

Vacanza esotica?

I viaggi verso mete tropicali o equatoriali sono sempre più frequenti, tuttavia occorre prestare attenzione alla propria salute. Informarsi, prepararsi per tempo e in alcuni casi, vaccinarsi: così si può girare il mondo più tranquillamente

di **Fabrizio Furlotti**

Estate, tempo di vacanze che sempre con maggior frequenza vedono la scelta, anche da parte dei parmigiani, di mete esotiche o comunque fuori dai consueti circuiti vacanzieri. Una prassi che va di pari passo con l'enorme incremento che hanno avuto i viaggi all'estero per lavoro o per ragioni sociali o umanitarie, ma che espone a nuovi rischi sanitari, dovuti in gran parte alle variazioni fisiche e ambientali che l'organismo si trova a subire.

Rischi che dipendono in parte da fattori legati all'individuo (età, condizioni di salute generale), in parte legate ai fattori intrinseci alla località e all'ambiente in cui ci si reca, ma condizionati anche dal tipo di viaggio, dalla sua durata, dalla sistemazione. Per questo è sempre consigliabile che un viaggio, specie se in Paesi della fascia equatoriale e tropicale, sia programmato dal punto di vista della propria salute, con buon anticipo: almeno 4 - 6 settimane prima della partenza. Ma come è possibile programmare un viaggio in modo tale che un periodo di

spensierata vacanza non si trasformi in un danno, a volte anche veramente serio, per la propria salute?

Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Franca Sciarrone, responsabile del Servizio Igiene e Sanità Pubblica del distretto cittadino dell'AUSL di Parma. "In ogni sede di Distretto dell'Azienda (Parma, Fidenza, Borgo Val di Taro e Langhirano) è operante un "ambulatorio viaggi internazionali" dove personale qualificato è in grado di fornire qualsiasi informazione, perché la prima cosa da fare prima di un viaggio è proprio andarsi ad informare dello stato sanitario del Paese in cui ci si intende recare. In tempo reale l'OMS ed il nostro Ministero della Salute trasmettono questo tipo di notizie da tutto il mondo e il nostro personale è costantemente

collegato a questi siti, quindi in grado di fornire le prime informazioni: lo stato sanitario del Paese, la presenza di eventuali epidemie, l'obbligo di vaccinazioni o di profilassi antimalarica".

Parliamo allora delle vaccinazioni e della profilassi antimalarica. Quando sono obbligatorie? "Innanzitutto voglio sottolineare ulteriormente l'aspetto dell'informazione preventiva, perché è fondamentale per programmare i suc-



Farmaci da viaggio

Senza cadere nell'ipocondria è buona cosa munirsi di una certa quantità di farmaci e presidi. Vediamo allora di fare un'ideale "borsa dei medicinali" dove non dovranno mancare farmaci contro il mal di viaggio, contro il dolore (analgesici) e la febbre (antipiretici), contro il vomito (antiemetici) e le coliche (antispastici). Da non dimenticare un antibiotico ad ampio spettro, un antidiarroico, un disinfettante intestinale un collirio, creme solari, repellenti per gli insetti, materiale per medicazione e disinfezione. Buona prassi sarà scegliere farmaci con cui si ha già confidenza per evitare reazioni allergiche impreviste. Discorso a parte per i cosiddetti "farmaci salvavita" (antipertensivi, cardiotonici, per il diabete ecc...). Il consiglio, per i soggetti che sono obbligati all'assunzione, è di riporli nel bagaglio a mano a scampo di brutte sorprese all'aeroporto.

Vaccinazioni e profilassi

A seconda delle località che si visitano un'ottima prassi da seguire è vaccinarsi con il giusto anticipo o seguire con estrema precisione, nei tempi e nei modi, la profilassi per la prevenzione della malaria, malattia per la quale non esiste un vaccino. Vaccinazioni preventive consigliate sono l'antidifterica e l'antitetanica, l'antipatite A ed eventualmente l'antipatite B. Solo se ci si reca in zone dove tali malattie sono endemiche si consiglia anche la vaccinazione antitifica, anticolerica antimeningococcica. È invece obbligatoria la vaccinazione antifebbre gialla se la meta del viaggio è un Paese dove è endemica. Fondamentale per evitare di contrarre una malattia che può rivelarsi molto grave è la profilassi antimalarica. L'assunzione dei farmaci va fatta prima, durante e dopo il viaggio con precise regole per quanto riguarda il dosaggio e l'ora di assunzione.

