

Jihovýchodní Asie

Zdravotní rizika při cestování a jejich prevence

Tento text slouží jako orientační přehled nejvýznamnějších zdravotních rizik a možností jejich prevence při cestách do dané oblasti. Konkrétní doporučení se dále odvíjejí od bližšího určení destinace, aktuální epidemiologické situace, charakteru a délky pobytu, případných rizikových aktivit při cestování, věku a zdravotního stavu cestovatele atd. Bližší informace Vám poskytne lékař.

Povinná očkování:

Nejsou (většina států při vstupu vyžaduje očkování proti **žluté zimnici**, ale pouze při cestách ze země s výskytem tohoto onemocnění; cestovatelů z Evropy se to tedy netýká).

Naléhavě doporučovaná očkování:

Virová hepatitida A – infekční zánět jater; přenáší se vodou, potravinami a při snížené hygieně. Výskyt v JV Asii patří k nejvyšším na světě. Lze očkovat buď samostatnou očkovací látkou, nebo kombinovanou vakcínou s hepatitidou B.

Virová hepatitida B - infekční zánět jater; přenáší se krví a tělními tekutinami. Kromě sexuálního přenosu může k nákaze dojít při jakémkoliv zdravotnickém zákroku (vč. např. ošetření zubů), při poskytování první pomoci, tetování, akupunktury, manikúře, pedikúře, masáží atd. Na rozdíl od hepatitidy A často zanechává trvalé následky. Výskyt v JV Asii patří k nejvyšším na světě. Lze očkovat buď samostatnou očkovací látkou, nebo kombinovanou vakcínou s hepatitidou A. Osoby od roku narození 1989/90 mají zpravidla tuto vakcinaci zahrnutou v pravidelném očkování v dětství.

Břišní tyfus – těžké horečnaté onemocnění, které může být provázeno život ohrožujícími komplikacemi nebo i po vyléčení vést k dlouhodobému bacilonosičství. Přenáší se vodou, potravinami a při snížené hygieně. Výskyt v JV Asii patří k nejvyšším na světě.

Platné očkování proti tetanu – život ohrožující onemocnění; k nákaze dochází nejčastěji při znečištění otevřeného poranění, ale např. i při operačních zákrocích. Bakterie tetanu je všudypřítomná v životním prostředí kdekoli na světě. Vakcinace je v ČR součástí pravidelného očkování; před cestou je však třeba ověřit její platnost.

Dále je vhodné zvážit očkování:

Meningokoková meningitida A+C+Y+W135 – Vysoce závažné bakteriální onemocnění přenášené vzdušnou cestou a napadající centrální nervovou soustavu. Vyznačuje se velmi rychlým a dramatickým průběhem, na cestách bývá obtížné zajistit včas účinnou léčbu. Ohroženy jsou typicky mladší osoby, ale onemocnět lze v každém věku. Riziko nákazy zvyšuje únava, stres, změna denního režimu atd. O očkování by měli uvažovat zejména mladí cestovatelé, návštěvníci sportovních, kulturních a společenských akcí, při studijních pobytech, ubytování v hostelech...

Vzteklina – Přenáší se pokousáním (případně i jen poškrábáním nebo kontaktem se slinami) nakaženým zvířetem, eventuelně i člověkem. Přenašečem může být jakýkoliv savec. Lze očkovat preventivně i následně; u následného očkování je však nezbytné začít včas, nejlépe do 24 hodin od rizikového kontaktu. Vzteklna se jinak nedá léčit a je 100% smrtelná. O očkování je vhodné uvažovat zejména při neorganizovaných cestách po přírodě a venkovských oblastech, kde může být problém s dostupností zdravotní péče a včasným opatřením kvalitní vakcíny.

Cholera – Těžké průjemové onemocnění, přenáší se hlavně vodou, případně kontaminovanými potravinami a při snížené hygieně. O očkování je vhodné uvažovat zejména při neorganizovaných cestách po venkovských oblastech, kde může být problém se zásobováním pitnou vodou. Dále dle aktuální epidemiologické situace v jednotlivých zemích. Vakcína současně chrání proti některým typům průjmů cestovatelů.

Japonská encefalitida – Závažné virové onemocnění napadající nervový systém a přenášené komáry. Smrtnost dosahuje 25%, u značné části přeživších zůstávají trvalé následky. O očkování je vhodné uvažovat zejména při dlouhodobějších pobytech v přírodě a venkovských oblastech.

