



MEDICINE
— TRAVEL —

ОЛЬГА ЦАРЕНКО

врач-инфекционист, педиатр, ведет блог по медицине
путешествий

Здоровье **В ДОРОГЕ**

**КАК СДЕЛАТЬ ВАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ
БЕЗОПАСНЕЕ И ПОЛУЧИТЬ
МАКСИМУМ УДОВОЛЬСТВИЯ
ОТ ПОЕЗДКИ**



МОСКВА

УДК 613.7
ББК 51.204
Ц18

Царенко, Ольга Евгеньевна.

Ц18 Здоровье в дороге : как сделать ваше путешествие безопаснее и получить максимум удовольствия от поездки / Ольга Царенко. — Москва : Царенко О., 2025. — 224 с.

ISBN 978-5-600-04718-1

Узнайте, как заранее оценить риски и подготовиться к неожиданностям, чтобы ваше путешествие прошло без неприятных сюрпризов. Автор предлагает полезные советы и рекомендации для всех: от семей с детьми до беременных женщин, людей с ограниченными возможностями и хроническими заболеваниями.

Не позволяйте болезни испортить вашу поездку! Присоединяйтесь к тысячам путешественников, которые уже сделали свои путешествия безопаснее и приятнее. Получите максимум удовольствия от каждой минуты в пути с книгой о медицине путешествий!

УДК 613.7
ББК 51.204

© Царенко О.Е., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-600-04718-1

Содержание

Пролог	7
Глава 1. Развитие международного туризма	9
Глава 2. Что нужно сделать перед путешествием	11
Глава 3. Особенности путешествий для людей с ограниченными возможностями. . . .	19
Глава 4. Особенности путешествий для людей с ослабленной иммунной системой . . .	29
Глава 5. Особенности путешествий для людей с хроническими заболеваниями	40
Глава 6. Путешествия пациентов с неврологическими и психическими расстройствами	74
Глава 7. Пожилые путешественники	82
Глава 8. Путешествия с детьми	92
Глава 9. Путешествия во время беременности	147

Глава 10. Вакцинация путешественников	161
Глава 11. Профилактика малярии	207
Глава 12. Аптечка путешественника	210
Глава 13. Телемедицинские консультации путешественников	213
Глава 14. Нужно ли посещать врача после путешествия	216
Использованная литература	217

Пролог

Долгое время я задумывалась над тем, что на книжных полках не хватает литературы по медицине болезней путешественников. Решила заполнить этот пробел, чтобы помочь людям стать более осведомленными и подготовленными к различным ситуациям во время поездки.

Сначала мне возразили, что тема не актуальна, ведь государственные больницы не консультируют путешественников, а Министерство здравоохранения никогда не рекомендовало развивать это зарождающееся направление. Некоторые коллеги считают, что люди уже имеют доступ к информации из интернета и других источников и могут самостоятельно узнать о болезнях и медицинской помощи во время путешествий. Однако считаю, что даже в эпоху цифровизации и информационных технологий объединение нужной информации в одном источнике может быть крайне полезным для многих, кому сложно разобраться во всех деталях.

С возникновением пандемии новой коронавирусной инфекции мир столкнулся с серьезными вызовами в области медицины и профилактики инфекций. Одной из важных проблем стала необходимость обеспечения консультаций путешественников. Когда многие страны закрыли границы и ввели ограничения и карантинные меры, доступ к медицинским услугам стал более сложным. В таких условиях иметь возможность посмотреть подсказку в книге или получить квалифицированную консультацию через телемедицинские технологии стало жизненно необходимым.

Использование телемедицины позволяет получать консультации не только в удобном месте, но и в любое время. Это позволяет педиатру, инфекционисту и врачу телемедицины эффективно давать рекомендации в условиях

ограниченного доступа путешествующих к медицинской помощи.

Хочу поблагодарить всех, кто участвовал в создании этого проекта. Искренняя благодарность Царенко Евгении Викторовне, Третьяковой Елене Викторовне, Татауровой Ларисе Прокопьевне и Третьяковой Галине Константиновне; книга не вышла бы без их поддержки и фундаментальных знаний в области эпидемиологии.

Большое спасибо родным и друзьям, а также людям, которых встречала в жизни: пациентам, наставникам, знакомым и всем, кто делился опытом, рассказами из жизни и примерами.

