
Soggiorno in Paesi tropicali

Piccoli consigli pratici

PROTEGGERSI DAL SOLE

Con cappello, occhiali da sole, vestiti di cotone, creme antisolari con fattore di protezione elevato.

BERE IN QUANTITÀ SUFFICIENTE

Bere alcuni litri ogni giorno soprattutto in climi caldi e secchi.

PROTEGGERSI DAGLI INSETTI

Varie malattie potenzialmente gravi sono trasmesse dagli insetti (zanzare, mosche, zecche, ecc.). L'uso di vestiti appropriati, di prodotti repellenti e di zanzariere di notte può diminuire notevolmente il rischio d'esposizione a tali malattie.

Le zanzare che trasmettono la malattia di dengue sono, inoltre, attive di giorno e presenti anche nelle grandi città. Nelle regioni interessate (soprattutto Asia ed America centrale), la protezione contro le punture di queste zanzare è importante, poiché non esiste né vaccinazione, né terapia specifica contro questo virus.

BAGNI E SPIAGGIA

Evitare di camminare o di bagnarsi in **ACQUA DOLCE** (laghi, stagni, canali e fiumi): può essere infestata da un parassita chiamato Schistosoma, che penetra attraverso la pelle e provoca in seguito lesioni a volte gravi nell'apparato digestivo o genito-urinario.

All'infuori delle spiagge pulite, **non** si dovrebbe mai camminare **a piedi nudi** perché il suolo è spesso infestato da larve capaci di penetrare nella pelle e di provocare disturbi più o meno gravi.

ANIMALI PERICOLOSI

Evitare di toccare **ANIMALI selvatici o domestici**, soprattutto se sono morti o se presentano un comportamento strano: la **RABBIA** è presente in molte zone del globo. In caso di contatto (morsicatura, graffio) con un animale (cani, gatti, scimmie, roditori, pipistrelli, ecc):

- lavare la ferita con acqua e sapone e disinfettare;
- consultare al più presto possibile un medico per iniziare una vaccinazione.

Camminare in zone ricoperte da vegetazione con **SCARPE CHIUSE O STIVALI**. I serpenti, in generale, evitano l'uomo e mordono solo se si sentono minacciati! Per camminare di notte munirsi di una torcia elettrica.

CONTRACCEZIONE E GRAVIDANZA

Una diarrea importante può **diminuire** l'assorbimento della pillola contraccettiva, la protezione desiderata non è dunque più assicurata. L'uso concomitante di certi farmaci (antibiotici p.es.) può ugualmente interferire con l'effetto della pillola. In caso di una differenza di fuso orario importante, l'intervallo tra 2 somministrazioni deve comunque essere di **24 ore**.

I rischi legati alla salute aumentano per la donna incinta e il feto in paesi tropicali: malattie infettive più gravi (per esempio malaria, epatite A), trombosi più frequenti (viaggi lunghi in aereo). Numerosi farmaci e alcune vaccinazioni sono controindicati.

COMPORAMENTI A RISCHIO

Il rischio di contrarre malattie a trasmissione sessuale esiste in **qualsiasi parte** del mondo. Non esistono farmaci, che permettono di evitare tali infezioni, trasmesse generalmente da persone apparentemente sane. **L'unica protezione** è data dalla pratica del "sesso sicuro" (preservativo utilizzato correttamente e sempre, partner stabile, ecc.).

Epatite B e AIDS si trasmettono anche tramite trasfusioni sanguigne, siringhe o strumenti taglienti contaminati. Cure mediche e tutte le pratiche che possono provocare lesioni cutanee (agopuntura, tatuaggi, fori per orecchini, ecc.) dovrebbero essere praticate con strumenti igienicamente sicuri.

La vaccinazione contro l'epatite B offre una buona protezione, non esiste invece attualmente un **vaccino contro l'AIDS**.

PREVEDERE UNA PICCOLA FARMACIA DI VIAGGIO

Farmaci abitualmente usati a casa, medicinali che servono per trattamenti in corso (anti-asmatici, anti-ipertensivi, anti-diabetici, anti-concezionali, ecc), materiale per medicazione, termometro, farmaci prescritti per prevenire o curare la malaria, lozione repellente contro gli insetti, crema antisolare e contro le scottature.

DIARREA: - PREVENZIONE

ACQUA E BEVANDE:

Si può bere:

ACQUA: minerale, gasata, bollita, filtrata (filtrazione con Katadyn), disinfettata (Micropur®, Aquatabs®)

BIBITE GASATE: tipo Coca, Fanta, ecc.

BIRRA, VINO, TE', CAFFE'

Si dovrebbe evitare:

ACQUA: del rubinetto, di provenienza sconosciuta

LATTE crudo

SUCCHI DI FRUTTA E GAZZOSA: preparate in modo artigianale

GHIACCIO E GHIACCIOLI



ALIMENTAZIONE:

Si può mangiare:

CARNE, PESCI, LEGUMI, ecc.: ben cotti

PANE, BISCOTTI

FRUTTA: solo sbucciata

Si dovrebbe evitare

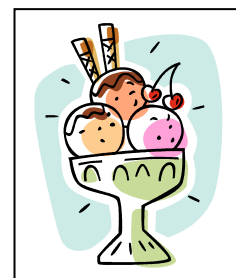
INSALATE E LEGUMI: crudi

BUFFET FREDDI

CARNE, PESCI: freddi

FRUTTI DI MARE: freddi o crudi

INSALATE DI FRUTTA, BUDINI, CREME, PASTICCINI, GELATI, MAYONNAISE



DIARREA: -TERAPIA

Di solito le diarree guariscono spontaneamente nel giro di alcuni giorni senza terapia specifica : bisogna sostituire però le perdite di acqua e di sali minerali in modo adeguato.

Mangiare leggero e in bianco (soprattutto riso bianco salato e banane).

Bere l'acqua in cui il riso è stato cotto o preparare dell'acqua salata - zuccherata:

1 litro di acqua potabile con 1 cucchiaino di sale e 8 cucchiaini di zucchero, succo di limone o arancia.

Si dovrebbe bere da **2 a 3 litri di liquidi** al giorno.

Per i bambini e i casi più gravi: si può ricorrere alle preparazioni farmaceutiche contenenti elettroliti e zuccheri nelle giuste proporzioni (Elotrans®, GES 45®, Normolytoral®, Oralpädon®).

I farmaci, che diminuiscono la frequenza delle diarree (loperamid = Imodium®), non sono né **antibiotici** né **disinfettanti**. Possono essere utili unicamente per ragioni di comodità durante un viaggio in bus, treno, auto, ecc.

In caso di **diarrea associata ad una febbre alta**, che peggiora dopo **24 ore** o con la presenza di **sangue** nelle feci, è consigliato consultare un medico per fare una diagnosi precisa ed iniziare una terapia specifica. In caso d'estrema necessità, una terapia antibiotica (p. es. ciprofloxacina o azitromicina) può essere iniziata. Non sostituisce un consulto medico appena possibile.

PROVEDERE AD UN'ASSICURAZIONE DI RIMPATRIO SOPRATTUTTO SE SI FA UN LUNGO VIAGGIO.

Per qualsiasi dubbio, non esiti a chiedere spiegazioni più approfondite a:

Medicina da viaggio / Servizio malattie infettive /

Viceprimario Prof. Dr. med. Enos Bernasconi

Ospedale Regionale di Lugano, sede Civico

via Tesserete 46, 6903 Lugano, Tel. 091/811.60.21 (orari 8h30-12h00 / 14h00-17h00)

Dr. med. Pietro Antonini
Consulente

Dr. med. Martine Gallacchi
Consulente