

REISIMINE JA REISIAPTEEK

Reisimine kuulub meie igapäeva ellu üha rohkem. Nii äri- kui puhkusereis peaks kujunema põnevaks ja meeldivaks elamuseks, kuid samas võivad sellega kaasnedä t6sised terviseriskid nii Teile kui Teie perele. Eksootilistesse paikadesse reisides on suurem v6imalus puutuda kokku Eestis mitteesinevate haigustega. Reisides tuleb hakkama saada mitte ainult v66draste keelte ja kultuuridega, vaid ka erineva toidu, vee, kliima, k6rguste- ja ajavahe ning teiste inimorganismi m6jutavate teguritega. Tihti peale ei saa reisija immuunsüsteem hakkama v66drapärase keskkonnaga.

Selleks, et loodetud suurepärase reisielemus ei muutuks ootamatu haiguse ilmnedes 6udusunen6oks on koost66s Eesti Terviseameti (ETA), Eesti juhtivate reisib6uroode ja reisin6ustamise teenust ning vaksineerimist pakkuvate meditsiinikeskustega loodud internetilehek6ulg www.reisivaktsiinid.ee. Nimetatud lehek6uljel olev informatsioon p66hineb ETA, Maaailma Terviseorganisatsiooni (WHO) ja Center for Disease Control (CDC) soovitusel, mida peaks ohutuma reisimise huvides silmas pidama. Lisaks leiate seal informatsiooni enamlevinud nakkushaiguste kohta, kuidas neid ennetada ja mida reisil olles teha, et haigestumist v66ltida.

Täiendavat informatsiooni nakkusohtudest ja soovituslike ennetusmeetmete kohta v66ite leida Terviseameti kodulehek6uljelt www.terviseamet.ee rubriigist „Reisimine ja tervis“ WHO International Travel and Health CDC Yellow Book.

S66ltuvalt reisi eesm66rgist, sihtriigist ja seal viibitud aja pikkusest, v66ib reisimise jagada kahte gruppi. (Selle alusel m66aratakse, millised vaktsiinid on iga sihtkoha k66lastamisel soovitatavad).

Grupp 1 (turism) - siia gruppi kuuluvad äri- ja turismireisijad, kelle reisi pikkus on kuni 4 n66dalat;

Grupp 2 (pikaajaline viibimine) – siia gruppi kuulub nii pikem reis v66lismaale, kui ka l66hem reis ebapiisavate h66gieeningimuste ja halva majandusliku olukorraga sihtriikidesse ning kus toimub pikaajaline kokkupuude kohalike elanikega (nt. t666tamine, mn. seljakotimatkad). Pikaajalisel sihtriigis viibimisel peaks kaaluma muuhulgas naaberriikide vaksineerimissoovitusi, kuna l66hiriikide vaheline turism toimib ka seal. Reisi planeerides tuleb arvestada, et osade reisivaktsiinide puhul peab vaksineerimist alustama juba v66hemalt 4 n66dalat enne reisi algust.

Kas teadsite, et...

Palavikualandajad ja valuvaigistid peaksid kaasas olema, kuna peavalu v66ib tekkida v66hesest vee joomisest, kuumusest v66i alkoholi tarbimisest. Samuti v66ib kergelt k66lmetada, kui liikuda kuumast 66hust konditsioneeriga varustatud jahedasse ruumi. Tugevama valu puhul v66ib kasutada paratsetamooli v66i ibuprofeeni, peoj66rgse peavalu vastu sobib aspiriin, mis vedeldab verd ja teeb sellega olemise paremaks. Kes kergesti k66lmetavad, neil v66iks kaasas olla ka nohu- ja k66haravimid. Samuti v66ib kuiv 66hk p66hjustada ninakinnisust, siis on heaks vahendiks meresoolalahus.

Teistsugune toitumine p66hjustab samuti sageli seedeh66ireid – puhitusi, k66hulahtisust v66i – kinnisust, k66rvetisi ja maovalusid. Kindlasti peaks kaasa v66tma ravimid k66hulahtisuse vastu. Gaaside ja k66rvetiste vastu peaksid end varustama kindlasti k66ik need, kel vaevusi juba varem esinenud. V66imalike k66huh66dade ennetamiseks soovitatakse hakata juba n66dal enne reisile minekut tarvitama probiootikume, mis on v66ga t66husad, ennetamaks probleeme seedekulglas. Tarvitamist tuleks j66tkata ka reisil olles.

