

Guldkorn til din ferie:

- Ved flyrejser udover 5-6 timer bør der altid benyttes flystrømper til forebyggelse af blodpropper.
- Drik rigeligt, men ikke alkoholisk væske under flyvejsen.
- Pga. aircondition er luften meget tør.
- En næstespray kan være nyttig, når flyet letter og ved landing.
- Husk ALTID solcreme.



Rejsediarré:

20-60 % af alle rejsende til troperne/subtroperne vil efter 4-8 dages ophold, blive ramt af en godartet rejse diarré, enten med kvalme, mavesmerter og/eller opkast.

Under 1 % af tilfældene kræver lægebehandling, da det oftest er råd om tilstrækkelig væskeindtag, der er nødvendig.

Der er oftest tale om en bakteriel infektion, som er erhvervet gennem mad og/eller vand.

Råd, der kan være gavnlige i forbindelse med rejsen:

- Håndvask med vand eller sæbe eller håndsprit med mindst 60 % alkohol før alle måltider.
- Undgå forurenede vand. Drik vand fra anerkendte fabrikker, gerne med brus. (Vandet kan være gammelt og tappet af hanen bag huset).
- Se på hygiejnen på gadehandlerens vogn, når der handles. Er der tørt og rent, kan infektionerne reduceres allerede her.
- Undgå altid røde bøffer, kolde saucer, salater og isterninger.
- Spis kun mad, der er gennemstegt eller gennemkogt.
- Spis frugt, der kan skrælles eller pilles.
- Undgå rå æg.

Har du fået rejsediarré, er her nogle gode råd:

Drik rigeligt. Du kan lave din egen væskeblanding, se nedenstående:

- 1 liter kogt vand
- ½ tsk. salt (det der kan være mellem 2 fingre)
- 2-3 spsk. sukker (en lille håndfuld)

Revolyt er en væskedrik med en salt, sukker og mineral blanding, der kan købes på apoteket.

Der bør advares imod, at anvende ufortyndede softdrinks som cola og 7-up til mindre børn med diarré. Ved anvendelsen af disse, skal de fortyndes i forholdet 3 dele vand til 1 del soft drink. Pga. af deres høje kulhydratindhold, vil de medføre yderligere dehydrering.

- Børn under 2 år bør drikke ¼ til ½ glas væske, efter hver løs afføring.
- Børn mellem 2-10 år bør drikke ½ til 1 glas efter hver løs afføring.
- Ældre børn og voksne bør drikke rigeligt væske, 2 ½ liter pr. døgn plus 200 ml for hver løs afføring.
- Stop middel, f.eks. Imodium, bør ikke anvendes til mindre børn, og bør undgås ved blod og slim i afføringen.

Søg læge:

- Hvis der er hyppige diarréer i mere end 4-5 dage.
- Hvis temperaturen er over 38,5
- Hvis der er blod eller pus i afføringen.
- Hvis der er påvirket almentilstand.
- Hvis du har diabetes, eller anden kronisk sygdom, bør du søge læge efter det første døgn, da det kan være nødvendigt at give antibiotika.

Beskyttelse mod myggestik:

Der findes flere måder at forebygge myggestik på:

- Mygebalsam
- Myggenet
- Imprægnering af myggenet og / eller tøj
- Tøjdække



Mygebalsam:

Skal man opholde sig i områder, hvor man skal undgå myggestik eller andre insektstik, bør så stor en del af kroppen som mulig være beskyttet af tøj. Ikke tøjdækkende hudpartier bør smøres med mygebalsam.

I Danmark markedsføres Autan, som er vurderet af WHO, til at være mindst lige så effektivt som de DEET-holdige midler, der ikke er tilgængelige i Danmark.

Afhængig af den mængde man sveder, vil en sådan mygebalsam være effektiv imod flertallet af stikkende insekter i 3-4 timer. Myggene stikker i skumringstiden, dvs. fra solnedgang til solopgang. På gråvejrsgange stikker insekterne også. Flåter m.m. stikker/bider på alle tider af døgnet.

Malaria-forebyggelse:

Man kan ikke blive vaccineret mod malaria, men der findes forskelligt medicin, som beskytter mod malaria. Det er individuelt, hvilket malariamiddel der vælges, afhængigt af område i verden. Medicinen er receptpligtig.

Malariamyggene stikker næsten udelukkende mellem solnedgang og solopgang. Risiko for smitte nedsættes betydeligt, hvis man kan forhindre myggene i at stikke, f.eks. ved at sove i lukkede rum med aircondition eller med net (screens) for vinduerne.

Denquefeber:

Det er virus, der giver denquefeber, og den overføres fra myg. Disse myg stikker tidligt om morgenen og sidst på eftermiddagen før solnedgang.

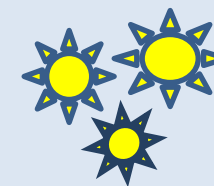
Der er aktuelt ingen tilgængelige vacciner imod infektionen. Den eneste måde at undgå at få sygdommen på, er derfor at beskytte sig mod myggestik.

Myggenet:

Overnatter man i et malariaområde udendørs, eller i et ikke airconditioneret rum uden net for vinduerne, er et imprægneret myggenet nødvendigt. Nettet skal være tæt og det skal ind under madrassen eller liggeunderlaget. Sover man på hotel, lukkes vinduer og døre og soverummet sprayes med almindelig insektspray.



GODE RÅD PÅ REJSEN



Udarbejdet af Hedensted Lægehus

Årupvej 6

8722 Hedensted

Telefon: 7589 1811

www.hedenstedlaegehus.dk