

# یک سفر و پانزده «اگر»

دکتر مرتضی ایزدی متخصص بیماری‌های عفونی و طب مسافرتی

سفر به شما این امکان را می‌دهد که برای مدتی از فشارهای روانی و جسمی خود دور بمانید و آنها را کاهش دهید. اما ناشایستی‌ها شرایط بهداشتی شهر یا کشور مقصد و راه‌های پیشگیری از بروز بیماری‌ها در سفر، این سفر را به تلیخی تبدیل کنند. از آفتاب‌سوختگی، اسهال، عفونت‌های تنفسی، مسافران از لحاظ بهداشتی و سلامت با مسائل مختلفی روبرو هستند. این بیماری‌ها می‌توانند از لحظه شروع مسافرت تا ماه‌ها بعد از اتمام آن بروز پیدا کنند. اگرچه مراجعه به متخصصان در رشته‌های مختلف پزشکی از جمله قلب و عروق، دیابت، ریه و... می‌تواند در پیشگیری از بیماری طی سفر نقش بسیار مهمی داشته باشد.

## ۱. اگر حین سفر دچار حالت تهوع می‌شوید...

بیماری حرکت یکی از اختلالات مربوط به سفر است که بر اثر تغییرات ایجادشده روی مریگ‌های خونی منتهی حلزونی گوش ایجاد می‌شود. بسیاری از افراد زمانی که در وسیله نقلیه قرار می‌گیرند به دلیل عدم انطباق اطلاعات دریافتی از گیرنده‌های چشم و منتهی حلزونی گوش دچار حالت تهوع و استفراغ می‌شوند. برای کاهش این علائم در سفرهای هوایی ترجیحا صندلی فرد باید روی بال هواپیما قرار داشته باشد زیرا در این ناحیه، حرکات هواپیما و تریبولنس‌های هوایی کمتر احساس می‌شوند. این افراد همچنین باید در کل زمان پرواز کمربند خود را بسته نگه دارند. کاهش استرس، سوزیدن مایعات زیاد قبل از پرواز و خودداری از مصرف قهوه، چای، نوشابه‌های گازدار و مواد تغذیه‌ای نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. اگر علائم بیماری غیرقابل کنترل باشند، فرد می‌تواند با مشورت پزشک از داروهای ضدتهوع مثل دیده‌برینات، پرومتازین و متوکلوپرامید استفاده کند. توجه داشته باشید مصرف متوکلوپرامید برای بیماری حرکت در کودکان توصیه نمی‌شود. این بیماری معمولا با گذشت زمان و افزایش تعداد سفر طرف می‌شود. در زمان قدیم که استفاده از وسایل نقلیه به اندازه امروز مرسوم نبود، بیماری حرکت بسیار بیشتر دیده می‌شد.

## ۲. اگر قصد سفر به مناطق گرمسیری دارید...

سفر به مناطق گرمسیری مثل آفریقا و عربستان ملاحظات خاص خود را دارد. یکی از مسائل مهم در این مناطق بحث دمای هوا و گرم‌تابش تابش شدید خورشید در این مناطق افراد را در معرض خطر آفتاب‌سوختگی قرار می‌دهد. دمای بالای هوا احتمال فساد مواد غذایی و به دنبال آن مسمومیت‌های گوارشی را نیز افزایش می‌دهد. مسافران دوم، بیماری‌های ناشی از گوشه‌ها هستند که مالمالاً در راس آنها قرار دارد. توصیه می‌شود برای آشنایی با راه‌های پیشگیری از بیماری در این مناطق، قبل از سفر با متخصص طب سفر مشورت کنید.

