

מרפאת מטיילים בילינסון

העולם נפתח מחדש... גם אנחנו!



מטייל/ת יקר/ה

אנו שמחות כי בחרת במרפאת מטיילים בלינסון על מנת לקבל יעוץ לפני טיסה ואת החיסונים הנדרשים.

בעלון זה אנו מקוות שתמצא/י מידע שימושי שיסייע בהתארגנות לקראת הטיול, התנהלות בטוחה, וכן מידע לגבי מחלות מטיילים נפוצות ולגבי החיסונים המוצעים במרפאתנו.

נשמח להיות לשירותכם לכל שאלה ובקשה מאחלות נסיעה בטוחה ובעיקר מהנה ומקוות להתראות לקראת הטיול הבא.

תודה
צוות המרפאה

המרפאה פועלת בימים ב', ה' בשעות 16:00-18:30

ניתן לצור קשר במייל BL2038870@clalit.org.il

טלפון לקביעת תורים: 03-9376666

כתובת מייל לקביעת תור: zimun-rmc@clalit.org.il

ניתן להגיע גם ללא תור, אך קדימות בכניסה לרופא תינתן לקובעים תור מראש.

תוכן עניינים:

4-6	החיסונים המוצעים במרפאה
7-11	מה חשוב לדעת לפני שיוצאים לדרך?
8	התמגנות מפני עקיצות יתושים
8	התנהלות בטוחה עם מים ומזון
8-9	נשים בהריון
9	מלריה
9	נגיף הדנגה
9-10	זיקה
10	מחלת גבהים
10-11	שלשול מטיילים
11	רשימת ציוד חיוני למטייל

מידע על החיסונים הניתנים במרפאה:

חיסון	מספר מנות	בוסטר	מידע על המחלה והחיסון
צהבת B	3	לרוב אין צורך	צהבת B: נגיף הגורם לדלקת קשה של הכבד, מלווה בחום ובצהבת בעור ובעיניים. בצורתה הכרונית הדלקת יכולה לגרום למחלת כבד כרונית עם כשל כבדי ו/או ממאירות בכבד. הנגיף מועבר ע"י נוזלי גוף (יחסי מין לא מוגנים, מוצרי דם לא בדוקים ומחטים מזהמות). תהליך ההתחסנות כולל 2 זריקות טרם הנסיעה וזריקה נוספת 6-12 חודשים אח"כ. תופעות לוואי: כאב במקום ההזרקה וחום סיסטמי.
צהבת A	2	לרוב אין צורך	צהבת A: נגיף הגורם לדלקת הכבד שביטוייה העיקריים הם חום וצהבת. הנגיף מועבר ע"י מזון/שתייה ויכול באופן נדיר לגרום למחלה מסכנת חיים. מנת החיסון הראשונה נותנת הגנה טובה בשנה הראשונה. מנת הדחף, הניתנת 6-12 חודשים לאחר הזריקה הראשונה, מקנה חיסוניות לאורך שנים תופעות לוואי: כאב ואודם באזור ההזרקה, כאב ראש, מחלה דמוית שפעת ב- 10-20% מהמתחסנים.
טיפוס הבטן	1	כל שנתיים	טיפוס הבטן: מחלת חום חריפה הנגרמת ע"י חיידק המועבר באוכל ובשתייה. המחלה יכולה להתבטא בחום, כאבי בטן, שלשולים והקאות. החיסון ניתן כזריקה חד פעמית, המגינה מפני המחלה ב- 70% מהמתחסנים, למשך שנתיים. תופעות לוואי: כאב, אודם וחום מקומי במקום ההזרקה.
דלקת קרום המוח	1	כל 5 שנים	דלקת חיידיקית של קרום המוח: מחלה חיידיקית המועברת ע"י הפרשות של דרכי הנשימה. יכולה לגרום ל: חום גבוה, כאבי ראש, שינוי במצב ההכרה, הקאות ופריחה. בצורתה החמורה, יכולה המחלה לגרום אף למוות, תוך 24-48 שעות. תופעות לוואי: תגובה מקומית של כאב ואודם במקום ההזרקה, עייפות וכאב ראש.
טטנוס/דפטריה. פרטוזיס	1	כל 5-10 שנים	טטנוס: מחלה הנגרמת מזיהום חתכים או פצעים בעור, העלולה לגרום לעווית שרירים וצורך בהנשמה. החיסון הראשוני נעשה במהלך הילדות. לקראת נסיעה, יש לוודא חיסון בתוקף מה 10 שנים האחרונות. תופעות לוואי: כאב וחום מקומי במקום ההזרקה, הגבלה קלה בתנועה של היד.

