

Ferðalög og heilsa

Að ferðast um heiminn hefur aldrei verið jafn auðvelt og það er orðinn stór hluti af vinnu og frítíma margra að ferðast reglulega til útlanda. Gott er þó að huga vel að heilsunni og forvörnum áður en haldið er af stað til að tryggja ánægjulegt ferðalag. Rannsóknir meðal nágrannabjóða benda til þess að 5-20% ferðalanga þjáist af ýmsum kvillum meðan á ferðalagi stendur. Tíðni og gerð þessara kvilla fer að sjálfsgöðu mjög eftir því hvert er farið, hve lengi er dvalið og hvernig ferð er farið í.

Það er nauðsynlegt að leita sér upplýsinga um heilsuvernd og ráðlagðar bólusetningar áður en lagt er af stað í ferðalagið, sérstaklega ef farið er til Afríku, Asíu og S-Ameríku. Hjá Heilsuvernd og á næstu heilsugæslustöð er hægt að fá ráðleggingar um ferðamannavernd og mikilvægt er að hafa samband með góðum fyrirvara, helst a.m.k. 4-6 vikum áður en ferð er fyrirhuguð ef þörf er á bólusetningu.



Algeng vandamál / sjúkdómar:

- **Niðurgangur** er algengasti kvilli ferðalanga og ástæðuna má nær undantekningarlaust rekja til sýkla sem berast með matvælum og menguðu drykkjarvatni. Það er þó einnig hægt að smitast af ýmsum niðurgangssjúkdómum við það að synda í sjó eða við sund í ferskvatni. Niðurgangur byrjar yfirleitt mjög skyndilega og getur staðið yfir í 3-4 daga, stundum fylgja magakrampar, ógleði, uppköst og hækkaður hiti. Helsta ráð við ferðamannaniðurgangi er ríkuleg inntaka af vökva sem innheldur bæði sölt og sykur og hægt er að kaupa t.d. Resorb® í apótekum. Það getur einnig verið gott að kaupa niðurgangslýf til að taka með til vara, t.d. Imodium®.

- **Sólbruni.** Mikilvægt er að fara varlega í sólinni og nota sólarvörn. Það er algengur misskilningur að fólk verði ekki brúnt við sólarvarnarnotkun. Bera á sólarvörn á sig áður en farið er út í sólina og best er að nota vatnshelda vörn ef farið er í vatn eða við mikinn svita.

- **Skordýrabít** er í mörgum tilvikum helsta smitleið alvarlega sjúkdóma. Mörg skordýr eins og mý og moskítóflugur fara í kreik á kvöldin og því er mikilvægt að hylja húðina, nota flugnanet og smyrsl sem fæla skordýr.

Mikilvæg atriði:

- **Vatn** getur verið mengað þó það sé hreinsað og því ber að forðast kranavatn og ísmola. Neysla á keyptu vatni á flöskum er öruggast en ef notað er kranavatn skal sjóða það í 2-5 mínútur.

- **Matur.** Gott er að forðast að borða ósoðinn eða illa soðinn mat. Þetta á einnig við um hrátt grænmeti og ávexti (þarf a.m.k. að skola vel með hreinu vatni og helst flysja). Góð kæling kemur í veg fyrir fjölgun sýkla og mikilvægt er að huga að því hvernig maturinn er geymdur. Ís sem er framleiddur í verksmiðju og geymdur í frysti er mun öruggari en ís úr ísvél.

- **Hreinlæti og handþvottur** eru mikilvæg atriði til að koma í veg fyrir að sýklar berist á milli með höndum.

Camilla Aspfors, hjúkrunarfræðingur