## ۳. اگر دچار مشکلات اسکلتی-عضلانی هستید...

افراد که دچار کمردرد هستند، ممنوعیتی برای سفر ندارند، اما بهتر است قبل از سفر به متخصص مراجعه کنند و با ورزش‌های مخصوص، وضعیت کمر خود را بهبود ببخشند. اگر کمردرد شدید باشد یا بیمار نیاز به جراحی داشته باشد، نباید سفر کند. به‌طور کلی، افرادی که دچار مشکلات اسکلتی-عضلانی هستند باید قبل از سفر از روش‌های توانبخشی یا بازنوبی بهره بگیرند. این افراد در سفر حج نوزمی به انجام تمام مسافرت حج ندارند. برای مثال فردی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کند یا حضور میان جمعیت نه تنها خود را در معرض خطر قرار می‌دهد، بلکه می‌تواند باعث زمین خوردن افراد دیگر شود یا فردی که آرتروز شدید دارد یا فشار آوردن به مفاصل خود احتمال زمین خوردن را بالا می‌برد، بنابراین توصیه می‌شود افراد براساس توانایی‌ها و مقدورات خود اعمال حج انجام دهند. خداوند نیز بیشتر از توان انسان از او انتظار ندارد.

## ۴. اگر سابقه بیماری ریه و تنفسی دارید...

میتان‌پان به بیماری انسداد مزمن ریه، مصرف‌کنندگان سیگار و قلیان، کارگران نالیوی و سایر افرادی که در شغل خود با دود، زغال و... در تماس هستند، ممکن است در سفرهای هوایی دچار مشکل شوند، بنابراین لازم است حتما قبل از سفر با پزشک مشورت کنند. بسیاری از افراد مبتلا به بیماری انسداد مزمن ریه باید از اسبری مخصوص استفاده کنند. گاهی استفاده از این اسبری برای آنها کمک مرگ و زندگی دارد. از آنجایی که حمل اسبری در کابین هواپیما ممنوع است، این افراد باید حتما از قبل هماهنگی‌های لازم را با حفاظت پرواز انجام دهند. همچنین باید نسخه مهرشده پزشک را به زبان فارسی و انگلیسی همراه داشته باشند و دارو و اسبری اضافی در چمدان خود قرار دهند. علاوه بر این، باید احتمال نیاز به اکسیژن را در ارتفاعات بالا در نظر بگیرند و آژانس هواپیمایی یا کاروان حج را پیش از سفر از این موضوع مطلع کنند. افراد مبتلا به سینوزیت و حساسیت‌های فصلی نیز باید از چند هفته قبل از سفر با حج، درمان خود را آغاز کنند تا در طول پرواز دچار مشکل نشوند. عفونت‌های ریه مثل سل و آنفلوآنزا هم باید حتما قبل از پرواز به‌طور کامل درمان شده باشند. در غیر این صورت اجازه سفر هوایی به فرد داده نمی‌شود. این افراد نه تنها جان خود را به خطر می‌اندازند، بلکه سایر مسافران را در معرض خطر انتقال عفونت قرار می‌دهند.

## ۵. اگر دچار بیماری قلبی-عروقی هستید...

افراد که جراحی قلب یا داشته‌اند، تا ۳ هفته بعد از عمل حق مسافرت ندارند. اگر این افراد به دنبال جراحی دچار مشکل تنفسی یا ناراحتی ریه‌ی شده باشند، این محدودیت به ۶ هفته می‌رسد. کسانی که سکنه قلبی کرده‌اند نیز معمولا تا ۲ هفته حق پرواز ندارند. حال اگر همین افراد بر سر آنکه دچار شوک یا ناراحتی قلبی شده باشند تا ۸ هفته بعد از کنترل علائم خود نباید سوار هواپیما شوند. افرادی که آرتزیو پلاستی کرده و در رگ خود استنت یا فنر قرار داده‌اند هم تا ۱ تا ۲ هفته اجازه سفر با هواپیما ندارند. بیماران که دچار آبسه قلبی، گرفتگی قلبی، درد قلبی و فشارخون بالا هستند باید حتما قبل از سفرهای هوایی با پزشک مشورت کنند و بیماری خود را تحت‌کنترل در آورند. ارتفاع برای این افراد بسیار مهم است. اگر هواپیما از ۶ تا ۸ هزار پا بالاتر پرواز کند، این افراد دچار مشکل می‌شوند. به‌طور کلی، اگر فرد در راه رفتن عادی یا بالا رفتن از پله (۲۰ عدد پله یا ارتفاع ۱۶ تا ۱۵ سانتیمتر) دچار تنگی نفس یا درد قفسه‌سینه می‌شود باید باندند در پرواز نیز دچار مشکل خواهد شد.

