



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Pitemmälle jaksolle kehitysmaahan – mitä huomioitavaa terveystieteissä?

03.05.2010

Eeva Pekkanen

Terveydenhoitaja

Terveysriski

- Riskin määritelmä on **kulttuurisidonnainen**
- Riskin mieltäminen ja sen huomioon ottaminen / varautuminen on **yksilöllistä**



Suurimmat terveysriskit

- Ruoka
- Liikenne
- Seksi
- Alkoholi

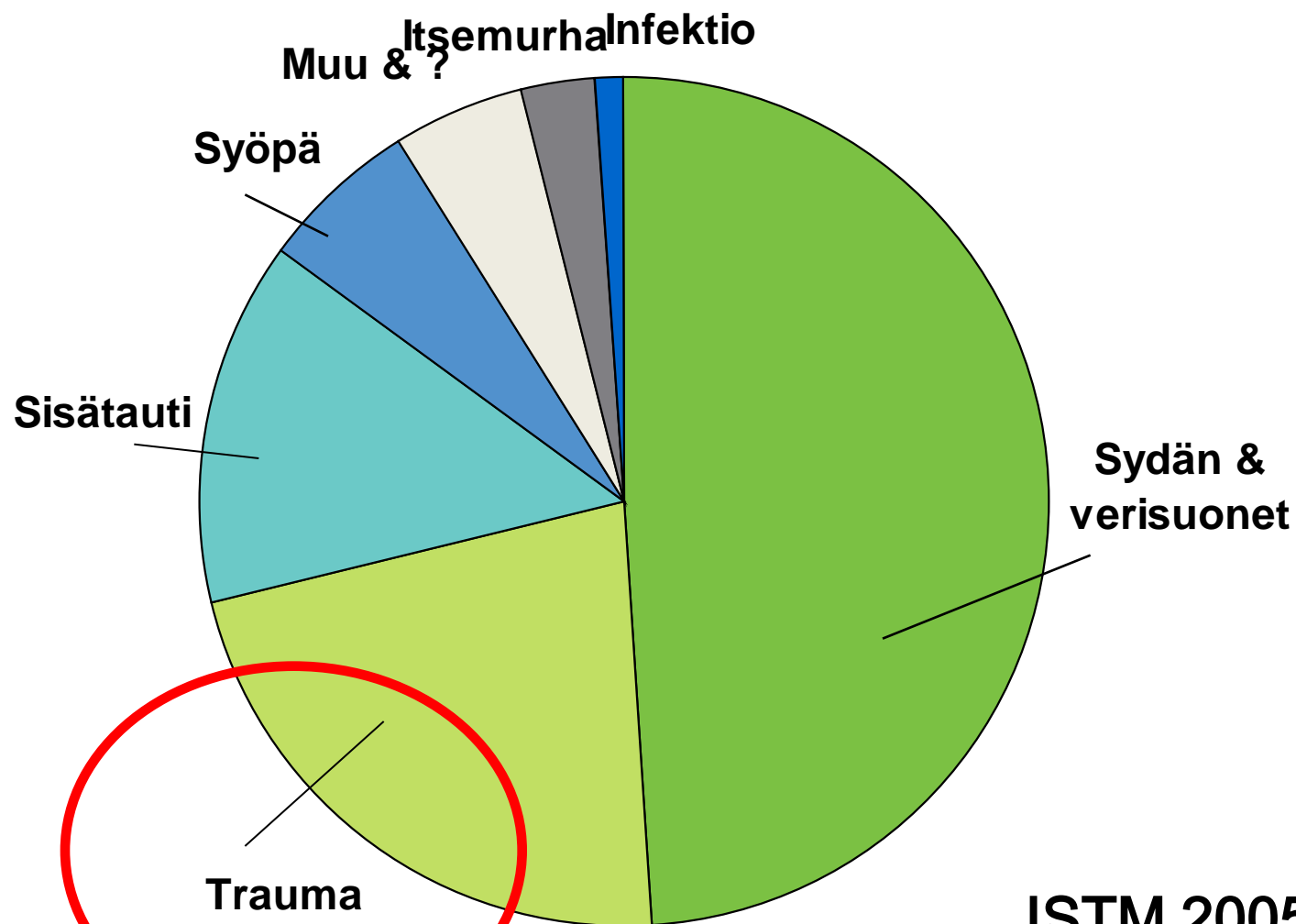


Matkustajien yleisimmät kuolinsyyt

- Sairaudet
 - Sydänsairaudet suurin ryhmä
- Onnettomuudet
- Tartuntatautien osuus on häviävän pieni



