in zone a rischio malarico, è utile avere con sé:

- » creme solari con elevato potere protettivo
- » antimalarici in quantità sufficiente per tutta la durata del soggiorno
- » repellenti efficaci contro gli insetti

- » sali minerali da utilizzare in caso di diarrea, soprattutto per i bambini e le persone anziane
- » compresse per la disinfezione dell'acqua.

Le vaccinazioni e la profilassi antimalarica



A seconda della destinazione prescelta può essere necessario o opportuno eseguire vaccinazioni, o iniziare, prima della partenza o prima di entrare nella zona a rischio, una profilassi per la prevenzione della malaria.

E' opportuno innanzitutto valutare se il proprio stato vaccinale è aggiornato per quanto riguarda le vaccinazioni previste dal calendario per la specifica età:

difterite, tetano, pertosse, poliomielite, morbillo, rosolia, parotite, varicella, epatite B e, per i bambini e gli adolescenti o le persone a rischio per patologie o condizioni: emofilo, pneumococco, meningococco.

Tra le vaccinazioni richieste o consigliate per il viaggio vi sono più frequentemente: epatite virale A, febbre gialla, tifo, colera; in alcune situazioni: encefalite giapponese, rabbia, encefalite trasmessa da zecche.

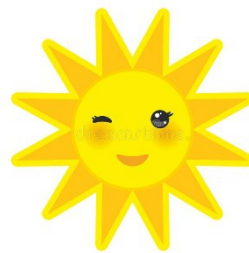
Per la malaria non esiste un vaccino, ma ci sono profilassi farmacologiche da iniziare prima della partenza o prima di entrare nella zona a rischio e precauzioni da adottare durante il viaggio.

Clima

L'acclimatazione è un processo che richiede un po' di tempo.

Se il viaggio ha comportato il cambiamento di fuso orario e di clima, possono insorgere, soprattutto nei primi giorni, malessere e stanchezza che in genere regrediscono in poco tempo

Attenzione al colpo di calore o di sole



Quando ci si reca in un luogo dove le temperature e il grado di umidità sono molto elevati, come ad esempio Paesi a clima caldo-umido, si può verificare il colpo di calore che insorge quando il corpo non riesce più a disperdere sufficientemente il calore con la sudorazione.

Nelle regioni a clima secco e in quelle di alta quota, prevale invece il rischio del colpo di sole, dovuto all'azione dei raggi solari sul capo, che si manifesta con violento mal di testa e disorientamento.

Per prevenire il colpo di calore, è consigliabile evitare lunghe camminate e un intenso esercizio fisico durante le ore più calde, moderare i pasti, assumere bevande in abbondanza, avendo eventualmente l'accortezza di aggiungervi un pizzico di sale ed evitando le bevande alcoliche.

Per prevenire il colpo di sole è molto utile l'uso di un cappello a tesa larga.

I sintomi iniziali del colpo di calore sono costituiti da malessere, debolezza, a volte sete intensa, vertigine, nausea, vomito, mal di testa; cessa la sudorazione e la pelle diviene secca, calda e arrossata. Nei casi più gravi, può comparire febbre alta, stato confusionale e coma.

In presenza di sintomi da colpo di calore occorre mettere a riposo l'infortunato in un luogo fresco, ventilato e in penombra, togliergli i vestiti, raffreddargli il corpo con un bagno fresco o docciature e contemporaneamente massaggiargli la cute; se l'acqua fresca non è disponibile, utilizzare panni umidi; somministrare liquidi freddi come the e succhi di frutta, ma solo se il soggetto è cosciente. È sempre comunque opportuno chiedere

l'intervento medico.

Attenzione al rischio disidratazione



Un altro rischio legato alle temperature elevate è rappresentato dalla disidratazione.

Essa può passare inosservata, specialmente se si soggiorna in luoghi con clima ventilato e particolarmente secco:

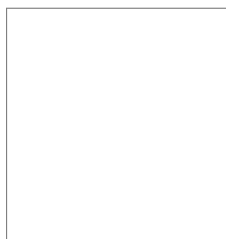
in queste condizioni, infatti, è possibile non avvertire l'aumento della sudorazione e non avvertire la sete.

