



# Verre reizen, rare beestjes

## Reisgeneeskunde

Gaat u deze zomer op reis naar een exotische bestemming? Weet dat er vaak ongemerkt een exotische bacterie weer mee naar huis komt. Maar waar zitten al die beestjes, en hoe zijn ze te vermijden?

**O**pmerkelijk: 70 tot 80 procent van de mensen die terugkeren van een reis naar India of Thailand, zijn tijdelijk besmet met een bacterie uit dat land, al dan niet resistent. 'De meeste mensen merken daar nauwelijks iets van', zegt prof. dr. Erika Vlieghe, diensthoofd tropische geneeskunde in het UZA. Maar soms draait het anders uit. Elk jaar zijn er mensen die ziek worden door een 'beestje uit het buitenland'.

### Overall beestjes

In het buitenland is het grootste probleem de hygiëne. De menselijke stoelgang bevat allerlei organismen waar je ziek van kunt worden. In België gaan die bacteriën rechtstreeks een afgesloten riool in, ver weg van de mens. Maar in veel ontwikkelingslanden hebben de bacteriën vrij spel, door de open riolen en het ontbreken van

toiletten. Vaak komen bacteriën daardoor in het drinkwater terecht.

### Resistent

Daar komt nog eens bij dat er in het verre buitenland meer resistente bacteriën zijn. Die bacteriën hebben al zodanig veel antibiotica over zich heen gekregen, dat de sterkste zijn overgebleven. Straffe beestjes dus. 'Het is niet dat mensen er sneller ziek van worden,' verduidelijkt Vlieghe, 'eerder dat ze er moeilijker weer van af geraken, omdat klassieke antibiotica er geen vat meer op hebben.' De oorzaak ligt bij de mens, die te veel en te snel naar antibiotica grijpt. 'Vooral in ontwikkelingslanden worden antibiotica vaak gezien als een wondermiddel.'

### Paniek?

Moeten we dan schrik hebben om te reizen naar ontwikkelingslanden? 'Het immuunsysteem kan de meeste bacteriën normaal gezien

wel aan', zegt Vlieghe. Veel meer dan een reizigersdiarree houden mensen er meestal niet aan over. Toch is het beter om wat op te letten. 'Ontdek de wereld, maar gebruik je gezond verstand. Geen kraantjeswater drinken, de handen regelmatig wassen of ontsmetten, dat soort dingen. Kortom: geef ziektes geen kans.' Een goede reisverzekering is ook aan te raden. Bij ernstige ziekte is het belangrijk om je te kunnen laten repatriëren. Beter dat dan in een plaatselijk ziekenhuis te blijven liggen, waar de hygiëne vaak niet volstaat en het risico op besmetting groter is.

### Mensen die dromen

Met de nodige voorzorgsmaatregelen hoeft reizen dus zeker niet gevaarlijk te zijn. Anders is het voor mensen die al verzwakt zijn. 'Sommige mensen reizen beter niet naar ontwikkelingslanden. Ik denk bijvoorbeeld aan mensen die cortisone nemen of net een

orgaantransplantatie ondergingen.<sup>2</sup> Ook kinderen jonger dan achttien maanden blijven beter weg uit landen met weinig hygiëne. Het afweersysteem van kleine kinderen is immers nog in volle ontwikkeling. Is een verre reis een grote droom of noodzakelijk voor het werk? Overleg met een arts en beslis pas daarna om al dan niet te vertrekken.

### Ziek thuisgekomen?

Neem op reis nooit antibiotica zonder advies. 'Antibiotica kunnen ook nuttige bacteriën doden, en vaak blijven alleen de meest resistente over. Dat maakt het probleem alleen maar erger.' Vraag altijd raad aan een arts en neem nooit overhaast medicatie. En blijf ook na thuiskomst alert. Ga met koorts of aanhoudende diarree zeker langs bij de huisarts. De kans is klein dat het echt gevaarlijk is, maar in dat geval is de snelle aanpak de beste. De meeste besmettingen zijn in ons land prima behandelbaar, maar vragen soms wel specifieke medicatie. De afdeling tropische geneeskunde van het UZA en de reisraadpleging op het Instituut voor Tropische Geneeskunde hebben daarvoor samen de nodige expertise in huis.

### Zikavirus

Opgelet: bacteriën zijn niet de

enige boosdoeners in exotische landen. Het zikavirus bijvoorbeeld, wordt nog steeds verspreid door muggen in grote delen van Zuid-Amerika. Omdat het zikavirus op zich vrij onschadelijk is, hoeven mensen die niet zwanger zijn en dat ook niet willen worden, er zich niet zoveel zorgen over te maken. Zwangere vrouwen reizen beter niet naar getroffen gebieden in Zuid-Amerika. Een besmetting met zika kan het ongeboren kind ernstige schade toebrengen. Dat is al mogelijk van bij het prille begin van de zwangerschap. 'Zelfs als het kindje bijvoorbeeld verwekt is op reis, wat wel vaker gebeurt.' Meer nog: zika blijft actief in het sperma van de man, weken tot zelfs maanden na de reis. Ook aanstaande vaders zoeken dus beter een andere vakantiebestemming. ☹



### Advies nodig?

- Voor u op reis vertrekt: raadpleging op Instituut voor Tropische Geneeskunde
- Ziek teruggekomen: raadpleging op Instituut voor Tropische Geneeskunde of bij ernstige ziekte de afdeling tropische geneeskunde in het UZA

### Op reis



Eet gekookt voedsel en schil fruit zelf.  
*Cook it, peel it or leave it.*



Drink enkel flessenwater, vermijd kraantjeswater en ijsblokjes.



Was uw handen na elk toiletbezoek met water en zeep.



Blijf uit de buurt van apen, honden of vleermuizen, ze kunnen drager zijn van besmettelijke ziektes.



Neem een goede reisverzekering zodat u onmiddellijk kunt worden gerepatriëerd als u in het ziekenhuis belandt.

