

## מטיילים בגיל 60 פלוס

מהפיכת הגיל השלישי היא אחת המהפכות החברתיות החשובות ביותר בעידן הנוכחי. ארצות העולם המפותחות צועדות בקצב מהיר למצב בו תוחלת החיים עוברת את גיל ה-80. מהפכה זו נובעת מההתפתחות הטכנולוגית, המדעית והרפואית שהובילה גם לשיפור במצב הבריאותי של בני גילאים אלה.

בשנים האחרונות ניכרת עליה בשיעור המטיילים המבוגרים שטיולים ומסעות הפכו עבורם נגישים ובטוחים יותר. יתרה על כן, בהגיעם לגיל פרישה, כאשר עתותיהם בידם, נפתחות אפשרויות רבות לחופשה, להרפתקאות ולהגשמת חלומות מעבר לים. יעדי הנסיעה מגוונים וכוללים בנוסף ליעדים הקלאסיים באירופה ובארצות הברית, גם נסיעות לאזורים טרופיים כגון: דרום מזרח אסיה, דרום אמריקה ואפריקה. ההערכה היא כי 15% - 30% מהמטיילים הינם מעל גיל 60, וכ- 1% - 2% הם מעל גיל 80.

ובכל זאת, קיימות מגבלות גופניות שיש להתחשב בהן בעת תכנון הטיול. עם העלייה בגיל קיים קושי גדול יותר בהסתגלות לתנאים אקלימיים קיצוניים (טמפרטורה, לחות וגובה), קיימת פגיעות יתר לחלות במחלות מסוימות ועליה בהתכנות לתחלואת רקע כרונית, כמו גם ירידה בתגובת הגוף לחיסונים שניתנו הן בעבר והן טרום הנסיעה.

הכנה מתאימה ומקצועית לפני הטיול, עשויה למנוע בעיות בריאותיות פוטנציאליות, ולהפוך כל טיול לחוויה בטוחה ומהנה.

### אז מה באמתחנתנו, במרפאת המטיילים?

#### - הערכה כללית טרום טיול:

- חשוב להגיע לייעוץ מסודר 4 – 6 שבועות לפני הטיול, אך גם אם הייעוץ נעשה "בדקה ה-90" הוא חשוב ויעיל.
- רצוי לפרט כל מגבלה רפואית (מכתב מרופא משפחה יכול לתרום לקבלת תמונה מלאה) אלרגיות, התרופות הנלקחות באופן קבוע והמצב החיסוני.
- חשוב לקבל מידע מפורט על יעדי הטיול, משכו ואופיו. לדוגמא: דרום אמריקה כיעד איננו מספק כדי לאפשר ייעוץ ממצה. יש להבין האם הטיול יכלול שייט באמזונס או טיפוס למקומות גבוהים בהרי האנדים, האם מתוכננת לינה בשטח או הגעה לאזורי קרחונים וכו'. לפרטים אלה השפעה על החיסונים הדרושים, על חשיפה למלריה, על חשיפה לירידה בחמצן עקב עלייה לגובה ועל הכושר הגופני הדרוש.

#### - נושאים כלליים:

- **טיסות ארוכות:** חוסר תנועה ופעילות בשדות תעופה ומטוסים עלול לגרום לפקקת ורידים ברגליים ולפעמים גם בריאות. מומלץ לקום מספר פעמים בטיסה, להלך ולשחרר רגליים וידיים. במצבים מסוימים מומלץ על מתן זריקה למניעת קרישי דם.
- **טיפול בעור ובכפות רגליים:** אנשים מבוגרים סובלים לעיתים מבעיות בכפות הרגליים ובגפיים תחתונות עקב זרימת דם ירודה, דפורמציות, בעיות ציפורניים וכו'. אנשים הסובלים מסוכרת חייבים להקפיד במיוחד מפני פציעות ופגיעות.
- **מזון ושתייה:** כ-30% מהמטיילים יסבלו משלשול במהלך הטיול. אנשים מבוגרים, עם בעיות לב, סוכרת או כליות עלולים לסבול מהתייבשות והחמרה של מחלות הרקע. מומלץ על שתיית מים מינרלים, מים מורתחים או

מחוטאים בלבד. מזון מבושל אינו מהווה בעיה. יש להיזהר בעיקר מאכילת ירקות טריים. אם המטייל סובל משלשול, יש להקפיד על שתיה מרובה כולל מלחים ובמקרים של שלשול חמור ליטול אנטיביוטיקה מתאימה לשלשול מטיילים.

- **הגנה מפני עקיצות יתושים:** יתושים מעבירים מחלות רבות כגון מלריה, דנגה, ולאחרונה גם את נגיף הזיקה. יש ללון בחדרים מרושתים ומרוססים אם אפשר. רצוי ללבוש בגדים ארוכים בעיקר בשעות החשיכה ובאזורים עם יתושים מרובים, יש למרוח חומרים דוחי יתושים, רצוי עם תכשירים המכילים חומרים פעילים בריכוז גבוה יחסית (DEET מעל 25%).