## ۶. اگر از اسهال و ناراحتی گوارشی رنج می‌برید...

شایع‌ترین بیماری مسافرتی در حال حاضر گاستروانتریت (تب‌معد و روده) و اسهال مسافرتی است. تقریبا نیمی از مسافران حداقل ۱ بار این بیماری را طی سفر تجربه می‌کنند. اسهال مسافرتی از اهمیت بالایی برخوردار است و باید به‌موقع درمان شود. در غیر این صورت با دفع آب و الکترولیت‌های بدن ممکن است جان فرد را به خطر بیندازد. اسهال‌های مسافرتی می‌توانند بر اثر عوامل مختلف عفونی، سمی یا فاشکستال (عملکردی) ایجاد شوند. اسهال صرف‌نظر از عامل ایجادکننده آن باید در ابتدای امر به صورت علامتی تحت‌درمان قرار بگیرد تا به سرعت آب و الکترولیت‌های بدن تامین شود. در ادامه نیز با مشخص شدن عامل اسهال می‌توان به دفع آن پرداخت. باید توجه داشت گروهی از افراد هنگام سفر با حین برنامه‌ریزی برای سفر دچار تنش‌های عصبی و اضطراب می‌شوند و علائم گوارشی مثل اسهال را تجربه می‌کنند. آنها معمولا با اتمام سفر به حالت قبل بازمی‌گردند و بهبود می‌یابند. در این موارد لازم است فرد با روانشناس مشورت داشته باشد. در گذشته برای این حالت از اصطلاح «هوا به هوا شدن» نیز استفاده می‌کردند. در واقع، تغییر اقلیم یکی از علل اسهال غیرعفونی است. در پیشگیری از اسهال مسافرتی دو عامل نقش اساسی ایفا می‌کنند: شناسایی دست و تغذیه بهداشتی. شناسایی مرتب دست نه تنها از اسهال، بلکه از انتقال بسیاری از بیماری‌های واگیردار جلوگیری می‌کند. در رابطه با تغذیه نیز توصیه می‌شود حین سفر از رستوران‌های نامطمئن خرید نکند و از مصرف سبزیجات کنار غذای رستوران یا غذای آماده پرهیزد، مگر اینکه آن را به‌خصوص تهیه کرده و شناسایی کرده باشد. مصرف خوراکی‌هایی که کنار جاده به فروش می‌رسند مثل لواشک هم می‌تواند با خطر بیماری همراه باشد. در مورد چشمه‌ها نیز باید بسیار دقت کرد. اگرچه ممکن است آب یک چشمه تمیز و پاک به نظر برسد، اما احتمال دارد این آب در مسیر خود آلوده شده باشد. پس بهتر است از مصرف آب‌های نامطمئن خودداری کنید.

## ۷. اگر قصد سفر به مناطق کوهستانی دارید...

در مناطق کوهستانی ارتفاع بالاتر از ۳ هزار و ۵۰۰ متر، بعضی از افراد با پدیده «کوه‌گرگفتگی» یا «ارتفاع‌زدگی» مواجه می‌شوند. این حالت که بر اثر کاهش میزان اکسیژن و افزایش هوای کم‌گرم‌ترین خونی ایجاد می‌شود با علائمی مانند تنگی نفس، سردرد، بی‌حالی و... همراه است. افراد مسن و مبتلایان به بیماری‌های ریه و قلبی-عروقی ممکن است در این وضعیت دچار مشکلات حیاتی شوند. این افراد باید بلافاصله به ارتفاع پایین برگردند و اکسیژن کمکی دریافت کنند. به‌طور کلی، توصیه می‌شود افراد مسن قبل از کوهنوردی و سفر به مناطق مرتفع از لحاظ شمارش سلول‌های خونی (CBC) بررسی شوند. همچنین اگر فرد سابقه کوهنوردی نداشته باشد باید این ورزش را از ارتفاع کم آغاز کند و به‌تدریج در ارتفاع بالاتر برود.

