

🌐 Холера : захист перед подорожами

💧 Що таке холера?

Холера — це гостра кишкова інфекція, яка викликається бактерією *Vibrio cholerae*. Передається через забруднену воду або їжу, особливо в умовах поганої санітарії (наприклад, у зонах стихійних лих, бідності, біженських таборах).

🔑 Симптоми:

Раптовий сильний водянистий пронос ("рисовий відвар"),
Блювання,
Зневоднення, м'язові судороги, шок.

⚠️ Ускладнення: швидка втрата рідини може за 24 години призвести до смерті, якщо не розпочато лікування.

📍 Поширення: Африка, Південна Азія, Гаїті, Ємен, частини Латинської Америки. У 2022–2024 роках фіксувалися великі спалахи в Мозамбіку, Сирії, Лівані, Афганістані.

💉 Вакцинація проти холери

📖 Історія:

Перша вакцина з'явилась ще у 1880-х. Сучасні оральні вакцини стали масово застосовуватись після 1990-х, особливо завдяки підтримці ВООЗ.

💉 Доступні вакцини: Dukoral® (Valneva, Швеція/Франція)

- ◆ Інактивована, оральна.
- ◆ Потрібні 2 дози з інтервалом 7 днів (для дітей 2–6 років — 3 дози).
- ◆ Повний захист через 1 тиждень після останньої дози.
- ◆ Захищає також від *E. coli* (яка викликає діарею мандрівників).
- ◆ Термін дії: до 2 років.

2. Shanchol™ / Euvichol® (Індія/Корея, для масової імунізації)

- ◆ Інактивована, оральна.
- ◆ 2 дози з інтервалом 2 тижні.
- ◆ Часто використовуються в програмах ВООЗ у спалахових регіонах.
- ◆ В Україні майже недоступна у приватному секторі.

🕒 Коли вакцинуватись?

За не менше ніж 7–14 днів до поїздки у регіон ризику.

Рекомендується людям, що подорожують у зони з високою ендемічністю, волонтерам, військовим, працівникам гуманітарних місій.



3. У сезон застуд слід обмежити важкі силові тренування, бо вони знижують імунітет; рекомендована зарядка з обов'язковими елементами дихальної гімнастики.

4. У раціон слід включати не менше ніж 50% рослинної їжі в сирому вигляді (капуста цвітна, білокачанна, морква, буряк, часник, цибуля, шпинат, хрін, помідори, яблука, гарбуз, смородина). Потрібно звести до мінімуму споживання рафінованих та термічно оброблених продуктів. У раціоні повинні бути бобові, горіхи, які є природними імуномодуляторами.

«Життя на Землі знаходиться під постійно зростаючим ризиком бути знищеним катастрофою, такою як раптова глобальна ядерна війна, генно-інженерний вірус або інші небезпеки, про які ми ще не думали» – Стівен Хокінг.