Spalničky + příušnice + zarděnky – Virová onemocnění, proti kterým se sice v ČR očkuje v dětství, ale tato ochrana nemusí vydržet do dospělosti. O přeočkování je vhodné uvažovat zejména při dlouhodobějších studijních či pracovních pobytech. Dále dle aktuální epidemiologické situace v jednotlivých zemích.

Další infekční rizika

Malárie – Parazitární horečnaté onemocnění přenášené komáry. Riziko se různí dle konkrétní destinace, ročního období, aktuální epidemiologické situace, charakteru pobytu (vyšší riziko zpravidla v přírodě a ve venkovských oblastech). Základem prevence je ochrana před komáry – kombinace repelentů (viz dále) a mechanických bariér (moskytiéry, vhodné oblečení). V oblastech s vyšším rizikem je třeba zvážit preventivní užívání antimalarik v tabletách, případně se alespoň vybavit antimalariky na pohotovostní léčbu.

Virová onemocnění přenášená komáry – mimo již zmiňované japonské encefalitidy také další onemocnění, proti kterým bohužel neexistuje očkování: zejména horečka dengue, dále horečky chikungunya, zika aj. Základem prevence je ochrana před komáry – kombinace repelentů (viz dále) a mechanických bariér (moskytiéry, vhodné oblečení).

Průjmová onemocnění – oblast JV Asie patří v tomto ohledu k nejrizikovějším na světě. Základem prevence je důsledně dodržovat hygienu a věnovat pozornost výběru potravin a nápojů (viz dále). Pozitivní efekt v prevenci může mít také užívání probiotik, případně očkování proti choleře (vakcína současně chrání proti některým typům průjmů cestovatelů).

Čemu dále věnovat pozornost

Strava – Potraviny by měly být dobře tepelně upraveny. Syrové ovoce a zeleninu vybírat jen takové, které si může cestovatel sám umýt a oloupat; vyhýbat se hotovým salátům. Pozor na cukrářské výrobky (např. zmrzlinu), které často obsahují tepelně neupravená vejce a mléčné produkty.

Pro oblast JV Asie je typická kuchyně s rychlou úpravou pokrmů (zejména maso nebo mořské plody tak nemusí být dostatečně tepelně upraveny). Hojně se využívá ostré koření, které může působit dráždivě. Mořské plody, ořechy, sója apod. mohou být rizikové pro alergiky.

Nápoje – Nápoje je vhodné kupovat balené, v originálním nepoškozeném obalu a přednostně sycené (obsah CO₂ brání množení bakterií a také je obtížnější tyto nápoje padělat). Není-li taková možnost, lze využít desinfekce chemické (desinfekční tablety nebo lépe kapky) nebo fyzikální (filtry, UV sterilizátory, případně i var, který by však měl trvat alespoň 20 minut). Nezávadnou vodu je třeba využívat i na čištění zubů nebo omývání ovoce a zeleniny – voda z kohoutku nemusí být ani v hotelích nezávadná.

Repelenty – Jsou základem ochrany před komáry a dalšími členovci a před nemocemi, které přenáší. Vždy je vhodné kombinovat repelent na oblečení s obsahem permetrinu a repelent na tělo s obsahem DEET nebo icaridinu (v koncentraci 25 – 50% - vyšší obsah je pro běžné použití zbytečný a takové přípravky mohou dráždit pokožku nebo narušovat umělé tkaniny).

Není pravda, že místní repelenty fungují lépe než evropské – naopak, často mají nevhodné složení a kvalita jejich výroby a skladování nemusí být na dostatečné úrovni.

Nebezpeční živočichové – kromě rizika přenosu nemocí (vzteklina u savců, malárie a řada dalších onemocnění u komárů a jiných členovců) mohou být pro cestovatele nebezpečné šelmy (tygr, levhart, medvěd); velká zvířata (slon, buvol); jedovatí živočichové jako hadi (velká asijská čtyřka – zmije paví, zmije řetízková, bungar modravý a kobra indická), pavouci, štíři či stonožky; a mořští tvorové (žralok, rejnok, muréna, barakuda, perutýn, vodní hadi, jedovaté medúzy).

Parazit – kromě přenosu hmyzem a vodou a potravinami je velmi rizikové zejména koupání (i brodění, rybaření...) ve sladké vodě, a to i pokud je opticky zcela čistá.