Laeva- v66i lennukis66iduga v66ivad samuti kaasnedä terviseh66dad. Kuna laeva- ja lennukis66itu taluvad inimesed erinevalt, tuleks merehaiguse ennetamiseks kasutada ingverit sisaldavad tablette, mis aitavad 66ra hoida iiveldustunnet ja oksendamist.

Pikematel lennureisidel v66ib j66rsust r66huvahetusest ja istumisest tingitud verevoolu aeglustumisest tekkida jalgades veeniprobleemid. Seet66ttu on soovitatav kanda spetsiaalseid reisi p66lvikuid, mida saab osta apteekidest. Ilmtingimata peaksid p66lvikuid kandma 66lekaalulised, suitsetajad, rasedad ja inimesed, kellel on olnud eelnevalt operatsioon.

Allergiatabletid on kasulik kaasa pakkida isegi neil, kel pole kunagi vesist nina ega l666vet olnud. Allergiahoo v66ib saada tundmatu putuka hammustusest, tundmatutest toiduainetest, olmekeemiast, hotellis kasutatud p66randakattematerjalist v66i 66hekordsetest linadest.

Ohatis v66ib tekkida neil, kel on seda varem esinenud, kuna kliimamuutusest ja p66ikesest p66hjustatud stress nahale v66ib selle taas vallandada. Selleks, et ohatis reisi ei rikuks, tasub apteegist kaasa v66tta

ohatisekreem. Kindlasti ei tohiks unustada ka sääsetõrjevahendeid ning sääsehammustust leevendavat vahendit. Lisaks võiks kaasas olla päikesepõletust ennetavad ning leevendavad vahendid. Nii soojale maale kui ka mägedesse suusatama minnes peab kaasas olema vähemalt 15–50 UV-faktoriga päikesekreem, kuid seda võib hankida ka kohapealt.

Lastele mõeldes on soovitatav kotti pakkida erineva suurusega plaastreid, antiseptikut, sõetablette, palavikuvastast siirupit ning nohu- ja allergiavastast siirupit. Lastele sobib kasutamiseks kõrgeima kaitsefaktoriga päikesekaitsekreemi ning pärast päevitust kasutada kindlasti päevitusjärgset kreemi – see niisutab nahka ja aitab päevitust säilitada.

Meeles peab pidama, et **reisil** olles võivad erinevad tervisehädad kimbutada ka kõige **tervemaid inimesi**. Seepärast tasub käia 4 – 6 nädalat enne riskantsematesse piirkondadesse reisimist perearsti konsultatsioonil, siis jõuavad vajalikud vaktsiinid mõjuma hakata. Perearst või reisimeditsiini kabineti nõustaja oskab anda nõu ka selles osas, millised vaktsiinid on ühte või teise piirkonda reisides kohustuslikud.

Üldisi nõuandeid tervena reisimiseks

- ❖ Niipea kui otsustate välismaale reisida, külastage oma perearsti, et pidada nõu vaktsineerimise osas.
- ❖ Võtke kaasa hästivarustatud esmaabikomplekt (küsige nõu pereõelt, mida see peaks sisaldama vastavasse sihtkohta reisides).
- ❖ Kui te kasutate mõnda retseptiravimit, sealhulgas antibeebipille, tagage piisav ravimivaru kogu reisiks ja võimalikeks viivitusteks. Ärge unustage panna ravimeid käsipagasisse.
- ❖ Enne ärasõitu võtke endale piisava pikkusega tervisekindlustus. Vormistage endale Euroopa Liidu ravikindlustuskaart.
- ❖ Süvaveenitromboosi riski aitab pikkadel lennureisidel vältida võimalikult sage püsti tõusmine ja ringikõndimine. Enamik lennufirmasid annab lennuki pardal informatsiooni süvaveenitromboosi kohta.
- ❖ Kui teil on kahtlusi kraanivee kvaliteedi suhtes, siis kasutage joomiseks, pesemiseks ja hammaste puhastamiseks pudelivett, keedetud või steriliseeritud vett. Hoiduge kohaliku jää lisamisest oma jookidesse.
- ❖ Võimalusel sööge värsket toitu, mida on korralikult küpsetatud. Koorikloomi ei tohi kunagi süüa toorelt, samuti tuleb hoiduda salatitest ja puuviljadest, mida te ei ole ise koorinud.
- ❖ Vältige liigset päikese käes viibimist, mis on intensiivseim kella üheteistkümnest hommikul kolmeni päeval. Kasutage sobiva faktoriga päikesekaitsevahendeid, mida tuleb uuesti nahale kanda iga kahe tunni möödudes.
- ❖ Kandke kliimale ja kultuurile vastavaid riideid ning videvikust koiduni katke ennast võimalikult kinni, et vältida putukahammustusi, mis võivad edasi kanda haigust.
- ❖ Kasutage putukatõrjevahendit katmata nahal ja ruumides vahetult enne videvikku, eriti malaariaohtlikes piirkondades. Võimalusel peaksid ka aknad olema öösel suletud. Kandke putukatõrjevahendit päikesekaitsekreemile, kui kasutate mõlemat.
- ❖ Kuumas kliimas vältige organismi veetustumist, juues nii palju vedelikku kui võimalik ja hoidudes alkoholi tarvitamisest.
- ❖ Hoiduge kokkupuutest kohalike loomadega, kes võivad kanda marutaudi.