## ۸. اگر از دارو استفاده می‌کنید...

افراد که تحت‌درمان با دارو هستند باید پیش از نیاز خود در سفر دارو همراه داشته باشند. در سفر حج نیز توصیه می‌شود حداقل به اندازه ۵۰ روز با خود دارو داشته باشند. همچنین باید داروها را در دو قسمت یا دو چمدان قرار دهید تا در صورت کم شدن یکی به دیگری دسترسی داشته باشید. این موضوع در مورد عینک، سمک و... نیز صدق می‌کند. علاوه بر این بهتر است فهرست داروها و نسخه پزشک با نام ژنریک و تجاری داروها را در کیف خود قرار دهید. بعضی از داروها مانند استامینوفن کلدین، دیفنوکسیلات و لورپرامید در بعضی از کشورهای ممنوع هستند، بنابراین برای حمل آنها حتما باید از پزشک سفارتخانه تأییدیه داشته باشید. توجه کنید حتما در مورد داروی کژنده در نسخه را از داروخانه تهیه کنید. داروهای ژنریک معمولا دارای نام‌های تجاری مختلف هستند و تهیه‌ی ژنریک متفاوت از برند داروی مذکور در نسخه می‌تواند باعث ایجاد مشکل در فرودگاه شود.

## ۹. اگر قصد سفر با نوزاد یا کودک دارید...

بعضی از کودکان با فرار گرفتن در هواپیما تا پایان پرواز گریه و بی‌قراری می‌کنند. خیلی از کودکان دچار عفونت گوش میانی یا سینوزیت هستند و به‌دلیل آن در هواپیما درد شدیدی را تجربه می‌کنند. این وضعیت برای بزرگسالان نیز پیش می‌آید، اما سطح تحمل آنها از کودکان بالاتر است. در بعضی موارد حتی این درد منجر به شوک وازوواگال و سنکوب در کودکی یا نوزاد می‌شود و جان او را می‌گیرد. بنابراین لازم است حتما عفونت‌های گوش و سینوزیت قبل از پرواز تحت‌درمان کامل قرار بگیرند. لازم به ذکر است نوزادان تا ۷ روز و ترجیحا ۱۴ روز بعد از تولد نباید سفر هوایی داشته باشند.

## ۱۰. اگر باردار هستید...

خانم‌های باردار در هر زمانی مجاز به مسافرت هوایی نیستند. بهترین زمان برای سفر ۳ ماهه دوم بارداری است. مسافرت با هواپیما در ۳ ماهه اول و ۳ ماهه آخر، به‌خصوص بعد از هفته ۳۶ بسیار خطرناک است. علاوه بر این، صندلی خانم باردار باید در ردیف وسط راهروی هواپیما باشد. متأسفانه در ایران اغلب آژانس‌های هواپیمایی هنگام فروش بلیت به این موضوع توجه نمی‌کنند و سوای دمورد باردار بودن یا نبودن خانم‌ها نمی‌پرسند. سفرهای زمینی نیز اگر بیش از ۲ تا ۴ ساعت طول بکشد، به افراد باردار توصیه نمی‌شوند، به‌خصوص اگر مسیر ناهموار یا کوهستانی و شرایط اتومبیل نامناسب باشد.

## ۱۱. اگر سن شما بالای ۶۰ است...

طب مسافرتی برای سفرهای بین‌المللی در سنین زیر ۳۵ سال، تا ۶۰ تا ۶۰ سال و بالای ۶۰ سال پروتکل‌های خاصی دارد. افراد بالای ۳۵ سال برای سفر به مناطقی مانند عربستان و انجام حج لازم است نوار قلب بگیرند و از لحاظ شمارش سلول‌های خونی و فاکتور بررسی شوند. افراد بالای ۶۰ سال علاوه بر این آزمایش‌ها باید حتما از نظر میزان اوره و کراتینین خون و همچنین بیماری‌های قلبی-عروقی و ریه‌ی، ناتوانی‌های جسمی و بیماری‌های عضلانی-اسکلتی بررسی شوند و از قفسه‌سینه عکس بگیرند. این افراد با صلاح‌دید پزشک ممکن است به از آزمایش‌های بیشتری قبل از سفر نیاز داشته باشند.