חיסון	מספר מנות	בוסטר	מידע על המחלה והחיסון
דלקת מח יפנית	2	אחרי שנה	<p>דלקת מוח יפנית: מחלה נגיפית, הנפוצה במזרח הרחוק, במיוחד באזורים כפריים. המחלה מועברת ע"י עקיצת יתושים מזן "קולקס" ובאנשים שנדבקו עלולה לגרום לדלקת של המוח, הכרוכה באחוזי תמותה ותחלואה עצבית (נוירולוגית) גבוהים.</p> <p>תופעות לוואי: כ - 10% מהמתחסנים עלולים לסבול ממחלה דמוית שפעת. עד 10 ימים לאחר החיסון, תיתכנה תופעות אלרגיות ב 0.5%-1 מהמתחסנים. תופעות אלה נפוצות יותר באנשים עם אלרגיות קודמות, במיוחד לעקיצת דבורים. בנוסף, ייתכנו סיבוכים נוירולוגיים (נדיר).</p>
קדחת צהובה	1	אחרי 10 שנים	<p>קדחת צהובה: מחלה ויראלית מסכנת חיים, המועברת ע"י עקיצת יתושים באגן האמזונס בדרום אמריקה ובארצות אפריקה הסוב-סהרית. מתן חיסון 10 ימים לפחות לפני הנסיעה, מהווה תנאי כניסה לחלק מארצות אלה. תופעות לוואי: לרוב קלות, מחלה דמוית שפעת. תופעות לואי משמעותיות כגון דלקת מוח ומחלה דמוית Y.F. נדירות מאוד (1:100,000). שכיחותן עולה במתחסנים לראשונה מעל גיל 60 שנה ובמדוכאי חיסון</p> <p>אין לחסן:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. אנשים הרגישים לביצים. 2. תינוקות מתחת לגיל 9 חודשים. 3. אימהות המניקות תינוקות בגיל זה. 4. חולים עם ירידה ניכרת במערכת החיסון (למשל, אחרי השתלת איבר) כיוון שמדובר בחיסון מנגיף חי מוחלש.
פוליו	1	לרוב אין צורך	<p>שיתוק ילדים: מחלה נגרמת ע"י נגיף העובר באוכל ובשתייה, והיא יכולה להתבטא כמחלת חום המלווה בשיתוק הגפיים. תהליך ההתחסנות הראשוני מתבצע ברוב ארצות העולם בקבלת סדרה של 3-5 חיסונים. נוסעים מבוגרים, שחוסנו בילדותם, הנוסעים לאזורים עם פעילות פוליו (כמו: תת היבשת ההודית וחלק מארצות אפריקה), לרוב זקוקים לזריקת דחף בודדת. תופעות לוואי: כאב, אודם וחום מקומי באזור הזריקה, בטווח של 6-12 שעות מההזרקה.</p>

