

Nawodnienie w podróży

Podróże, zarówno w okresie wakacji, jak i na przestrzeni całego roku są aktywnością, podczas której można oderwać się od codzienności i naładować baterie przed powrotem do pracy. Jednakże wakacyjne plany mogą zostać skutecznie pokrzyżowane przez nieoczekiwane zdarzenia w czasie podróży. Nierzadko są to wyjazdy, w których bierze udział cała rodzina. Podobnie wygląda sytuacja w przypadku wyjazdów służbowych, kiedy mamy zaplanowany harmonogram dnia i nie możemy sobie pozwolić na nieoczekiwane problemy zdrowotne. W każdym przypadku, niezależnie od tego, czy jest to wyjazd w celach rekreacyjnych, służbowych czy jakkolwiek inny, ważne jest, aby przebiegał bez komplikacji. Niestety, nie zawsze jest to możliwe, a sprawy często komplikują się w przypadku podróży do krajów tropikalnych.

Biegunka w podróży

Problemem zdrowotnym, który występuje u wielu osób podróżujących, są zaburzenia ze strony układu pokarmowego, wynikające ze spożywania zanieczyszczonej wody lub żywności. Ma to miejsce w szczególności, gdy wybieramy się do krajów o niskich standardach sanitarnych i niskim poziomie higieny osobistej. Nie mamy wpływu na standardy sanitarne, w jakich były przygotowywane posiłki, ale możemy świadomie wybierać miejsca, w których je spożywamy. Na pewno należy zrezygnować z przydrożnych budek i stoisk z produktami spożywczymi niewiadomego pochodzenia. To w takich miejscach zwykle dochodzi do spożycia zanieczyszczonej żywności, a w następstwie do wystąpienia objawów zatrucia pokarmowego. Niestety, nie tylko zakażona żywność może wywołać chorobę. Podobna sytuacja ma miejsce po wypiciu nieprzegotowanej wody lub po spożyciu chłodzonych napojów z dodatkiem lodu pochodzącego z zanieczyszczonej wody. Zwykle w restauracjach i hotelach, gdzie przyjmowani są zagraniczni turyści, personel ma świadomość zagrożeń płynących z nieprzestrzegania zasad gwarantujących, że przygotowywane posiłki będą bezpieczne dla zdrowia i nie spowodują problemów zdrowotnych u gości. Niestety, w niektórych regionach świata zdarzają się incydenty wlewania wody z kranu do pustych butelek po wodzie mineralnej. Warto więc sprawdzać, czy butelka jest oryginalnie zamknięta, a jeśli producent wody zgrzewa szyjkę butelki i zakrętkę folią to, czy folia jest w stanie nienaruszonym. Kupując żywność zawsze warto zachować ostrożność i zdrowy rozsądek, a zakupy robić w sprawdzonych miejscach. Najlepiej wybierać produkty, które są oryginalnie zamknięte. Ze względu na ryzyko zakażenia bakteriami w czasie mycia zębów, bezpieczniej jest wykorzystywać do tego celu wodę butelkowaną.

Niebezpieczne odwodnienie

Statystyki są nieubłagane i wyraźnie pokazują, że biegunka podróżnych (nazywana także „zemstą faraona”) jest jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych dotyczących osoby podróżujące do krajów tropikalnych i do krajów o obniżonych standardach higienicznych. Jej przyczyną są często bakterie *Escherichia coli*, ale choroba może być wywołana także przez inne bakterie, a także wirusy i pierwotniaki. Objawem chorobowym jest biegunka, która trwa zazwyczaj do kilku dni, ale w niektórych przypadkach może utrzymywać się nawet przez kilka tygodni. Biegunka skutkuje szybkim odwodnieniem organizmu, które nie tylko może być niebezpieczne dla zdrowia, ale może również utrudniać codzienne funkcjonowanie.

Prawidłowe nawodnienie organizmu jest konieczne do jego właściwego działania, ponieważ warunkuje prawidłowy przebieg zachodzących na poziomie komórkowym procesów metabolicznych, efektywną termoregulację, usuwanie produktów przemiany materii, a także transport i wchłanianie substancji odżywczych. To właśnie dlatego do życia potrzebujemy wody, z której głównie składa się nasz organizm. Odwodnienie, a więc stan, w którym zawartość płynów w organizmie jest zbyt mała, jest niebezpieczne szczególnie dla niemowląt, małych dzieci i osób starszych. Biegunka nie jest jedyną przyczyną prowadzącą do odwodnienia organizmu. Pośród innych możliwych czynników etiologicznych znajduje się także gorączka, niewłaściwa dieta, a także wysiłek fizyczny. Warto mieć też na uwadze, że już samo przebywanie w warunkach podwyższonej temperatury otoczenia, na przykład na wakacjach w regionach tropikalnych albo w strefie klimatu umiarkowanego w dni upalne, również może prowadzić do odwodnienia.

Co robić, gdy dopadnie nas biegunka

Gdy wystąpi biegunka podróżnych, zwykle wystarczy zadbać o prawidłowe nawodnienie, a przykra przypadłość ustąpi, nie niosąc ze sobą groźnych następstw. W tym celu najlepiej jest zastosować produkty, które mają status doustnego płynu nawadniającego takie jak np. ORSALIT®. W przeciwieństwie do zwykłych napojów doustny płyn nawadniający ma skład, który zapewnia efektywne nawodnienie. Skład ten musi być zgodny z wytycznymi WHO i EPEGHAN, zapewniając tym samym jego skuteczność w efektywnym nawodnieniu. Ponadto w linii wyrobów ORSALIT® znajdziemy produkty dedykowane dla różnych grup wiekowych. Można też dokonać wyboru spośród kilku wersji smakowych, aby każdy mógł znaleźć coś dla siebie. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu zdrowia należy zawsze skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą. Może zdarzyć się, że lekarz zaleci włączenie doustnego antybiotyku. W tym wypadku warto także pamiętać o zastosowaniu probiotyku takiego jak np. LACTORAL®, który zapewni przywrócenie prawidłowej mikroflory, zaburzonej nie tylko z powodu biegunki podróżnych, ale także przez zastosowanie antybiotykoterapii. Biegunka jest częstą przypadłością i może zdarzyć się każdemu podróżującemu, niezależnie od tego czy jest to wyjazd rodzinny czy podróż służbowa. Dlatego warto stosować środki zapobiegawcze, a gdy mimo to biegunka wystąpi, podejmować skuteczne środki zaradcze.