## ۱۲. اگر واکسیناسیون خود را کامل کرده‌اید...

افراد که قصد سفر حج دارند باید حتما قبل از سفر واکسیناسیون معمول کشور (واکسن هاپتیت و دوگانه کزاز و دفتیری) را کامل کنند. این موضوع برای سایر سفرهای خارجی نیز توصیه می‌شود. تزریق واکسن منوئیت هم برای سفر به مکه و مدینه ضروری است. در فصول سرما باید از واکسن آنفلوآنزا نیز استفاده کرد. بهترین زمان برای تزریق واکسن ۲ هفته قبل از سفر است. با این حال اگر فرد این موضوع را فراموش کند، بهتر است در هر زمانی حتی در پایگاه بهداشتی فرودگاه نیز آن را تزریق کنند. توجه به مسائل بهداشتی از جمله شناسایی مرتب دست‌ها از دیگر راهکارهای مؤثر در پیشگیری از بیماری طی سفر حج است. استفاده از ماسک‌های مخصوص هم می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های میکروبی و ویروسی و عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی و تحتانی کمک‌کند.

## ۱۳. اگر دارای شکستگی و گچ گرفتگی هستید...

افراد که دارای شکستگی و گچ گرفتگی هستند باید حتما پرونده جراح آرترید و عکس رادیولوژی به پزشک طب مسافرتی مراجعه کنند تا پرونده‌شان تأیید به سفارتخانه فرستاده شود. در غیر این صورت در فرودگاه با مشکل مواجه خواهند شد. اگر این پرونده مورد تأیید سفارتخانه قرار نگردد، فرد به یکی از مراکز پزشکی مود تأیید سفارتخانه ارجاع داده می‌شود تا پیگیری‌های لازم را انجام دهد.

## ۱۴. اگر سنگ کلیه دارید...

سنگ کلیه ممنوعیتی برای پرواز ندارد، اما افراد مبتلا به آن باید حتما حین سفر، به‌خصوص در هوای گرم به اندازه کافی آب و مایعات مصرف کنند تا دچار کم‌آبی نشوند. این افراد بهتر است قبل از سفر به متخصص اورولوژی مراجعه کنند و در صورت نیاز سنگ‌شکنی انجام دهند. البته سنگ‌شکنی و کلیه آبزرگ و مهم باید حداقل ۱ ماه قبل از سفر انجام شوند. اعمال کوچک‌تر نیز باید ۲ هفته به‌طرفه سفر انجام شوند. حتی اعمال دندان‌پزشکی بهتر است بااصله ۱۰ تا ۷ روز قبل از سفر انجام شوند. مبتلایان به سنگ کلیه اگر حین سفر دچار احساس درد شوند باید خیلی سریع به پزشک مراجعه و برای درمان اقدام کنند.

## ۱۵. اگر سردرد یا میگرن دارید...

افراد که از سردرد و میگرن رنج می‌برند باید توجه داشته باشند حمل‌سکن‌های حاوی کلنیز، دیازپام، لورازپام و... می‌تواند آنها را در بعضی کشورها از عبور از مرزات ممنوع می‌پوشد. این موضوع در مورد داروها و شربت‌های ترک اعتیاد نیز صدق می‌کند، به‌خصوص امروزه که در فرودگاه‌ها از سگ‌های پلیس نیز استفاده می‌شود. مصرف‌کنندگان این داروها باید قبل از مسافرت به متخصص طب سفر مراجعه کنند تا برای آنها پرونده تشکیل شود. در این پرونده‌ها بیماری، داروهای مورد نیاز، فراد، تعداد دقیق داروها و نام، نام‌برند، مشخصات دارو ذکر می‌شود. سپس پرونده به سفارتخانه فرستاده می‌شود و در صورت تأیید، همراه می‌خورد.

