



# Indice

## Prefazione

III

## Presentazione

V

### 1 La medicina dei viaggiatori

1

Viaggi, malattie infettive ed epidemie

1

Attualità e prospettive della medicina dei viaggiatori

13

La comunicazione con il viaggiatore

16

Aspetti gestionali ed organizzativi dell'ambulatorio  
di medicina dei viaggiatori

23

### 2 Il pre-viaggio. Prima del viaggio

26

Come essere in forma per viaggiare

27

La valutazione dei rischi

30

Farmaci e presidi da portare in viaggio e come conservarli

34

Non dimenticare l'assicurazione

37

Le 10 regole d'oro del viaggiatore responsabile

39



**3 I rischi non infettivi per il viaggiatore 40**

La motion sickness, (mal d'aereo o mal di mare) o cinetosi	40
Il jet-lag	41
La trombosi (la sindrome da classe economica)	44
L'altitudine e il mal di montagna	45
Raccomandazioni per la prevenzione del mal di montagna	47
Il sole e il caldo	48
Il freddo e il vento	53
Gli incidenti stradali e i mezzi di locomozione	55
Le immersioni e le patologie subacquee	58
L'annegamento	59
Punture, morsi, incontri con animali selvatici	61
Lo shock culturale e i problemi psichiatrici	65

**4 I rischi infettivi per i viaggiatori 68**

Alimenti a rischio: acqua e ghiaccio	68
La diarrea del viaggiatore	72
Le malattie a trasmissione feco-orale	75
Altre patologie respiratorie	113
Malattie a trasmissione sessuale (STD)	119
Le malattie infettive neglette	126

**5 Le vaccinazioni 135**

La prevenzione vaccinale e il calendario vaccinale per la vita	135
Le malattie infettive prevenibili con le vaccinazioni	138
Aspetti pratici delle vaccinazioni	170
Indicazioni per la corretta somministrazione dei vaccini	170
FAQ Le più frequenti domande sui vaccini alle quali bisogna saper rispondere	174

**6 I viaggiatori fragili e quelli particolari 181**

Le donne in gravidanza	181
I bambini	184

## Indice

Le 10 regole per prevenire la diarrea del viaggiatore in età pediatrica	184
Gli anziani	187
I diabetici	189
Le 10 regole che i diabetologi raccomandano di seguire per evitare brutte sorprese durante il viaggio	191
Come, quando e perché vaccinare il viaggiatore trapiantato d'organo	192
I lavoratori	193
I <i>long term travelers</i>	198
Gli sportivi	199
Decalogo per lo sportivo che viaggia	201
I VFR (Visiting Friends and Relatives)	202
I donatori di sangue	203
Viaggiare con gli animali	204
<b>7 Le raccomandazioni per i più comuni scenari di viaggio</b>	<b>207</b>
Il safari	207
Il trekking in altitudine	209
La crociera	210
Il soggiorno marino	212
La visita a siti archeologici	213
Il viaggio avventura	214
<b>8 Il post-viaggio</b>	<b>216</b>
<b>9 La geografia e il clima</b>	<b>219</b>
Nozioni di geografia	219
Nell'antichità	219
Nel Medioevo	221
Nell'era delle scoperte	222
Dall'800 ad oggi	223
Il clima, viaggi e salute	225
Asia	226
Africa	227

America centro-meridionale	228
Oceania	228
Tutti i paesi continente per continente	229

## **Appendici** **236**

### **Attività in montagna d'inverno** **236**

1 Bambini e montagna	236
2 Sole, freddo	236
3 Malattie croniche	237
4 Nutrizione/idratazione	237
5 Anziani	238
6 Pericoli ambientali	238
7 Abbigliamento	238
8 Vaccinazioni	239
9 Meteo	239
10 Piccoli animali, il cane	239

### **Attività in montagna d'estate** **240**

1 Bambini e montagna	240
2 Sole, colpo di calore, freddo	240
3 Malattie croniche	241
4 Nutrizione/idratazione	242
5 Anziani	242
6 Pericoli ambientali	242
7 Abbigliamento	243
8 Vaccinazioni	243
9 Meteo	243
10 Piccoli animali, il cane	243

## **Bibliografia e letture consigliate** **245**

## **Indice analitico** **247**