



מטיילים פלוס 60

את התרופות. בדומה, יש לוודא מול הרופא המטפל האם ישנן הוראות לפיהן יש לנהוג בעת הטיול בחול.

חיסונים

לפני הנסיעה לטיול, מומלץ לכל המבוגרים מעל גיל 60 (גם הבריאים) לבצע שני חיסונים: נגד דלקת ריאות (פנאמוקוס).

❖ חיסון נגד שפעת.

ביצוע חיסונים אלה עשוי למנוע סיכונים בדרכי נשימה העליונות והתחתונות באם התרחשו בזמן הנסיעה.

כאשר נוסעים לאזורים כגון המזרח הרחוק, דרום אמריקה או אפריקה, רצוי לבדוק מהם החיסונים הנדרשים בארצות אלה. קיימות כיום מרפאות מטיילים העוסקות בעניין זה ומעודכנות באשר לנעשה בכל מדינה ומדינה. ניתן גם לפנות ללשכת הבריאות המ' חוזית בכדי לבדוק מולם כיצד ניתן לעשות חיסונים אלו ומה מומלץ.

במקומות אלה תינתן הדרכה כיצד יש לנהוג מבחינה בריאותית לפני הטיול ובמהלכו.

לאחר הביקור במרפאת מטיילים ואם האדם מטופל במחלה כרונית כזו או אחרת, עליו לחזור ולהיוועץ עם הרופא המטפל בו באשר למינון התרופות.

בכל מקרה, מומלץ להצטייד גם בשמות של מרפאות ובתי חולים ביעד אליו נוסעים, כאלו שמרמלצים על ידי משרד החוץ או מרפאות המטיילים, בכדי שאם יעלה הצורך, תהיה כתובת לביצוע בדיקות וטיפולים.

מה בתיק התרופות?

למרות הגיל, לא רצוי "להפגז" את תיק התרופות ולקחת "בית מרקחת שלם", מומלץ להצטייד ב: משככי כאבים מסוגים שונים המתאימים להורדת חום, שיכוך כאבים וכנוגדי דלקת. יש להקפיד על המינונים המתאימים ולא לחרוג מהם.

❖ אנטי היסטמינים - תרופות המסייעות במקרי אלרגיה, עקיצות ודומיהם. גם כאן יש להקפיד על המינון הנכון ועל גיל המטופל.

תחבושות ופולסטרים בגדלים שונים ומסוגים שונים כגון אגד מדבק לקביעת חבישות ואגד אלסטי, מד חום ופינצטה, חומר חיטוי או מטליות לחיטוי דוגמת סביעור.

❖ ליוצאים למדינות "העולם השלישי" - כדאי להצטייד באנטיביוטיקה שנרכשה בארץ בכמות מספקת. הסיבה היא - ריבוי אנטיביוטיקה מזויפת הנמכרת במדינות אלו.

❖ תרופות ומשחות לטיפול אנטי פטרייתי למקרים כגון שפשת, וכן נרות גליצרין או משחת אגיסטן לנשים.

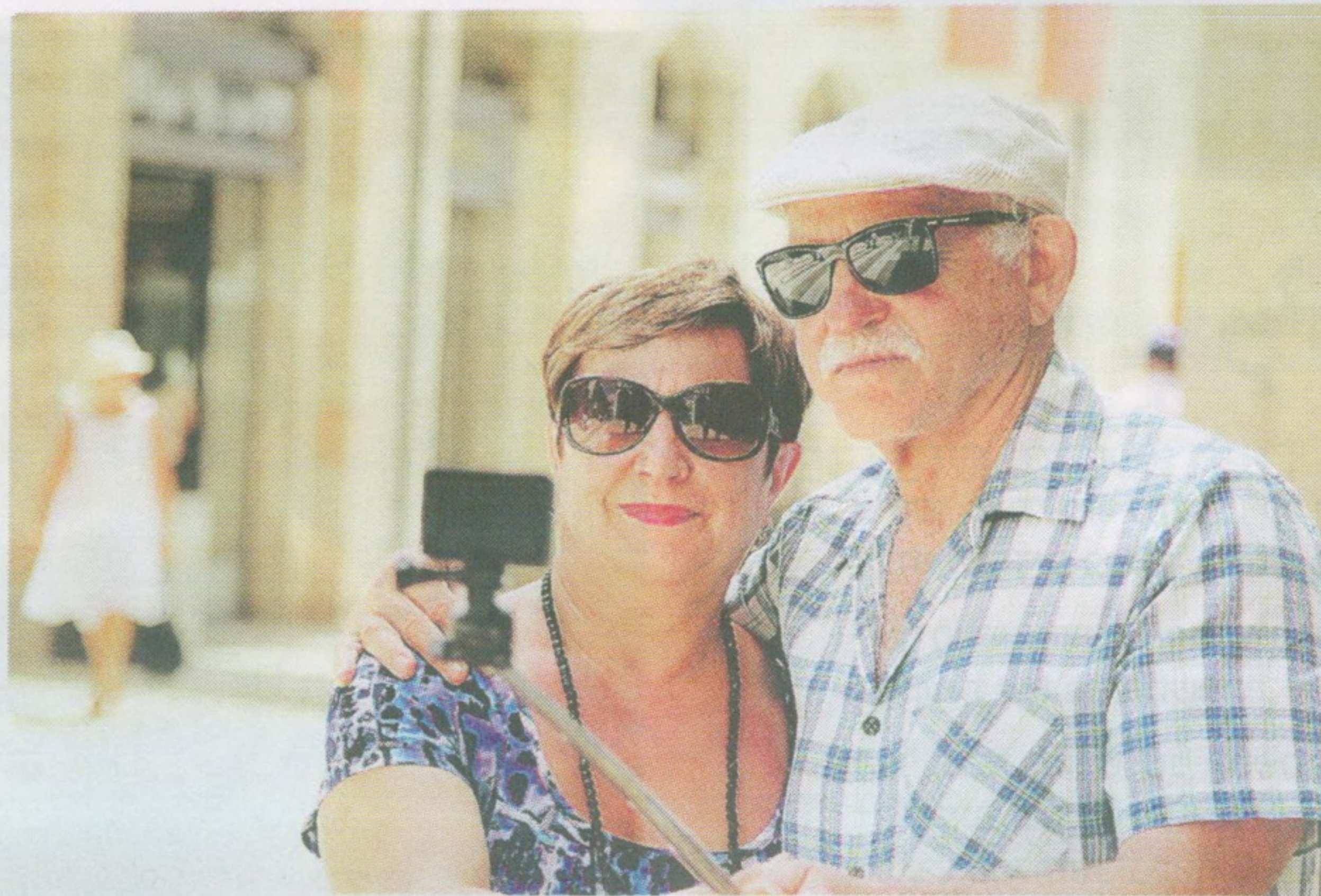
❖ תרופות לעצירת שלשול כגון אימודיום או סטור פאיט (יש לשים לב היטב להוראות נטילתן).

