

## 1/2014 (VI. 19.) MGYK ELNÖKSÉGI AJÁNLÁS GYÓGYSZERTÁRI UTAZÁSI TANÁCSADÁSHOZ

### I.

#### Általános ajánlások a gyógyszertárakban nyújtandó utazási tanácsadás tartalmára és kivitelezésére

A Magyar Gyógyszerészi Kamara elnöksége szükségesnek tartotta, hogy áttekintse és javaslatokkal támogassa a gyógyszertárakban folyó, az utazók számára adott tanácsadást és az ezzel összefüggésbe hozható gyógyszerészi gondozási tevékenységet. A külföldre utazó magyarok száma egyre növekszik, és az utazók legtöbbször a közelben lévő gyógyszertárban szerzik be a szükséges, útjukkal kapcsolatos egészségügyi információkat. Az elnökség ezért fontosnak tartja, hogy az utazók tájékoztatása szakmailag korrekt módon, a kompetenciahatárok betartásával, de mindenre kiterjedően valósuljon meg.

#### *1. Bevezetés*

Általános tapasztalat, hogy a gyógyszerésztől gyakran kérnek az utazással kapcsolatos egészségügyi tanácsot. Mivel a magyar utazók túlnyomó többsége (80%) nem endémiás területre utazik, védőoltásra nincs szüksége, ezért nem feltétlenül fordul házi orvosához utazási tanácsért. Az utazás előtti amúgy is szűkre szabott időben az utazóknak nincs idejük alaposabban tájékozódni az úti cél egészségügyi veszélyeiről, de azt világosan látják, hogy valamiféle gyógyszerelésre, megelőzésre mindenképpen szükségük lesz külföldön (illetve utazásuk során). A gyógyszertárba ugyan az alapvető gyógyszereket, ápolási cikkeket, sebkezeléshez szükséges termékeket mennek megvásárolni, de legtöbbször ott szerzik be az utazással kapcsolatos szükséges egészségügyi információkat is.

Az Európai Közösség országaiban – mivel ott az utazási tanácsadásra már előbb mutatkozott közönségigény – a gyógyszerész által adott utazási tanácsadás magától értetődő tevékenység, a gyógyszerészek rendszeresen és kedvvel adnak tanácsot a hozzájuk fordulóknak. Sok utazó a patikákat jelöli meg az utazási tanácsadás elsődleges forrásául. Az utazási tanácsadásra szakosodott patikák Egyesült Államokbeli sikere – ahol néhány államban még a vakcinálást is a patikában végzik - arra enged következtetni, hogy ez az utazás előtti tanácsadási út járható, ráadásul a tanácsadást a patikahálózat lakosság közelbe hozza. Hozzájárul ehhez a gyógyszerész jó kommunikációs készsége és alapos termékismerete, mely nemcsak a gyógyszerek, de a higiéniai és kozmetikai (napfény és bőrvédő) készítmények széles skálájára is kiterjed.

#### *2. A tanácsadás tartalma és kivitelezése*

Mivel az utazók szívesen és gyakran érdeklődnek az utazás alatti egészségügyi ártalmakról, az esetleges veszélyekről és fertőző betegségekről a gyógyszertárban, ezért célszerű a tanácsadásra külön időt és helyet fordítani, ha van rá lehetőség.

A gyógyszerész szerepe az utazási tanácsadásban három fő területet ölelhet fel:

1. Az első és legfontosabb maga az **utazási tanácsadás**, mely a gyógyszerészi gondozás új területeként jelenhet meg. Ez egyben egészségügyi felvilágosítás, életmódi tanácsadás, sőt, bizonyos fokú szűrés (diabetes, hypertonia stb.) lehetőségét is magában hordozza.
2. A másik fő terület az utazás alatt szükséges **gyógyszerek javaslata és expedíálása**, az út során szükségessé váló **orvostechnikai eszközök és kozmetikumok** ajánlása.
3. A harmadik terület szintén összefügg a tanácsadással, hisz a **nyaralásból visszatért utazók** különböző panaszainak észlelésekor elsőként valószínűleg a patikában kérnek tanácsot (utókövetés).

