



## Turistdiaré eller kolera?

Kolera er en akutt diarésykdom som skyldes bakterien *Vibrio cholerae*. Den har sitt naturlige reservoar i vann, da særlig brakkvann i tempererte og tropiske strøk.

I dag forekommer kolera jevnlig i cirka 80 land i Asia, Afrika og Sør-Amerika.

### Forekomst

Ifølge Verdens helseorganisasjon var det 177 963 registrerte koleratilfeller i verden i 2007. Man antar at det virkelige tallet er langt høyere. Underrapportering skyldes blant annet frykt for å tape turistvirksomhet og andre internasjonale relasjoner. De rapporterte tilfellene kommer fra 53 forskjellige land. Afrika er den verdensdelen med flest smittede (166 583).

Ifølge WHO (Verdens helseorganisasjon) er mange tilfeller av turistdiaré lette grader av kolera.

### Smitemåter

Bakterien skilles ut med avføring. Hvis den kommer i kontakt med drikkevann, kan den spres til mange mennesker. Av samme grunn frarådes det å bade i ferskvann i land der man vet at kolera forekommer.

Kolera kan også smittes via forurenset mat, da særlig fisk og skalldyr. Sjømat filtrerer mye vann og kan derfor samle opp store mengder av bakterien.

Direkte smitte gjennom kontakt med andre mennesker via avføring eller oppkast, kan også skje, men dette er ikke vanlig.

### Lager giftstoffer i tarmen

Når bakterien kommer ned i tarmen, begynner den å lage giftstoffer. De påvirker cellene i tynntarmens slimhinne og fører til at tarmen skiller ut store mengder vann og salter, noe som gir en kraftig og vandig diaré.

### Symptomer

Inkubasjonstiden (fra smitte til sykdommens utbrudd) er vanligvis på to til tre dager. Det vanligste er et asymptomatisk sykdomsforløp, eventuelt milde plager. Dette vil som regel gå over av seg selv.

– I noen tilfeller kan kolera være i en så mild form at det forveksles med turistdiaré, og man merker ikke forskjell. Men i den klassiske formen er diaréen kraftig, med et væsketap opp mot 20 liter på en dag, opplyser Gunnar Hasle, lege ved Reiseklinikken i Oslo. Dersom man ikke får behandling, kan det enorme væsketapet i verste fall være dødelig.

Et typisk tilfelle med kolera begynner med magesmerter, men som regel uten kvalme. Den syke kan også få lett feber. Deretter følger oppkast og diaré, først i vanlig form, deretter i en svært vandig diaré. Den er gjerne luktfri, men grå, grumsete og med blod eller puss.

Bevisstheten kan etter hvert påvirkes i form av sløvhets og forvirring.

– Dersom man har langvarig eller blodig diaré, må man få legehjelp. Legen kan da eventuelt ta prøver for å finne ut om det faktisk er kolera. Men man tenker ikke så mye på om det er kolera eller turistdiaré akkurat da. På det tidspunktet er det viktigst å gi pasienten den nødvendige behandlingen som trengs for å bli bedre, sier Øistein Løvoll, overlege ved Folkehelseinstituttet.

### Behandling – drikk mye

Ubehandlet kolera kan være dødelig på grunn av det store væsketapet. På den andre siden er behandlingen svært enkel: å tilføre væske.

Man kan for eksempel blande én teskje bordsalt og fire toppede teskjeer sukker i én liter vann. Unngå ufortynnet brus og juice, da for mye sukker gjør at væsken lettere trekkes ut av kroppen.

Hvis pasienten er betydelig uttørret, må væsken gis intravenøst (i blodåre), og deretter som drikke.

### Hygiene

God hygiene og varsomhet i forhold til mat og drikke er viktig når man er på reisefot. Her er noen enkle huskereglene:

- Vær nøye med håndvasken, særlig etter toalettbesøk og før måltider. Bruk gjerne desinfiserende våtservietter eller lignende.

- Drikk aldri vann rett fra springen. Kjøp vann på flasker, kok springvannet eller tilsett klortabletter. Vær også forsiktig med isbiter. De lages ofte av vann fra springen.

- Unngå rå fisk, skalldyr, frukt og grønnsaker med mindre du skreller det selv.

En gyllen regel når man er i utlandet er "kok det, stek det, skrell det eller glem det".

Selv om mat er blitt kokt eller stekt, kan den forurenses på nytt dersom den står og blir kald.

### Vaksine

Vaksinen Dukoral kan anbefales for de som har lett for å få diaré ved reiser til sydlige land eller som dårlig tåler å bli syke. Dette gjelder blant annet barn og eldre.

Mennesker med kroniske tarmsykdommer eller personer som på grunn av tendens til magesår bruker medisiner som nedsetter syreproduksjonen i magen er også en utsatt gruppe. Det samme er personer med diabetes fordi en magesjau kan forstyrre både inntaket av næring og kroppens behov for insulin.

Erfaringsmessig gjør personer som opprinnelig er fra et sydlig land og som er på en visitt i det tidligere hjemlandet også klokt i å vaksinere seg. De er ofte ikke klar over at de har mistet immuniteten mot ulike mikrober som de ervervet da de var barn.

Vaksinen beskytter mot diaré forårsaket av kolera og ETEC-bakterien.

Kilder:

1. "Kolera", Fhi.no, 21. November 2005
2. "Kolera", Pasienthandboka.no, 11. August 2008
3. World Health Organization, Weekly epidemiological record, 2008; vol. 83 (31), pp. 261-284