חיסון	מספר מנות	בוסטר	מידע על המחלה והחיסון
חצבת חזרת אדמת	2	לרוב אין צורך	<p>חצבת, חזרת, אדמת: חיסון בנגיף חי מוחלש, נגד 3 מחלות הילדות: חצבת, חזרת ואדמת, ניתן פעמיים במהלך החיים, בהפרש מינימלי של 4 שבועות.</p> <p>החיסון ניתן למטיילים בעיקר למניעת הדבקה בחצבת. <u>תופעות לוואי:</u> תגובות אלרגיות (נדיר), מחלת חום אצל 5-15% מהמתחסנים, כשבוע לאחר מתן החיסון, לעיתים – תפרחת חולפת.</p> <p>אין לחסן בחיסון זה: אנשים מדוכאי חיסון, אנשים עם רגישות יתר לחלבון ביצה.</p>
כלבת	3-2	לרוב אין צורך	<p>כלבת: מחלה הנגרמת על ידי נגיף, שמועבר בנשיכה, בשריטה או בליקוק של בע"ח חולה ממשפחת היונקים, או שהיה במערה עם עטלפים נגועים.</p> <p>סימני המחלה כוללים: ריוור יתר, שינוי התנהגות וסימנים נוירולוגיים. מרגע הופעת הסימנים יש 100% תמותה.</p> <p>החיסון מכיל נגיף מומת וניתן ב - 3 מנות, בזמנים קבועים, לפני הנסיעה. חשוב לדעת כי לאחר חשיפה לבע"ח נגוע בזמן הטיול – יש להשלים עוד 2 מנות חיסון בחו"ל, בהפרש של 3 ימים.</p> <p>תופעות לוואי: כאב, אודם ונפיחות באזור ההזרקה, פריחה וגרד עד 3 שבועות אחרי החיסון.</p>
דלקת מוח חדה המועברת על ידי קרציות (TBE)	3-2 מנות	אחרי 3 שנים	<p>TBE: מחלה הנגרמת על ידי נגיף ומועברת על ידי קרציה. נפוצה במרכז ומזרח אירופה באזורים מיוערים.</p> <p>סמני מחלה: מחלה דו שלבית, בשלב הראשון סמנים דמויי שפעת, כאבי ראש, כאבי שרירים, חום. במיעוט המקרים שלב שני הגורם לסמנים עצביים ושיתוקי שרירים.</p> <p>תופעות לוואי: לרוב קלות, כאבים באזור ההזרקה. יכול להיות חום בעיקר בילדים קטנים. תופעות לוואי נוירולוגית מאוד נדירות.</p>

מה חשוב לדעת לפני שיוצאים לדרך?

1. טרום הנסיעה חשוב לקבל ייעוץ אישי של רופא מומחה. היעוץ מתייחס למסלול הנסיעה, לאורכה, לאופי הטיול ולפעילות המתוכננת, למצבו הבריאותי של המטייל וכן לחיסונים שקיבל בעבר ולתוקפם. עדיף להגיע לקבלת יעוץ וחיסוני מטיילים כחודשיים לפני הטיול.
2. מטיילים עם מחלות רקע – רצוי להצטייד מראש במכתב בשפה האנגלית מהרופא המטפל ובו ציון של מחלות הרקע ורשימת תרופות קבועות. מטיילים עם אלרגיה ידועה למוצרים או לתרופות - רצוי שיצטיידו במכתב מתאים או בצמיד מזהה. אנשים שעברו תגובה אלרגית קשה בעבר כדאי שיצטיידו באפיפן אוטומטי (ניתן ע"י מרשם רופא משפחה). כמו כן, מרכיבי משקפיים רצוי שיצטיידו ממכתב מאופטומטריסט.
3. **תרופות** – חשוב לדעת, שתרופות בארצות העולם השלישי אינן תמיד יעילות, גם אם נקנות בבתי מרקחת מוסדרים, ועלולות להיות מזויפות. לפיכך, מטיילים הנוטלים תרופות באופן קבוע רצוי שיצטיידו במנה מספקת למשך הטיול המתוכנן. יש לשאת את התרופות בתיק היד העולה לטיסה ולא במזוודה. רצוי להצטייד במרשם מאת הרופא המטפל למקרה בו נשאלים לגביהן ע"י פקיד המכס במעברי הגבול.
4. בעלי חיים, יכולים להעביר מחלות שונות, חלקן (כמו כלבת) מסכנות חיים. לכן, רצוי להימנע ממגע, מהאכלה או מהתגרות בבעלי חיים אלו כאשר מטיילים בארצות עולם שלישי.
5. מחלות המועברות ע"י יחסי מין ודם כמו צהבת, HIV, עגבת כלמידה וזיבה, נמצאות בשכיחות גבוהה משמעותית במדינות עולם שלישי יחסית למדינת ישראל. לפיכך, ההמלצה היא לקיים יחסי מין מוגנים עם קונדום בלבד ולהימנע מביצוע כתובות עקקע ומהכנסת עגילים ונזמים.
6. יש להימנע מכניסה למקווי מים מתוקים. במדינות עולם שלישי רבות המים נגועים בבילהרציה, תולעים היכולות לחדור דרך העור גם בחשיפה קצרה מאוד של כפות הרגליים ולגרום למחלה קשה באברי הגוף.

