

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

Podróże last minute



Planując podróż do tropiku lub krajów o złych warunkach sanitarnych, najlepiej zgłosić się do lekarza 6-8 tygodni przed wyjazdem. Pozwala to na odpowiednie przygotowanie się pod względem zdrowotnym do wycieczki, optymalną profilaktykę oraz zaplanowanie ewentualnych dodatkowych konsultacji lekarskich np. u osób przewlekle chorych. Jednak nawet jeśli podróżny nie ma tyle czasu,

nie powinien rezygnować z profilaktyki zdrowotnej. Przed podróżą typu last minute pełne wykorzystanie środków zapobiegających chorobom zakaźnym nie jest na ogół możliwe, ale nawet na dzień przed wyjazdem warto skorzystać z możliwości ochrony, jakie oferuje współczesna medycyna.

Szczepienia ochronne na ostatnią chwilę

Podróżni udający się do krajów objętych obowiązkiem szczepień przeciwko żółtej gorączce (zobacz: Szczepienia obowiązkowe dla podróżnych) powinni się zaszczepić co najmniej 10 dni przed wyjazdem. Dopiero po tym czasie wpis do Międzynarodowej Książeczki Szczepień (zobacz: Międzynarodowa Książeczka Szczepień) dotyczący uodpornienia przeciwko tej chorobie uzyskuje ważność.

Turysta wybierający się na wycieczkę w trybie last minute może natomiast skorzystać z niektórych szczepień zalecanych przed podróżą zagraniczną. Szczepienia ochronne zawsze wymagają czasu na wykształcenie przez organizm odporności, jednak przed podróżą warto zapytać lekarza o możliwości uodpornienia.

Optymalny termin szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A (czyli tzw. żółtacze pokarmowej) to 4 tygodnie przed podróżą. Dopuszczalne i skuteczne jest jednak szczepienie nawet w dniu wyjazdu, co jest związane z długim okresem wylegania tej choroby. Na krótko przed wycieczką dorosły podróżny może również przyjąć dawki przypominające szczepionek, które w otrzymał w dzieciństwie w ramach kalendarza szczepień wieku dziecięcego. Dotyczy to m.in. uodpornienia przeciwko poliomyelitis (chorobie Heinego i Medina), tężcowi i błonicy. Dawki przypominające tych szczepionek zadziałają szybko i umożliwią bezpieczny wyjazd. Szczepienie przeciwko durowi brzuszemu zapewnia ochronę podczas podróży, o ile zostało wykonane co najmniej tydzień przed jej rozpoczęciem, co na ogół jest możliwe do zrealizowania nawet przed wycieczką last minute.

Wygodnym rozwiązaniem dla podróżnego zmuszonego do korzystania ze szczepień w krótkim czasie przed wyjazdem są szczepionki skojarzone, czyli uodparniające przeciwko kilku różnym chorobom jednocześnie.

W przypadku niektórych szczepionek uzyskanie optymalnej ochrony przed zachorowaniem wymaga podania kilku dawek. Do takich szczepień należą m.in. szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B oraz przeciwko wścieklicznie. Podróżny może skorzystać z tzw. przyspieszonych schematów tych szczepień; w przypadku obu szczepionek realizacja tego schematu trwa 3 tygodnie.

Zapamiętaj

Plan uodpornienia przed wyjazdem typu last minute powinien być zawsze ustalany podczas specjalistycznej konsultacji lekarskiej. Szczepienia „na ostatnią chwilę” nie są rozwiązaniem optymalnym ani polecanym, w razie konieczności mogą jednak zapewnić przynajmniej częściową ochronę zdrowia w podróży.

Profilaktyka malarii

Zapobieganie malarii polega na ochronie przed ukłuciami komarów (zobacz: Ochrona przed owadami w tropiku), które przenoszą tę chorobę, a także na profilaktycznym stosowaniu leków przeciwmalarycznych (zobacz: Chemioprofilaktyka malarii). Te środki zapobiegawcze można zastosować nawet w przypadku podróży last minute. Warto przy tym pamiętać, że zażywanie leków zapobiegających malarii należy rozpocząć jeszcze przed przybyciem do strefy zagrożonej tą chorobą, a więc zwykle przed podróżą.

W przypadku niektórych leków przyjęcie pierwszej dawki konieczne jest już na tydzień przed wyjazdem bądź jeszcze wcześniej. Dobrą wiadomością dla osób wyjeżdżających do tropiku w krótszym czasie jest to, że leki najczęściej stosowane w profilaktyce przeciwmalarycznej i dostępne w Polsce (atowakwon z proguanilem i doksycyklina) wystarczy przyjąć zaledwie na dzień lub dwa przed podróżą w rejon malaryczny.

Inne środki zapobiegania chorobom w podróży

Na krótko przed wyjazdem można także skorzystać z pozostałych elementów przygotowań zdrowotnych do egzotycznych podróży. Nawet w przypadku wycieczki typu last minute warto skompletować apteczkę podróżną dostosowaną do planów turystycznych i wyposażać ją m.in. w leki stosowane w biegunce podróżnych. Nie ma przeszkód, by na ostatnią chwilę wykupić ubezpieczenie zdrowotne przynajmniej pokrywające koszty ewentualnego leczenia w podróży. Warto również zapoznać się z zasadami profilaktyki zdrowotnej oraz bezpiecznego zachowania w tropiku i w krajach, w których panują złe warunki sanitarne, tym bardziej gdy podróżny wyjeżdża nie w pełni uodporniony przez szczepienia ochronne.

Co zrobić przed podróżą typu last minute?

Jak widać, turysta udający się na wycieczkę last minute nawet na kilka dni przed wyjazdem jest w stanie skorzystać z niektórych form profilaktyki. Trzeba jednak pamiętać, że taki tryb przygotowań medycznych do podróży nie gwarantuje optymalnej ochrony zdrowia w tropiku i nie jest wygodny dla podróżnika. Przed podróżą tego typu najlepiej jak najszybciej udać się na konsultację lekarską w poradni medycyny podróży lub medycyny tropikalnej dysponującej punktem szczepień ochronnych. Przed konsultacją należy zebrać informacje o podróży oraz stanie własnego zdrowia. Brak takich danych utrudnia i opóźnia zaplanowanie właściwej profilaktyki, czego w przypadku podróży last minute lepiej uniknąć.

Autor: dr med. Agnieszka Wroczyńska, Klinika Chorób Tropikalnych i Pasożytniczych, Instytut Medycyny Morskiej i Tropikalnej w Gdyni

Źródło: <http://www.mp.pl/>

<http://laboratoria.net/home/14083.html>

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy