

GEZOND TIEN TROPISCHE

1 Laat u vaccineren

De vaccinatie tegen gele koorts is in sommige regio's verplicht. Zorg dat ook uw vaccinaties tegen difterie, tetanus en kinkhoest in orde zijn. Voorts bent u het best ingeënt tegen hepatitis A en B. Reist u naar Afrika of Azië, dan zijn ook hernieuwde inenting tegen polio en buiktyfus nodig. Op de website van het Instituut voor Tropische Geneeskunde (www.itg.be) krijgt u per bestemming advies in verband met vaccinaties. Ga bij voorkeur een paar weken voor uw vertrek bij de huisarts langs.

2 Voorkom malaria

Malaria is een heel ernstige ziekte met soms een fatale afloop. Het risico op besmetting kan binnen een land verschillen van regio tot regio en van seizoen tot seizoen. Check ook daarvoor www.itg.be. Vergeet niet de voorgeschreven medicatie ook tijdens en

na uw verblijf verder te nemen. Zelfs als u de pillen neemt, moet u zich tussen zonsopgang en zonsopgang beschermen tegen muggen.

3 Rijd niet 's nachts

's Nachts rijden naar uw bestemming is geen goed idee. De kans dat u even wegdoezelt, al is het maar een paar seconden, is bijzonder groot en kan desastreuze gevolgen hebben. Wil u absoluut de files vermijden, vertrek dan liever in alle vroegte na een nachtrust van minstens zes uur. Rijd u toch 's nachts, stop dan elk uur om uw benen te strekken. Las bij grote vermoeidheid een korte slaappauze in, zodat uw grootste slaapbehoefte is ingelost. Hou eventueel een energiedrankje in de aanslag of zorg voor iets om te knabbelen. Al kauwend valt u wellicht niet in slaap.

4 Lange vlucht? Trombosegevaar!

Vooral bij lange vluchten bestaat er een risico op trombose. Dat komt door het luchtdrukverschil, maar ook doordat reizigers dan lang stilzitten en vaak te weinig drinken. U verlaagt het risico door voldoende te drinken en zogenaamde travel socks te dragen. Die vindt u bij de apotheker. Het helpt ook

om regelmatig even te stappen, draaiende bewegingen te maken met uw enkels en de kuitspieren op te spannen en te masseren. Mensen met spataders lopen meer risico en dragen daarom beter therapeutische steunkousen.

5 Zet uw biologische klok juist

Als u de Atlantische Oceaan oversteeft richting Amerika, moet u de klok al gauw acht uur terugdraaien. Pas u zo snel mogelijk aan het nieuwe ritme aan en ga zoveel mogelijk buiten: daglicht onderdrukt het slaaperwekkende hormoon melatonine. De klok verder draaien, zoals wanneer u naar Azië reist, is veel moeilijker. Lijdt u echt onder een jetlag, dan kan de huisarts u eventueel medicatie voorschrijven die melatonine bevat. U moet de tabletten dan beginnen te nemen drie dagen voor uw vertrek, telkens voor het slapengaan.

6 Kijk uit met wat u eet en drinkt

Voedsel en drank zijn de grootste bron van ziekte op vakantie. Vooral kraantjeswater is te mijden in zuiderse of tropische landen. Eet dus ook geen rauwe groenten – die zijn immers gewassen met leidingwater – en vermijd ijsblokjes. In buitensportzaken kunt u tablet-

Natuurlijk zijn malariamuggen en besmette ijsjes niet het eerste waar u aan denkt als u op vakantie vertrekt. Dat hoeft ook niet. Toch zijn een goede voorbereiding en een gezonde dosis voorzichtigheid geen overbodige luxe als u naar het zonnige zuiden of de tropen vertrekt. Tien gouden tips.

OP REIS TIPS

ten kopen waarmee u water kunt ontsmetten. Pas ook op met voedsel: het moet altijd vers bereid en goed gebakken of gekookt zijn. Eet geen ijsjes die op straat worden verkocht.

7 **Opgepast met vervuild zand**

Met goed onderhouden stranden van grote hotels is er doorgaans geen probleem; met minder nette stranden kijkt u beter uit. Zand bevat vaak heel wat bacteriën en parasieten en een klein wondje is genoeg om te worden besmet. Draag indien nodig gesloten schoenen, ook als u de lokale bevolking blootsvoets ziet voorbijwandelen. Zij zijn zich vaak minder bewust van de risico's.

8 **Bescherm u tegen de zon**

Zonnebrand is zowel op korte als lange termijn schadelijk. Smeer u daarom om de twee tot vier uur overvloedig in met zonnebrandcrème. Een zuinig laagje is minder effectief dan een dikke laag. Bedekkende kleding en een pet beschermen uiteraard nog het best. Zoek tussen 12 en 16 uur zoveel mogelijk de schaduw op. Smeer u na het zwemmen altijd opnieuw in. Bepaalde medicijnen, waaronder sommige antibiotica, verhogen de kans op zonnebrand. Informeer bij uw huisarts.

9 **Blijf uit zoete wateren**

Zwemmen of pootjebaden in zee-water kan meestal geen kwaad, in zoet water is het af te raden. In bepaalde delen van Afrika, Zuidoost-Azië en Zuid-Amerika kan zoet water namelijk minuscule larven bevatten die schistosomiase kunnen overbrengen. De larven dringen door je huid binnen en na enkele maanden leggen de volwassen wormen eitjes in je lichaam. Afhankelijk van de plaats kan dat onder meer leiden tot schade aan de lever, de urinewegen of het zenuwstelsel, met soms zelfs verlamming tot gevolg. Check het risico op uw bestemming op www.itg.be (onder 'schistosomiase').

10 **DIT STOPT U IN DE REISAPOTHEEK:**

- » Ontsmettingsmiddel en kompresjes
- » Medicatie tegen misselijkheid en diarree
- » Zakjes zoutoplossing om bij diarree uitdroging te voorkomen
- » Als u naar een afgelegen gebied reist: een antibioticum
- » Pijnstillers, ontstekingsremmers en pilletjes tegen reisziekte
- » Muggenwerend product
- » Middel tegen insectenbeten en jeuk
- » Zonnebrandcrème
- » Koortsthermometer

