



## Turist Olun, Ama...

# Hasta Olmayın!

Dr. Özlem Ak [ TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi

Günümüzde seyahat etmek modern yaşamın ayrılmaz bir parçası haline geldi. 2014'te uluslararası seyahat eden kişi sayısı neredeyse 1 milyardı. Türkiye'de ise bu sayı 9 milyona ulaşmış. Tatil için ya da iş gereği dünyanın farklı ülkelerine, farklı bölgelerine seyahat eden kişilerin başına gelebilecek en can sıkıcı durumlardan biri sarıhumma, sıtma, tifo gibi bulaşıcı hastalıklar başta olmak üzere pek çok sağlık sorunuyla karşılaşma riski.

Seyahat sırasında bir hastalığa yakalanma ihtimali yolculuk şekline, gidilen yere, gidilen yerdeki hava durumuna, çevresel faktörlere (hijyenik gıda ve su olup olmamasına) ve yüksek riskli hastalıklara karşı aşı olunup olunmadığına bağlı. Seyahat sırasında karşılaşılabilecek bulaşıcı hastalıklar kimi zaman besin ve su kaynaklı, kimi zaman vektör kaynaklı olabiliyor. Bazısı kan yoluyla bulaşıyor, bazısı hava, toprak ya da bir hayvan yoluyla bulaşabiliyor.

## Besin ve Su Kaynaklı Hastalıklar

Seyahat sırasında karşılaşılan en yaygın hastalıklardan biri turist ishali.

Genellikle hijyenik koşulların daha gelişmiş olduğu bir bölgeden hijyenik olmayan bölgelere yolculuk eden kişilerde görülen turist ishalinin belirtileri kimi zaman seyahat sırasında kimi zaman da seyahatten döndükten kısa bir süre sonra ortaya çıkıyor. Turist ishaline yiyecek ve içeceklerdeki virüsler ve parazitler de neden olsa bile vakaların çoğunda asıl neden bakteriler. İshale ek olarak kusma, ateş, karın krampları en temel belirtiler. Hijyenik kurallara uygun olarak hazırlanmış, herhangi bir mikroorganizma ile kirlenmemiş yiyecek ve içecek tüketme bu hastalığın önlenmesi açısından çok önemli.



Seyahetlerde tükettiğimiz besinler ve su eğer hastalık yapan mikroorganizmalar içeriyorsa yaşayacağımız tek sağlık sorunu turist ishali değil. Kampilobakteriyozis, kolera, kriptosporidiyoz, hepatit A, hepatit E, giyardiya, listeriyoz, tifo, kolera, salmonelloz, şigelloz gibi hastalıklar da seyahat sırasında karşılaşılabilecek hastalıklardan. Hastalık riskini azaltmanın ya da hastalığı önlemenin tek yolu ise aynı turist ishalinde olduğu gibi seyahat sırasında tüketilen tüm yiyecek ve içeceklerin, içme suyunun hijyenik olması.



## Vektör Kaynaklı Hastalıklar

Vektörler insandan insana ve hayvanlardan insanlara hastalık bulaştıran canlı organizmalardır. Vektörlerin birçoğu enfekte olmuş bir konakçının (insan veya hayvan) kanını emerken konakçıda hastalık oluşturan mikroorganizmaları da alıyor ve daha sonra başka bir konakçıya soktuğunda bu mikroorganizmayı bulaştırıyor. Sivrisinekler en yaygın vektörlerden. Kene, sinek, tatarcık sineği, pireler ve bazı tatlı su salyangozları hastalık bulaştıran diğer vektörler. Ciddi pek çok enfeksiyon, sivrisinek ve kene tarafından bulaştırılıyor. Şehir merkezlerine gidenler için, özellikle de iklimli odalarda kalıyorlarsa vektör kaynaklı hastalıklara yakalanma riski düşük. Tropik ülkelerin şehir merkezlerine yapılan seyahatlerde sivrisinek ısırması sonucu hastalıklar bulaşabiliyor.