Нельзя не упомянуть также сотрудников Ижевской государственной медицинской академии, без наставлений и поддержки которых автор не решился бы на написание книги и создание в социальной сети «ВКонтакте» группы «Медицина путешествий». Благодарю заведующего кафедрой детских инфекций Поздееву Ольгу Сергеевну и заведующего кафедрой инфекционных болезней и эпидемиологии Малинина Олега Витальевича, а также весь преподавательский состав обеих кафедр и врачебный состав Республиканской клинической инфекционной больницы Министерства здравоохранения Удмуртской Республики.

И, конечно, огромное спасибо за поддержку участникам «Совета молодых специалистов при Министерстве здравоохранения Удмуртской Республики» и коллегам-инфекционистам.

Эта книга стала результатом опыта множества трудолюбивых людей, каждый из которых внес неоценимый вклад в ее создание. Получилось ценное руководство, которое будет радовать читателей и вдохновлять их на исследования новых уголков необъятного мира.

Глава I

Развитие международного туризма

Каждый год все больше и больше людей отправляются в путешествия по всему миру. Это очевидный факт, который подтверждается отчетами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Всемирной туристической организации (ВТО). В 2023 году число международных путешественников составило 1,3 млрд человек. По итогам этого года мировой туризм восстановился на 88% до допандемийного показателя. Такой рост говорит о возрастающем интересе людей к знакомству с различными культурами и странами.

Особенно высокий рост туризма отмечается на Ближнем Востоке, Европе и Африке. В 2023 году Ближний Восток стал единственным макрорегионом в мире, в котором количество международных прибытий превысило допандемийный уровень.

Несколько субрегионов зафиксировали двузначный рост количества международных прибытий в 2023 году по сравнению с 2019 годом. В лидерах роста — Южное Средиземноморье, Карибский бассейн, Центральная Америка и Северная Африка.

Несмотря на столь впечатляющие цифры, индустрия туризма сталкивается с проблемами: природные катастрофы, пандемии, акции протеста, войны, экономические и политические кризисы, террористические угрозы, кото-

рые делают путешествия небезопасными и вызывают опасения у туристов.

Также необходимо найти баланс между развитием туристского бизнеса и сохранением окружающей среды и культурного наследия стран, которые посещают туристы. Только так можно обеспечить развитие туризма в интересах всех людей.

Глава 2

Что нужно сделать перед путешествием

В настоящее время многие люди предпочитают путешествовать, чтобы отдохнуть и получить свежие впечатления. Однако не все задумываются о подготовке к поездке с точки зрения здоровья. Это может стать серьезным препятствием на пути к полноценному отдыху и открытию новых горизонтов.

Поэтому важно заранее обратиться к специалистам, чтобы узнать, какие меры предосторожности следует принять перед путешествием. Какие вакцины поставить, какие лекарства взять с собой, какие риски могут подстергать в другой стране — все это нужно обсудить с лечащим врачом, инфекционистом или специалистом по медицине путешествий.

Помните, что многие инфекционные заболевания, от которых можно защититься вакцинацией, не распространены в России, но могут быть актуальны в стране прибытия (например, желтая лихорадка). К этому нужно быть готовым и обеспечить защиту заранее.

Запишитесь на прием к врачу за месяц или более до отъезда, чтобы иметь достаточно времени на получение необходимых вакцинаций и сбор лекарств. Подготовка к поездке — это не только планирование маршрута и бронирование гостиниц, но и забота о здоровье. Только внимательное отношение к организму поможет избежать неприятных сюрпризов и насладиться полноценным путешествием.

ЧТО НЕОБХОДИМО ОБСУДИТЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ

- Расскажите о планируемых остановках и маршруте путешествия.
- Опишите тип путешествия, которое собираетесь предпринять — круиз, бизнес-поездка, приключенческая поездка, медицинский туризм и другие варианты.
- Уточните сроки и продолжительность поездки, чтобы врач мог рассмотреть необходимость вакцинации или применения лекарственных препаратов для профилактики вероятных инфекционных заболеваний.
- Укажите тип жилья, которое планируете использовать во время поездки — отели, хостелы, краткосрочная аренда помещения, бунгало и так далее.
- Расскажите о хронических заболеваниях или других особых состояниях, таких как беременность, аллергические реакции и так далее.
- Расскажите о запланированных мероприятиях во время поездки — экскурсии, спортивные мероприятия, походы. Это поможет врачу оценить риск травм и предложить соответствующие меры предосторожности.

Важно помнить, что забота о здоровье на протяжении всей поездки начинается с консультации с лечащим врачом. Обсудите все аспекты путешествия, чтобы сделать его приятным и безопасным.

