

Verre vriendjes

Via mijn webside krijg ik vaak vragen over vaccinaties bij verre reizen, grappig genoeg ook van “vreemden” omdat ik ook bij het Lcr (Landelijk coördinatiecentrum reizigersadviesring) vermeld sta met mijn website.

Zelf ben ik niet zo van de verre reizen, niet dat ik het niet leuk zou vinden, maar ik houd niet van vliegen. Ik heb sterk de indruk dat mensen niet zijn gemaakt om te vliegen en heb daarom zo'n tien jaar geleden besloten dat voorlopig ook niet te doen. Als reden geven we altijd op dat we willen wachten tot de kinderen zelfstandig genoeg zijn (de jongste is 9). Vervolgens ontstaat er dan altijd een discussie waarbij wordt opgemerkt dat vliegen veiliger is dan autorijden. Dat wil ik ten eerste even ontkrachten; vliegen is helemaal niet veiliger dan autorijden.

Nu de volgende rekensom: Het relatieve risico op een dodelijk ongeluk (niet-dodelijke ongelukken komen bij vliegtuigen weinig voor) is bij vliegen 0,0000000425 per kilometer en met de auto is dat 0,0000000014, vliegen is dus een factor 30 per afgelegde kilometer onveiliger! En dat zijn statistieken van voor de aanslagen van 9-11.

Als je dus, zoals laatstelijk een e-mailster, naar Vietnam gaat vliegen (10.000 km) met een gezin met twee kleine kinderen loop je een risico van 0,03% dodelijk te verongelukken. En als je niet gaat is dat risico dus nul (met statistieken kun je alles bewijzen). Wie durft er nog?

Voor diegenen die wel gaan dreigen nog veel meer risico's: de verre vriendjes.

Ik krijg veel vragen over vaccinaties voor verre reizen. Wat veel mensen zich niet realiseren is dat je je voor veel gevaren niet eens kunt vaccineren.

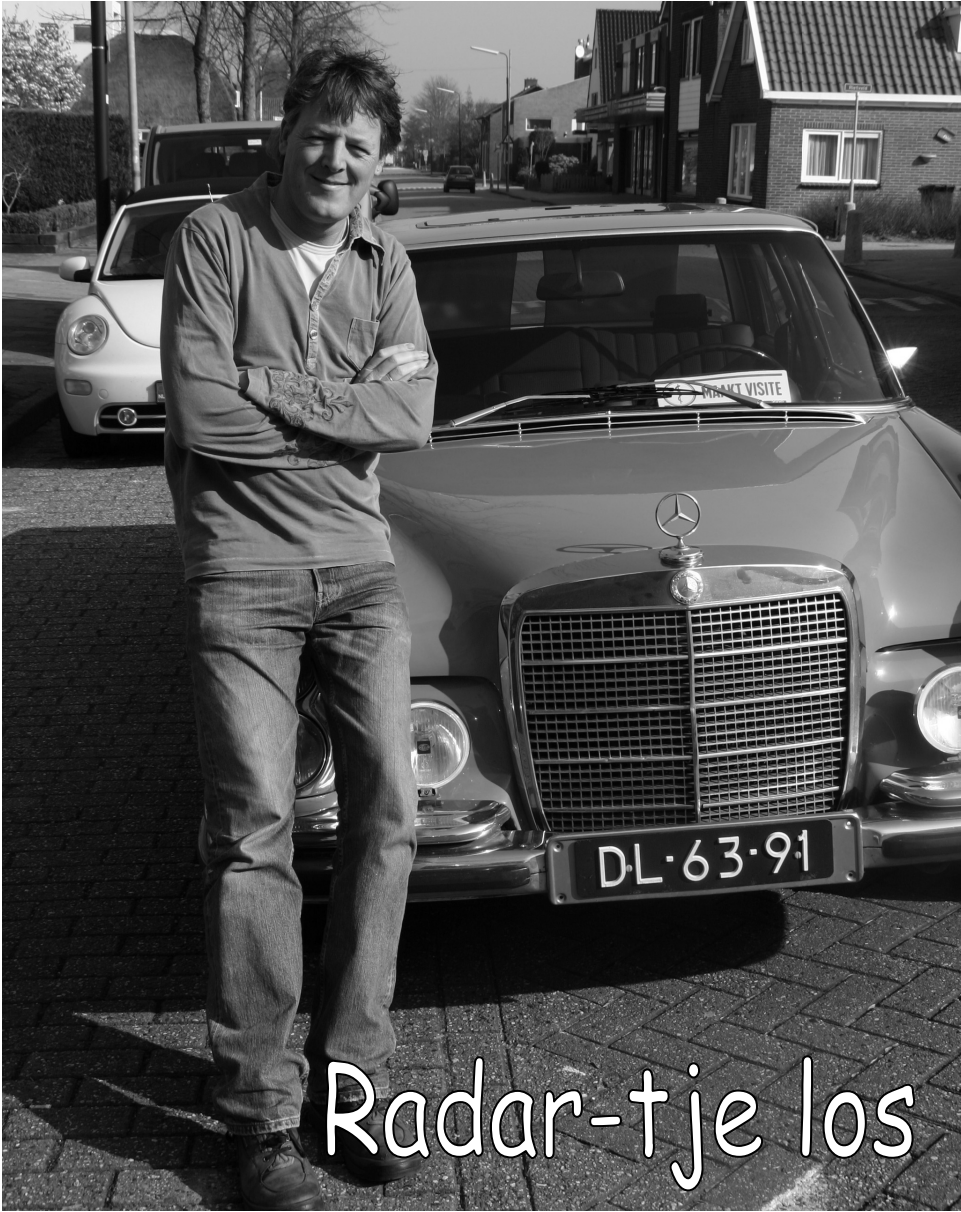
Het meest voorkomend is de zogenaamde reizigersdiarree. Naar schatting 20 tot 50% krijgt na afloop van de eerste vakantieweek last van dunne, waterige, ontlasting met buikkrampen en koorts, soms bloed in de ontlasting. Er is meestal sprake van een ontsteking door een bacterie, vaak is dat een gewone darmbacterie, maar soms ook wel een campylobacter of salmonella (zie op mijn site “feestelijke aandoeningen”).