Matkailijoiden kuolinsyyt

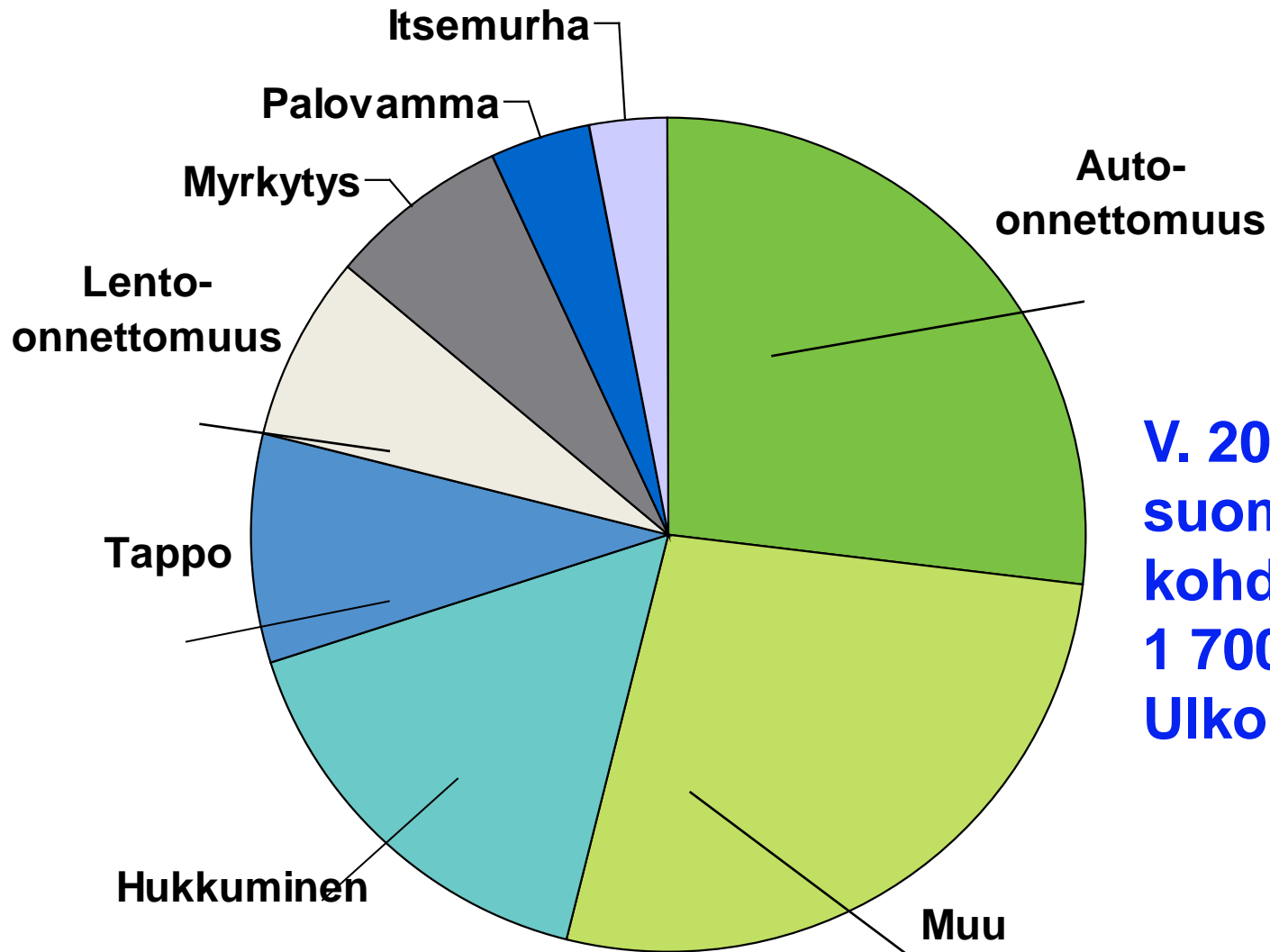


TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

ISTM 2005



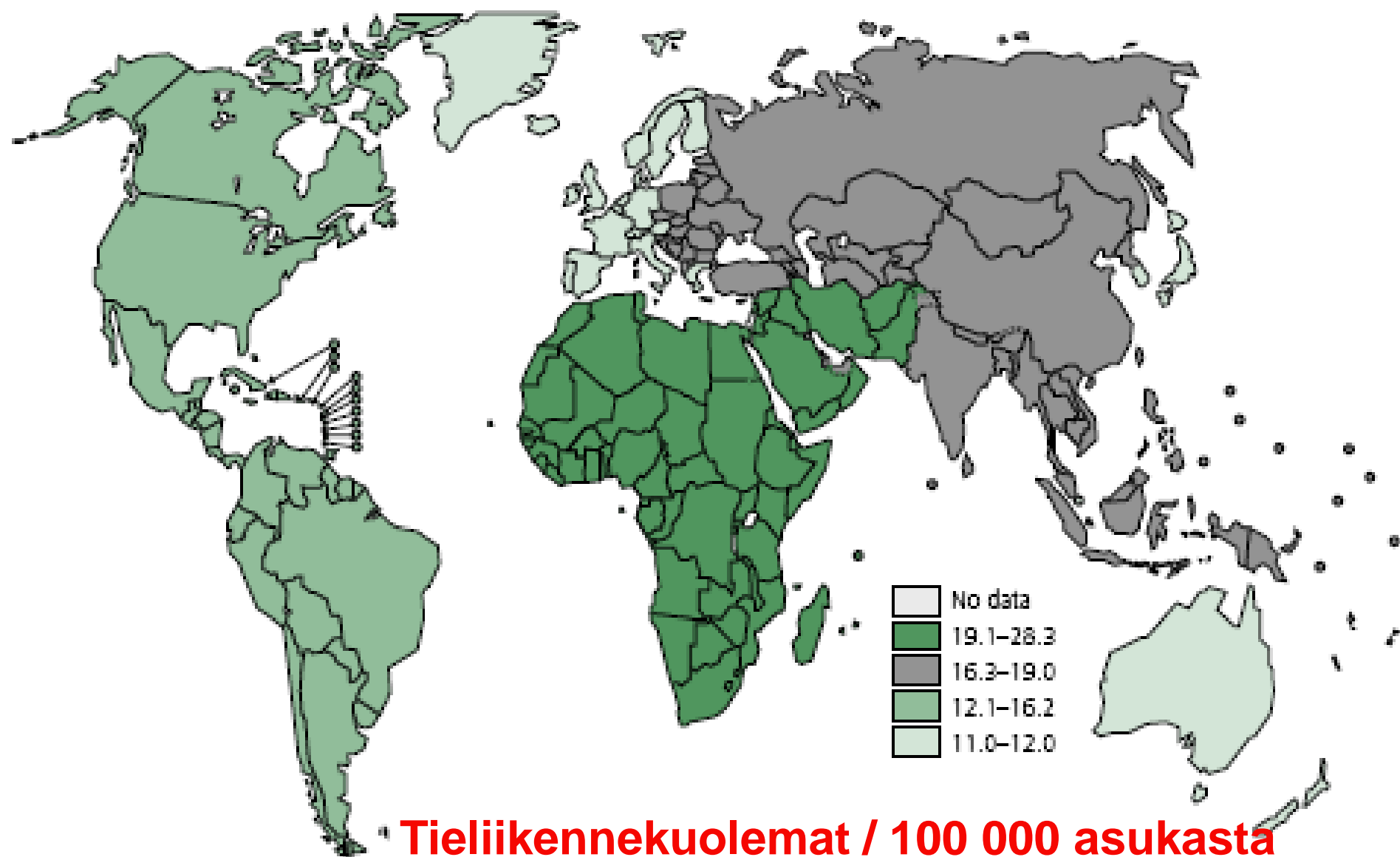
Matkailijoiden onnettomuudet



**V. 2008
suomalaisiin
kohdistui
1 700 ryöstöä
Ulkomailla (UM)**



Road traffic injury mortality rates (per 100 000 population) in WHO regions, 2002



Matkaan valmistautuminen

- Jos olet raskaana tai sinulla on pitkäaikaissairaus, keskustele (hoitavan) lääkärin kanssa hyvissä ajoin ennen matkaa
 - hanki harvinaiset lääkkeet jo Suomesta
 - tarvittaessa lääkäriltä englanninkielinen selvitys käytettävien lääkkeiden laadusta ja tarpeellisuuudesta
 - reseptit mukaan/kopiot eri paikkaan
- Tarkistuta hampaasi
- Silmälasiresepti mukaan



Terveydenhoito ulkomailla

- Saatavuus ja taso vaihtelevat
- Edustustot
 - formin.finland.fi
 - Muiden EU-maiden edustustot auttavat myös!



Matkaan valmistautuminen

- **MUISTA MATKAVAKUUTUS ja TARKISTA VAKUUTUSEHDOT** jotka usein kirjoitettu hyvin pienellä !
 - pitkäaikaissairaudet