תרופות נגד בחילה - על פי מרשם הרופא המטפל. יעפת - ניתן להמליץ לקחת כדורי הרגעה או השריית ישנה כמו בנדורמין ודומיו.

מחלת גבהים - יש להצטייד בטיפול מונע במידה שמתכננים טיול לגובה, כאשר על חולים במחלות כרוניות להיוועץ ברופא האם טיול כזה כדאי ואם כן, כיצד יש להתנהג לפניו.

❖ טיפול עיניים - טיפול ומשחות המתאימות למקרה של גירוי עיניים או יובש בעיניים.

❖ לאזורים חמים וטרופים - יש להצטייד במלאי מספק של חומר דוחה יתושים שהמרכיב הפעיל בו הוא לפחות 25%. במקביל יש להצטייד גם בתרופות להרגעה הנמרחות על הגוף כגון ג'ל אלורה או חומרים אנטי-היסטמינים כגון פניסטיל.



ככל שהכנה לטיול מבחינה רפואית תהיה מתאימה, כך תיתקלו בפחות בעיות בהמשך. עם זאת, כאשר מגיעים לארץ חדשה שבה האקלים שונה, האוכל זר והרגלי החיים (כגון היגיינה) אחרים יש לנסות ולהתאים עצמו ככל הניתן

יהיה בהישג יד משאף או תרופה מתאימה. ❖ **חולים ביתר לחץ דם** - מומלץ לשאת מכשיר למדידת לחץ דם ידני ופשוט בכדי לעקוב אחר לחץ הדם ולוודא שלא מתרחשים שינויים מהותיים. שינויים בטמפרטורות, שינויים בהרגלי אכילה ודומיהן עלולים בהחלט להשפיע על לחץ הדם ולכן חשוב לבצע מעקב כגון זה גם בטיול. ❖ **חולים שעברו בעבר שבץ מוחין** - גם כאן חשוב מאוד לעקוב אחר מצב לחץ הדם וליטול באופן סדיר

היפו-גליקמיה (ירידה בערכי סוכר) בגלל שינויי תזונה, נטילת תרופות שלא במועדן (בגלל בלבול בהפרשי זמנים לדוגמה) ועוד, רצוי שיענדו עליו צמיד יד המכיל מידע רפואי ותרופות שאותו נוסע מקבל. ❖ **חולי אסטמה** - נסיעה לחו"ל טומנת בחובה את האפשרות לשינויים קיצוניים במזג האוויר ממדינת המוצא למדינה בה מטיילים. עבור חולי אסטמה הדבר יכול ליצור גירוי בדרכי הנשימה העליונות ועלול לגרום להתקף. עבור חולים אלו, רצוי שתמיד

מתכוננים לחופשה בחול? במה מומלץ להצטייד? כיצד להתנהג במהלך הטיסה? למה לשים לב במיוחד מבחינה בריאותית? | ד"ר גילאל אשקר

בני ה-60 פלוס נוטים לטייל יותר מאשר בעבר. נסיעות לחו"ל, טיסות - גם ליעדים אקזוטיים ולא רק ליעדים מערביים או מודרניים, אינם דבר של מה בכך. נשאלת השאלה, האם בגיל זה יש צורך לנקוט בצורה שונה באשר לתיק התרופות ובכלל באשר להוראות בריאות והתנהלות תזונתית?