È da tenere presente che il pericolo della disidratazione è maggiore nei bambini piccoli.

La "spia" di un rischio di disidratazione è rappresentata dalla diminuzione di acqua eliminata, che si manifesta con ridotta produzione di urina, stitichezza, scarsa sudorazione.

In questi casi, a scopo preventivo, diventa indispensabile l'assunzione in abbondanza di liquidi integrati con sali, a volte anche diversi litri al giorno.

Abbronzature, non ustioni!



Al mare, in alta montagna, nelle zone tropicali ed equatoriali, per evitare ustioni e danni da raggi ultravioletti, è opportuno esporsi gradatamente ai raggi solari, avere un buon paio di occhiali da sole, utilizzare, specie nei primi giorni, una crema ad alto fattore di protezione, coprire le zone più sensibili (naso, labbra) con pomate a base di ossido di zinco e di biossido di titanio.

Se si ama l'abbronzatura integrale, ricordare che le parti sensibili non abbronzate vanno protette con prodotti ad elevato fattore di protezione solare. In caso di uso contemporaneo di repellenti per insetti, la protezione garantita dalla crema solare può essere ridotta, anche considerevolmente.

La crema solare va in ogni caso applicata per prima, in modo da ottenere l'assorbimento cutaneo.

Altitudine



Quando si affrontano le alte quote, soprattutto da parte di escursionisti occasionali, la regola più importante è costituita dal non avere mai fretta nella salita.

Una buona regola è quella di non superare più di 600 metri di dislivello nella stessa giornata quando ci si trova a quote superiori ai 3.000 metri.

Attenzione al “mal di montagna acuto”

Gli escursionisti che intraprendono rapide ascensioni superando ampi dislivelli al di sopra dei 3.000 metri possono incorrere nel “mal di montagna acuto”, che si manifesta con mal di testa, perdita di appetito, facile stancabilità, e che si può aggravare con senso di confusione, vertigini, vomito, difficoltà respiratorie.

Di fronte a questi ultimi sintomi è indispensabile scendere rapidamente a quote più basse, mettersi a riposo ed eventualmente richiedere l'intervento medico.

La prevenzione del mal di montagna prevede una sosta di acclimatazione di alcuni giorni prima della salita oltre i 3.000 metri e l'astensione da fumo e alcool.

Queste escursioni sono comunque sconsigliate ai bambini, alle donne in gravidanza, ai soggetti con malattie cardiovascolari o polmonari croniche.

Alimenti e bevande



Durante i viaggi molte infezioni, come ad esempio l'epatite A, la febbre tifoide, le diarree infettive, possono essere trasmesse attraverso gli alimenti e le bevande.

È perciò fondamentale prestare sempre attenzione a ciò che si mangia e a ciò che si beve.

Consigli di sicurezza alimentare

Prima del consumo di alimenti, lavarsi accuratamente le mani. Evitare di consumare alimenti crudi (carne, pesce, frutti di mare, verdure e altro), ad eccezione di frutti personalmente sbucciati.

Assumere cibi ben cotti e serviti caldi. I cibi conservati per parecchie ore a temperatura ambiente dopo la cottura costituiscono infatti una delle principali fonti di infezione alimentare.

Evitare il consumo di pesce fresco di dubbia provenienza e di frutti di mare, anche se cotti, perché possono contenere tossine o microrganismi pericolosi, nonostante l'aspetto fresco e invitante.

Evitare il latte non preventivamente bollito, pastorizzato o sterilizzato.

Non consumare gelati sfusi, dolci con creme, panna, salse all'uovo crudo (tipo maionese) o formaggi freschi. Evitare di bere l'acqua della rete idrica anche se indicata come potabile.

Se ciò non fosse possibile, fare bollire l'acqua, oppure trattarla con compresse disinfettanti, seguendo scrupolosamente le indicazioni riportate nella confezione.

Evitare il ghiaccio, poiché potrebbe essere stato preparato con acqua non sicura.