 - harrastukset esim. sukellus, vuoristokiipeily
 - ota mukaan matkavakuutusasiakirjat/vakuutusyhtiön yhteystiedot



Matkailijan ensiapulaukun sisältö

Räätälöi omia tarpeitasi vastaavaksi

- Allergiaan
 - antihistamiini
 - EpiPen[®] (adrenaliini)
- Hampaan lohjettua
 - Cavit[®]
- Hyönteisten pistoihin
 - kortisonivoide
 - antihistamiini
- Haavoihin
 - desinfektioainetta
 - laastaria
- Iho-ongelmiin
 - aurinkosuoja-, kosteus ja kortisonivoide
 - herpes -voide
 - sienivoide
- Kosteuttavia silmätippoja

www.thl.fi/matkailijan_terveysopas

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



- Matkapahoinvointilääke
 - Postafen[®]
 - Metopram[®]
- Nuhaan ja tukkoisuuteen
 - limakalvoja supistava nenätippa (Nasolin[®])
- Ripuliin
 - ripulilääkettä (loperamidi, Imodium[®] ja Imocur[®])
 - maitohappobakteereja
 - Ripulijuomajauhetta
 - EI HIILITABLETTEJA
- Särky- ja kuumelääke sekä kuumemittari
 - parasetamoli
- Ummetuslääkettä
- Yleiseen hygieniaan
 - kosteuspyyhkeitä, kondomeja, tamponeja ja terveystiteitä

