

Infeksjoner/vaksinasjon/reiser i utlandet - hva kan pasienten gjøre selv

Regional nettverkskonferanse revmatologi 2018

Overlege Gro Grimnes

Infeksjonsmedisinsk seksjon

UNN Tromsø

Vanlige meldte turistinfeksjoner

Turistdiare (Campylobacter, salmonella)

Gonorre og andre kjønnssykdommer

MRSA-infeksjon eller bærerskap

De fleste ble smittet i Europa (Spania, Hellas, Tyrkia, Bulgaria)

Endel også i Thailand

Reflekterer hvor vi reiser mer enn hvor det er størst risiko

Generelle råd

Skaff deg Europeisk helsetrygdkort

- Dokumenterer rett til å få dekket utgifter til nødvendig medisinsk behandling
- Gjelder midlertidig opphold i EØS-land eller Sveits
- Bestilles via HELFO

Reiseforsikring

- Gjør deg kjent med hva den dekker
- Lengde på opphold
- Avbestillingsforsikring

Generelle råd

Ha med medisiner, oppdatert medisinliste og bekreftelse på bruk av medisiner

Ikke reis hvis du ikke føler deg i form

Vær nøye med håndhygiene

Hygieneråd

Vask alltid hendene godt etter toalettbesøk og før du spiser

Bruk alkoholbasert hånddesinfeksjonsmiddel når håndvask ikke er mulig

Gå ikke barbent andre steder enn på badestranden

Rens og stell selv små sår og rifter

Ta med klær som dekker større deler av kroppen, til beskyttelse mot sterk sol og mot mygg

Generelle råd

Vurder hvor du spiser og hvilken mat du velger

Vær forsiktig i trafikken

Vær måteholden med alkohol

Bruk kondom ved tilfeldig sex

Mat og drikke

Unngå ikke-desinfisert drikkevann

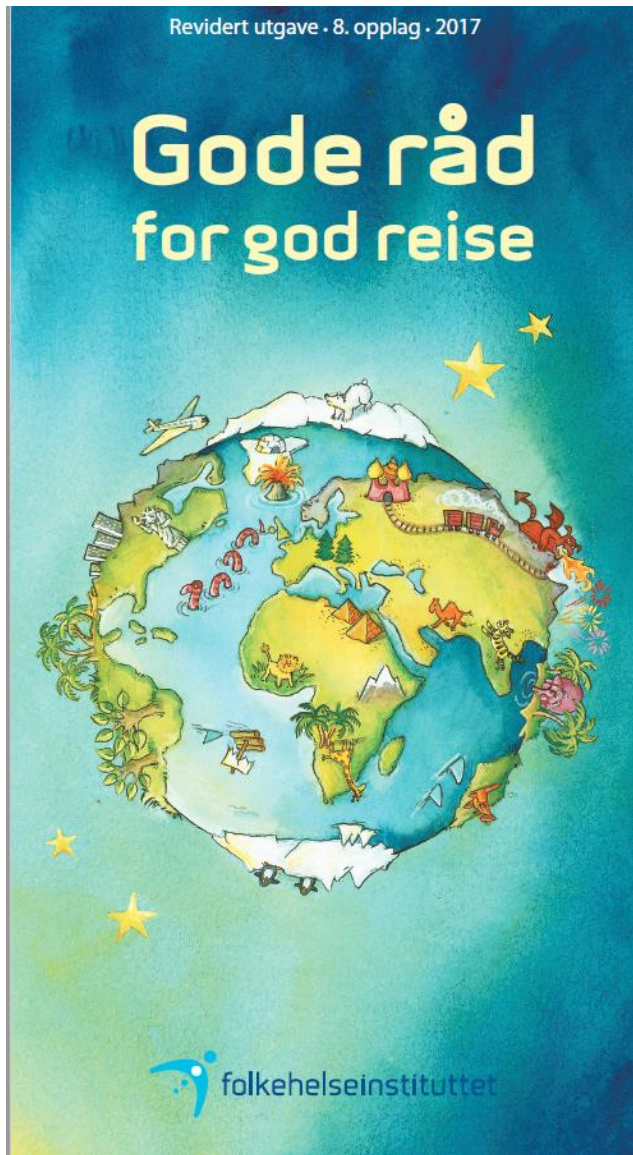
Fjørfe, hamburgere, kjøttkaker, farsemat bør være gjennomstekt eller gjennomkokt

Andre kjøttprodukter bør være godt stekt på overflaten

Unngå upasteurisert melk/ melkeprodukter

Vask hender etter toalettbesøk, etter kontakt med dyr og før matlaging og måltider

Vask kniver, skjærefjølere og annet kjøkkenutstyr som er blitt forurenset av råvarer før det samme utstyret brukes til annen mat



Vaksinasjon og immunsvekkende behandling

Vaksine-responsen kan være mer usikker

- Men fortsatt nyttig med vaksinasjon

Kan gi økt risiko for infeksjon ved såkalte levende, svekkede vaksiner

- Det anbefales at vaksinasjon med levende vaksiner i størst mulig utstrekning fullføres i god tid før immunsupprimerende behandling påbegynnes
- Oftest mer alvorlig å bli syk med mikroben enn med vaksine-stammen
- Avveining av risiko for infeksjon/vaksinebivirkning i hvert enkelt tilfelle

Si fra om medisinbruk før vaksinasjon!

Tabell 1 Vaksiner der virkestoffet er levende, svekkede bakterier eller virus

- Oral poliovaksine (OPV) (brukes ikke i Norge)
- Vaksine mot meslinger, kusma og røde hunder (MMR)
- Vaksine mot vannkopper
- Gulfebervaksine
- BCG-vaksine (mot tuberkulose)
- Oral vaksine mot tyfoidfieber

Anbefalte vaksiner- uansett reise

Difteri, stivkrampe, kikhoste, polio

- Hvert 10. år
- Finnes i kombinasjon- Boostrix-polio

Influensavaksine

- Hvert år

Pneumokokkvaksine

- Alle >65 år
- Vurderes hos alle som får immunsupprimerende behandling

Anbefalte
vaksiner- ved
enkelte reiser

Hepatitt A

- til ikke-immune personer ved reiser til land utenom Vest-Europa, Nord-Amerika, Australia og New Zealand

Tyfoidfeber

- smitterisiko i Afrika, Asia, Mellom- og Sør-Amerika og Sørøst-Europa
- spesielt hvis drikkevannet har dårlig kvalitet eller det er dårlig hygiene blant dem som håndterer matvarer

Andre anbefalinger: mygg

Kan overføre sykdommer som malaria og denguefeber

Myggstikkforebygging viktig!

- Klær
- Myggnett
- Myggstift/spray etc

Malariaforebyggende medisin kan være aktuelt

- Spør legen
- Ha med reiserute
- Informer om sykdommer og medisiner

Tuberkulose

Vanlig i mange land

Risiko for smitte øker med lengden på oppholdet og eventuell kontakt med syke

Ved immunsuppresjon er risiko for vaksine-infeksjon økt

Vaksinen gir ikke full beskyttelse

Tenk over reisemål

Oppsummering

Kommer langt med god hygiene og litt fornuft!

Pluss på med reiseforsikring og helsetrygdkort

Sjekk vaksineanbefalinger og diskuter eventuelle fordeler og ulemper med legen

Husk å ha med medisiner nok

Beskytt deg mot insektstikk

God tur!