



Reisemedizin

Bei Reisen in die Tropen sind die Krankheitsrisiken erhöht. Wir beraten Sie gerne über vorbeugende Massnahmen 4-8 Wochen vor der Abreise und beantworten Ihre Fragen bezüglich Impfungen, Malaria und Reisetauglichkeit.

Vergessen Sie nicht, das Impfbüchlein und die genaue Reiseroute mitzunehmen. Weitere Informationen können Ihnen auch unsere medizinischen Praxisassistentinnen geben!

Reisetauglichkeit

Flugreisen sind komfortabel. Bei Herzkreislauf- oder Lungenleidenden können Probleme auftreten, wenn Sie an Orten in grosser Höhe landen. Während der Schwangerschaft sind Tropenreisen möglichst zu vermeiden.

Impfungen

Je nach Reisedestination und -stil ist das Krankheitsrisiko unterschiedlich. Eine Kenntnis der Reiseroute ist für die Beratung unerlässlich.

Empfohlen für alle Reisenden: Impfung gegen Starrkrampf, Kinderlähmung Masern, Mumps und Röteln.

Empfohlen für Reisen in tropische Länder: Impfung gegen Hepatitis Typ A (+B). Ebenfalls empfohlen ist je nach Reisedestination/-dauer eine Typhus-Schluckimpfung. Eine Impfung gegen Gelbfieber ist für gewisse Länder (in Afrika und Südamerika) empfohlen bzw. in gewissen Fällen obligatorisch (Grenzübertritt).

Individuell zu entscheiden sind Impfungen (je nach Reiseroute/ -art/ -dauer) gegen Tollwut, Meningitis, FSME und japanische Enzephalitis.

Malaria

Die Malaria ist eine gefährliche Infektionskrankheit. Sie wird durch den Stich der „Anopheles“-Mücke übertragen. Frühestens 7 – 10 Tage nach Übertragung der Malariaerreger können Fieber, Kopfweh, Durchfall, Erbrechen und Bewusstlosigkeit auftreten.

Wie schützt man sich gegen Malaria?

Massnahmen wie das Tragen langärmliger Kleider, die Verwendung mückenabstossender Mittel und der Gebrauch von Moskitonetzen vermindern das Risiko von Mückenstichen und schützen auch Dengue- und Chikungunya Fieber. **Vorbeugend** einnehmen müssen sie Malaria-tabletten, wenn Sie in gewisse Länder (in Afrika, Asien) reisen.

Ein **Malaria Notfallmedikament** mitführen müssen Sie, wenn Sie nach Asien oder Mittel- und Südamerika reisen. Die mitgeführten Tabletten werden nur eingenommen, wenn Sie malaria-verdächtige Symptome bekommen. Bei Fieber während und nach der Reise müssen Sie zum Arzt.

Reisedurchfall

Es gilt: **«Boil it, cook it, peel it or forget it!»** (sieden, kochen, schälen oder sein lassen). Gezuckerte und gesalzene Flüssigkeit trinken. Zusätzlich helfen Durchfallmittel. Antibiotika sind nur nötig, wenn Durchfall und Fieber länger als 3-5 Tage anhalten.

Sonnenschutz

Verwenden Sie einen Sonnenschutz mit einem hohen Lichtschutzfaktor.

HIV

Infektion wie HIV, Syphilis und Gonorrhoe sind durch (ungeschützte) Sexualkontakte übertragbar. Schutz vor Ansteckung durch Kondom.

Reiseapotheke

Je nach Reisedestination: Fieber- und Schmerzmittel; Heftpflaster; Verbandstoff; Desinfektionsmittel; elastische Binde; Thermometer, Schere und Pinzette. Gemäss Absprache mit dem Hausarzt: Malaria-tabletten, Durchfallmittel und persönliche Medikamente!

Copyright: OSIR ST. Gallen, adaptiert und ergänzt durch Dr. med. G. Bourgeois.