

### [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 okres 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:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

### **Partnerzy**