



Tarminfeksjon

Det er flere årsaker til at turister er spesielt utsatt for mage- og tarminfeksjoner. Stress under reise, uvant mat og høyt alkoholinntak er ofte av betydning. Vi har også dårligere immunitet enn landets egne innbyggere mot de sykdomsframkallende mikrobenes.

Naturlig immunitet tar tid å bygge opp. På den annen side avtar den hvis man flytter fra landet. Personer som har emigrert er derfor nesten like utsatt som oss hvis de besøker hjemlandet etter noen år.

I gjennomsnitt blir 30-50 prosent av alle reisende til høyrisikoland rammet av diaré i løpet av et en-to ukers opphold. Forurenset mat og vann er den vanligste årsaken.

Hele 4000 nordmenn ble i fjor lagt inn på sykehus i utlandet med kraftige diarésymptomer. Reisende i land som Tyrkia, Thailand og Egypt er spesielt utsatt.

Kolera (en av årsakene til diaré på reise) er en akutt tarminfeksjon. Bakteriene spres med vann og mat. Inkubasjonstiden er kort, 2-3 dager, og de som får den mildere formen forveksler lett kolera med det som går under betegnelsen "turistdiaré". Kolerabakterien finnes i Asia, Afrika og Sør Amerika.

Symptomer: Diare og uttørring

Senskader: Mange reisende besøker steder med dårlig hygienisk standard. Det er spennende å møte nye kulturer, se flott natur og få smaken på et annerledes liv. Men det kan ofte ha sin

pris, for ikke bare kan man få diaré som ødelegger ferien, man kan også dra med seg farlige antibiotika resistente tarmbakterier hjem.

En ny finsk studie foretatt på reisende over hele verden, viser at risikoen er størst på reiser i Asia og hvis man pådrar seg en turistdiare. Her er det dessuten vanlig å gi antibiotika ved turistdiare, noe som øker risikoen for resistente bakterier.

Ved reiser til Sør-Asia var risikoen 23 % hvis man ikke hadde diaré, 47% hvis man hadde diaré og hele 80% hvis man hadde diaré og dessuten har tatt antibiotika.

De som blir smittet med disse farlige bakteriene trenger ikke bli syke, men risikerer ved senere sykdom å få dårlig eller ingen effekt av mange viktige antibiotika.

Smitte: Urent drikkevann og skalldyr, men smitter også via mat og dårlig håndhygiene.

Forebygging: Man øker sjansen for å holde seg frisk ved å ha god håndhygiene og ved å utvise sunn fornuft i valg matretter.

Et godt råd er å kun spise og drikke det som ser, lukter og smaker godt. Vær forsiktig med skalldyr og hvis du skal spise frukt så skrell den først. Drikk kun vann på flaske.

Man kan redusere risikoen ved å tilberede maten selv og derved begrense antall mikrober man utsetter seg for. Denne muligheten har som regel ikke turister. De er oftest avhengig av å spise på serveringssteder.

Det finnes en vaksine som beskytter mot bakterier som hyppig forårsaker diaré. Hvis reisen går til områder med høy smitterisiko eller begrensede muligheter for medisinsk hjelp, kan det være en fornuftig forsikring.