



DR. ERIKA Vlieghe
DIENST TROPISCHE GENEESKUNDE

Zorgeloos op vakantie



Een tripje naar de Dominicaanse Republiek, een duikvakantie in Thailand... De wereld is onze achtertuin geworden. Met dat verschil dat er in onze achtertuin geen exotische ziektekiemen of malariamuggen op de loer liggen. Dr. Erika Vlieghe van de dienst tropische geneeskunde zet de voornaamste voorzorgen voor een veilige vakantie op een rijtje.

Veilig op vakantie vertrekken naar een niet-westerse bestemming vraagt de nodige voorbereiding. Het eerste waar je je over moet bezinnen, zijn vaccinaties. 'Alleen de vaccinatie tegen gele koorts is voor een aantal bestemmingen verplicht. De ziekte komt nog voor in bepaalde regio's in Zuid-Amerika en Centraal-Afrika en kent vaak een dodelijke afloop', weet Vlieghe. Toch is ook een aantal andere vaccinaties warm aanbevolen. Vlieghe: 'Om te beginnen raden wij mensen

aan zich indien nodig opnieuw te laten inenten tegen difterie, tetanus en kinkhoest. Daarnaast laat je je het best ook vaccineren tegen hepatitis A, een erg vervelende en veelvoorkomende ziekte die je oploopt via besmet voedsel. Hepatitis B is dan weer overdraagbaar via het bloed en seksueel contact, en kan leiden tot chronisch leverlijden en zelfs leverkanker. We adviseren iedereen om zich er tegen te beschermen, want je weet maar nooit dat je ter plaatse in een ziekenhuis belandt.' Een hernieuwde inenting tegen polio is nodig

als je naar Afrika of Azië reist. Hetzelfde geldt voor vaccinatie tegen buiktyfus. Die inenting is maar drie jaar actief, maar niettemin erg zinvol voor wie pakweg naar India of Nepal trekt. 'Daarnaast zijn er nog vaccins tegen meer lokale infecties als Japanse encefalitis, tekenencefalitis en meningococconmeningitis. Die ziekten komen voor in respectievelijk Zuidoost-Azië, Centraal en Noordoost-Europa en in een aantal Sahel-landen. De behoefte is afhankelijk van reiziger tot reiziger. Ook rabies komt nog veel voor. Een inenting kan zinvol zijn

12 tips voor gezonde vakantie

- 1 De grootste bron van ziekte op reis zijn voedsel en drank. Probeer altijd vers bereid en voldoende gekookt of doorbakken voedsel te eten.
- 2 Drink geen kraantjeswater, ook niet op hotel.
- 3 Kijk uit met ijsjes. Ze zijn dikwijls de oorzaak van maag-darminfecties.
- 4 Mijd slaatjes, ook als ze geserveerd worden in een luxehotel.
- 5 Beperk je tot fruit dat je zelf pelt of schilt of dat gekookt is.
- 6 Opgepast met de zon. Ga niet zonnekloppen op het heetst van de dag.
- 7 Malariapillen beschermen voor bijna honderd procent. Toch wordt aangeraden je in risicogebieden te beschermen tegen muggen tussen zonsondergang en zonsopgang.
- 8 Zorg voor bedekkende kleding, muggenmelk en een muskietennet. Word je ter plaatse ziek en krijg je koorts, laat dan controleren of je geen malaria hebt. Hoe sneller de ziekte behandeld wordt, hoe beter de prognose.
- 9 Verzorg kleine wondjes zorgvuldig. In een exotisch klimaat genezen die vaak minder goed.
- 10 Vanwege het risico op worminfecties zwem je beter niet in stilstaand of traag stromend zoet water.
- 11 Vermijd rechtstreeks contact met zand. Het kan resten van dierenuitwerpselen bevatten.
- 12 De verkeersinfrastructuur op exotische bestemmingen is niet te vergelijken met die van hier. Wees dus extra voorzichtig achter het stuur of op straat.

Word je ernstig ziek, contacteer dan je reisverzekeraar of indien nodig het Belgisch consulaat voor advies. De kwaliteit van de gezondheidszorg is in niet-westerse landen vaak heel variabel.

voor wie langer verblijft op het platteland', vult Vlieghe aan.

