Как подготовиться к путешествию без вреда для здоровья?

Лето – традиционная пора отпусков, когда жителям России, а особенно таких не балующих теплом регионов, как Тюменская область, хочется вырваться в теплые и зачастую экзотические края. Однако к отпуску и путешествиям нельзя относиться безответственно, особенно в части личного здоровья.

МЕДИНФО 72 напоминает, на что нужно обратить внимание счастливым путешественникам, чтобы долгожданный отпуск прошел в радость и без вреда для организма.

Путешествие в дальние страны, как правило, начинается с полета на самолете. Чтобы перелёт прошел без неприятных для здоровья моментов, соблюдайте следующие рекомендации. В длительные перелеты продолжительностью более пяти–семи часов следует брать увлажняющую воду, термальный крем для лица, патчи или корейские маски, так как в самолете достаточно сухой воздух, из-за чего страдает кожа лица и руки.

Во время полета лучше всего чаще пить простую воду. Алкоголь, кофе и газированные напитки способствуют обезвоживанию, поэтому от их употребления следует воздержаться. Уделить внимание следует и одежде, в которой вы будете находиться в самолете: она должна быть свободной и удобной. Можно даже взять с собой тапочки, беруши, подушку для сна и повязку на глаза. Из-за высокого давления на высоте и статичной позы кровь в венах застаивается. Это может вызвать отечность ног, повышенный риск образования тромбов, варикоза. Венотонизирующие таблетки, к сожалению, на высоте не помогут. Поэтому в длительный полёт стоит взять компрессионные носки, чулки и иной профилактический трикотаж. Правда, приобретать его лучше в специализированных учреждениях.

Прежде чем отправиться в путешествие, обязательно нужно выяснить самостоятельно или у туроператора, какие прививки требуются для посещения выбранного вами региона или страны, а также как там обстоит эпидемиологическая ситуация. В странах с экваториально-тропическим климатом широко распространены инфекционные и паразитарные заболевания, многие из которых не встречаются или стали редкими в России, и потому организм к встрече с ними не готов. Чтобы не заболеть экзотической заразой, рекомендуется соблюдать простые, но очень полезные правила.

** Не пейте сырую воду и не используйте лед из нее; употребляйте только гарантированно безопасную воду (в заводской упаковке или кипяченую).*
** Мясо, рыба и морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке.*
** Желательно не покупать еду на рынках и лотках, а также не пробовать угощения, приготовленные местными жителями (даже если вам очень хочется, а угощают они от чистого*

сердца, вероятно, что ваш организм не справится с новыми для себя вызовами).
** Ешьте только ту еду, в качестве которой уверены.*
** Купаясь в водоемах и бассейнах, не допускайте попадания воды в рот.*
** Используйте репелленты от насекомых, в помещениях завешивайте окна и двери сеткой.*
** Мойте руки перед едой, овощи и фрукты мойте и обдавайте кипятком.*

В путешествие обязательно нужно собрать с собой аптечку. Специалисты настаивают, что каждый должен иметь с собой следующее, даже если вы полностью здоровы.

** Перевязочные материалы (бинты, ватные шарики).*
** Медицинский клей, йод.*
** Антигистаминные препараты (против аллергии).*
** Антибиотики широкого спектра.*
** Средства от укусов насекомых.*
** Болеутоляющие средства.*
** Сердечно-сосудистые средства.*
** Водостойкие лейкопластыри.*
** Средства от несварения желудка.*
** Желчегонные препараты против укачивания в транспорте.*
** Одноразовые шприцы (если вы делаете инъекции).*
** Солнцезащитные кремы и кремы для ухода за кожей после пребывания на солнце.*
** Раствор для контактных линз с запасом (если вы носите их).*
** Глазные капли.*
** Барьерные контрацептивы.*

Основательно позаботиться о своем здоровье нужно не только до и во время, но и после отдыха. Если, к примеру, после длительного перелета по возвращении домой у вас появились или усилились следующие симптомы: отечность, чувство тяжести в ногах, сосудистые звездочки – нужно оперативно проконсультироваться у врача-флеболога. Длительное повышение температуры тела после возвращения из отпуска может свидетельствовать о воспалительном процессе или инфекции в организме. В таком случае необходимо посетить врача-терапевта.

Особое внимание уделите своим маленьким путешественникам. Ведь они больше всего подвержены акклиматизации и влиянию негативных факторов. Даже если нет никаких симптомов, обследование будет полезно для профилактики.