

SANI in FORMA

GIUGNO Il Mensile d'informazione per la salute ed il benessere



VIAGGI LONTANI

**copia
omaggio**

all'interno

3

Le vaccinazioni



Durante
il soggiorno



6

TUTTO QUESTO E MOLTO ALTRO ALL'INTERNO!

SANI in FORMA

sommario

Prima di partire	3
Le vaccinazioni	4
La profilassi antimalarica	4
Durante il soggiorno	6
Diarrea del viaggiatore	7
Al ritorno	7

Supplemento a **Informazioni sui Farmaci**
n°6 - Anno 2007
A cura del **Servizio di Informazione e Documentazione Scientifica delle Farmacie Comunali Riunite** di Reggio Emilia
telefono 0522 - 543 450 - 1 - 3
fax 0522 - 550 146
sito web: <http://www.informazionisuifarmaci.it>
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta
Illustrazioni: Massimo Bonfatti
Stampa: Litoprint

Per qualsiasi richiesta, chiarimento o segnalazione scrivete:

sids@fcr.re.it

Giugno 2007 - N. 6 - Anno 2
Il Mensile d'informazione per la salute ed il benessere

Viaggi lontani



Viaggiare per turismo o per lavoro fa parte ormai della nostra vita. Ogni anno milioni di persone raggiungono altri continenti, venendo a contatto con popoli e paesi molto distanti, non solo geograficamente, ma anche per abitudini di vita, cultura e clima. Questi viaggi possono nascondere insidie di natura ambientale che è bene non sottovalutare.

PRIMA DI PARTIRE



Le situazioni che si incontrano nel corso di un viaggio possono variare moltissimo e devono essere conosciute in anticipo per evitare inutili sorprese. Il rischio di malattie e le precauzioni da adottare dipendono dall'area geografica e dal tipo di viaggio. E' perciò indispensabile informarsi (un mese prima della partenza) presso gli Uffici di Igiene Pubblica della USL sulle malattie presenti nei paesi che si visitano, per adottare le misure di profilassi o le terapie più efficaci in caso di comparsa di sintomi.

LE VACCINAZIONI



L'unica vaccinazione obbligatoria per i viaggiatori diretti verso paesi ad alto rischio (regioni dell'Africa Centrale e America del Sud) è quella contro la febbre gialla. Viene effettuata in centri autorizzati, che rilasciano un certificato valido 10 anni.

Chi si reca in paesi in via di sviluppo, con scarse condizioni igieniche, può evitare le malattie a trasmissione "oro-fecale" (epatite A, colera e febbre tifoide) osservando scrupolose norme igieniche personali e nell'alimentazione. Le vaccinazioni vengono raccomandate solo per quanti progettano di lavorare per lunghi periodi a stretto contatto con la popolazione locale, in campi profughi o come assistenti socio-sanitari in aree endemiche.

Prima di partire ci si deve assicurare di essere stati vaccinati contro tetano, difterite e poliomielite o avere provveduto ad eventuali richiami.

LA PROFILASSI ANTIMALARICA

A causa delle abitudini notturne della zanzara *anofele*, il rischio di trasmissione della malaria si corre soprattutto nel periodo che va dal crepuscolo all'alba. Per prevenire la malaria, si devono associare misure di prevenzione comportamentale e farmacologica.

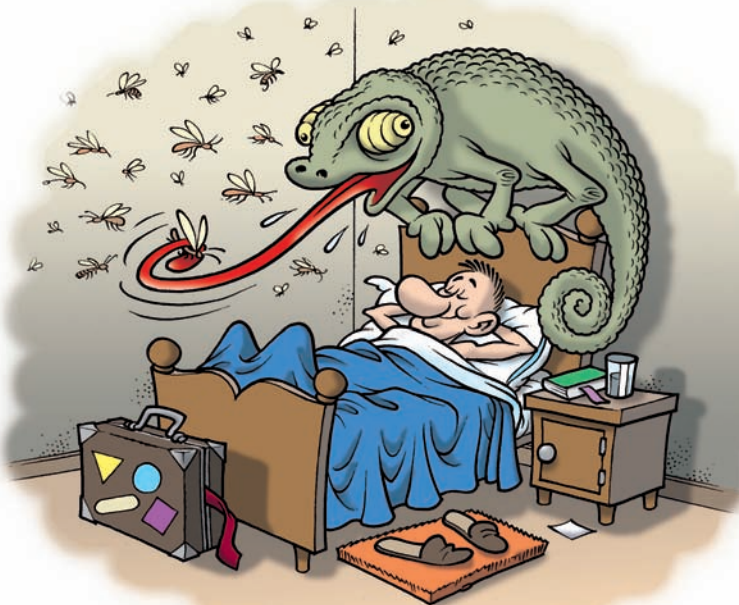
Protezione personale

Si consiglia di applicare sulla cute esposta insettopellenti (es. *Autan Active*, *Zanzarella Ultraprotection*), usare zanzariere sopra il letto e alle finestre, spruzzare insetticidi a base di

permetrina (es. *Bio Kill*) negli ambienti (eventualmente anche sulle zanzariere e sugli abiti) o usare le spirali antizanzare al piretro; indossare abiti di colore chiaro a maniche lunghe e pantaloni lunghi.

Chemioprofilassi

Nessun farmaco antimalarico è in grado di garantire una protezione del 100% e la resistenza agli antimalarici da parte del parassita (plasmodio), veicolato dall'*anofele*, è sempre più frequente. La cloroquina, per anni



farmaco di prima scelta, ha visto progressivamente diminuire la sua efficacia. Nella scelta del regime di profilassi più appropriato vengono considerati la presenza locale di plasmodi resistenti alla cloroquina, l'itinerario e il tipo di viaggio (es. altitudine, permanenza esclusiva in aree rurali o in centri turistici).