התמגנות מפני עקיצות יתושים

מחלות רבות מועברות על ידי יתושים בארץ ובחו"ל, כדוגמת קדחת הנילוס המערבי, זיקה, דנגה, ציקנגוניה ומלריה. מחלות שונות מועברות על ידי סוגי יתושים שונים. למשל מלריה מועברת על ידי יתושת האנפלוס העוקצת בעיקר בשעות הלילה, ומחלות הזיקה ודנגה על ידי יתושת האדס שעוקצת במהלך שעות היום, על כן יש להקפיד להתמגן בכל שעות היממה.

דרכי ההתמגנות כוללים:

- לבישה של בגדים ארוכים המכסים כמה שיותר משטח הגוף.
- שינה בחדרים סגורים עם מיזוג או לוודא שהחלונות סגורים עם רשתות/ כילות על המיטות.
- מריחה של תכשיר דוחה יתושים, עדיפות לתכשיר עם DEET בריכוז של מעל 25%.
- ניתן לרסס על הבגדים תרסיס פרמתרים (permethrin) הדוחה יתושים וקרציות.

התנהלות בטוחה עם מזון ומים

זיהומי מעיים הם השכיחים ביותר בטיולים במדינות עולם שלישי, לרוב נגרמים על ידי אכילה ושתייה של מים או מזון מזוהם, על כן יש להימנע משתיית מים ממקורות מים שאינם מטוהרים, חשוב לציין שגם קרח ממי ברז יכול להיות מזוהם. מים ניתן לטהר על ידי הרתחתם למשך 5 דקות, שימוש בכדורי כלור או תמיסת יוד. יש להקפיד על אכילת מזון מבושל ובעיקר להימנע מאכילת בשר דגים או מאכלי ים שאינם מבושלים היטב. פירות וירקות יש לקלף היטב.

נשים בהיריון

התקופה העדיפה לטיול הינה בטרימסטר השני להיריון, אז הסיכון לעובר המתפתח ולאם ההרה הינו מינימלי. יש לשקול בכובד ראש נסיעה כאשר יש היסטוריה של הפלות ספונטאניות / היריון מרובה עוברים או היריון בסיכון גבוה. כמו כן, יעדים המצריכים חיסונים מוחלשים, כמו: חיסון לקדחת צהובה (לחלק ממדינות דרום אמריקה ואפריקה), אינם מומלצים לנסיעה בתקופת ההיריון. בנוסף מומלץ לא לנסוע בהריון לאזורים הנגועים במחלת המלריה מאחר ונשים בהיריון אינן יכולות לקבל בבטחה את הטפול המונע למחלה. **עיתוי מתן החיסונים לנשים הרות** - עדיף להתחסן בטרימסטר השני או השלישי ולא בתחילת ההיריון, ובכל מקרה אין לקבל חיסונים חיים מוחלשים כדוגמת החיסון כנגד קדחת צהובה. יש להקפיד במיוחד על היגיינת מים ומזון בזמן טיול כיוון שזיהום מעיים – "שלשול מטיילים" יכול להוביל להתייבשות, ואז לסכן את ההיריון עצמו ולא רק את המטופלת. כדאי להצטייד בתמיסות ORS oral rehydrate solution שניתן לקנות בכל בית מרקחת,

ובזמן המחלה השימוש בה על פי ההנחיות הרשומות מונע התייבשות. אין להשתמש בתרופות רגילות המומלצות לטיפול בשלשול המטיילים ממשפחת הקווילונים (טרואיד, ציפרוקסין) כיוון שאינן בטוחות לעובר.

קצת על מחלות מטיילים נפוצות

מלריה - מחלה זיהומית הנפוצה בעיקר באזורים טרופים, דרום אסיה, הודו, אפריקה, דרום ומרכז אמריקה. מלריה נגרמת על ידי פרזיט (פלזמודיום) שעובר לבני האדם בעת עקיצת יתוש האנופולוס, אשר פעילה ביותר בשעות היום. מלריה הינה מחלה קשה המתבטאת בחום גבוה, צמרמורת, כאבי ראש, אנמיה קשה, אי ספיקת כליות, ועד בצקת מוחית ו COMA עם אחוזי תמותה משמעותיים (בעיקר זן פלזמודיום פלציפרום).
כיצד נמנע מלריה?
התמננות מפני עקיצות יתושים.