Non acquistare cibo e bevande dai venditori ambulanti.

Ricordare che sono generalmente sicure: l'acqua minerale in bottiglie sigillate, il the, il caffè, tutte le bibite gassate

sigillate; anche il vino e la birra per i quali è consigliato un uso moderato.

Attenzione ai disturbi intestinali

Tra tutte le infezioni la più frequente è sicuramente la "diarrea del viaggiatore" che colpisce almeno un terzo dei viaggiatori internazionali. Le aree a maggior rischio sono:

il Sud-Est asiatico, l'Asia Meridionale, il Medio Oriente, l'Africa, l'America centrale e del Sud.

La malattia è caratterizzata da più scariche diarroiche, spesso con febbre, crampi addominali, nausea, vomito e senso di malessere.

Si può manifestare sia nei primi giorni del viaggio, che più tardi e in più episodi. Anche se generalmente si risolve nell'arco di 2-3 giorni e

non mette a rischio le funzioni vitali dell'organismo, è tuttavia molto fastidiosa e può compromettere il buon esito della vacanza o del viaggio di lavoro.

Se, nonostante tutte le cautele adottate per la sicurezza degli alimenti, dovesse comparire la "diarrea del viaggiatore", occorre intervenire con un trattamento che si basa fundamentalmente sulla reintegrazione delle perdite idrosaline.

Occorre infatti bere abbondanti quantità di acqua, bollita o in confezioni sigillate, succhi di frutta confezionati (se non molto dolci) o the.

Se la diarrea persiste, occorre usare una soluzione di reidratazione orale che si può trovare normalmente in farmacia, già pronta in forma di compresse o granuli da sciogliere in acqua.

È possibile preparare anche personalmente un'ottima bevanda per la reidratazione, aggiungendo a un litro di acqua bollita o in confezioni sigillate, 5 cucchiaini di zucchero più un cucchiaino di sale, con l'eventuale aggiunta del succo di 2 arance o di 1 pompelmo.

I bambini sono più sensibili degli adulti alla disidratazione: si deve quindi provvedere rapidamente alla loro reidratazione con le bevande consigliate.

Dopo la terza scarica diarroica nello stesso giorno può essere raccomandata l'assunzione di un antibiotico a scarso assorbimento sistemico (come la rifaximina) in grado di agire efficacemente a livello intestinale, oppure dell'antibiotico ciprofloxacina 500 mg in una sola somministrazione (attenzione: è controindicata nei bambini ed in gravidanza).

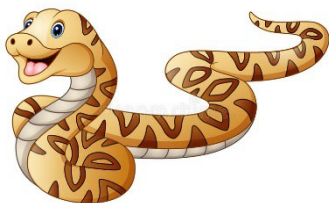
In casi particolari, si può poi associare un farmaco antidiarroico sintomatico (per esempio la loperamide) che blocca momentaneamente

il disturbo. Quest'ultimo tipo di farmaco deve comunque essere utilizzato con cautela e mai in presenza di sangue nelle feci, di febbre alta, in gravidanza e in età pediatrica.

Se la diarrea è grave e persistente, si deve comunque consultare il medico.

In tutti i casi, gli eventuali farmaci devono essere assunti dopo aver letto per ciascuno di essi le avvertenze e le modalità d'uso.

Contatto con animali



In molte zone del mondo alcune specie di animali (mammiferi), sia selvatici che domestici, possono trasmettere la rabbia attraverso il morso.

Si raccomanda di non dare mai confidenza agli animali, specie ai cani randagi e ad altri animali capaci di mordere.

La rabbia è una malattia mortale, è necessario intervenire d'urgenza, subito dopo avere subito il morso, con un adeguato trattamento: in caso si venga aggrediti e morsi è necessario rivolgersi immediatamente al più vicino Pronto Soccorso per eseguire la profilassi antirabbica.

