

1

**Reisziekte**

Wat is het? Voor heel wat reizigers is de verplaatsing op zich een bron van veel ellende. De bewegingen van het voermiddel (auto, boot of vliegtuig) kunnen symptomen als misselijkheid, duizeligheid en braakneigingen veroorzaken. Gevoeligheid voor reisziekte is individueel bepaald: sommige mensen hebben altijd prijs, anderen helemaal niet.

Hoe voorkomen? Stap niet met een lege maag in de auto, maar ook niet met een volle buik. Eet geregeld iets kleins, kijk ver voor u uit en neem plaats in de rijrichting, of blijf in het midden van de boot. Voor wie het zwaar te pakken heeft, bestaan er ook pilletjes tegen reisziekte.

Hoe genezen? Uitzieken is de boodschap! Een antibraakmiddel kan verlichting bieden, maar maakt je niet minder ziek.



2

**Turista**

Wat is het? Turista of reizigersdiarree is een acute vorm van buikloop die optreedt in verre landen waar de voedingshygiëne te wensen overlaat.

Hoe voorkomen? Kijk uit voor gerechten met rauwe eieren, slecht gespoelde groenten of ongeschild fruit. Vermijd drankjes met ijsblokjes en gebruik geen kraantjeswater, ook niet om uw tanden te poetsen. Was uw handen voor elke maaltijd: zo geeft u microben geen kans.

Hoe genezen? In de eerste plaats is het belangrijk om veel te drinken, tot 5 liter per dag, om uitdroging te voorkomen. Aangezien turista meestal zeer acuut optreedt, zal yoghurt niet echt baten. Bij lichte gevallen kan enterol helpen. Zwaardere diarree kunt u bestrijden met imodium, zij het niet langer dan een week en niet meer dan zes doses per dag.



3

**Hoogteziekte**

Wat is het? Wie naar de bergen trekt, heeft de eerste dagen vaak last van hoogteziekte. De symptomen – hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en slapeloosheid – treden op vanaf 2000m hoogte en blijven doorgaans beperkt. Alleen op zeer grote hoogte kan de aandoening ernstige vormen aannemen.

Hoe voorkomen? Mensen die weten dat ze last hebben van hoogteziekte, vermijden tijdens hun vakantie beter de bergen. Merkt u tijdens een beklimming dat gezicht, handen en enkels beginnen op te zwellen, keer dan terug naar beneden. Denk eraan om voldoende te drinken.

Hoe genezen? Bij milde symptomen kunt u 1 tot 3 dagen rusten. Meestal verdwijnen de klachten vanzelf. Bij zware symptomen moet u afdalen. Vaak helpt 500m lager overnachten. Voor trekkings boven 3000m kan uw arts een aangepaste behandeling met diuretica voorschrijven.



5