לפני הנסיעה

❖ **אם המטייל / הנוסע סובל ממחלה כזו או אחרת, עליו לשאת עימו תכתובת ראויה** - מכתב מסכם או בדיקות מסוימות מאת הרופא המטפל בשפה האנגלית. במכתב יש לציין את טיבה של הבעיה הרפואית ואת התרופות אותן נוטל הנוסע, בכדי שבמידת הצורך יוכל להראות אותם לגורם רפואי ביעד אליו נסע.

❖ **רצוי להצטייד במלאי מספק של התרופות אותן נוטל האדם, אם אכן קיימת מחלה כרונית כלשהי. את התרופות יש להשאיר באריזתן המקורית** - הסיבה נעוצה בכך שבחפיסה המקורית מצוין שמה הגנרי של התרופה ולא שמה המסחרי שיכול להיות שונה ממדינה למדינה. במידה שיצטרך המטייל "לחדש מלאי" יוכל להראות לרופא המקומי או לרוקח המ' קומי את שמה המקורי של התרופה ובכך לקבל בדיוק אותו סוג של תרופה שצרך ללא קושי.

❖ **חולים עם מחלות לב כרוניות** - רצוי, מלבד אותו מכתב, לשאת גם תרשים א.ק.ג. אחרון ועדכני, בכדי שאם יידרש לביצוע בדיקה שכזו בחו"ל, יהיה ממצא להשוות אליו.

❖ **חולי סוכרת** - מכיוון שחולים אלו עלולים לפתח



הטיול מתחיל

ככל שההכנה לטיול מבחינה רפואית תהיה מתאימה, כך תיתקלו בפחות בעיות בהמשך. עם זאת, כאשר מגיעים לארץ חדשה שבה האקלים שונה, האוכל זר והרגלי החיים (כגון היגיינה) אחרים יש לנסות ולהתאים עצמו ככל הניתן.

בהקשר התזונתי - ישנן מדינות שחולי סכרת או חולי לב הנאלצים לשמור על תזונה מאוד מסוימת לבריאותם יתקשו להסתדר בה. לחולים אלה מומלץ לבדוק מראש היכן ואם קיימות חנויות לממכר אוכל שיתאים להם יותר (לדוגמה כזה שיש עליו סימון תזונתי). לחילופין ניתן להיערך מראש ולשאת עימכם מוצרי מזון מתאימים מראש.

לעיתים ניתן לפנות לקהילה היהודית המקומית, השומרת כשרות, וכך אולי למצוא מוצרי מזון מוכרים יותר, שהרכבם ידוע.

כאמור, יש להצטייד מראש גם בשמות וכתבות של מרפאות ובתי חולים מומלצים על ידי משרד החוץ ובמלאי תרופות מספק לפני הנסיעה.

אם נוצר חוסר בתרופה מסוימת - גשו למרפאה המקומית, קבלו מרשם, ונסו להצליב בין מרכיבי התרופה שקיבלתם לזו המוכרת לכם. במקרה הצורך, צרו קשר עם הרופא בארץ ושאלו אותו לגבי האפשרות ליטול את התרופה הזרה.

ד"ר גילאל אשק, מנהל המחלקה לרפואה דחופה, המרכז הרפואי הלל יפה

❖ תרופות נוגדות מלריה - כאמור, במידה שנוסעים לאזורים נגועים ובהתאם להוראות הרופא כפי שניתנו מראש.

עולים למטוס

ישנם מבוגרים החרדים מהטיסה עצמה מסיבות שונות (קלסטרופוביה למשל). אם הפחד ידוע - יש להצטייד בעזרים מתאימים מראש, כולל תרופות להקלה על חרדת טיסה (שניתנות רק לאחר התייעצות מוקדמת עם הרופא המטפל).

❖ בעיה שכיחה נוספת שעלולה להיווצר בטיסה היא מצב של פקקת ורידית. בעיה הנגרמת משיבה ממושכת ויכולה ליצור הצטברות של טסיות דם בורידים ובגפיים התחתונות ובכך לגרום לקרישיות לחולים במחלות כגון סוכרת, יתר לחץ דם, מחלות לב ואחרות ישנו סיכון גבוה יותר להיווצרות פקקת שכזו ולכן מומלץ לבצע שתי פעולות במהלך הטיסה:

❖ לגרוב גרביים אלסטיים מתחת לברך.
❖ להתהלך מדי פעם בתוך המטוס במהלך הטיסה בכדי למנוע הצטברות הטסיות.

אם אין אפשרות להתהלך במטוס (למשל אדם בכסא גלגלים או עם קשיים הליכה) רצוי לבצע מידי פעם עיסוי או הזזה של כפות הרגלים והגפיים התחתונות.

❖ בחילה או הקאות - ישנם כדורים מתאימים. ניתן לבקשם מראש מהרופא המטפל, במיוחד אם ידוע רגישות לעניין.