### **3. A tanácsadás kompetenciahatárai**

A fertőző betegségekkel endémiás területeken a betegségek ellen csak néhányat tudunk megelőzni védőoltással (pl.: hepatitis A és B, meningitisz vagy a tifusz) és csak párat kemoprofilaxissal (pl.: malária), de ezen egészségügyi problémák szinte mindegyike kivédhető a személyi higiénia, a biztonságos étkezési és italfogyasztási, valamint életmódbéli szabályok betartásával. További aktuális és hasznos információk a Nemzeti Oltóközpont honlapján találhatóak (<http://www.oek.hu>). Nem csupán a fertőző megbetegedések tartandóak szem előtt, hiszen az utazók különböző tengerszint feletti, páratartalmú, hőmérsékletű területekre jutnak el. Mindezek ismertetése által a gyógyszerésznek fontos egészségnevelő szerepe is van az utazási tanácsadás során. A gyógyszerek mellett fontos szerep jut a folyadék- és sópótlás módjainak (ásványvízfogyasztáson túl az orális rehidráló folyadék készítéséhez szánt porok), a napfényvédő termékeknek, illetve az olyan utazással kapcsolatos termékek forgalmazásának, mint a rovarriasztó repellensek (moszkítóháló), vagy az ivóvíz és felületek fertőtlenítésére is alkalmazható antiszeptikum.

Az útipatika összeállításának szakmai részről támogatható szempontja, hogy nem előregyártott csomagokat, hanem az adott úti céllal, az utazó rizikófaktorainak ismeretében elkészített, személyre szabott összeállításokat szükséges az utazó számára ajánlani.

Világosan ki kell jelölni az öngyógyítás határait az utazás során, hiszen egyúttal a gyógyszerésznek rá kell mutatnia arra, hogy mely tipikus tünetekkel (magas láz/lázrohamok, izomgörcsök, erős hányás, véres vagy nyákos hasmenés stb.) kell orvoshoz fordulni. Mivel sok krónikus betegségben szenvedő is utazik, ezen betegek figyelmét fel kell hívni az előzetes orvosi konzultáció elengedhetetlen voltára (szükséges gyógyszerkészlet felírása, oltások, chemoprofilaxis, thromboprofilaxis, megfelelő vérnyomás- és/vagy vércukorkontroll stb.). Úti céltól függően előfordulhat, hogy olyan gyógyszer kerül az útipatikába (pl. antibiotikum), melyek vény nélkül nem kiadhatók. Ezért is kell a háziorvos és a gyógyszerész közös, összehangolt munkája az utazási tanácsadás területén is.

### **4. Az elnökség ajánlásai**

Mivel a gyógyszerészi tanácsadásnak kiemelkedő szerepe van az utazók egészségügyi felvilágosításában és az utazási betegségek megelőzésében, így a gyógyszertárak tevékenysége ezen a területen kívánatos és megvalósítandó. Nyilvánvaló, hogy – mint minden új kezdeményezésnél – az utazás előtti tanácsadásnál is a szakma részéről fokozottabb

odafigyelés és kontroll szükséges. A gyógyszerészi tanácsadás kompetenciájának az utazás előtti tanácsadásra való kiterjesztése feltétlenül megköveteli az utazásorvostani ismeretek gyógyszerészi megközelítésű graduális- és posztgraduális továbbképzését (a továbbképzés anyagát tartalmazó tankönyv elérhető – lásd irodalomjegyzék), a személyi- és tárgyi feltételek további definiálását és az utazó házi- vagy gondozó orvosával való együttműködés szükségességét is. Világosan kell látni, hogy ***a gyógyszerészi tanácsadás nem konkurenciája, hanem kiegészítője az utazásorvostani tanácsadásnak.***

Ezért a Magyar Gyógyszerészi Kamara elnöksége messzemenően támogatja a gyógyszerészek utazásorvostani graduális- és posztgraduális képzését, ezen ismereteknek a gyógyszerértári marketing eszközeivel való promotálását. Ezért minden gyógyszerértárnak javasoljuk az utazási tanácsadási ismereteket nyújtó képzéseken való részvételt és az utazáshoz szükséges egészségügyi jellegű termékek forgalmazásának megfontolását is.

## II.

### Javaslat az úti patika tartalmára

#### 1. Általános megfontolások

A csomag összeállításakor figyelembe veendő szempontok, illetve gyógyszerekkel (beleértve a krónikusan szedett vényköteles termékeket is) kapcsolatos meghatározó információk és kérdések:

- gyermekre vonatkozó adagolások,
- gyógyszerek együttes alkalmazásával fellépő kölcsönhatások,
- gyógyszer szedése mellett lehet-e napra menni?
- a gyógyszert szedve lehet-e vezetni?
- a gyógyszert szedve lehet-e alkoholt fogyasztani?
- miként kell tárolni a készítményt?

***Tengerparti nyaralás*** esetén az úti patika célja a tengerpart és a napsugár okozta ártalmak megelőzése, a vízi sportok, a tengeri ételek okozta ártalmak kiküszöbölése és a forró időjárás okozta higiéniai problémák elkerülése.

***Gyógyszercsomaghoz ajánlható:*** napfényvédő készítmény, napozás utáni bőrnyugtató krém vagy spray, szűnyogriasztó, carbo activatus, probiotikum stb.