**Ulkomailla ostetut
lääkkeet
ja rokotteet eivät
aina ole sitä
mitä purkissa
lukee**



Mielenterveysongelmat

- Matkarasitukset
- Kulttuurierot
- Runsas alkoholin käyttö
- Malarian estolääke meflokiini (Lariam)
- Lyhytaikaiset unilääkkeet

- Ilmaston muutos



Iho-ongelmat

- Pienetkin haavat on puhdistettava huolellisesti – bakteeritulehdukset uhkaavat
- Sienitulehdukset
- Trooppinen ilmasto
 - voi pahentaa jo olemassa olevia iho-ongelmia (psoriaasi, akne, aurinkoihottuma, herpes)
 - voi helpottaa kuivan ja allergisen ihon hoitoa
- Ihon palaminen
- Hyönteisten pistot
- Vesieläinten polttamat ja pistot



Myrkylliset puremat tai pistot

- Myrkylliset eläimet
(käärmeet, skorpionit,
hämähäkit, myrkylliset kalat)
- Korallit
- Meduusat
- Hoito: käärmevasta-aine,
puhdistus, etikka, kylmä
sidos, allergialääke



Turistiripuli

- Turistiripulia aiheuttavat bakteerit, virukset ja alkueläimet
- Afrikassa 20-60 % viikon turistimatkaan osallistuvista suomalaisista saa ripulin
- Tyypillisiä oireita ovat eriasteinen ripuli, vatsakouristukset ja pahoinvointi
- Nestehukka vaarana, varsinkin kuumassa ja kosteassa ilmanalassa



Juomavesi

- Turvallisinta käyttää pulloitettua vettä
 - mieti mistä ostat vesipullon!
- Keittäminen paras ja tehokkain puhdistustapa
 - veden poreiltava 5 minuuttia
 - säilytys puhtaassa kannellisessa astiassa!
- Kemiallinen desinfiointi
 - 5% jodisprii
- Vedenpuhdistustabletit
- Vedensuodattimet



Turistiripulin välttäminen

- Pese kädet saippualla tai alkoholipitoisella desinfiointiaineella
- Keitä ruoat kunnolla ja desinfioi/keitä kylmiin juomiin käytetty vesi
- Kieltäydy kypsentämättömistä ruuista ja ei-pullotetuista juomista



Turistiripulin välttäminen

VARO automaatti- ja kioskiruokia, lämpimässä seisoneita ruokia, majoneesia, kermavaahtoa, jäätelöä, vanukkaita, pastöroimattomia maitotuotteita, puutteellisesti kypsennettyjä ruokia: äyriäiset, lihat, kananmunat



Ripulin hoito

- Lievä ripuli: hoidoksi riittävät lepo ja runsas nesteiden nauttiminen, älä kuitenkaan unohda suoloja & sokereita
 - juo kivennäisvettä, mehua, teetä
 - syö suolaista keittoa, paahtoleipää, riisiä, banaania
- Osmosal[®]-ripulijuoma
 - Oral Rehydration Solution (ORS)
- Aikuisen kuumeeton ripuli: oireenmukainen ripulilääke (loperamidi, Imodium[®] ja Imocur[®]) 1-2 vuorokautta
- **Lääkəriin, jos korkea kuume, oksentelu ja raju ripuli tai veriripuli tai kunto ei parane parissa päivässä**



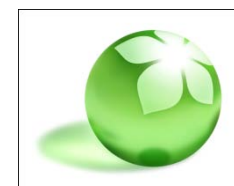
Sukupuolitaudit

- Kondomi oikein käytettynä suojaa näiltä taudeilta!
 - Ota mukaan Suomesta
- ainakin puolet suomalaisilla todetuista HIV-tartunnoista saatu ulkomailla



Sukupuolitaudit

- Voi olla oireeton
- Jos epäilet tartuntaa, hakeudu testeihin



Tärkeimmät trooppiset tartuntataudit

- ei rokotuksen ehkäistävissä olevat

- Hyttysten aiheuttamat taudit
 - malaria
 - denguekuume

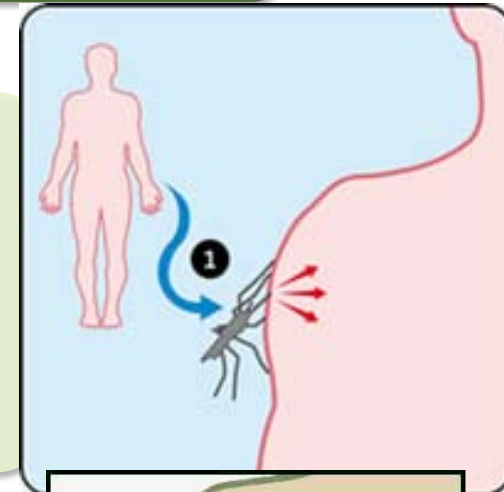
- Skistosomiaasi eli bilharzia
 - Älä ui makeissa vesissä (joet, järvet)
 - Älä kulje paljain jaloin



