



Zanim spakujesz walizkę, odwiedź lekarza - medycyna podróży ratuje zdrowie i życie

2026-07-06

W 2025 roku padł rekord – aż 44% Polaków chociaż raz udało się za granicę[1]. Wśród krajów, które odwiedzamy znajdują się kraje tropikalne i takie, w których warunki sanitarne znacznie odbiegają od europejskich standardów, dlatego niezwykle ważne jest dbanie o profilaktykę. Tymczasem z zalecanych przez ekspertów medycyny podróży szczepień korzysta tylko około połowa podróżnych[2]. Jak przekonać Polaków, żeby zadbali o swoje zdrowie przed wyruszeniem w drogę?

W Polsce w 2025 roku zdiagnozowano aż 55 importowanych przypadków malarii, co było wynikiem podróży pacjentów do Tanzanii i Zanzibaru. Dwóch z nich nie udało się uratować. Rok wcześniej przypadków było nieco mniej, bo 43, jednak 4 osoby zmarły[3]. Wówczas chorobę zawleczono do kraju z Tanzanii i Kenii. W 2025 roku wykryto również 22 przypadki chikungunya, tropikalnej choroby wirusowej, przenoszonej z małp na ludzi przez zainfekowane komary, której głównym objawem są bardzo silne bóle stawów[4]. Zwykle ustępują one po kilku dniach, ale specjaliści ostrzegają, że mogą trwać nawet 2 lata. Co powinniśmy robić, aby z wojaży po świecie wracać nie tylko bogatsi o nowe doświadczenia, ale i w dobrym zdrowiu?

Sześć tygodni, które robią ogromną różnicę

Niezależnie od tego, czy planujemy podróż ze sporym wyprzedzeniem czy decydujemy się na nią spontanicznie, bo udało nam się „upolować” tani bilet, musimy pamiętać, że każdy kraj ma nieco inne zagrożenia zdrowotne i wymogi dotyczące wjazdu.

Niewiedza dotycząca zagrożeń związanych z chorobami takimi jak m.in. cholera, żółta febra, dur brzuszny, malaria, wścieklizna czy japońskie zapalenie mózgu może nas kosztować nie tylko zdrowie, ale i życie

- tłumaczy lek. Agnieszka Motyl, specjalistka medycyny rodzinnej i epidemiolog, lekarz medycyny podróży w Medicover.

Chciałabym uczulić na to szczególnie osoby podróżujące z dziećmi – nie ryzykujemy zdrowiem naszym i najmłodszych. Zaakceptujmy fakt, że przygotowania wymagają czasu i trwają dłużej niż przysłowiowe spakowanie walizki. Konsultacja u lekarza medycyny podróży powinna odbyć się najlepiej co najmniej 6 tygodni przed wyjazdem, tymczasem w naszych placówkach widzimy, że wielu pacjentów zgłasza się dopiero na kilka czy kilkanaście dni przed wyjazdem, kiedy możliwości profilaktyki są już ograniczone. Jednak nawet wtedy możemy przeprowadzić poradę dotyczącą bezpiecznych zachowań w tropiku, omówić skład apteczki i stosowanie leków w przypadku zachorowania oraz zaproponować niektóre szczepienia. Dlatego warto się skonsultować również w przypadku wyjazdu „last minute”

- dodaje.

Dlaczego tak ważne jest zgłoszenie się do specjalisty z odpowiednim wyprzedzeniem? Na przykład w immunoprofilaktyce cholery, na którą szczepienia zaleca się osobom podróżującym do Afryki oraz Ameryki Południowej i Środkowej, dorośli powinni otrzymać 2, a dzieci od 2 do 6 roku życia 3 dawki szczepionki, podawane w odstępie co najmniej jednego tygodnia, przy czym cały cykl należy zakończyć przynajmniej na tydzień przed wyjazdem[5]. Ponadto szczepienia jednodawkowe, np. przeciwko żółtej gorączce, powinny być podane najpóźniej 10 dni przed wyjazdem[6]. W niektórych krajach brak dokumentu potwierdzającego konkretne szczepienie może grozić brakiem zgody na wjazd – np. w Arabii Saudyjskiej obowiązkowe jest szczepienie przeciw meningokokom[7].