***Téli sportok esetén*** az úti patika célja a havas sportok okozta ártalmak öngyógyítása, a magas hegyek okozta panaszok és a napsugárzás okozta ártalmak megelőzése, a fokozott, nem megszokott mozgásminták okozta mozgásszervi panaszok kezelése.

***Gyógyszercsomaghoz ajánlható:*** izomlazító és/vagy fájdalomcsillapító külsőleges készítmények, napfényvédők, legalább 15 SPF UV védelemmel rendelkező ajakír stb.

***Trópusi, forró égövi vidékek és fejlődő országokba utazók*** útipatikájának célja a monszunvidék, a magas páratartalmú, hőség sújtotta terület veszélyeinek elhárítása, a napsugárzás okozta ártalmak megelőzése, a tengeri ételek okozta ártalmak kiküszöbölése és a forró időjárás okozta higiéniai problémák elkerülése. Javasolandó a palackozott víz fogyasztása és annak használata még fogmosás céljából is.

Gyógyszercsomaghoz ajánlható: a tengerparti nyaralásra ajánlottakon túl ivóvíz- és eszközfertőtlenítő, moszkítóháló, esetleg szemszárazság enyhítésére szolgáló szemcsepp, por elektrolit oldat készítéséhez stb.

**Hajóúton** az útipatika célja a hosszantartó hajóút leggyakoribb egészségügyi problémáinak kezelése, így a napsugárzás és a tengeribetegség okozta ártalmak megelőzése, a tengeri ételek okozta ártalmak kiküszöbölése és az utazáson ugyancsak résztvevő embertömeg által okozott fertőzésveszély elkerülése.

Gyógyszercsomaghoz ajánlható: a tengerparti nyaralásra ajánlottakon túl dimenhidrinát tartalmú hányinger- és hányáscsillapító, kézfertőtlenítő folyadék stb.

## ***2. Betegség- és készítmény specifikus útravalók és jó tanácsok***

### ***Cukorbetegség***

Hosszabb repülőút, esetleg több időzónát átszelő utazás esetén szükség lehet az étkezési és gyógyszerelési rend megváltoztatására. Ilyenkor a vércukorszint gyakoribb mérése a felmerülő problémákra segítséget nyújthat. Keleti irányban való utazáskor eggyel kevesebb adag inzulinra és egy főétkezés kihagyására lehet szükség, míg a nyugati irányban utazók több órát nyernek, ami növelheti az inzulin igényüket.

Vigyen magával a cukorbeteg személy orvosi pecséttel ellátott igazolást a betegségről, lehetőleg angolul vagy az adott ország nyelvén, mert ez az életét mentheti meg rosszullet esetén!

Trópusi égővi helyre utazóknak figyelmet kell fordítani az inzulin tárolására, ezért vigyenek magukkal hűtőtáskát! Inzulinos ampulla külföldön is pótolható, figyelni kell azonban arra, hogy az injekciók koncentrációja, valamint a fecskendők méretezése eltérhet a hazaitól.

### ***Lábdagadás és thromboprofilaxis az utazás során***

A több órás kényszeres ülőhelyzet (repülön, buszban, autóban) következménye lehet a lábdagadás és akár mélyvénás trombózis (tünetek: lábfájás, feszítő érzés, duzzadás). A mélyvénás trombózis hajlamosító tényezői közé sorolható a túlsúly, fogamzásgátló tabletta szedése, terhesség, keringési- és légzőrendszeri megbetegedés, idősebb életkor stb.

Javaslatok a lábdagadás megelőzésére:

- óránként álljon fel, sétáljon, nyújtsa, hajlítsa, feszítse végtag - és nyakizmait,
- fogyasszon elegendő folyadékot, kerülje az alkoholt és a túl sok koffein tartalmú italt (pl.: kávé, kólát),
- vegyen fel rugalmas, legalább térdig érő gyógyharisnyát (megfelelő harisnyaméretet javasolja a gyógyszerész!).

### ***Hőguta, túlhevülés***

A meleg ellen a szervezetünk izzadással védekezik, amely folyadék- és sóvesztéssel jár. Ha magas a levegő páratartalma, a bőrrel nem tud elpárologni a veríték, és a szervezet túlhevülhet. A folyadékhiányt fokozhatja még az egyidejű megerőltető mozgás, a felgyorsult

légzés, a hányás és a hasmenés is. A folyadékhiányos állapot tünetei: gyengeség, hányinger, fejfájás, szédülés és kis mennyiségű sötét vizelet.

