

19 Ιουλίου 2012

# Ασθένειες στα ταξίδια

Επιστήμες / Ιατρική - Βιολογία





**Η διάρροια των ταξιδιωτών είναι η πιο συχνή νόσος που προσβάλλει ταξιδιώτες. Το 25-50% από τα 50 εκατομμύρια ταξιδιώτες που επισκέπτονται αναπτυσσόμενες και τροπικές χώρες κάθε χρόνο προσβάλλονται από διάρροια κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους.**

Στις περισσότερες περιπτώσεις η διάρροια των ταξιδιωτών αποτελεί μία ήπια και αυτοπεριοριζόμενη νόσο. Το 25% περίπου των ταξιδιωτών με διάρροια αναγκάζονται να τροποποιήσουν σημαντικά τις δραστηριότητες τους.

### **Τα συμπτώματα**

Η διάρροια των ταξιδιωτών συνήθως έχει οξεία έναρξη και εκδηλώνεται με 4-5 υδαρείς κενώσεις την ημέρα. Μικρό ποσοστό ασθενών εμφανίζει περισσότερες κενώσεις (μέχρι 20 την ημέρα). Αίμα ή αιματηρή βλέννη στα κόπρανα αναφέρεται σπάνια. Άλλα συχνά συμπτώματα περιλαμβάνουν ναυτία, έμετο, κοιλιακό άλγος, πυρετό και αδυναμία. Οι περισσότερες περιπτώσεις εκδηλώνονται μέσα στις δύο πρώτες εβδομάδες του ταξιδιού, είναι ήπιες και διαρκούν 3-4 μέρες.

### **Πού οφείλεται η διάρροια των ταξιδιωτών;**

Τα βακτηριακά εντεροπαθογόνα (π.χ. εντεροτοξινογόνος *Escherichia coli*, σαλμονέλλα, σιγκέλλα) προκαλούν το 80% των περιστατικών, ενώ τα παράσιτα (π.χ. *Gardia lamblia*) αποτελούν το συχνότερο αίτιο εμφάνισης διάρροιας μετά την επιστροφή από ταξίδι. Οι ιοί (π.χ. ροταιοί, αδενιοί) μπορούν επίσης να

προκαλέσουν διάρροια των ταξιδιωτών. Σε μικρό ποσοστό η εμφάνιση διάρροιας σε ταξιδιώτες μπορεί να οφείλεται σε μη λοιμώδη αίτια όπως άγχος σχετιζόμενο με το ταξίδι, jet-lag ή αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες (π.χ. αυξημένη κατανάλωση λιπαρών, μπαχαρικών ή αλκοολούχων ποτών).

### **Τα μέτρα πρόληψης**

Για την πρόληψη της διάρροιας των ταξιδιωτών δεν υπάρχει εμβόλιο. Προτείνονται λοιπόν:

- γενικά προληπτικά μέτρα κατά την κατανάλωση τροφίμων και ποτών. (για περισσότερες πληροφορίες βλ. [www.keelrno.gr](http://www.keelrno.gr))
- χημειοπροφύλαξη με αντιβιοτικά ή αντιδιαρροϊκά φάρμακα, η οποία συνιστάται σε ταξιδιώτες με ιδιαίτερες ανάγκες (π.χ. ταξιδιώτες με φλεγμονώδη νόσο του εντέρου, διαβητικοί, ανοσοκατεσταλμένοι, ηλικιωμένοι).

### **Η θεραπεία της διάρροιας των ταξιδιωτών**

Η διάρροια των ταξιδιωτών συνήθως διαρκεί 3-4 ημέρες και αυτοπεριορίζεται χωρίς ειδική θεραπεία.

- Συνιστάται η λήψη υγρών από το στόμα για την αντικατάσταση των υγρών και ηλεκτρολυτών που χάνονται. Τα από του στόματος διαλύματα ενυδάτωσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε περιπτώσεις διάρροιας που συνοδεύονται από έμετο. Αν δεν είναι διαθέσιμη κάποια εμπορική μορφή από του στόματος διαλυμάτων ενυδάτωσης, οι ταξιδιώτες μπορούν να παρασκευάσουν διάλυμα αναμειγνύοντας έξι κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη και ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι σε ένα λίτρο νερού.
- Επιτρέπεται η ελεύθερη σίτιση του ασθενή αποφεύγοντας τα γαλακτοκομικά προϊόντα και ερεθιστικούς παράγοντες για το πεπτικό σύστημα, όπως το αλκοόλ, ο καφές, το δυνατό τσάι, τα καρυκεύματα ή τα λιπαρά φαγητά.
- Εμπειρική χορήγηση αντιβιοτικής θεραπείας γίνεται πάντα σύμφωνα με τις συστάσεις του οικογενειακού ιατρού, με αντιβιοτικά που έχει προμηθευτεί ο ταξιδιώτης πριν την αναχώρηση. Τα αντιβιοτικά επιτυγχάνουν τη μείωση της διάρκειας των συμπτωμάτων από 3-4 ημέρες σε μία.
- Τα αντιδιαρροϊκά φάρμακα (π.χ. λοπεραμίδη, διφαινοξυλάτη) χρησιμοποιούνται συχνά. Η χρήση τους πρέπει να διακόπτεται αν τα συμπτώματα επιμένουν για διάστημα μεγαλύτερο των 48 ωρών. Το υποσαλικυλικό βισμούθιο μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σαν θεραπευτικό μέσο

κατά της διάρροιας των ταξιδιωτών.

Πηγή: ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

**<http://bit.ly/12pHFk4>**