Marialoinen, plasmodium

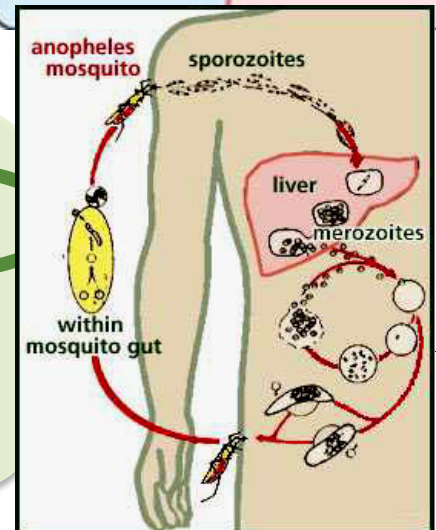
Tarttuu

- Hyttysen välittämänä ihmisestä toiseen



Neljä lajia aiheuttaa ihmiselle malarian

- *Plasmodium falciparum* – hengenvaarallinen malaria
- Muut lajit: ei hengenvaarallisia mutta vaativat hoidon



Malaria – itämisaika ja oireet

Itämisaika

- *P.falciparum*: 7-14 vrk, harvoin yli 1 kk
- muut malarialajit viikkoja, jopa kuukausia/vuosia

Falciparum-malarian oireet

- kuume
- vaihtelevasti muita oireita
 - päänsärky, jäsensäryt tavallisia
 - ripuli, yskä
 - yleistilan lasku, tajunnantason lasku
- oireiden vaikeus riippuu infektoituneiden punasolujen osuudesta



Miksi malaria on vaarallinen? Kun *Falciparum-malaria* komplisoituu

- usein yli 5% punasoluista infektoitunut
- punasoluja hajoaa
- punasolut tukkivat hiussuonistoa
- tajunnan taso laskee (aivomalaria)
- monielinvaurio (munuaiset, keuhkot)

Falciparum-malaria voi komplisoitua hengenvaaralliseksi jopa muutamassa tunnissa!



Hyttysen pistojen välttäminen hämärän ja pimeään aikaan

Pitkät hihat ja
lahkeet, vaaleat
vaatteet

Hyttyskarkotteet

Hyttysten
hävittäminen
sisätiloista,
vuodeverkot

Hyviä ohjeita:
www.fsih.fi



Muistettavaa malarianestolääkityksestä

Oikea lääke
oikealle
alueelle

Aloitettava
ohjeen mukaan
jo ennen
matkaa

Syötävä
säännöllisesti

mukaan
matkan
jälkeenkin



Estolääkitys matkustettaessa Afrikkaan

MTO 2009 uusi lause: Koska malarian riski on erittäin suuri, estolääkitys tarvitaan aina

**EI KOSKAAN
KLOOROKIINI
AFRIKKAAN**

Meflokiini
(Lariam®)

**Atovakoni +
proguanili
(Malarone®)**

Doksisykliini
(useita
kauppanimiä)



Matkailijan terveysopas 2009, THL

Dengue-kuume

- Hyttysten (*Aedes aegypti*, *albopictus*) levittämä virustauti, **hyttynen imee verta päivällä**
- Kuume, päänsärky, lihas- ja nivelsärky, ihottuma, pahoinvointi
 - Break-Bone Fever
- Viruksesta on neljä eri alatyyppiä
- Vaikea taudinmuoto: Dengue hemorrhagic fever DHF: verenvuotokuume, jos saa uudestaan toisen alatyypin tartunnan noin puolen vuoden kuluessa ensimmäisestä tartunnasta



Denguen esiintyminen v. 2005 (CDC)