Az elvesztett folyadékot és sókat pótolni kell, így javasolt, hogy az utazó mindig több vizet igyon, mint amennyit kíván, hisz a szomjúság nem jelzi a valódi folyadékszükségletet, ezen felül javasolható, hogy az utazó igyon izotóniás italokat, vagy gyógyszerári készítményeket. (Szükség esetén rehidráló oldatot készíthet: 1 pohár vízből, fél teáskanál sóból és 3-4 teáskanál cukorból.) A hő okozta rosszullet a hóguta, mely a szervezet hőszabályzó rendszerének összeomlását jelzi. Ilyenkor az izzadás hirtelen megszűnik, a bőr kipirul, erős szívdobogásérzés lép fel, a légzés zihálóvá válik.

Teendők túlhevülés esetén:

- el kell kezdeni a test hűtését: árnyékos helyen, nyugalomba kell helyezni a beteget,
- felesleges ruháitól meg kell szabadítani, vizes ruhával megtörölgetni, esetleg nedves lepedőbe csavarni,
- legyezővel, ventilátorral lehet még hűteni,
- eszméletnél lévőkkel gyakran, kis mennyiségű folyadékot és izotóniás oldatot kell itatni.

A trópusi klímához való alkalmazkodást elősegíti a megfelelő öltözködés (szellős, pamut holmi), táplálkozás (könnyű, kis mennyiségű étel, az alkohol kerülése) és életmód (déli szieszta).

### ***Külföldi utakkal kapcsolatos védőoltások***

A külföldre utazók védőoltásait az ÁNTSZ területileg illetékes megyei intézetei, az Országos Epidemiológiai Központ Nemzetközi oltóközpontjai és az országos tiszti főorvos által a nemzetközi utazásokkal kapcsolatos védőoltások végzésére feljogosított oltóhelyek végzik. Csak ezeken a helyeken tudnak kiállítani nemzetközi érvényű oltási bizonyítványt.

Sárgaláz elleni védőoltást kizárólag a Johan Béla Országos Epidemiológiai Központ Nemzetközi Oltóhelyén végeznek (1097 Budapest, Albert Flórián u. 5-7. tel: 215-0756).

Az oltások kiválasztása és a kockázat felmérése több körülmény figyelembevételével történik:

- az utazás körülményei,
- az utazás időtartama,
- az utazó kora,
- egészségi állapota (krónikus szervi baj, pszichés zavar, állandó gyógyszerek, immunhiányos állapot, műtétek, allergia),
- eddigi oltások.

Az aktív immunizációra lehetőség az utazás előtt: sárgaláz, hepatitis A és B, hastífusz, járványos agyhártyagyulladás, veszettség, kolera, tetanusz és járványos gyermekbénulás elleni oltás.

### ***Kiviteli engedélyhez kötött gyógyszerek***

A magyaroknak az EU belül nincs mitől tartaniuk, ha gyógyszereiket magukkal viszik, de az egzotikus államokba utazók jobb, ha óvatosak bizonyos fájdalomcsillapítókkal, allergiaellenes szerekkel vagy pszichotróp készítményekkel kapcsolatban. Egyéb gyógyszerek esetén is javasoljuk azonban, hogy mielőtt bárki útnak indulna, kérjen felvilágosítást a célország

magyarországi külképviseletétől. Ott tudhatják meg, hogy szükséges-e igazolás kiállítása a gyógyszer beviteléhez, illetve van-e olyan gyógyszer, hatóanyag, amelynek bevitele az illetékes országba nem megengedett. A határ átlépésekor a hatályos vámszabályok szerint, csak a nemzetközi előírásoknak megfelelő igazolás birtokában lehet a poggyászban a gyógykezeléshez szükséges gyógyszereket magunkkal vinni.

### **Köszönetnyilvánítás**

A Magyar Gyógyszerészi Kamara elnöksége köszönetet mond dr. Felkai Péternek az ajánlás összeállításához nyújtott konzultációkért és szakmai segítségért.

### **Ajánlott közlemények**

1. *Felkai Péter*: Utazásorvostani ismeretek gyógyszerészeknek. Galenus 2009.
2. *Felkai Péter*: Utazási tanácsadás: kérdezze meg a gyógyszerészét! Gyógyszerészet 55(3), 143-146 (2011).
3. *Bánkúti Péter, Soós Gyöngyvér*: Utazók hasmenése. Gyógyszerészet 56(3) 154-157 (2012).
4. A 2006. évi Patikanap tájékoztatója. Magyar Gyógyszerészi Kamara.

**Budapest, 2014. június 19.**

Az ajánlás összeállításában részt vett dr. Ábrahám Eszter, dr. Felkay Péter, dr. Fittler András, dr. Hankó Zoltán, dr. Horváth-Sziklai Attila és dr. Vida Róbert.

A Magyar Gyógyszerészi Kamara elnöksége az ajánlást 2014. június 19-én fogadta el.

Az elnökség megbízásából közzéteszi: dr. Hankó Zoltán elnök.