Bezpieczeństwo to nie tylko szczepienia

Medycyna podróży obejmuje znacznie więcej niż listę zaleceń dotyczących profilaktyki chorób zakaźnych. Lekarz pomoże nam m.in. w skompletowaniu odpowiedniej apteczki, doradzi, jak bezpiecznie nurkować, wspinać się lub uprawiać inne sporty ekstremalne, jak radzić sobie z upałami i unikać oparzeń słonecznych, zakażeń pokarmowych i ukąszeń owadów. Ponadto udzieli informacji o bezpiecznym podróżowaniu osobom w specjalnych sytuacjach – np. kobietom w ciąży i dzieciom czy osobom z chorobami przewlekłymi, a w przypadku niepokojących objawów po powrocie z wyjazdu – wdroży odpowiednie postępowanie[8].

Polacy lubią podróżować i odkrywać świat, w tym kraje o odmiennych warunkach klimatycznych, sanitarnych i epidemiologicznych. Dlatego od lat rozwijamy obszar medycyny podróży, w którym stawiamy na profilaktykę. Już 28 naszych centrów otrzymało certyfikat COMP, czyli Krajowej Sieci Certyfikowanych Ośrodków Medycyny Podróży, Morskiej i Tropikalnej, który jest gwarantem profesjonalizmu i usług najwyższej jakości. W naszych placówkach przyjmuje ponad 80 lekarzy medycyny podróży, z których wielu nie tylko uzyskało certyfikat sieci COMP, lecz także zdało dodatkowy egzamin umiejętności zawodowych w tej dziedzinie

- podkreśla lek. Agnieszka Motyl.

W Medicover możliwe jest szybkie umówienie konsultacji specjalisty medycyny podróży – zarówno stacjonarnie, jak i w części przypadków w formie teleporady, co pozwala sprawnie zaplanować kolejne kroki przygotowań do wyjazdu. W ramach jednej ścieżki pacjent może skorzystać zarówno z konsultacji, kwalifikacji do szczepień, jak i ich realizacji. Medycyna podróży to dziś kompleksowe wsparcie pacjenta – od profilaktyki, przez przygotowanie do wyjazdu, aż po opiekę po powrocie

- podsumowuje.

Dobrze przygotowana wyprawa to świadoma decyzja o zadbanie o zdrowie i bezpieczeństwo. Dzięki rozwojowi medycyny podróży coraz więcej osób może w prosty sposób skorzystać z profesjonalnej konsultacji i przygotować się do wyjazdu niezależnie od kierunku.

Medicover od lat z powodzeniem rozwija obszar medycyny podróży. Aż 28 centrów Medicover posiada certyfikat Krajowej Sieci Certyfikowanych Ośrodków Medycyny Podróży, Morskiej i Tropikalnej, co potwierdza najwyższe standardy świadczonych usług w zakresie profilaktyki zdrowotnej dla osób podróżujących.

Krajowa Sieć Certyfikowanych Ośrodków Medycyny Podróży, Morskiej i Tropikalnej (COMP) to ogólnopolska inicjatywa prowadzona pod patronatem Polskiego Towarzystwa Medycyny Morskiej, Tropikalnej i Podróży oraz Konsultanta Krajowego w dziedzinie medycyny morskiej i tropikalnej. Jej celem jest zapewnienie wysokiej jakości usług medycznych dla osób podróżujących – zarówno w celach turystycznych, jak i zawodowych.

W placówkach Medicover pacjentów przyjmuje ponad 80 lekarzy medycyny podróży, z których wielu nie tylko uzyskało certyfikat sieci COMP, lecz także zdało dodatkowy egzamin umiejętności zawodowych w tej dziedzinie. To gwarantuje kompleksową i profesjonalną opiekę przed wyjazdami do krajów o odmiennych warunkach klimatycznych, sanitarnych i epidemiologicznych.

Więcej informacji na stronie: <https://szczepieniapodrozne.medicover.pl>
oraz: <https://ptmmtpl.pl/krajowa-siec-certyfikowanych-osrodkow-medycyny-podrozy-morskiej-i-tropikalnej>



Zanim spakujesz walizkę, odwiedź lekarza – medycyna podróży ratuje zdrowie i życie.jpg

[Download](#)



Medicover w Polsce - Backgrounder PL&ENG 2026.pdf

[Download](#)