

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
Rozdział 1	
HISTORIA ROZWOJU MEDYCyny PODRÓŻY	11
Rozdział 2	
ZASADY I WARUNKI BEZPIECZNEGO UPRAWIANIA TURYSTYKI	13
2.1 Wpływ czynników klimatyczno-naturalnych na zdrowie turysty	13
2.1.1 Klimat	13
2.1.2 Słońce	16
2.1.3 Upał, nadmierna wilgotność powietrza	17
2.1.4 Zimno	19
2.1.5 Wysokość	20
2.1.6 Woda	22
2.2 Warunki higieniczne	24
2.2.1 Woda pitna	24
2.2.2 Żywność	24
2.2.3 Alkohol i narkotyki	25
2.2.4 Higiena osobista	25
2.2.5 Kontakty seksualne	26
2.3 Bezpieczne podróżowanie	26
2.3.1 Środki transportu	26
2.3.2 Wycieczki i wędrówki	31
2.3.3 Podróżowanie z pewnymi grupami osób	32
2.3.4 Zachowanie w sytuacjach szczególnych	34
2.4 Zagrożenia związane ze zwierzętami i roślinami	36
2.4.1 Ochrona przed insektami	36
2.4.2 Zwierzęta lądowe	38
2.4.3 Zwierzęta wodne	39
2.4.4 Zagrożenia ze strony roślin	39
2.5 Profilaktyczno-zdrowotne przygotowania do podróży	40
2.5.1 Szczepienia ochronne	40
2.5.2 Profilaktyczne przyjmowanie leków przeciwmalarycznych	41
2.5.3 Apteczka podróżna	42
2.5.4 Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków i nagłych zachorowań	43

Rozdział 3

POSTĘPOWANIE W NAGŁYCH WYPADKACH I ZACHOROWANIACH	45
3.1 Zasady udzielania pierwszej pomocy	45
3.1.1 Rozpoznanie stanu zagrożenie życia	46
3.1.2 Wezwanie służb ratowniczych	47
3.1.3 Zachowanie na miejscu wypadku	48
3.1.4 Ratowanie osób z zagrożonego obszaru	48
3.1.5 Postępowanie przy utracie przytomności	49
3.1.6 Sztuczne oddychanie.	50
3.1.7 Postępowanie reanimacyjne przy nagłym zatrzymaniu krążenia.	52
3.2 Stany nagłe	55
3.2.1 Wstrząs.	55
3.2.2 Ostre reakcje alergiczne, wstrząs uczuleniowy	56
3.2.3 Krwotoki i krwawienia	56
3.2.4 Ciało obce w drogach oddechowych	58
3.2.5 Inne zaburzenia oddychania	60
3.2.6 Zawał mięśnia sercowego	61
3.2.7 Udar mózgu	61
3.2.8 Stany nagłe w przebiegu cukrzycy	62
3.2.9 Drgawki	63
3.3 Wypadki.	63
3.3.1 Oparzenia	63
3.3.2 Zatrucia	65
3.3.3 Ukąszenia	65
3.3.4 Złamania kości	67
3.3.5 Obrażenia głowy	68
3.3.6 Rany i skaleczenia.	69
3.3.7 Wypadki związane z nurkowaniem	70
3.4 Sytuacje szczególne	70
3.4.1 Choroba lokomocyjna	70
3.4.2 Poród.	71
3.4.3 Ciało obce w uchu.	72
3.4.4 Ciało obce w nosie.	73
3.4.5 Ciało obce w oku	73
3.5 Objawy chorobowe	73
3.5.1 Bóle.	73
3.5.2 Gorączka.	76
3.5.3 Biegunka.	76
3.5.4 Wymioty.	77
3.5.5 Zaparcie	78
3.5.6 Dolegliwości oczu.	78
3.6 Postępowanie w przypadku zachorowania turysty	78

WAŻNIEJSZE CHOROBY ZWIĄZANE Z RUCHEM TURYSTYCZNYM	80
4.1 Choroby związane z klimatem	80
4.1.1 Choroba wysokościowa	80
4.1.2 Uszkodzenia spowodowane zimnem	81
4.1.3 Uszkodzenia spowodowane upałem i słońcem	82
4.2 Choroby nabywane drogą pokarmową	83
4.2.1 Biegunki podróżnych	84
4.2.2 Biegunki infekcyjne i zatrucia pokarmowe	84
4.2.3 Cholera	85
4.2.4 Salmonellozy	86
4.2.5 Czerwonka	86
4.2.6 Dur brzuszny	87
4.2.7 Wirusowe zapalenie wątroby typu A	87
4.2.8 Porażenie dziecięce – choroba Heinego – Medina („Polio”)	88
4.2.9 Czerwonka pełzakowa (amebowa)	88
4.2.10. Bąblowica (echinokokoza)	88
4.3 Choroby przenoszone przez insekty	89
4.3.1 Malaria (zimnica)	89
4.3.2 Żółta gorączka	91
4.3.3 Kleszczowe zapalenie mózgu i opon mózgowych (FSME)	92
4.3.4 Borelioza z Lyme	92
4.3.5 Gorączka Denga	93
4.3.6 Leiszmanioza	93
4.3.7 Filarioza	94
4.4 Choroby nabywane przez bezpośredni kontakt	95
4.4.1 Błonica (dyfteryt)	95
4.4.2 Krztusiec (koklusz)	95
4.4.3 Tęžec	95
4.4.4 Wścieklizna	96
4.4.5 Gruźlica	96
4.4.6 Meningokowe zapalenie opon mózgowych	97
4.4.7 Gorączka Ebola	97
4.4.9 Schistosomatoza (bilharczoza)	97
4.5 Choroby przenoszone drogą płciową	98
4.5.1 AIDS	98
4.5.2 Kiła (Lues)	99
4.5.3 Rzeżączka	100
4.5.4 Wirusowe zapalenie wątroby typu B	100
4.5.5 Wirusowe zapalenie wątroby typu C	101
4.6 Po powrocie z wyprawy turystycznej	101
LITERATURA	102