

Střední 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:

Žlutá zimnice – v žádném ze států střední Asie se žlutá zimnice nevyskytuje a žádný nevyžaduje očkování proti žluté zimnici ode všech cestovatelů. Irán, Kazachstán a Pákistán ale toto očkování požadují u osob přijíždějících z výchozí nebo tranzitní země s výskytem žluté zimnice. Požadavek na očkování znamená především ochranu před zavlečením onemocnění, protože přenašeč komár *Aedes aegypti* se na jejich území vyskytuje.

Poliomyelitida (dětská obrna) – ve většině zemí střední Asie se poliomyelitida endemicky vyskytuje; dle aktuální epidemiologické situace mohou některé země vyžadovat potvrzení o očkování (v nedávné minulosti to byl Afghánistán, Pákistán a Turkmenistán). Proti tomuto onemocnění se sice v ČR očkuje v dětství, ale tato ochrana nemusí vydržet do dospělosti.

Naléhavě doporučená očkování:

Virová hepatitida A – infekční zánět jater; přenáší se vodou, potravinami a při snížené hygieně. 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. 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. Oblast střední Asie patří k regionům se zvýšeným rizikem; vzhledem k závažnosti onemocnění je tedy očkování doporučováno.

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 dětí i dospělých; před cestou je však třeba ověřit její platnost. V případě potřeby přeočkování je vhodné volit kombinovanou vakcínu proti tetanu, záškrtu a dávivému kašli.

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, eventuálně 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.

Dengue – virové onemocnění přenášené komáry. Riziko existuje hlavně v Pákistánu, v omezené míře v Íránu a Afghánistánu. Očkování je vhodné zvážit dle destinace, charakteru cesty a zdravotního stavu.

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**.

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.

Záškrť – vzhledem ke stálému výskytu by při dlouhodobých (studijních či pracovních) cestách měly o přeočkování uvažovat osoby, u nichž od posledního očkování v dětství uplynulo více než 10 let.

Sezónní respirační infekce – zejména **chřipka** a **COVID-19**, u starších osob eventuelně **pneumokoky** a **RS viry**. Očkování je vhodné zvážit podle roční doby, aktuální epidemiologické situace a věku a zdravotního stavu cestovatele.

Další infekční rizika

Malárie – parazitární horečnaté onemocnění přenášené komáry. Významnější riziko existuje v Afghánistánu a Pákistánu, limitované pak na jihovýchodě Iránu. Podle okolností pobytu je třeba zvážit buď profylaktické užívání antimalarik, nebo jen vhodný oděv a používání repelentů.

Další onemocnění přenášená členovci – mimo malárie komáři přenáší také další onemocnění, proti kterým bohužel neexistuje očkování: zejména horečka dengue, západonilská horečka (West Nile) a jiné. Vyskytují se i onemocnění přenášená klíšťaty – krymsko-konžská hemoragická horečka, v severnější části také klíšťová encefalitida. V izolovaných přírodních ohniscích se vyskytuje i mor (přenášený blechou *Xenopsylla cheopis* parazitující na hlodavcích). Základem prevence je ochrana před členovci – kombinace repelentů (viz dále) a mechanických bariér (moskytiéry, vhodné oblečení).

Průjmová onemocnění – oblast střední Asie je v tomto ohledu vysoce riziková. 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).

Pohlavně přenosné nemoci – pozor na sexuální turistiku, riziko infekce HIV, syfilis, kapavky a dalších nákaz je při nechráněném sexu mimořádně vysoké.

Hantavirová onemocnění – onemocnění vyvolaná hantaviry patří k významným zdravotním rizikům cestovatelů. Virus je přenášen hlodavci; ohroženy jsou tedy zejména osoby tábořící ve volné přírodě, vykonávající sezónní zemědělské práce na farmách apod. Hantaviry mohou vyvolávat syndromy s těžkým postižením plic nebo ledvin, které se vyznačují vysokou smrtností.

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.

Kuchyně střední Asie je lákavá a v jednotlivých částech se značně liší. Často se využívá ostré koření, které může působit dráždivě. Pokrmy také mohou obsahovat vysoký podíl tuku. Exotické ovoce, ořechy apod. mohou být rizikové pro alergiky. Velkým nebezpečím je také konzumace většího objemu jídla.

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). Balenou či desinfikovanou vodu je třeba využívat i na čištění zubů nebo omývání ovoce a zeleniny – voda z kohoutku nemusí být ani v hotelích nezávadná. Přitom je nesmírně důležité denně vypít dostatečné množství nezávadných tekutin.

Repelenty – jsou základem ochrany před komáry a dalšími členovci a před nemocemi, které přenáší. Vždy je vhodné kombinovat repelent na oblečení s obsahem permethrinu 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, jedovatí živočichové jako hadi (zmije paví, levantská a růžkatá), pavouci, štíři a vodní tvorové (žralok, rejnok, medúzy apod.).

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.