

SPIS TREŚCI

WSTĘP

Rozdział 1

HISTORIA ROZWOJU MEDYCYNY PODRÓŻY

Rozdział 2

ZASADY I WARUNKI BEZPIECZNEGO UPRAWIANIA TURYSTYKI

2.1 Wpływ czynników klimatyczno-naturalnych na zdrowie turysty

2.1.1 Klimat

2.1.2 Słońce

2.1.3 Upał, nadmierna wilgotność powietrza

2.1.4 Zimno

2.1.5 Wysokość

2.1.6 Woda

2.2 Warunki higieniczne

2.2.1 Woda pitna

2.2.2 Żywność

2.2.3 Alkohol i narkotyki

2.2.4 Higiena osobista

2.2.5 Kontakty seksualne

2.3 Bezpieczne podróżowanie

2.3.1 Środki transportu

2.3.2 Wycieczki i wędrówki

2.3.3 Podróżowanie z pewnymi grupami osób

2.3.4 Zachowanie w sytuacjach szczególnych

2.4 Zagrożenia związane ze zwierzętami i roślinami

2.4.1 Ochrona przed insektami

2.4.2 Zwierzęta lądowe

2.4.3 Zwierzęta wodne

2.4.4 Zagrożenia ze strony roślin

2.5 Profilaktyczno-zdrowotne przygotowania do podróży

2.5.1 Szczepienia ochronne

2.5.2 Profilaktyczne przyjmowanie leki w przeciwmalarycznych

2.5.3 Apteczka podróżna

2.5.4 Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków i nagłych zachorowań

Rozdział 3

POSTĘPOWANIE W NAGŁYCH WYPADKACH I ZACHOROWANIACH

3.1 Zasady udzielania pierwszej pomocy

3.1.1 Rozpoznanie stanu zagrożenie życia

3.1.2 Wezwanie służb ratowniczych

3.1.3 Zachowanie na miejscu wypadku

3.1.4 Ratowanie osób z zagrożonego obszaru

3.1.5 Postępowanie przy utracie przytomności

3.1.6 Sztuczne oddychanie

3.1.7 Postępowanie reanimacyjne przy nagłym zatrzymaniu krążenia

3.2 Stany naglące

3.2.1 Wstrząs

- 3.2.2 Ostre reakcje alergiczne, wstrząs uczuleniowy
- 3.2.3 Krwotoki i krwawienia
- 3.2.4 Ciało obce w drogach oddechowych
- 3.2.5 Inne zaburzenia oddychania
- 3.2.6 Zawał mięśnia sercowego
- 3.2.7 Udar mózgu
- 3.2.8 Stany naglące w przebiegu cukrzycy
- 3.2.9 Drgawki
- 3.3 Wypadki
 - 3.3.1 Oparzenia
 - 3.3.2 Zatrucia
 - 3.3.3 Ukąszenia
 - 3.3.4 Złamania kości
 - 3.3.5 Obrażenia głowy
 - 3.3.6 Rany i skaleczenia
 - 3.3.7 Wypadki związane z nurkowaniem
- 3.4 Sytuacje szczególne
 - 3.4.1 Choroba lokomocyjna
 - 3.4.2 Poród
 - 3.4.3 Ciało obce w uchu
 - 3.4.4 Ciało obce w nosie
 - 3.4.5 Ciało obce w oku
- 3.5 Objawy chorobowe
 - 3.5.1 Bóle
 - 3.5.2 Gorączka
 - 3.5.3 Biegunka
 - 3.5.4 Wymioty
 - 3.5.5 Zaparcie
 - 3.5.6 Dolegliwości oczu
- 3.6 Postępowanie w przypadku zachorowania turysty

Rozdział 4

WAŻNIEJSZE CHOROBY ZWIĄZANE Z RUCHEM TURYSTYCZNYM

- 4.1 Choroby związane z klimatem
 - 4.1.1 Choroba wysokościowa
 - 4.1.2 Uszkodzenia spowodowane zimnem
 - 4.1.3 Uszkodzenia spowodowane upałem i słońcem
- 4.2 Choroby nabywane drogą pokarmową
 - 4.2.1 Biegunki podróźnych
 - 4.2.2 Biegunki infekcyjne i zatrucia pokarmowe
 - 4.2.3 Cholera
 - 4.2.4 Salmonellozy
 - 4.2.5 Czerwonka
 - 4.2.6 Dur brzuszny
 - 4.2.7 Wirusowe zapalenie wątroby typu A
 - 4.2.8 Porażenie dziecięce -choroba Heinego -Medina("Polio")
 - 4.2.9 Czerwonka pełzakowa (amebowa)
 - 4.2.10. Bąblowica (echinokokoza)
- 4.3 Choroby przenoszone przez insekty

- 4.3.1 Malaria (zimnica)
 - 4.3.2 Żółta gorączka
 - 4.3.3 Kleszczowe zapalenie mózgu i opon mózgowych (FSME)
 - 4.3.4 Borelioza z Lyme
 - 4.3.5 Gorączka Denga
 - 4.3.6 Leiszmanioza
 - 4.3.7 Filarioza
 - 4.4 Choroby nabywane przez bezpośredni kontakt
 - 4.4.1 Błonica (dyfteryt)
 - 4.4.2 Krztusiec (koklusz)
 - 4.4.3 Tężec
 - 4.4.4 Wścieklizna
 - 4.4.5 Gruźlica
 - 4.4.6 Meningokowe zapalenie opon mózgowych
 - 4.4.7 Gorączka Ebola
 - 4.4.9 Schistosomatoza (bilharcjoza)
 - 4.5 Choroby przenoszone drogą płciową
 - 4.5.1 AIDS
 - 4.5.2 Kiła(Lues)
 - 4.5.3 Rzeżączka
 - 4.5.4 Wirusowe zapalenie wątroby typu B
 - 4.5.5 Wirusowe zapalenie wątroby typu C
 - 4.6 Po powrocie z wyprawy turystycznej
- LITERATURA