

Czy wiesz, co robić, żeby w czasie wakacji nie dopadła cię zemsta faraona

Choć egzotyczne podróże w sezonie letnim do Egiptu czy Turcji kuszą pięknymi widokami, piaszczystymi plażami i błękitną wodą, mogą być źródłem problemów ze zdrowiem – uciążliwych i krępujących, w związku z niskim poziomem sanitarnym. Europejczycy mający inną florę bakteryjną, nieprzyzwyczajeni do żywności i wody w krajach arabskich mogą doświadczyć tzw. zemsty sułtana, znanej lepiej jako kłątwa faraona. Zjawisko zemsty sułtana czy zemsty faraona dotyczy nie tylko Egiptu i Turcji, ale również podróży do Ameryki Środkowej i Południowej oraz krajów Azji. Dolegliwość ta dotyka od 30% do blisko 70% podróżnych. W blisko 80% przypadków biegunka podróżna wywołana jest przez patogenne bakterie, głównie enterotoksyczną i enteroagregacyjną *Escherichia coli*, bytującą w wodzie. Objawy zakażenia pojawiają się zazwyczaj po 2-3 dniach i trwają kilka dni. Głównymi objawami są uporczywa biegunka, która może atakować nagle, mieć bardzo intensywny przebieg i zamienić wymarzony urlop w koszmar. Towarzyszyć jej mogą: ostre bóle brzucha, nudności, wymioty, zawroty głowy, brak apetytu, a czasem nawet gorączka. Zemsta faraona, która jest często mylona ze zwykłym zatruciem pokarmowym, to dolegliwości żołądkowo-jelitowe, które dotyczą europejskich turystów przyjeżdżających na urlop do krajów arabskich. Spotkanie Europejczyków z lokalnymi bakteriami bardzo często kończy się dla podróżnych niedyspozycją, która trwa ok. 5 dni.

Objawy kławy Faraona szybko doprowadzają do wyczerpania i odwodnienia organizmu, dlatego jak najszybciej należy podjąć odpowiednie leczenie. Leczenie tego dokuczliwego schorzenia trwa mniej więcej tydzień i polega na przyjmowaniu leków przeciwbiegunkowych. Dzięki leczeniu zwiększa się wchłanianie wody i elektrolitów przez organizm, co chroni przed odwodnieniem. Leki na biegunkę podróżnych możesz kupić w aptekach.

Trzeba pamiętać o uzupełnieniu utraconych płynów, by uniknąć odwodnienia. Pić wyłącznie butelkowaną wodę albo herbatę (kawy lepiej unikać, bo może zaostrzyć dolegliwości). Zrezygnować z napojów mlecznych i z dodatkiem mleka, a także z lodu do napojów - zazwyczaj przygotowywany jest z nieprzegotowanej wody.

Należy unikać alkoholu - tradycyjne leczenie wódką z pieprzem nie tylko nie pomaga na zemstę faraona, ale może nas jeszcze osłabić.

Zdecydowanie trzeba unikać jedzenia surowych posiłków - na czas choroby należy usunąć z diety surowe warzywa i owoce, zmniejszyć ilość w diecie błonnika - czyli nie jeść innego pieczywa niż



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

pszenne. Wskazane są sucharki, krakersy, gotowane ziemniaki i ryż, gotowane mięso, ewentualnie gotowane warzywa. Należy unikać ostrych przypraw, ponieważ one też pobudzają perystaltykę jelit. Osłabiony żołądek i jelita wymagają odpoczynku. Stopniowo rozszerzamy menu o dania gotowane, ale ostrzej przyprawione, warzywa (ale nie surowe). Owoce myć przegotowaną wodą a następnie obierać. Produkty mleczne należy wprowadzić na końcu. Z płynów zalecana jest woda mineralna. Należy unikać słodczy - zwłaszcza lodów.

Jak zapobiegać kłątwie Faraona?

Osłabiony tą dolegliwością organizm jest bardziej podatny na groźne bakterie, które znajdują się w wodzie z kranu czy nieumytych owocach. W związku z tym, aby nie dopuścić do rozwoju choroby, należy przestrzegać kilku zasad.

- Jeszcze przed wyjazdem do krajów arabskich czy Turcji kup w aptece odpowiednie leki, które pozwolą ci uniknąć tej przypadłości lub łatwiej ją zwalczyć. Są to preparaty, które zawierają kultury bakterii mlekowych i blokują rozwój szkodliwych bakterii. Większość z nich można kupić bez recepty. Odpowiednie leki możesz kupić także na miejscu. Są one powszechnie dostępne, ponieważ wielu turystów cierpi na biegunkę podróży. W związku z tym miejscowy farmaceuta bez problemów rozpozna, jakich leków potrzebujesz.
- Podczas urlopu w Egipcie czy Turcji używaj tylko wody butelkowanej. Dotyczy to też mycia zębów - pamiętaj, aby po umyciu zębów wypłukać jamę ustną wodą mineralną. Wodą z butelki myjemy także ręce, a najlepiej całe ciało.
- Unikaj wody z kranu w każdej postaci, np. kostek lodu dodawanych do drinków w lokalnych barach.
- Zamiast chłodnej lemoniady (może być przygotowana na bazie wody z kranu) wybierz schłodzone napoje butelkowane.
- Lokalne owoce i warzywa przed spożyciem dokładnie umyj, a najlepiej sparz. Jeśli zdecydujesz się na pierwszą opcję, użyj wody mineralnej. Jednak najlepszą metodą jest obieranie owoców i warzyw ze skórki.
- Najbezpieczniejsze są potrawy grillowane, pieczone lub smażone.

Uwaga: Szczepionki nie chronią przed najczęstszymi patogenami wywołującymi zemstę faraona.

Lista podstawowych leków na ostrą biegunkę u dorosłych: elektrolity, loperamid, aktywny węgiel.

Podczas podróży do krajów wysokiego ryzyka należy zabrać leki, które pozwolą szybko zareagować w razie wystąpienia objawów. Niezbędne w apteczce:

- **elektrolity doustne:** pomagają zapobiegać odwodnieniu, szczególnie ważne u dzieci i



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

seniorów;

- **loperamid**: lek przeciwbiegunkowy zmniejszający częstość wypróżnień (dawka początkowa 4 mg, potem 2 mg po każdym wodnistym stolcu; max. 8 mg/dobę przez 2 dni);
- **aktywny węgiel**: wiąże toksyny w przewodzie pokarmowym;
- **diosmektyl**: preparat osłaniający błonę śluzową jelit;
- **azytromycyna**: antybiotyk z wyboru w biegunkach o ciężkim przebiegu oraz podczas podróży do Azji (500 mg 1× dziennie przez 3 dni lub jednorazowo 1 g);
- **ryfaksymina**: skuteczna w nieinwazyjnych biegunkach bakteryjnych (200 mg 3× dziennie przez 3 dni);
- **paracetamol, ibuprofen**: na gorączkę i bóle towarzyszące.

Ważne: Leki przeciwbiegunkowe mogą utrudniać usuwanie patogenów – nie stosuj ich w przypadku krwi w stolcu, wysokiej gorączki czy ciężkiego odwodnienia. W takich sytuacjach niezbędna może być antybiotykoterapia lub leczenie szpitalne.

Czytaj więcej:

- <https://www.mp.pl/>, "*Biegunka podróżnych*" (www.mp.pl), 2025
- <https://podyplomie.pl/>, "*Biegunki podróżnych*" (podyplomie.pl), 2025
- <https://farmacjapraktyczna.p>, "*Ostre biegunki podróżnych*" (farmacjapraktyczna.pl), 2025



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT