

חיסונים למטיילים: טיפים לפני הטיול הגדול

הכנה לטיול אחרי צבא אינה כוללת רק רכישת ציוד ותכנון מסלול, חלק חשוב מההכנות הוא ייעוץ רפואי וקבלת החיסונים הנדרשים למניעת מחלות בעת השהייה בחו"ל

טיול אחרי צבא או טיולים למקומות אקזוטיים כבר מזמן הפכו לאבן דרך בתרבות הישראלית. לאור זאת הוקמו בישראל עשרות מרפאות מטיילים אשר מספקות ייעוץ רפואי לקראת היציאה לטיול. במרפאות אלה מקבלים הדרכה לגבי החיסונים הנדרשים לפי היעדים שאליהם נוסעים ולפי זמן השהות שם. כמו כן, במרפאות אלה אפשר לקבל מידע על מחלות נפוצות במדינות העולם השלישי, דרכי ההידבקות בהן וכיצד ניתן להימנע מהן וכן מידע על מחלות ייחודיות למדינה מסוימת או לאזור ספציפי, כמו בילהרציה ומחלת גבהים.

רשימת החיסונים אינה קבועה מראש והחיסונים הנדרשים לפני הנסיעה מותאמים לכל אחד לפי נתונים שונים, כמו גיל, חיסונים קודמים, מדינות היעד, תנאי השטח שבהם מתעתדים לשהות, אופי הטיול והמשך שלו.

הכרת המחלות והסיכונים באזור הטיול

יש מספר רב של מחלות המועברות בנשיכה של יתושים, וליתר דיוק – יתושות. חלקן מוכרות, כמו מלריה וחלקן פחות, כמו קדחת דנגי וצ'יקונגוניה הנפוצות בכל מדינות העולם השלישי. בשנים האחרונות נוספה גם מחלת הזיקה, בעיקר בדרום אמריקה (אך לא רק), אשר התגלתה כקשורה למומים מולדים בילוד, כאשר נדבקים לפני או במהלך ההריון. מחלה נוספת מאוד שכיחה הינה שלשול המטיילים שישראלים רבים חוו במהלך הטיול ואף לאחר חזרתם לארץ. הקפדה על היגיינת ידיים גבוהה ושמירה על כמה כללים בסיסיים בצריכה בטוחה של אוכל ושתייה ומריחת דוחי יתושים יכולות למנוע את ההידבקות במחלות אלה אשר יכולות לקלקל את הטיול ואף לגרום למצבים מביכים ולא נעימים.

כדאי להגיע מוכנים למרפאת המטיילים, זאת אומרת שיש לתכנן את המסלול הכללי של הטיול ולהכיר את הסכנות הכרוכות באזורים אלה. גם אם אין תכנון מדוקדק והכוונה היא לנדוד עם הרוח, יש לציין זאת לרופא במרפאה, שכן גם המידע הזה מסייע לרופא להתאים את החיסונים ולספק מידע חשוב על מדינות בסביבה הקרובה למדינת היעד הראשונה, מידע זה כולל מחלות נפוצות, התפרצות של מגפות, אסונות טבע ואף אי שקט פוליטי.

מומלץ להצטייד בתרופות עוד בארץ. במקומות רבים בעולם השלישי אי אפשר להשיג תרופות מסוימות ופעמים רבות התרופה שמקבלים היא מזויפת. אנשים הסובלים ממחלות כרוניות צריכים להצטייד במכתב מרופא, הכתוב באנגלית ובו מפורטות הבעיות הרפואיות ואופן הטיפול בהן.

עוד לפני היציאה מהארץ חשוב לדעת היכן אפשר לקבל מענה רפואי הולם בכל שלב של הטיול. לעתים יש צורך לטוס למדינה שכנה כדי לקבל את הטיפול הרפואי הנדרש, לכן יש לדאוג לביטוח רפואי הולם.

ילדים ונשים בהריון הם בגדר קבוצת סיכון לכן, כדי לשמור על בריאותם, עליהם לגשת לייעוץ במרפאת המטיילים לפני הנסיעה למדינות העולם השלישי.

הימנעות ממגע עם בעלי חיים

בחול שוכנים טפילים שיכולים לחדור לעור, לא רק דרך פצע פתוח אלא גם דרך עור בריא. לכן על חוף הים ובתנאי שטח כדאי להסתובב עם סנדלים, לשכב על מגבת ולמנוע ככל הניתן מגע ישיר של העור עם החול. גם הכניסה למים כרוכה בסיכונים בריאותיים ולכן מומלץ לא לטבול יחפים. מי הים הם מקום המחיה של בעלי חיים ארסיים ומסוכנים, על כן יש להיות ערים לסכנות. אפילו אכילה של דג לא ידוע עלולה לגרום להרעלה.