La vaccinazione antirabbica preventiva è indicata solo in particolari casi. Nei Paesi tropicali ed equatoriali, in particolari situazioni di soggiorno (ad esempio in tenda)

si deve fare attenzione soprattutto a serpenti, scorpioni e ragni. In questi casi, al mattino prima di vestirsi, è opportuno controllare che durante la notte qualche esemplare non si sia annidato nelle calzature o negli abiti da indossare.

Quando ci si sposta a piedi è consigliabile utilizzare scarpe alte o stivali e pantaloni lunghi di tessuto resistente.

Ai Tropici e all'Equatore è sconsigliabile camminare a piedi nudi sui terreni umidi e bagnarsi nelle acque dolci (fiumi, laghi, canali), anche se limpide e apparentemente non contaminate, poiché piccoli parassiti potrebbero penetrare attraverso la pelle e provocare serie malattie.

Nelle acque marine di questi Paesi esistono una flora e una fauna molto suggestive:

è necessario però fare attenzione a qualsiasi contatto poiché ci possono essere animali o piante urticanti o addirittura velenosi.

Punture di insetti e rischi infettivi

Molti insetti (zanzare, pulci, pappataci, mosche...) e altri artropodi come ad esempio le zecche, con le loro punture possono provocare fastidio, piccole infezioni, ma anche trasmettere gravi malattie infettive causate da virus, batteri o parassiti.

Per alcune malattie (Febbre Gialla ,Encefalite Giapponese) sono disponibili vaccini, per altre (Malaria) è possibile fare una prevenzione farmacologica (vedi il capitolo "Malaria"), mentre per altre ancora l'unica prevenzione possibile è rappresentata dalle precauzioni per evitare le punture.

Il rischio principale è rappresentato dalle zanzare, insetti estremamente diffusi in molte aree del pianeta, che possono trasmettere con la puntura microrganismi pericolosi, in particolare nelle zone tropicali.

Tra le malattie trasmesse dalle zanzare e per le quali non esistono vaccini o farmaci preventivi ricordiamo la Dengue particolarmente diffusa nel centro-sud America e nel sud-est asiatico, la malattia da Chikungunya virus, presente nel continente americano, africano ed asiatico e di cui si sono verificati casi autoctoni in Emilia-Romagna

nel 2007, e la malattia da virus Zika (vedi il capitolo "Infezione da Zika virus"), che, dopo il focolaio epidemico nella Polinesia francese del 2013-2014, ha iniziato a diffondersi nel centro-sud America nel 2015.

Per tale motivo è importante proteggersi sempre dalle punture degli insetti, specie in quei Paesi o zone dove è presente un rischio infettivo.

Le precauzioni per evitare le punture delle zanzare durante le attività all'aperto sono le seguenti:

- » Indossare indumenti di colore chiaro che coprano il più possibile (con maniche lunghe e pantaloni lunghi)
- » Evitare i profumi, le creme e i dopobarba che attraggono facilmente gli insetti.
- » Proteggere con repellenti cutanei efficaci la cute scoperta, compreso il cuoio capelluto, qualora privo di capelli; non applicare sulle mucose (labbra, bocca), sugli occhi, sulla cute irritata o ferita.
- » Adottare grande cautela nell'utilizzo dei repellenti nei bambini: prima dei 6 mesi di età applicarli eventualmente solo sulla parte esterna dei capi di abbigliamento e utilizzare zanzariere; in seguito scegliere la formulazione adatta all'età.
- » I repellenti possono essere eventualmente spruzzati sui vestiti per aumentare l'effetto protettivo. I prodotti maggiormente indicati dalle linee guida internazionali e che garantiscono (se correttamente utilizzati) sicurezza e durata della protezione adeguata in base alla concentrazione del prodotto attivo sono:

-DEET - dietiltoluamide in commercio a varie concentrazioni dal 7 al 33,5%;

-Picaridina/icaridina (KBR 3023) in commercio con concentrazione tra 10 e 20%;

Altri prodotti quali Citrodiole (PMD), IR3535 (ethylbutylacetylaminopropionate) hanno durata di protezione per poche ore.

- » In particolari situazioni di rischio è possibile trattare gli abiti con permetrina (0,5 gr/m²)

- la permetrina spray non va utilizzata sulla cute.