La profilassi con cloroquina o mefloquina (*Lariam*) deve essere iniziata 1 o 2 settimane prima della partenza [se si impiega la doxiciclina (*Bas-*

sado), il proguanil (*Paludrine*) o il proguanil+atovaquone (*Malarone*), va iniziata 1 o 2 giorni prima della partenza], va continuata per tutta la durata del soggiorno e per almeno 4-5 settimane dopo il ritorno. La profilassi deve essere distanziata di almeno una settimana dall'assunzione dell'ultima dose del vaccino antitifico orale. I farmaci antimalarici vanno assunti regolarmente, alle dosi e con la periodicità prescritta, a stomaco pieno e con abbondante acqua.



DURANTE IL SOGGIORNO

Nei primi giorni dopo un lungo viaggio aereo si possono incontrare difficoltà di adattamento legate al rapido passaggio attraverso vari fusi orari, a brusche variazioni climatiche, all'altitudine, ecc. Non ci si deve perciò meravigliare di essere stanchi: tutto è dovuto ad un'alterazione del normale ritmo sonno-veglia. Per permettere un graduale adattamento dell'organismo è consigliabile ridurre gli sforzi eccessivi, cercando di non intraprendere attività che richiedano particolari attenzioni (es. guida dell'auto).

Se il viaggio è in tipico stile "avventura" in un paese in via di sviluppo, per prima cosa occorre assicurarsi dei punti di riferimento affidabili e informarsi sulle misure da prendere in caso di incidenti o di malattie non previste o non spiegabili. Per il resto, per quanto apparentemente banali, le regole che seguono riassumono quello che si deve tenere presente per non trasformare situazioni facilmente gestibili in trappole per la salute.

- Rispettare ovunque le comuni norme igieniche a partire da quelle più elementari: non portare alla bocca mani sporche, lavarsi le mani prima dei pasti, non bere acqua di cui non si sa l'origine, lavare frutta e verdura con acqua bollita o disinfettata con prodotti a base di cloro (es. *Amuchina*, *Euclorina*).
- Scegliere con cura dove acquistare cibi e bevande (diffidando dei venditori ambulanti) nei paesi tropicali con condizioni igienico-sanitarie locali molto carenti. Consumare solo cibi ben cotti e preparati di recente, frutta sbucciata al momento, bere acqua (anche del rubinetto) bollita per almeno 10 minuti o minerale gasata, senza aggiungere ghiaccio. Usare acqua bollita anche per lavarsi i denti, evitare verdure crude, latte fresco e suoi derivati, dolci a base di crema o di panna.

- Verificare la presenza di insetti o animali potenziali trasmettitori di infezioni ed informarsi (in loco) sulle modalità di prevenzione e di eventuale trattamento. Se ci si inoltra in zone dove sono presenti specie velenose di serpenti e scorpioni utilizzare stivali o scarponcini alti sino alla caviglia (controllarne l'interno prima di indossarli dopo aver trascorso la notte all'aperto).
- Evitare di fare il bagno in acque dolci che potrebbero essere infestate da agenti vettori di malattie infettive o frequentate da animali. In certe zone rurali, particolarmente umide e/o fangose è opportuno non sdraiarsi per terra e non camminare a piedi nudi (alcuni parassiti potrebbero penetrare attraverso la pelle).
- Limitare l'attività fisica nelle ore più calde della giornata, indossare un cappello a falde larghe, bere spesso, per limitare il rischio di disidratazione o di colpi di calore in climi particolarmente caldi e umidi.
- Disinfettare eventuali ferite con prodotti a base di cloro (es. *Amuchina*); il calore e l'umidità possono favorire lo sviluppo di infezioni.
- Rispettare le universali norme di precauzione nei rapporti sessuali con partners occasionali sconosciuti. L'uso del profilattico e un'accurata igiene personale riducono il rischio di trasmissione delle malattie veneree, dell'AIDS e dell'epatite B.

DIARREA DEL VIAGGIATORE

Rappresenta il problema più frequente a cui si va incontro durante la permanenza in paesi in via di sviluppo. Per quanto fastidiosa, la diarrea tende a risolversi spontaneamente nell'arco di pochi giorni. Come per tutte le infezioni a trasmissione oro-fecale, è importante prevenirla rispettando norme igieniche personali e prestando attenzione a cibi e bevande. La prevenzione con farmaci va riservata a persone in precarie condizioni di salute nelle quali la diarrea potrebbe risultare pericolosa. Il trattamento consiste nel correggere la disidratazione e reintegrare l'acqua e i sali persi con le scariche diarroiche: di solito è sufficiente aumentare il consumo di liquidi, in particolare acqua minerale, succhi di frutta o soluzioni saline già pronte, mangiando cibi leggeri, preferibilmente salati (es. biscotti, crackers). Negli adulti con disturbi lievi si può usare la loperamide (es. *Dissenten*), seguendo le indicazioni del foglietto illustrativo. Se la diarrea è grave, dura da più di 3 giorni o è associata a febbre o a sangue nelle feci, viene consigliata la somministrazione per 1-3 giorni di un antibiotico (da portare con sé in valigia).

AL RITORNO

Se dopo aver soggiornato in un paese in via di sviluppo, al ritorno ci si sente poco bene, anche a distanza di tempo, e si hanno disturbi non facilmente spiegabili, è indispensabile rivolgersi al medico e informarlo del tipo di viaggio effettuato.

RIUNITE NEL BENESSERE



Buone Vacanze a Tutti

Le prossime Uscite
dopo l'estate in tutte
le Farmacie Comunal
Riunite di Reggio Emilia.



Farmacie
Comunal
Riunite