Väike näidis reisiapteek

- ❖ Alkoholipõhised käte desinfektandid
- ❖ Putukatõrjevahend, immutatud sääsevõrgud
- ❖ Suukaudne rehüdreeriv lahus reisijate kõhulahtisuse raviks
- ❖ Igapäevaselt tarvitavad ravimid originaalpakendis, koosmanustamise juhendiga (vajalik varu käsipagasis, juhul kui muu pagas kaduma läheb)
- ❖ Paratsetamool või ibuprofen palaviku ja valu leevendamiseks
- ❖ Antihistamiinsed ravimid allergia jaoks
- ❖ Päikesekreem (vähemalt SPF15)
- ❖ Plaastrid, sidemed
- ❖ Hügieenitarbed

Pidage meeles!

- ❖ Ravimid tuleb pakkida alati käsipagasisse!
- ❖ Kui tarvitate regulaarselt ravimeid, peab end nendega varustama kogu reisi ajaks. Arvestama peaks ka sellega, et reis võib teist olenematutel põhjustel pikeneda

- ❖ Ravimpurgi kaotamise puhuks oleks vajalik kaasa võtta nimekiri ravimitest ja nende geneerilistest nimetustest Kui esineb mõni haigus või tervisehäire, mis võiks reisi ajal ägeneda, oleks vaja kaasa võtta ravim ka selle tarbeks
- ❖ Kui kavatsete viibida välismaal pikemat aega, tuleks nõu pidada oma arstiga “igaks juhuks“ kaasavõetavate ravimite osas

SA Pärnu Haiglas, Ristiku tn 1 on võimalik saada reisinõustamist, mis sisaldab reisieelset ehk ennetavat nõustamist ja reisijärgset haiguspuhust läbivaatust, vajadusel uuringuid ja ravi.

Reisimeditsiini kabinetis, asukohaga **K240**(II korrus) pakutakse tasulist nõustamist.

Arsti vastuvõtule tuleb eelnevalt registreerida Pärnu Haigla registratuuri telefonil **447 3300**.

Nõustamise teemad

- ❖ Info sihtriigis olevate haiguste ja nende vältimiste kohta
- ❖ Informatsioon vaktsineerimiste kohta ja vaktsineerimisteenus koos rahvusvahelise vaktsinatsioonipassi väljastamisega (vaktsiinide eest tuleb tasuda vastavalt tasuliste teenuste hinnakirjale)
- ❖ Juhised reisiapteegi koostamiseks
- ❖ Võimalus saada sertifikaat kaasavõetavate ravimite kohta tollile esitamiseks; sertifikaat vaktsineerimise vastunäidustuste kohta kui mittevaktsineerimine peaks olema riiki sisenemisel takistuseks (nt. kollapalavik)

Kui puhkuseplaane silmas pidades olete kaasa varunud kõik tarvilikud ravimid ning esmaabikaubad on tõenäosus tunduvalt väiksem, et puhkus kulub tarbetu põdemise peale.

Ilusat puhkust!

Kasutatud materjalid

- Terviseamet www.terviseamet.ee/nakkushaigused/reisimine-ja-tervis.html
- Sotsiaalministeerium <http://sm.ee>
- World Health Organization <http://www.who.int/ith/en/> WHO International Travel and Health
- www.reisivaktsiinid.ee

Koostatud: Sisehaiguste kliinik, I sisehaiguste osakonna vanemõde Eha Valk, 2015
Ajakohastatud: Sisehaiguste kliinik, I sisehaiguste osakonna vanemõde Eha Valk, 2019