לא רק הים מסוכן, וישנם מקווי מים מתוקים שצריך להיזהר מהם. כך, למשל, רחצה באגם מלאווי שבאפריקה מעלה את הסיכון להידבק בבילהרציה הנגרמת מטפילים החיים במים מתוקים. על כן, יש לשים לב היכן רוחצים ולוודא כי אלה מקומות מוכרים ובטוחים.

שפעת העופות היא מחלה שיכולה להיות קטלנית לאדם. בארצות המזרח הרחוק יש להימנע ממגע עם עופות, חיים או מתים, ולהקפיד לאכול עוף רק אם הוא בושל היטב.

זבובים, יתושים, קרציות, פשפשים וחרקים שונים יכולים להעביר לאדם מחלות רבות, כמו מלריה, מחלות ריקצאליות, מחלת צ'גס, דלקת מוח יפנית ומחלת השינה האפריקאית. לא תמיד מרגישים את העקיצה או את הנשיכה ולכן יש לבדוק את הגוף לעתים קרובות, בעיקר אחרי מגע עם הקרקע או שהייה בשטח, בעיקר לנוכחות של קרציות שיש להסיר אם נמצאו. תכשירים לדחיית יתושים יכולים לדחות גם חרקים אחרים ולכן מומלץ להשתמש בהם בכל מהלך הטיול, גם באזורים שבהם המלריה אינה נפוצה.

יש להימנע ממגע עם יונקים, נשיכה או ליקוק על עור פתוח או פצוע, אפילו שריטה שטחית, מגבירים את הסיכוי להידבק בכלבת ולעולם אין לגעת ביונק מת. כמו כן, אין לבוא במגע עם קופים, נשיכה מקוף אינה דבר נעים, אך יתרה מכך, היא יכולה לגרום להידבקות בוורוס הרפס B אשר לבני אדם היא קטלנית.

סכנות נוספות

סכנות בריאותיות אינן נגרמות רק מטפילים ומבעלי חיים שונים ומשונים. גם נסיעות כרוכות בסיכונים. טיסה ארוכה יכולה להוביל להיווצרות קרישי דם ברגליים. לכן מומלץ ללבוש לטיסה בגדים קלים שאינם לוחצים, לא להדק יתר על המידה את חגורת המושב, לשתות הרבה מים ולקום בכל כמה שעות כדי למתוח את הרגליים ולהפעיל את שרירי הגוף.

תאונות דרכים מהוות סכנה רבה והן הגורם למספר רב של פניות לעזרה רפואית בזמן טיול בחו"ל. כדי למזער את הסיכונים לכך יש להימנע מנהיגה כשיש יעפת (ג'ט-לג) ורצוי שלא לנהוג בשעות הלילה. אופנוע הוא כלי רכב מסוכן במיוחד, עדיף לא לשכור אופנוע במדינה זרה, ובמקרה שכן יש להקפיד על חבישת קסדה, גם אם החוק המקומי מתיר אחרת.

מומלץ שלא לקעקע את הגוף, לעשות פירסינג או לבצע כל פעילות אחרת שמשתמשים בה בציוד שיכול להעביר מחלות. במקרים שבהם אין ברירה (כמו במהלך טיפול רפואי) מוטב לסיים את הפעילויות במרכז רפואי עם החזרה לארץ,

מחלת גבהים יכולה לגרום למוות

כמו ששמה מעיד עליה, מחלת גבהים היא מחלה המתפתחת במקומות גבוהים עקב דלילות בחמצן. המחלה מסוכנת מאוד והיא בקלות יכולה להוביל למוות. לפיכך, אין לטייל לבד במקומות גבוהים, יש לטייל לפחות עם אדם אחד נוסף שיכול לזהות את הסימנים הראשונים של המחלה ולמנוע את המשך הטיפוס. כדי למנוע את המחלה יש לטפס בהדרגתיות ובמשך כמה ימים להתאקלם לגובה לפני שממשיכים הלאה.

ישנן מחלות רבות שזמן הדגירה שלהן ממושך והן יכולות להתפרץ גם כמה שבועות ואף חודשים לאחר החזרה לארץ. על כן, בתקופה הסמוכה לחזרה הביתה יש להיות ערים במיוחד לסימני חולי, ואם הם מופיעים יש לציין בפני הרופא המטפל כי ייתכן שיש קשר בין התסמינים של המחלה לבין השהות בחו"ל.

ד"ר רגב כהן – מומחה למחלות זיהומיות ולרפואה פנימית