Принимайте препараты в соответствии с рекомендациями врача

Если врач выписал лекарственные препараты, принимайте их в соответствии с рекомендациями. В некоторых странах широко распространены поддельные лекарственные препараты, поэтому убедитесь, что взяли их с запа-

сом с учетом дополнительных задержек в пути. В каждой стране существует список запрещенных для ввоза препаратов. Например, в Таиланд нельзя ввозить эфедрин, который может быть в составе противокашлевых препаратов. В ОАЭ запрещены к ввозу седативные препараты.

Если препарат является жизненно важным, а у врача нет информации о том, разрешен ли он к ввозу в стране назначения, можно посмотреть правила провоза лекарственных средств на сайте консульства. Также можно позвонить в представительство страны, в которую вы въезжаете, чтобы уточнить нюансы, связанные с ввозом и вывозом вашего лекарственного средства в данную страну.

Нарушения законов могут иметь серьезные последствия:

- в стране прибытия могут конфисковать лекарственный препарат;
- могут наложить штраф, даже возможно тюремное заключение.

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ СТОИТ СРАЗУ УТОЧНИТЬ

- Нужно ли декларировать лекарственное средство?
- Нужно ли иметь с собой нотариально заверенный перевод выписки от врача и рецепта? Как правило, если препарат рецептурный, но не входит в список особо контролируемых, то рецепт может быть на русском языке. Главное, чтобы он был правильно заполнен. Но бывают исключения.
- На каком языке предоставлять перевод выписки и рецепта?
- Сколько упаковок лекарства можно взять с собой? Многие страны разрешают провоз препаратов на 30 дней приема, но требуют рецепт или медицинскую справку от лечащего врача.

Если лекарство запрещено в пункте назначения, до поездки обсудите с лечащим врачом альтернативные варианты и попросите его сделать выписку с описанием состояния и подробным планом лечения.

Еще один нюанс, с которым часто сталкиваются путешественники: можно ли брать лекарственные средства в самолет? Все зависит от правил авиакомпании. Чтобы убедиться, что вы правильно упаковали препарат, обязательно уточните эту информацию на сайте. А если не нашли, позвоните в контактный центр.

Например, компания «Аэрофлот» разрешает брать в ручную кладь таблетки и порошки. Жидкие средства — сиропы, настойки, микстуры, капли, ампулы для инъекций, мази, гели, кремы и спреи — могут допустить в емкостях до 100 мл. Их нужно упаковать в надежно закрывающийся прозрачный пакет — по пакету на пассажира. По правилам все лекарства должны быть в оригинальных упаковках с хорошо различимым названием. Кроме того, на борт самолета «Аэрофлота» в ручную кладь можно взять электронный термометр, футляр с тонометром.

А вот шприцы проносить в салон нельзя — их надо сдать в багаж. Но если лететь долго и придется делать инъекцию на борту, нужно взять справку от врача, что в полете могут потребоваться инъекции этого препарата. Тогда необходимое лекарство можно будет захватить на борт вместе с шприцем.

Обязательно проверьте срок годности лекарственных средств. Просроченные препараты (особенно в больших количествах — например, с запасом на месяц и более), могут быть классифицированы как опасные и запрещенные к провозу.

Если путешествуете в страну с другим часовым поясом, уточните у лечащего врача, могут ли быть изменения

во времени приема препарата. Лекарства следует в таком случае принимать в соответствии со временем, прошедшим с момента приема последней дозы препарата, а не по местному времени.

Уточните, как необходимо хранить препарат и нужно ли соблюдать температурный режим хранения. Экстремальные температуры и перепады температур могут снизить эффективность многих препаратов.

ВАЖНО!

Возьмите с собой копии всех выписанных рецептов. А также оставьте копии родственникам или друзьям на случай, если потеряете документ или потребуете экстренно купить препарат.

В путешествии могут возникнуть непредвиденные ситуации. Что можно сделать перед отъездом, чтобы обезопасить себя?

Оформите туристическую страховку

Туристическая страховка — это гарантия получения медицинской помощи во время путешествия по всему миру. Если возникает непредвиденная ситуация — болезнь или несчастный случай, — организацию и оплату лечения, а при необходимости — возвращение домой в сопровождении врачей возьмет на себя страховая компания.

Также оформление туристической страховки является обязательным пунктом подготовки поездки в некоторые государства, например, страны Шенгенской зоны, Японию и так далее. В Турцию и Египет пускают без туристической страховки. Но стоит ли рисковать?