- occorre irrorare gli abiti con lo spray su entrambi i lati o immergerli nella soluzione e lasciarli asciugare prima di indossarli

- Il trattamento è generalmente efficace per una settimana.

- l'uso di permetrina sugli abiti può essere associato all'impiego di repellenti cutanei.

È opportuno, se possibile, dormire in camere con un efficiente condizionatore d'aria, in quanto le zanzare non frequentano ambienti con aria fresca ed in movimento.

Assicurarsi che ci siano le zanzariere alle porte e alle finestre.

Se non ci sono zanzariere, le porte e le finestre devono essere ben chiuse e si deve usare una zanzariera sopra il letto, rimboccandone i margini sotto il materasso.

È consigliabile, inoltre, sempre nelle camere da letto, usare spray antizanzare o diffusori di insetticida (fornelletti a corrente elettrica o a batteria) o serpentine antizanzare al piretro; si raccomanda di utilizzare questi prodotti a finestre aperte. L'uso, quindi, dovrebbe avvenire in locali con finestre dotate di zanzariera

Incontri



Il viaggio è anche una straordinaria occasione per conoscere persone, stringere amicizie e, perché no, rapporti amorosi. Proprio per non "rovinare" le possibilità di incontro, occorre prestare particolare attenzione al rischio di malattie sessualmente trasmesse.

I rapporti sessuali possono rappresentare un serio rischio per la trasmissione di malattie, come epatite B, HIV-AIDS, sifilide, scabbia.

Come è noto, esiste un vaccino contro l'epatite B, mentre non c'è per l'infezione HIV.

La possibilità di protezione è essenzialmente costituita dall'uso corretto del preservativo, molto utile per prevenire le infezioni più gravi, come quella da HIV e l'epatite B, ma non sufficiente per prevenire la scabbia.

Il preservativo deve essere utilizzato osservando alcune cautele:

» va conservato nella sua confezione originale, al riparo dal calore (non nel cruscotto dell'auto o esposto al sole)

» va aperto con attenzione evitando traumi (unghie, oggetti metallici, ecc...)

- » deve essere utilizzato fin dall'inizio del rapporto
- » va indossato correttamente
- » va tolto con attenzione dopo il rapporto
- » non va riutilizzato

Controlli sanitari



Di solito, al termine di un viaggio, si torna “in forma” e ricaricati di nuova energia, magari con un po’ di malinconia per le bellezze lasciate.

Però, a volte, non tutto va proprio così. E allora, in presenza di qualsiasi disturbo insorto durante il soggiorno o dopo il rientro, e soprattutto in caso di febbre, diarrea, vomito, manifestazioni cutanee,

è fondamentale rivolgersi immediatamente al proprio medico di famiglia facendo presente quale sia stata la meta del viaggio. Sarà il medico a valutare la situazione e a prescrivere, se necessario, accertamenti presso le strutture ospedaliere specialistiche.

Rispetto al rischio di malattie trasmesse da zanzare (Malaria, Chikungunya, Dengue e Zika virus), è necessario ribadire che, non essendoci una protezione assoluta contro queste malattie, occorre prestare attenzione ad eventuali

episodi febbrili, i quali possono comparire dopo pochi giorni dal rientro o, nel caso della malaria, anche a distanza di mesi.

Infine, soprattutto nel periodo da aprile a novembre, nei giorni successivi al ritorno specie se il viaggio è avvenuto in aree tropicali e subtropicali, si raccomanda di continuare la protezione contro le punture di zanzara. Si eviterà così il rischio di diffondere ad altre persone, attraverso le punture di zanzare che sono presenti anche nel nostro territorio, eventuali agenti patogeni con cui ci si fosse, inconsapevolmente, infettati.

Se l’aspirante viaggiatore è arrivato fino a questa pagina,

è sicuramente una persona che parte “con il piede giusto”: pronto ad

accogliere tutto ciò che di buono e bello il viaggio porterà ed anche pronto ad affrontare eventuali problemi.

Buon Viaggio!