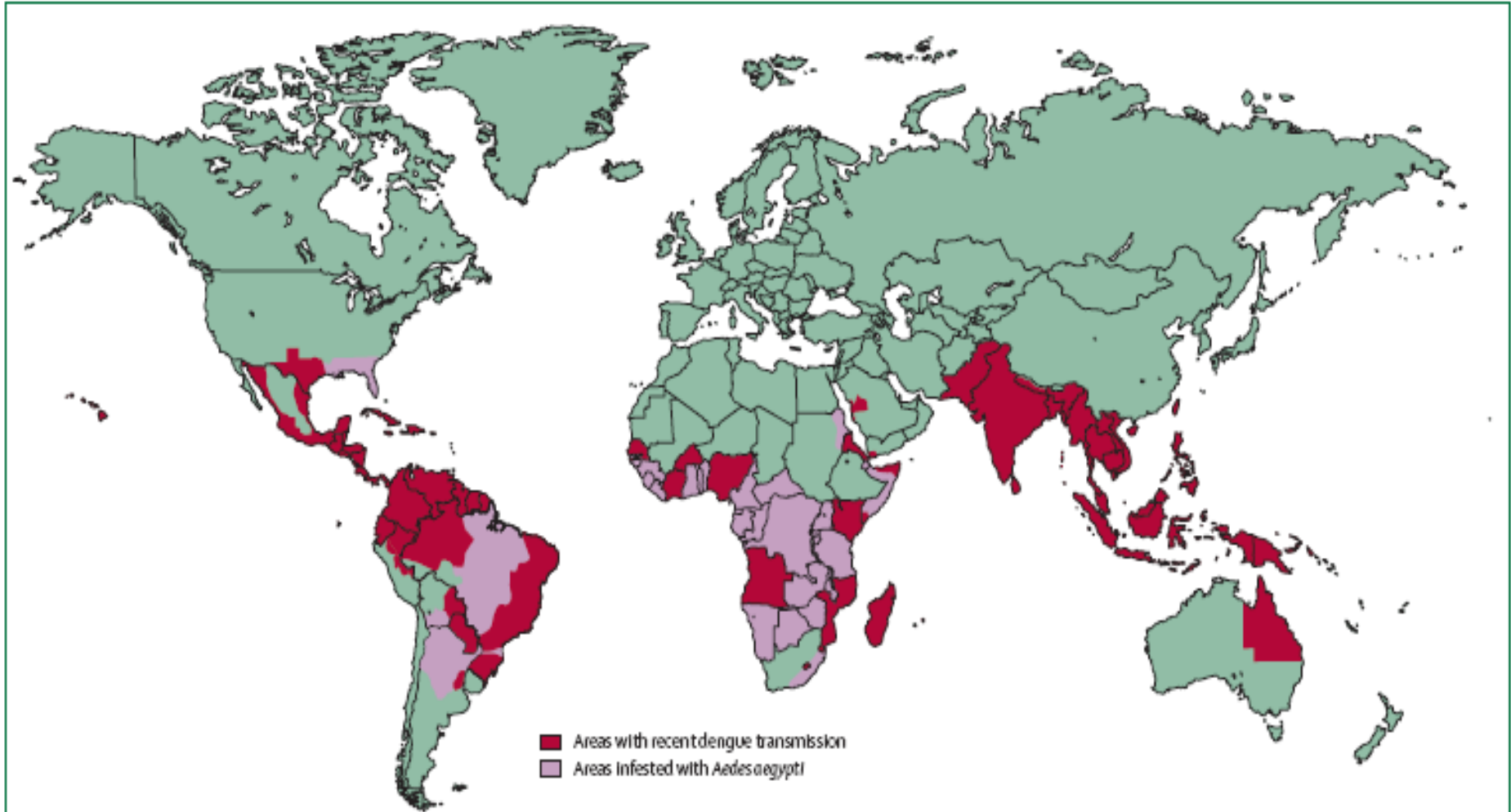


Figure 1: Approximate global distribution of dengue and *Aedes aegypti* in 2005
Reprinted with permission of the US Centers for Disease Control and Prevention.

Halstead S. Lancet 2007;377:1644-52

Matkailijan terveystopas 2009

www.thl.fi

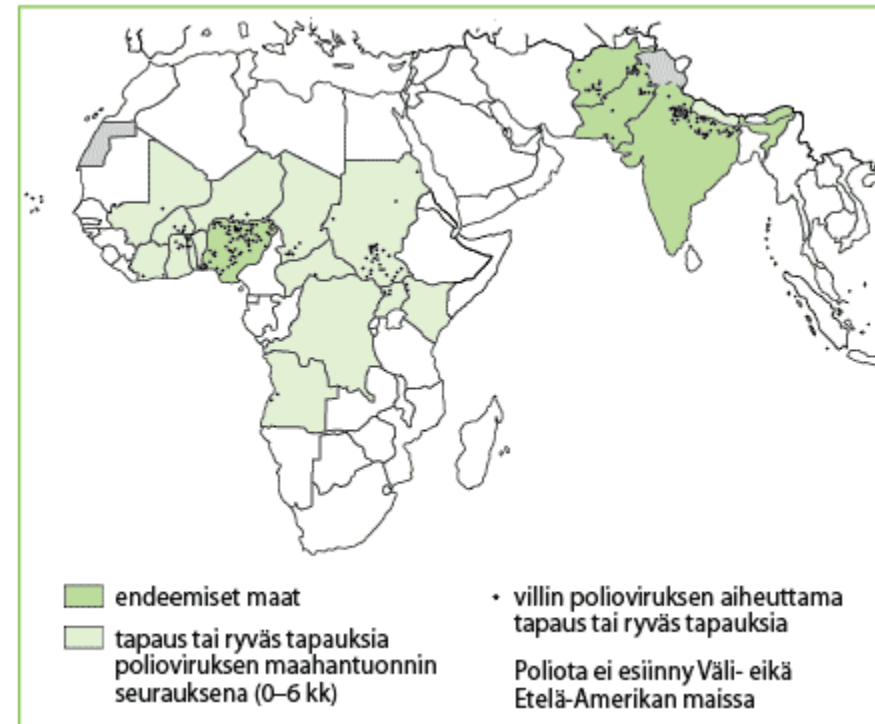
- **Yleiset tekstit**
- **Malaria**
- **Matkailijan rokotukset**
- **Maaluettelo**