Kırsal alanlara ya da hijyenik standartları düşük yerlere yapılan yolculuklarda ise vektör kaynaklı hastalıklara yakalanma riski daha fazla. Bu nedenle kişisel korunma çok önemli. Akşamları ve geceleri açık havada yapılan etkinlikler sıtma vektörlerine maruz kalma ihtimalini artırıyor. Seyahat sırasında vektörlerden korunmak için seyahat öncesi aşı olunması özellikle öneriliyor. Seyahate çıkmadan 4-6 hafta önce bir doktora danışarak, örneğin gideceğiniz yerde sıtma bulaşma riski varsa antimalarial ilaçlar almak gerekebilir. Sivrisinek ve kene ısırığından korunmak için açık renkli, uzun kollu gömlekler ya da tişörtler, pantolon ve çorap giyilmesi öneriliyor. Cildin açıkta kalan kısımları için de kullanım talimatlarına uygun olarak böcek kovucu kullanmak iyi bir önlem olabilir.

## Hayvanlardan Bulaşan Hastalıklar

Hayvanlardan insanlara pek çok enfeksiyon bulaşabiliyor. Hayvan ısırıkları ve hayvanların vücut sıvıları, dışkıları ile temas, enfeksiyon taşıyan bir hayvanın etini ve sütünü tüketmek enfeksiyonlara neden olabiliyor. Bu enfeksiyon riskini azaltmanın yolu ise enfeksiyonlu olabilecek hayvanlarla yakın temastan kaçınmak. Özellikle de çocukların hayvanlara yaklaşmaması ve dokunması konusunda dikkat gerekiyor. Kuduz, tularemi, bruselloz ve bazı viral hemorajik ateşler hayvanların neden olduğu hastalıklara örnek olarak verilebilir.



Hayvan ısırıkları sonucu başımıza gelebilecek en önemli sağlık sorunu kuduz. Kuduz denince aklımıza ilk olarak köpeklerden bulaşabileceği gelse de başka birçok memeli türü de kuduz virüsü taşıyabilir. Tropikal ve subtropikal bölgelere, çöllere gidecek kişiler için zehirli yılanlar, akrepler ve örümcekler tehdit oluşturabilir. Zehirli bir yılan, akrep ya da örümcek tarafından ısırılma durumunda kişi en yakın sağlık kurumuna götürülmeli. Ayrıca zehirli yılanlar, akrepler ve örümceklerin olabileceği yerlerde çıplak ayakla yürümek, terlik yerine bot ya da kapalı ayakkabı ve pantolon giymek korunmaya yardımcı olacaktır.





## Hava Yoluyla Bulaşan Hastalıklar

Havada asılı duran 5 µm'den küçük damlacık çekirdeklerinin (yani buharlaşan damlacıkların kuruyarak oluşturduğu parçacıkların) solunması yoluyla hastalık bulaşabiliyor. Damlacık çekirdekleri havada bir süre asılı kalabilir. Bu yolla yayılan hastalıklardan bazıları aktif akciğer tüberkülozu, kızamık, su çiçeği, pnömonik veba, lejyoner hastalığı ve hemorajik ateş olarak sıralanıyor. Damlacık çekirdeklerinin yayılması daha büyük parçacıkların (>5 µm) burun mukoza zarına, ağza ya da gözün sümüksü zarına bağlanmasıyla olur. Damlacıklar genellikle hastalığı taşıyan kişinin öksürmesi, hapşırması ya da konuşması sırasında ortama yayılır. Bu yolla bulaşan hastalıklar difteri, grip, kabakulak, menenjit, boğmaca ve SARS'tır.

## Toprakta Hastalık Bulaşır mı?

Toprakta bulunan ve enfeksiyona neden olan mikroorganizmaların spor formlarının derideki kesiklere ve çiziklere bulaşmasıyla bir enfeksiyona yakalanmanız mümkün. Şarbon ve tetanos toprakta bulunan bakterilerin yol açtığı hastalıkların iki örneği. Toprakla kirlenmiş sebzelerin tüketilmesi sonucunda ascariasis ve trikuriyaz gibi bağırsak parazitleri de insana bulaşarak enfeksiyona yol açabiliyor.



## Venöz Tromboz

Derin venöz tromboz olarak da bilinen bu sorun, uzun mesafe yolculuk yapan kişilerde bacaklardaki toplardamarda pıhtı oluşması sonucu ortaya çıkabiliyor.

