**Į keliones – tik pasiskiepijus: gydytoja pasakė, nuo ko reikėtų skiepytis vykstant į tautiečių pamėgtas atostogų šalis**

**Planuodami keliones į egzotiškas šalis gyventojai turėtų ne tik nepamiršti pasiimti asmens dokumentą ar apsidrausti sveikatą, bet ir pasiskiepyti nuo tose šalyse dažnų ligų. Gydytojai pastebi, kad vakcinos, kurių reikia keliaujant į užsienį, tarp gyventojų yra nepopuliarios, nes manoma, kad leidžiant laiką geruose viešbučiuose užsikrėsti neįmanoma.**

„Šiuo metu Lietuvoje gyventojai aktyviau skiepijasi nuo gripo, tačiau „kelioninės“ vakcinos daug dėmesio nesulaukia. Dažnai nutinka, kad žmogus prieš kelionę pasiskiepija tik todėl, kad vizito pas gydytoją metu netyčia prasitarė apie laukiančias atostogas. Dažniau skiepijasi gyventojai, kurių atostogos trunka ilgiau nei savaitę, taip pat vykstantys į Aziją. Žmonės galvoja, jog vykdami į egzotiškos šalies kurortą niekuo neužsikrės, nes saugiai gyvens viešbutyje. Tačiau nebūtina leistis į žygius po laukinę gamtą, kad būtų įmanoma užsikrėsti pavojinga infekcija“, – komentuoja medicinos klinikos šeimos gydytoja Elena Šukė.

**Kelionėse tykantys pavojai**

Pasak šeimos gydytojos, labiausiai vertėtų pasiskiepyti nuo hepatito A – nesvarbu, kokia kelionės kryptis, net jei tai ir Pietų Europa.

„Šiuo virusu užsikrečiama per užterštą vandenį ir maistą: džiovintus-vytintus pomidorus, sultis, žuvis, moliuskus, šaldytas uogas. Nuvykus į šalis, kur klimatas yra šiltas, daug maisto gaminama gatvėje, vandens kokybė dažnai yra prastesnė, todėl užsikrėtimo rizika išauga“, – atkreipia dėmesį šeimos gydytoja.

Nuo praėjusių metų užfiksuotas išaugęs difterijos atvejų skaičius lietuvių pamėgtose Europos šalyse: Austrijoje, Belgijoje, Čekijoje, Prancūzijoje, Vokietijoje, Italijoje, Nyderlanduose, Norvegijoje, Ispanijoje, Šveicarijoje ir Jungtinėje Karalystėje.

Pastaruoju metu gyventojai dažniau keliauja ir į Meksiką, Azijos šalis Tailandą, Indiją, Vietnamą, Indoneziją, Malaiziją bei Mianmarą, Afrikos valstybes Tanzaniją, Keniją ir Pietų Afrikos Respubliką.

Pasak gydytojos, keliaujant į Aziją įprastai reikia bent jau šių dviejų vakcinų – vienos nuo hepatito A ir vienos, apsaugančios iš karto nuo trijų ligų: difterijos, stabligės bei poliomielito. Vis dėlto tikslios rekomendacijos priklauso nuo konkrečios šalies ir paciento.

Skrendantiems į Indiją rekomenduojama būtinai pasiskiepyti nuo vidurių šiltinės, o papildomų vakcinų pasirinkimas priklauso nuo regiono ir planuojamos veiklos kelionės metu. Skiepų skaičius per vieną vizitą nėra ribojamas.

„Madagaskare, Kenijoje, Mozambike, Afganistane, Pakistane ir kitose šalyse pastaraisiais metais registruojami poliomielito atvejai, tad rizika kyla ir keliaujantiems į šias šalis. Jiems būtina bendra vakcina nuo difterijos, stabligės ir poliomielito“, – pabrėžia gydytoja E. Šukė.

**Rekomenduoja turėti skiepų pasą**

E. Šukė atkreipia dėmesį, kad kelionių vakcinų nereikia kartoti kasmet. Pavyzdžiui, vakcina nuo geltonosios karštligės (geltonojo drugio) galioja visą gyvenimą, o vakcina nuo hepatito A – trejus metus. Norint prailginti jos trukmę, pakanka po pusmečio pakartoti šią vakciną – tuomet imunitetas ligai įgyjamas 15-20-čiai metų. Tuo tarpu vakcina nuo vidurių šiltinės veikia trejus metus.

„Kreiptis dėl vakcinų rekomenduojama iki kelionės likus 4–6 savaitėms, kadangi imunitetui susiformuoti reikalingas tam tikras laikotarpis. Pavyzdžiui, po geltonojo drugio skiepo pažymėjimas pradeda galioti praėjus 10 dienų. Kadangi kelionėms į egzotiškas šalis įprastai ruošiamasi iš anksčiau ir į jas žiūrima atsakingiau, tai neturėtų sudaryti nepatogumų keliautojams. O jeigu prisiminėte skiepus vėliau, vis tiek siūlyčiau kreiptis į gydymo įstaigą – kai kurie skiepijimai gali būti atliekami ir likus mažiau laiko“, – įsitikinusi medikė.

Ji sako dažnai sulaukianti klausimų iš pacientų, ar reikalingas skiepų pasas. Įprastai jo reikia vykstant į tas šalis, kuriose yra išplitusi kokia nors infekcija.

„Tarptautinis skiepijimo pažymėjimas įrodo, kad žmogus yra pasiskiepijęs nuo konkrečios ligos – be oficialaus vakcinacijos fakto patvirtinimo į tą valstybę žmogus gali būti ir neįleistas. Pavyzdžiui, Angolos Respublikoje, Dramblio Kaulo Kranto Respublikoje, Centrinėje Afrikos Respublikoje, Ugandos Respublikoje ir kai kuriose Pietų Amerikos šalyse vis dar siaučia geltonoji karštligė, todėl ten šis pažymėjimas yra privalomas“, – aiškina E. Šukė.

Ji rekomenduoja išsiimti skiepų pasą net ir tais atvejais, kai jis nėra privalomas, mat atsitikus bet kokiai nelaimei svečioje šalyje ir parodžius šį pasą, medikas galės paprasčiau ir greičiau nustatyti diagnozę.

„Šį dokumentą galima pasiimti bet kurioje sveikatos priežiūros įstaigoje, kurioje teikiamos skiepijimo paslaugos“, – teigia šeimos gydytoja.