Matkailijan perusrokotukset

ilmaiseksi omalta terveysasemalta osana kansallista rokotusohjelmaa

- **Tetanus-kurkkumätä**
 - Tehoste 10 v
- **Polio**
 - Tehoste (5 v) kun matkustetaan riskialueelle (katso maaluettelo)
- **Tuhkarokko, sikotauti ja vihurirokko (MPR)**
 - Tällä hetkellä 2 annosta



Influenssa on yleisin matkailijan rokotuksen ehkäistävä infektioauti

- **Kausi-influenssa** kansallisen rokotusohjelman osana vuosittain yli 65-vuotiaille, muille riskiryhmiin kuuluville ja nyt myös 6-35kk ikäisille lapsille
- tarjotaan muille matkailijoille, jotka valmiit itse sen maksamaan
 - pitkämatkalaiset, kyläilymatkailijat riskiryhmiä

Ongelmia:

- eteläisen pallonpuoliskon influenssakausi alkaa ennen eurooppalaista
- Aasiassa influenssaa vuoden ympäri
 - uutta rokotetta meillä saatavilla vasta syksyllä
 - vanhan teho ei ehkä hyvä?



Sikainfluenssa = pandeeminen H1N1 2009-virus = (A/H1N1)v

- Eri rokote kuin kausi-influenssaan
- Tietopaketti www.thl.fi



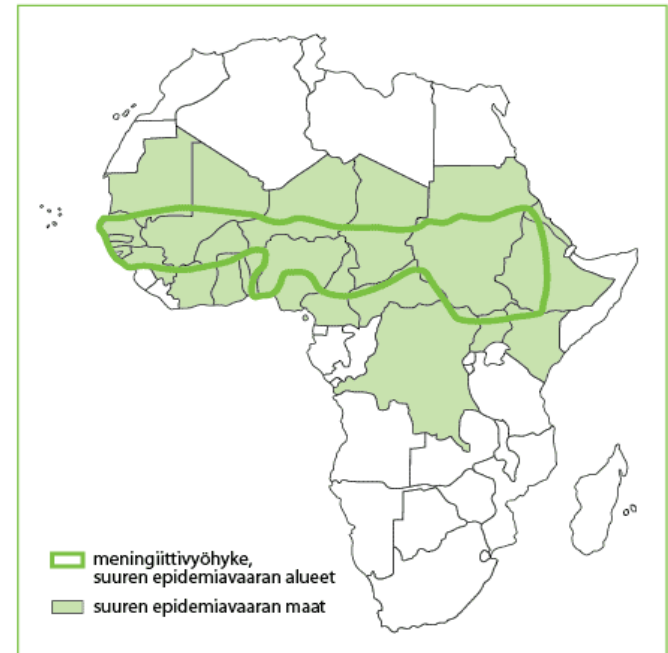
Keltakuume

- Vakava hyttysen levittämä virustauti
- 90% tapauksista Afrikassa
- Etelä-Amerikan epidemia, riskialueita seurataan



Meningokokki

- Rokotteet
 - MenACWY Novum
 - Yksittäispakkaus
 - Aikuiset ja yli 3 kk:n ikäiset lapset



Matkailijan
terveysopas 2009



Lavantauti

- *Salmonella Typhi* -bakteerin aiheuttama suolistotulehdus
- Esiintyy varsinkin Aasiassa, mahdollinen Afrikassa alkeellisissa oloissa
- Usein ainoa oire on kuume ja yleistilan heikkeneminen
- Suositellaan niille, jotka oleskelevat pitempään turisticalueiden ulkopuolella
- Kaksi rokotetta

