
Soggiorno in Paesi tropicali

Piccoli consigli pratici

PROTEGGERSI DAL SOLE

Con cappello, occhiali da sole, vestiti di cotone, creme solari 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.

I repellenti consigliati sono quelli che contengono DEET (minimo 20%, max 50 %), Icaridina, olio di Eucalyptus citriodora o IR 3535.

Il repellente deve essere applicato più volte al giorno in particolare in climi caldi umidi o dopo i bagni al mare o in piscina. Se si utilizza la crema solare, il repellente va applicato 15 minuti dopo la protezione solare. Ci sono diverse specie di zanzare che trasmettono diverse infezioni: le zanzare che trasmettono il virus della Dengue o del Chikungunya pungono tipicamente durante il giorno sia in zone rurali che urbane, quelle che trasmettono la malaria pungono dal tramonto all'alba; risulta quindi importante essere protetti contro le punture 24 ore su 24.

BAGNI E SPIAGGIA

Evitare di camminare o di bagnarsi in **ACQUA DOLCE** (laghi, stagni, canali e fiumi) perché 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 può essere 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 morsicatura o graffio di un animale (cani, gatti, scimmie, roditori, pipistrelli, ecc.):

- lavare la ferita con acqua e sapone per almeno 15 minuti e disinfettare;
- consultare un medico al più presto, possibilmente entro 24 ore, per iniziare una profilassi post esposizione: vaccinazione + / - immunoglobuline.

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**.

In paesi tropicali i rischi legati alla salute per la donna incinta e il feto aumentano: malattie infettive più gravi (per esempio malaria, epatite A), trombosi più frequenti (viaggi lunghi in aereo). Numerosi farmaci e alcune vaccinazioni sono controindicati. Lo specialista in medicina di viaggio saprà consigliare su misure di prevenzioni particolari da applicare in caso di gravidanza.

COMPORAMENTI A RISCHIO

Il rischio di contrarre malattie a trasmissione sessuale esiste in **qualsiasi parte** del mondo e in alcuni paesi è aumentato data la maggior prevalenza di alcune malattie per esempio HIV, epatite B, epatite C o sifilide. Per proteggersi è importante praticare **“sesso sicuro”** (preservativo utilizzato correttamente e sempre, partner stabile, ecc.).

L'epatite B, l'epatite C e l'HIV 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'HIV o l'epatite C**.

PREVEDERE UNA PICCOLA FARMACIA DI VIAGGIO

Portare con sé 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 solare e contro le scottature. Nel caso di smarrimento del bagaglio da stiva, ricordarsi di portare una piccola scorta dei farmaci indispensabili nel bagaglio da cabina.

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, PESCE, VERDURE: ben cotti

PANE, BISCOTTI

FRUTTA: solo sbucciata

Si dovrebbe evitare

INSALATE E ALTRE VERDURE: crude

BUFFET FREDDI

CARNE, PESCE: crudi o freddi: es. ceviche, sushi

FRUTTI DI MARE: freddi o crudi

INSALATE DI FRUTTA, CREME, PASTICCINI, GELATI ARTIGIANALI, MAYONNAISE ARTIGIANALE



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 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, ma questo non sostituisce un consulto medico appena possibile.

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

Contatti**Medicina di viaggio / Servizio malattie infettive**

Prof. Dr. med. Enos Bernasconi, Viceprimario

Dr.ssa med. Luisa Carnino, Medico specialista medicina di viaggio e tropicale

Dr. med. Pietro Antonini, Medico consulente

Dr.ssa med. Martine Gallacchi, Medico consulente

Ospedale Regionale di Lugano, Civico

Tel. +41 (0)91 811 60 21

medicinadiviaggio.lugano@eoc.ch

Ospedale Regionale di Mendrisio Beata Vergine

Tel. +41 (0)91 811 37 30

medicinadiviaggio.mendrisio@eoc.ch