#### - עדכון חיסוני שגרה:

- **חיסון נגד טטנוס ודיפתריה:** יש לחדש כל 10 שנים. מחצית ממקרי הטטנוס מתרחשים אצל אנשים מעל גיל 60 עקב ירידת החסינות וחוסר חידוש החיסון (נטילת בוסטר).
- **חיסון נגד שפעת:** יש להתחסן מדי שנה עקב ירידת החסינות לאחר 6 חודשים ועקב שינוי אפשרי של זני החיסון עפ"י הצפי השנתי.
- **חיסון נגד דלקת ריאות:** יש להתחסן מעל גיל 65 בחיסון פנאומוקוקס כנגד פנאומוקוקים. דלקת ריאות בקרב מטיילים בגיל המבוגר הינה המחלה השכיחה ביותר.
- **חיסון דחף נגד פוליו:** יש להתחסן בנסיעה לארצות מסוימות באפריקה. מומלץ גם לנוסעים לחאג' לסעודיה.

#### - חיסונים מיוחדים עפ"י יעדים:

- **חיסון נגד צהבת A:** חיסון זה מומלץ לכל הנוסעים לדרום מזרח אסיה, לאפריקה, לדרום אמריקה ולמרכז. אמנם עם העלייה בגיל, עולה החסינות הטבעית של האוכלוסייה כנגד הנגיף, אך עקב שיפור תנאי החיים, רמת החסינות בקרב האוכלוסייה הבוגרת יורדת. ניתן להידבק במחלה ע"י אכילת מזון ושתיית נוזלים נגועים בנגיף.
- **חיסון נגד טיפוס הבטן:** מחלה זו מועברת בתנאי תברואה ירודים באקלים חם, באמצעות מזון או מים. המחולל הוא חיידק הסלמונלה. חיסון זה מומלץ לכל הנוסעים לארצות העולם השלישי, במיוחד להודו. סיבוכי המחלה קשים יותר עם העלייה בגיל.
- **חיסון נגד צהבת B:** מומלץ בעיקר לנסיעות ארוכות יותר, כדי להגן מפני מקרים של חשיפה למוצרי דם אם ניתן טיפול רפואי כלשהו.
- **חיסון נגד דלקת קרום המוח:** מומלץ לנוסעים לאפריקה, לאזור המכונה meningococcal belt. החיסון נדרש גם ע"י רשויות ההגירה בסעודיה לבאים לחאג'.
- **חיסון נגד דלקת מוח יפנית:** מחלה נגיפית המועברת ע"י יתושים. ניתן לנוסעים לתקופות ממושכות יותר לדרום מזרח אסיה בעונה המסוכנת (בד"כ בין החודשים מאי עד סוף אוקטובר ובחלק מהאזורים בהודו עד דצמבר).
- **חיסון נגד קדחת צהובה:** המחלה מועברת ע"י יתושים ומתבטאת בצהבת ופגיעה כבדית. המחלה עלולה להיות קטלנית. חיסון זה מומלץ לנוסעים לחלק ממדינות אפריקה, לפנמה ולאזורים מסוימים בדרום אמריקה, בעיקר באזור האמזונס ומפלי האיגואסו. אישור על קבלת החיסון בפנקס החיסונים הבינלאומי במקום המיועד לכך, נדרש במדינות מסוימות כתנאי כניסה למדינה. חיסון זה הינו חי מוחלש ולמרות שהוא נחשב לחיסון בטוח, שכיחות

תופעות הלוואי עולה עם הגיל. יש צורך לשקול את הצורך בקבלת החיסון עפ"י יעדי הטיול.

**- מניעת מלריה:**

- המחלה נחשבת למחלה הזיהומית מספר 1 בעולם, והסיכון להדבקה של מטיילים באזורים נגועים הינו גבוה במיוחד. טפיל המלריה מועבר ע"י יתושים. לא קיים חיסון למניעת המחלה, אך בשל היותה מחלה קשה עם פוטנציאל לסיבוכים חמורים, ממליצים למטיילים לאזורים אנדמיים ליטול כדורים למניעת מלריה.

**- מניעת מחלת גבהים:**

- נגרמת ע"י חוסר חמצן בגבהים. מתאפיינת בכאב ראש, בסחרחורות בבצקת ראות או מוח ועלולה להסתיים במוות. הסיכון לחלות במחלת גבהים תלוי בגובה, בקצב העלייה וברגישות האישית של המטייל לחוסר חמצן. ניתן למנוע את המחלה ע"י נטילת כדורי אצטזולאמיד בערב לפני ההגעה לגובה של 2,500 – 3,000 מ'.

**ומה עוד כדאי לקחת לטיול?**

- מכתב מרופא המשפחה, באנגלית, המפרט בעיות רפואיות ותרופות קבועות
- תרופות מרשם מספיקות למשך הטיול
- תרופות מיוחדות: מניעה למלריה, מניעה למחלת גבהים, טיפול בשלשול מטיילים ועוד
- רשימת רופאים ומרפאות/בתי חולים מומלצים בארצות היעד
- זוג משקפיים נוסף
- פנקס החיסונים
- ספר קריאה טוב

**לסיכום:**

"אם פרדסים עוד משגעים אותך בריח,  
אם בלילות אתה שיכור מן הירח,  
אם רוח מרחבים בצווארוןך תמיד נושבת  
ויש לך קוצים במקום שבו נהוג לשבת...  
זה סימן שאתה צעיר..."