טיפול בכדורי מלרון (atovaquone- proguanil), כדור ביום לאחר האוכל לספיגה מרבית מיום לפני הכניסה לאזור מלריה ועד 2-7 ימים לאחר יציאה מהאזור. הכדור אינו מומלץ לנשים בהריון. תופעות לוואי אינן שכיחות וכוללת בעיקר אי נוחות בטנית, בחילות ושלשולים.

נגיף הדנגה - וירוס הנרכש על ידי עקיצה של יתוש האדס (aedes). בעיקר בשעות הבוקר המוקדמות ושעות הערב המאוחרות. תפוצת הווירוס דומה לתפוצת היתוש, קיים ברחבי העולם אך שכיח בעיקר באזור מזרח אסיה (תאילנד כולל איים, לאוס, קמבודיה), קאריביים ואמריקה הלטינית. המחלה מתבטאת לרוב 5-10 ימים לאחר העקיצה, בחום, כאבי ראש, כאבי פרקים ושרירים וכאבי עצמות חזקים, בהמשך פריחה מגרדת. בחלק קטן מהאנשים מתפתחת פאזה שניה וקשה יותר של המחלה. אין כעת חיסון או טיפול יעיל כנגד דנגה, המניעה העיקרית היא בניסיון להפחית עקיצות יתושים.

נגיף הזיקה - דרך ההדבקה העיקרית בנגיף היא בעקיצת יתושה מסוג אדס (aedes). בנוסף יכולה להיות העברה בקבלת דם נגוע, מאם לעובר ובין בני זוג בעת יחסי מין. שכיח בעיקר במרכז ודרום אמריקה, איים הקרבים, דרום מזרח אסיה ואפריקה באזור מתחת לסהרה. ההתפרצות העיקרית הייתה בשנת 2016, עם אלפי מקרים ברחבי העולם. אך לאחריה התגלו מעל 30 מקרים של הדבקה בנגיף במטיילים ישראלים.

זיקה והריון - כאשר אישה נדבקה בנגיף במהלך ההיריון או בחודשיים שקדמו להריון העובר נפגע. ככל שההדבקה בשלב מוקדם יותר של ההיריון הפגיעה של העובר קשה יותר. הביטוי העיקרי הינו פגיעה מוחית היכולה להביא לפגיעה התפתחותית במח של העובר, ראש קטן פיגור ונכויות נוירולוגיות.

יש להימנע מכניסה להריון לנשים בחודשיים אחרי ששהו באזור עם זיקה. אחרי הדבקה בזיקה אצל גברים, הווירוס מופרש בזרע במשך 3 חודשים ולכן מומלץ לגברים להמתין 3 חודשים אחרי יציאה מאזור עם זיקה לפני כניסה להריון של בת הזוג וכמובן שיש להימנע מכניסה לאזורים נגועים בזיקה בעת הריון, במיוחד בשלבים המוקדמים של ההיריון. התחלואה שלא בעוברים דומה למחלת הדנגה ומחלות ויראליות אחרות, כוללת חום כאבי פרקים פריחה, לרוב המחלה עוברת ללא סיבוכים. אך במקרים נדירים יכולים להיות סיבוכים נוירולוגיים. לעיתים יכולה להיות הדבקה כמעט ללא תסמינים.

מחלת גבהים - מחלת גבהים נגרמת בשל ירידה בכמות החמצן באוויר ששואפים בגבהים מעל 2500 מטר. ככל שהעלייה לגובה רב יותר, ומהירה יותר ללא תקופת הסתגלות הסיכון גבוה יותר. למשל הגעה ישירות מלימה לקוסקו או להווארז ויציאה לטראק בגובה ללא תקופת הסתגלות, טיפוס על הקלימנג'רו, הרי ההמלאיה והאנדים, אנפורנה בנפאל.