Dove trovare le informazioni

Per le informazioni e la documentazione necessaria ci si deve rivolgere agli "ambulatori viaggi internazionali", presso i servizi di Igiene e Sanità Pubblica dei Distretti. Qui si potranno effettuare anche tutte le vaccinazioni richieste, tranne che per la febbre gialla possibile solo nel Distretto di Parma. In alternativa si può contattare il Servizio sanitario regionale al numero verde 800 033 033, attivo tutti i giorni feriali dalle 8.30 alle 17.30 e il sabato dalle 8.30 alle 13.30.



Sì ma in sicurezza



grave se non diagnosticata in tempi brevi, vero e proprio flagello per intere popolazioni, soprattutto dell'Africa, ma non solo. Voglio ricordare che una febbre che compare in un soggetto proveniente da zone endemiche anche dopo tre mesi dal rientro, deve far sorgere subito il sospetto, per cui occorre subito attivarsi. Quando il caso si verifica significa solo che la profilassi non è stata eseguita in modo corretto. Prima regola è usa-

attenzione va posta ai possibili effetti del clima, della temperatura, dell'umidità, per cui i consigli sono i soliti: ripararsi nelle ore più calde, evitare sforzi fisici, bere molto ecc... Poi, in certi Paesi, attenzione a ciò che si mangia e si beve: non consumare alimenti crudi, mai bere acqua non sigillata in bottiglie (attenzione al ghiaccio!), niente creme, gelati sfusi, salse, formaggi freschi. Andare sempre ben coperti con abiti chiari, di cotone, per evitare le punture di insetti e di zanzare in particolare, usare sostanze repellenti comprovate, evitare creme cosmetiche o profumi, prevedere la presenza di una zanzariera sul letto".

Quali di queste "patologie da viaggio" avete riscontrato nel parmense e in che numero? "Occorre subito dire che sono tutte malattie soggette a notifica obbligatoria da parte dei medici di base e dei



reparti ospedalieri, per cui dal nostro ufficio per ogni caso parte un'inchiesta epidemiologica per ricostruirne tutte le tappe e l'evoluzione. A Parma si sono verificati due casi di dengue, endemica in diversi Paesi. Si trasmette anche con la puntura della zanzara tigre: da qui tutto il piano messo in atto da tutte le pubbliche amministrazioni contro questo insetto. Se per le altre patologie non esistono segnalazioni, diverso è il caso della malaria. Il numero degli ammalati è in aumento: sono spesso persone che provengono dall'Africa, per lo più si tratta di africani da tempo risiedenti in Italia che tornano nel Paese d'origine senza effettuare la dovuta profilassi, in quanto ritengono di essere ancora immuni, e pertanto contraggono la malattia".

In alto la dottoressa Franca Sciarrone

cessivi interventi che ovviamente sono differenziati rispetto al Paese che si vuol visitare. Le vaccinazioni che più comunemente consigliamo sono l'antidifterica e antitetanica, malattie per le quali siamo già tutti vaccinati, ma che richiedono un richiamo almeno ogni 10 anni. Poi consigliamo, se ci si reca in Africa o in Asia, l'antiepatite A e l'antitifica, che si contraggono attraverso cibo o bevande, e, se la permanenza si protrae nel tempo, in caso di operatori sanitari o umanitari, consigliamo anche l'antiepatite B. Le vaccinazioni per meningite e colera sono legate a particolari casi di epidemie in essere, di cui siamo a conoscenza, nei Paesi dove si ha intenzione di andare. È invece obbligatoria la vaccinazione per la febbre gialla se la destinazione del viaggio è in uno di quei Paesi (fascia Sud Sahariana e America del Sud) in cui la malattia, che si trasmette attraverso la puntura di una zanzara, è endemica. C'è poi il grande capitolo della malaria, malattia davvero

re tutte le precauzioni possibili per non essere punti dalla zanzara anofele, ma la profilassi rimane l'unico vero strumento efficace. Ne esistono di diverse varietà, che vengono scelte in base alla destinazione perché i ceppi di malaria sono tanti, variano anche all'interno di uno stesso Paese e soprattutto si sta sviluppando una certa resistenza del plasmodio ai farmaci antimalarici. Quindi a seconda della presenza dei ceppi presenti nella zona, si sceglie la profilassi specifica che va iniziata qualche giorno prima della partenza, va protratta per tutta la durata del soggiorno e continuata per un certo periodo anche dopo il rientro". Dove si possono effettuare le vaccinazioni? "In tutte le sedi di distretto per tutte le vaccinazioni, tranne che per quella per la febbre gialla che è possibile solo in quello di Parma". Oltre la prevenzione farmacologica c'è anche quella comportamentale o direttamente dettata dal buon senso. Ci può dare qualche consiglio in tale senso? "Massima

