



Vaksine mot diare

Turistdiaré rammer mange reisende. Omkring halvdelen av tilfellene skyldes bakterien ETEC (enterotoksinproduserende e. coli), som spres med forurenset mat og sjeldnere med drikkevann. Men man kan vaksinere seg.

Hvert år får cirka 150 000 nordmenn ødelagt ferien på grunn av diaré. ETEC er utbredt i alle land i Afrika, Asia og Mellom- og Sør-Amerika. Risikoen for smitte er ekstra stor i India, Mexico og Egypt. Bakterien spres med forurenset mat, sjeldnere med vann. Det tar gjerne 1 - 3 dager fra smittetidspunkt til man blir syk. Symptomene er først og fremst diaré, men oppkast, magesmerter og feber forekommer.

Vaksine mot turistdiaré

Vaksinen er identisk med den som beskytter mot kolera. Den gir ca. 70 prosent beskyttelse mot infeksjon med ETEC. Beskyttelsen varer omtrent 3 måneder. Echoral er en vaksine mot ETEC. Vaksinen reduserer sannsynligheten for å bli syk av denne bakterien med 60 prosent. Det innebærer at 30-45 000 flere norske feriereisende kan holde seg friske hvert år. Echoral drikkes og virker en uke etter at du har fått to doser med minst en ukes mellomrom. Beskyttelsen varer mellom tre og seks måneder. Vaksinen gjør at tarmen lager antistoffer mot bakterien. Det reduserer først og fremst sannsynligheten for å bli rammet av diaré. Effekten mot oppkast er usikker.

Grunnvaksinasjon består av to doser. Det skal gå minst 1 uke og ikke mer enn 6 uker mellom dosene. Beskyttelse i nye 3 måneder oppnås etter en enkelt dose hvis det er mindre enn 5 år siden forrige vaksinasjon.

Hygieniske råd

Hygieniske forholdsregler kan "i prinsippet" forebygge reisediaré, men i praksis er det vanskelig, og undersøkelser har vist at den viktigste risikofaktoren for reisediaré er hyppigheten av restaurantbesøk. Der har ikke gjestene kontroll over hygien. Alminnelige hygieniske råd hos den enkelte turist nedsetter derfor ikke risikoen for reisediaré i vesentlig grad. Det beste man kan gjøre er å unngå matvarer som smaker dårlig og spisesteder som ser uhygieniske ut. Hvis man spiser fra små boder ved veikanten, skal maten være helt gjennomstekt eller kokt. Unngå skalldyr og kjøp ikke hjemmelaget is.

Man begrenser sannsynligheten for smitte ytterligere med å vaske hendene før måltider og ved å rengjøre frukt og grønnsaker, kjøpe drikkevann fra forseglet flaske.