Huisarts

Op de inenting tegen gele koorts, rabies en Japanse encefalitis na zijn alle vaccins gemakkelijk verkrijgbaar bij de huisarts. Omdat de vaccins tegen hepatitis A en gele koorts pas na tien dagen beginnen te werken, plan je je doktersbezoek het best enkele weken vooraf. 'Wat niet wil zeggen dat het zinloos is om vlak voor je vertrek nog bij de huisarts langs te lopen. Wij vaccineren mensen desnoods nog de dag voordien. Want dan zijn ze tenminste nog een deel van hun reis beschermd', aldus Vlieghe.

Een hoofdstuk apart is malaria. Binnen één land kan het risico verschillen van regio tot regio en van seizoen tot seizoen. Er zijn verschillende types pillen op de markt. Belangrijk is dat je de

medicatie ook tijdens en na je vakantie neemt als voorgeschreven.

'Malaria kan nog altijd heel ernstig of zelfs fataal zijn. De afgelopen maanden hebben we verschillende patiënten op het randje van de dood weten balanceren, doordat ze geen malariapillen hadden genomen of na hun terugkeer niet alert waren geweest op de ziekte', zegt Vlieghe.

Personen met specifieke gezondheidsproblemen, bijvoorbeeld diabetes of een kankerverleden, nemen het best bijkomende voorzorgen als ze een verre vakantie plannen. Ze zijn vatbaarder voor bijvoorbeeld infecties of huidproblemen. Mensen die afweeronderdrukkende medicatie nemen, mogen niet alle vaccins toegediend krijgen. De huisarts en het ITG kunnen hier rond advies geven. Ook zwangeren moeten extra oppassen. Zo is het af te raden om tijdens een zwangerschap in een malariagebied te reizen.

Hiv

Uiteraard moet je ook op je bestemming een beetje uitkijken: voorzichtig zijn met wat je eet en drinkt, je beschermen tegen de zon, niet in zoet water zwemmen... (zie kaderstuk).

'Ook seksueel overdraagbare aandoeningen zijn een potentieel risico. Jaarlijks zien we mensen die op vakantie met hiv zijn besmet. Een eenmalig onbeschermd seksueel contact kan genoeg zijn', voegt Vlieghe eraan toe.

Een ziektekiem oplopen gebeurt meestal ongemerkt en het kan lang duren voor de ziekte uitbreekt. Wees daarom de maanden na een exotische vakantie extra alert. Word je ziek, vermeld dan tegen je arts waar je geweest bent. Gedetailleerde en betrouwbare informatie over welke voorzorgen je moet nemen voor welke reisbestemming vind je op de website van het Instituut voor Tropische Geneeskunde Antwerpen (www.itg.be).

Reisapotheek van antibiotica tot zonnebrandolie

- Ontsmettingsmiddel en kompresjes
- Middelen tegen misselijkheid en diarree
- Zakjes zoutoplossing (verkrijgbaar bij de apotheek) om bij diarree uitdroging te voorkomen. Dit is vooral bij kinderen belangrijk.
- Reis je naar een gebied waar medische hulp niet altijd voor handen is, dan kan het nuttig zijn een antibioticum mee te nemen.
- Klassieke medicatie als pijnstillers, ontstekingsremmers en pilletjes tegen reisziekte
- Muggenwerend product
- Middelen tegen insectenbeten en jeuk
- Zonnebrandolie
- Thermometer

ADVERTENTIE*

Bezoek onze grote toonzaal met een 40-tal verschillende modellen

MOBILE



www.mobilescooter.be

Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis... **0800-90207** Gratis

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam _____ gratis demonstratie
Straat _____ nr _____ gratis documentatie
Postcode _____ Gemeente _____
Tel. _____

BON terugsturen naar:
Blankenbergse steenweg 14A, B-8000 Brugge
tel. +32 (0)50 31 79 19, fax +32 (0)50 31 10 26

* DE INHOUD VAN DEZE ADVERTENTIE VALT ONDER DE REDATIONELE VERANTWOORDELIJKHEID VAN HET IJZ ANTWERPEN