Bacaklarda şişme, kızarıklık ve ağrı en tipik belirtileri. Pıhtı eğer bacaklardan akciğerlere giderse pulmoner emboliye neden oluyor. Pulmoner embolide göze çarpan belirtiler göğüs ağrısı, öksürük, nefes darlığı. Bu durumda mutlaka doktora başvurulması, kan sulandırıcı ilaç tedavisi ya da oksijen terapisi uygulanması öneriliyor. Uzun yolculuklar sırasında her fırsatta yürümek, bacaklarda kan akışına yardımcı olacak varis çorapları giymek gerekiyor. Pıhtılaşma sorunu yaşama riski olanlar, daha önce bu sorunu yaşamış olanlar, yaşlılar, uzun süre yatağa ya da sandalyeye bağlı olduğundan hareket edemeyenler yeni ameliyat olanlar, obezler, kanser hastaları, östrojen ilacı kullananlar uzun bir seyahate çıkmadan önce mutlaka bir doktora danışmalı ve gerekli önlemler alınmalı.





## Uçakla Seyahat Ederken

Giderek artan sayıda insan hava yoluyla seyahat ettikçe, bulaşıcı hastalıkların bir coğrafyadan bir coğraya yayılma riski de artıyor. Araştırmalar uçakla seyahat ederken hastalık bulaşma riskinin düşük olduğunu söylüyor. Çünkü uçağın hava kalitesi sürekli kontrol ediliyor. Uçakların havalandırma sistemleri havayı saatte 20-30 kez değiştiriyor. Modern uçakların çoğunda kabindeki havanın %50 kadarını geri dönüştüren sistemler bulunuyor. Dönüştürülen hava HEPA denilen ve partikül, bakteri, fungus ve virüs yakalayan, yüksek etkinlikli filtrelerden geçiriliyor. Bulaşıcı hastalıklar, örneğin grip ancak uçağın havalandırma sistemi çalışmazsa bir yolcudan diğer yolcuya bulaşabiliyor.



Daha uçak kalkmadan ve ana motorlar çalışmadan önce yardımcı güç ünitesi havalandırma yapar, fakat bazen bu ünite çevresel (örneğin gürültü) ya da teknik nedenlerden dolayı çalıştırılmayabilir. Bu teknik aksaklık sırasında eğer uçuşta önemli bir gecikme de varsa yolcular geçici olarak uçaktan indirilir.

## Yüzerken Dikkat

Denizde, tatlı su göllerinde ve nehirlerde yüzmenin sağlık açısından pek çok yararı var. Ancak bu etkinlikler sırasında karşılaşılabilecek tehlikeleri de gözardı etmemek gerekiyor.



Yüzme sırasında boğulma, yaralanma, su sıcaklığının komaya hatta ölüme neden olabilecek kadar soğuk, kramplara ve kalp durmasına neden olabilecek kadar sıcak olması, sürekli güneşe maruz kalma, hastalık yapan bakteriler, fungus, parazit ve virüslerle ya da kimyasal olarak kirlenmiş suyun yutulması, solunması sonucunda oluşabilecek enfeksiyonlar ve zehirlenmeler, sivrisinek sokmaları ve bulaşıcı hastalık taşıma ihtimali olan böcekler tarafından ısırılma, karşılaşılabilecek tehlikeler arasında.



Yaz mevsiminin son günlerini yaşadığımız ve hâlâ tatil planlarının yapıldığı şu günlerde, tatilde karşılaşılabilecek sağlık sorunlarını göz önünde bulundurmakta ve gerekli önlemleri almakta yarar var. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Hudut ve Sahiller Sağlık Genel Müdürlüğü Seyahat Sağlığı Merkezlerindeki doktorlar gidilecek ülkenin sağlık şartları ve seyahate çıkacak kişilerin sağlık durumları hakkında danışmanlık hizmeti veriyor. Özellikle yurt dışına gidecek kişilerin bu hizmetten yararlanması seyahatlerini sorunsuz tamamlamalarını sağlayabilir.

Sağlıklı tatiller dileriz!



#### Kaynak

[http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/246171/Top-tips-how-to-avoid-vector-borne-diseases-Eng.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/246171/Top-tips-how-to-avoid-vector-borne-diseases-Eng.pdf)

<http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/vector-borne-diseases>

<https://ecdc.europa.eu/en/infectious-diseases-public-health/travellers-health/infectious-diseases-aircraft>

[http://www.who.int/ith/ITH\\_EN\\_2012\\_WEB\\_1.2.pdf?ua=1](http://www.who.int/ith/ITH_EN_2012_WEB_1.2.pdf?ua=1)

<https://www.sciencealert.com/sugars-in-human-breast-milk-could-represent-a-new-class-of-antibiotics>