התסמינים כוללים:

מחלת גבהים חדה - הופעת חולשה כללית, כאבי ראש, חוסר תיאבון והפרעות שינה.
בצקת מוחית - תסמונת נדירה ומסוכנת, כוללת כאבי ראש חזקים, בלבול, ישנוניות ועד איבוד הכרה. סמנים ראשוניים לרוב הם חוסר יציבות בהליכה (כמו שיכור). הסתמנות מסכנת חיים, יש לרדת מיד הגובה עם הופעת התסמינים.
בצקת ריאות - מתבטאת בקוצר נשימה, כחלון, שיעול. הסתמנות מסכנת חיים, יש לרדת מיד בגובה עם הופעת תסמינים.

מניעה וטיפול: הסתגלות איטית לגובה. עם הגעה לגובה מעל 2,500 מטר יש לתת תקופה של הסתגלות ולא לטפס בקצב של מעל 500 מטר ליום. אם מופיעים סמנים קלים של המחלה יש להישאר באותו הגובה או לרדת מעט עד שיפור ורק אז להמשיך בטיפוס. קיים גם טיפול תרופתי המוריד את שכיות המחלה, דיאמוקס, 125מ"ג (חצי כדור) פעמיים ביום מיום לפני העלייה לגובה וכל עוד ממשיכים לעלות, ניתן לעצור יומיים אחרי הגעה לגובה מרבי. במידה ומופיעים סימפטומים כאמור יש לרדת מיד בגובה, וניתן להעלות את מינון הדיאמוקס ל-250 מ"ג (כדור) פעמיים ביום.

שלשול מטיילים - שלשול מטיילים הינו המחלה השכיחה ביותר בקרב מטיילים למדינות עולם שלישי. יכול להיות מלווה לעיתים גם בהקאות, כאבי בטן וחום, ונגרם בשל זיהום שעובר במים ומזון ולרוב יחלוף לבד כעבור מספר ימים.
הדרך הטובה ביותר הינה מניעה! הקפדה על שתיה בטוחה ואכילת מזון בטוח ומבושל פירות וירקות קלופים.

טיפול: לרוב המחלה קלה ותחלוף ללא טיפול, מומלץ בעיקר לשתות הרבה על מנת למנוע התייבשות. במידה והשלשול מלווה בחום או דם, או שגורם לסבל רב ניתן ליטול אנטיביוטיקה. (מרשם ניתן לקבל במרפאת המטיילים או אצל רופא המשפחה).

- **תמיסת הידרציה בשהייה (Oral Rehydration Solution - ORS):** תמיסות עם מלחים שמסייעות בהחזר נוזלים ועוזרות במניעת התייבשות משמעותית או מתן נוזלים בעירוי (מומלץ לשתות כמויות קטנות כדי למנוע בחילות והקאות). טיפול זה חשוב במיוחד לתינוקות ופעוטות כיוון שהם נוטים להתייבש מהר (לתינוקות יונקים מומלץ להמשיך לינוק).
- **Loperamide, אימודיום:** תרופה שמפחיתה את תנועתיות המעי ואת מספר היציאות. מיועדת למבוגרים בלבד וניתן ליטול אותה רק בעת מחלה ללא חום/ שלשול דמי ורק אם נלקחה אנטיביוטיקה.
- **ביסמוט סובסליצילאט (Bismuth Subsalicylate, קלבטן):** תרופה נוגדת שלשול. מיועדת למבוגרים בלבד ועשויה להיות יעילה במקרים קלים.

רשימת ציוד חיוני למטייל

- ✓ ביטוח רפואי
- ✓ פנקס חיסונים בינלאומי
- ✓ מכתב באנגלית המפרט רקע רפואי במידה וקיים, רשימת תרופות קבועות ותרופות שיספיקו לכל תקופת הטיול, מרשם מאופטומטריסט לבעלי משקפיים
- ✓ פינצטה, מספריים
- ✓ אמצעי טיהור מים (יוד, כדורי כלור)
- ✓ תכשיר דוחה יתושים, לשקול PERMETHRIN דוחה יתושים וקרציות לטיפול בבגדים וכילה (לאזורים עם יתושים מפיצי מלריה במיוחד)
- ✓ קונדומים
- ✓ מומלץ להצטייד בתרופות הבאות: משככי כאבים (אקמול / אופטלגין/ NSAID), תרופות נגד אלרגיה, כדורים לשלול מטיילים, כדורים נגד מלריה במידה ומטיילים לאזור נגוע במלריה. תרופות קבועות למשך כל תקופת הטיול.

טיסה נעימה ובטוחה!