Wat kun je er aan doen? Heb je eenmaal een infectie dan is voldoende drinken en afwachten het beste, meestal gaat het vanzelf na een dag of drie over.

Om een infectie te voorkomen moet je in ieder geval de handen goed wassen en oppassen met dranken die niet uit een ongeopende fles komen. En probeer goed doorbakken gerechten te eten.

Belangrijk is het risico op trombose tijdens de vlucht; als je in een vliegtuig zit en je maakt zo'n verre vlucht loop je een zes keer verhoogde kans op het krijgen van trombose in een van de benen.

Waarom herken je een trombosebeen?
- Een dik been
- Pijn in de kuit



- Rode en glanzende huid
- Een beetje koortsgevoel
Een trombosebeen ontstaat doordat zich een stolsel in een vat van de kuit vormt, rokers hebben vaak al vaatwandbeschadigingen en die hebben er dus sneller last van. Het probleem is dat zo'n bloedprop los kan schieten en in de longen terecht kan komen, dat is een groot probleem waar je aan zou kunnen overlijden. Probeer dus te bewegen in het vliegtuig, loop wat heen en weer en wiebel met de voeten.

Een andere groep is die van de door insecten en teken veroorzaakte infecties. Het gaat misschien wat te ver om ze allemaal te noemen, veel mensen kennen inmiddels wel de infecties die door teken worden overgebracht, maar wat dacht u van de pest/rift valley fever/ross river virus/dengue en bilharzia?

Echt geen vriendelijke vriendjes, die insecten en teken. Bilharzia bijvoorbeeld komt meer voor dan je zou denken en hierbij kruipt een wormpje via het oppervlaktewater bij een wilkeurige opening (is dat plastisch genoeg?) of de huid naar binnen, om vervolgens lekker in je bloed en lymfevaten te gaan wonen.

Wat kun je doen?
Het belangrijkste is een infectie te voorkomen. Zwem niet in open water, draag sluitende kleding in het hoge gras en probeer je lichaam zoveel mogelijk te beschermen. Is er wel sprake van een mogelijke infectie, neem dan contact op met

Er is een aantal ziektebeelden waar we wel voor kunnen vaccineren: Difterie, Tetanus, Polio, Geelzucht en Tyfus zijn wel de meest bekende vaccinaties. Ook bekend is de meningitisvaccinatie die veel wordt gegeven bij Mekka-gangers, maar wist u dat we ook tegen tekenziekte kunnen vaccineren? Het is wel zo dat de meeste vaccinaties minimaal twee weken voor vertrek gegeven moeten worden, let daar dus, zeker met last-minute reizen, op. Ik doe er dan meestal een vaccinatiepaspoortje bij. De beschermingsduur van de verschillende vaccins wisselt erg en het is altijd handig bij een volgende reis in het boekje te kijken of alles nog geldig is.

Als laatste nog even iets over de inhoud van de reisapotheek. Niet ieder land heeft dezelfde hygienische standaard als Nederland. Soms kan het verstandig zijn daarom iets mee te nemen. Wat doen we daar in?

- Koop een EHBO-doos met inhoud, bij bijvoorbeeld de drogist, daar zit het belangrijkste wel in.
- Een tekentang.
- Een thermometer.
- Middel tegen diarree (het beste werkt Loperamide).
- Ors (dat zijn zakjes die, aangelengd met water, zorgen dat je niet uitdroogt).
- Iets om te desinfecteren, bijvoorbeeld jodium.
- Pijnstillers, bijvoorbeeld paracetamol (en geen zetpillen, want die smelten).
- Insectenwerende middelen (op basis van DEET).
- Een muskietennet, het beste ook met DEET geïmpregneerd.
- Zonnecreme en lippenbescherming.

Een goede website is die van het Landelijk coördinatiecentrum reizigersadviesring www.lcr.nl, eventueel kan je ook via mijn website in de landenzoeker terecht komen en informatie per land zoeken. Advies met betrekking tot overige ziektebeelden kunt u het beste bij een bij de Lcr aangesloten arts vragen, niet alles is via de website te vinden omdat bijvoorbeeld de malaria-informatie van maand tot maand kan verschillen. Veel mensen komen met een door de reisorganisatie afgegeven vaccinatieadvies, het is verstandig dat nog wel even te controleren, reisorganisaties hebben de neiging alles iets van de zonnige kant te zien.

Jaco Beeker
www.drbeeker.nl

een arts, er zijn wel medicijnen en belangrijk is om ze zo snel mogelijk te geven.

Malaria

Ook zo'n ziekte waar je je niet tegen kunt vaccineren, maar een belangrijk verschil is dat je hiervoor wel preventief medicijnen kunt nemen. Het wordt veroorzaakt door parasietjes die via een muggesteek worden overgedragen op de mens. Het is dus voor de hand liggend om muggen zoveel mogelijk tegen te houden. Dat kan door beschermende kleding, een muskietennet en eventueel anti-muggen middeltjes. Omdat de gevoeligheid van de malariaparasiet voor medicijnen over de hele wereld verschilt is het echt het beste voor de reis de medicijnen goed uit te zoeken. Vroeger was het zo dat je soms nog weken na terugkomst van vakantie aan de tabletten zat, maar dat hoeft tegenwoordig niet meer!