Pistettävä = Yksi rokoteannos suojaa 3 v

Suun kautta otettava = Yht 3 kapselia j.t.p –”-



Matkan keston ja lavantaudin riskin välinen suhde

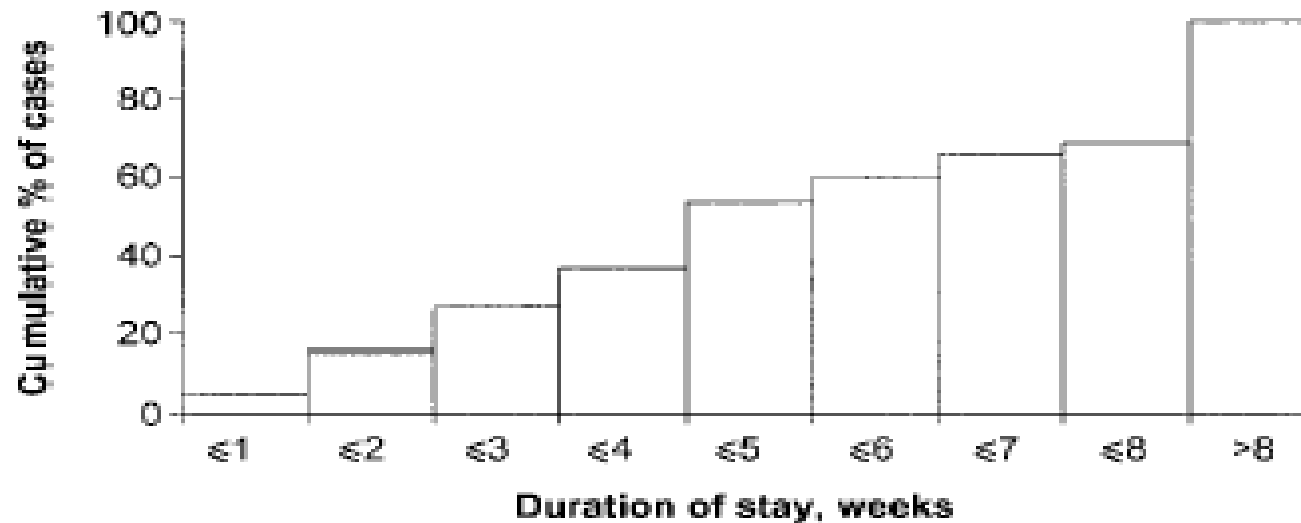


Figure 1. Travel-associated cases of typhoid fever, by duration of stay in weeks, reported in the United States, 1994–1999.



Rabies

Maailmassa vuosittain

- n. 55 000 ihmistä sairastuu ja kuolee

kehitysmaissa/globalisti
koirat suurin tartuttaja

- 90% ihmistapauksista

Euroopan tilanne

- **Itä-Eurooppa, Baltia!**



Rabieksen tartuntavaara
vähäinen tai ei ollenkaan
kohtalainen tartuntavaara
suuri tartuntavaara

Matkailijan terveysopas 2009, THL

Rabiesrokote ennaltaehkäisevästi

- tietyt ammattiryhmät (esim. eläinlääkintä- ja eläinsuojeluhenkilöstö, villieläintutkijat)
- rabieksen esiintymisalueelle muuttavat lapset
- oleskelu kaukana lääkäripalveluista
- rokotusaikataulu: päivinä 0,7 ja 21(28)
- rokotetuillekin pureman jälkeen
aina kaksi lisärokoteannosta (0 ja 3 vrk)



Muista rabiesriskistä!

- kosketusta villieläimiin ja tuntemattomiin kotieläimiin vältettävä
- haava tulee puhdistaa huolellisesti pureman jälkeen (vedellä ja saippualla/desinfointiaineella)
- hoitoon hakeuduttava välittömästi, mikäli mahdollista rabies- tai puremaklinikalle
- saadusta hoidosta pyydettävä todistus
- rokotesarja otettava tarvittaessa loppuun kotimaassa



Tuberkuloosi ei tartu helposti

- Suurin tartuntavaara samassa taloudessa asuvilla, tai muu pitkäaikainen ja läheinen yhteys tartuttavaan potilaaseen
- Hyvä terveydentila, ravitseminen ja hygienia suojaavat taudilta
- Jos epäilee tartuntaa tai saa taudin oireita (väsymys, laihtuminen, kuume, yskä), hakeuduttava lääkäriin



Muista lisäksi

- Noudata paikallisten ohjeita rannalla (mm. merivirrat, nousuvedet), älä ui yksin
- Tallenna yhteyshenkilön tiedot ICE- merkinnällä hätätilanteita varten



Matkalta palattua

- Terveystarkastus ei ole tarpeellinen muutaman viikon / kk matkan jälkeen, mikäli oireeton
- Ruuanvalmistus- sekä sos. ja terveysalalla työskentelevät mm. Salmonella- ja MRSA-näytteet
- Muista: HIV-näyte positiivinen vasta 6 vi - 3 kk kuluttua tartunnasta
- Lääkärin puoleen käännettäessä tai esim. verta luovutettaessa tulee mainita matkasta kuukausienkin kuluttua
- Pidetään mielessä myös trooppisten tautien mahdollisuus



Mistä saa tietoa?

- www.thl.fi → Matkailijan terveys > Matkailijan terveysopas
 - Tarkista maakohtaiset rokotussuositukset ja malarian estolääkitys maittaisesta luettelosta
- www.formin.fi
 - Matkustustiedotteet, edustustojen yhteystiedot
- www.fsih.fi
 - Käytännön ohjeita matkailijalle
- www.terveysportti.fi

