



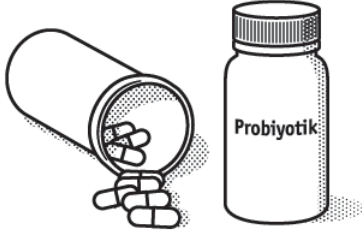
1 Ellerinizi düzenli olarak sabun ve temiz su ile yıkayın (özellikle lavaboyu kullandıktan sonra ve yemekten önce). Genel olarak elleri ağızdan uzak tutmakta fayda vardır.



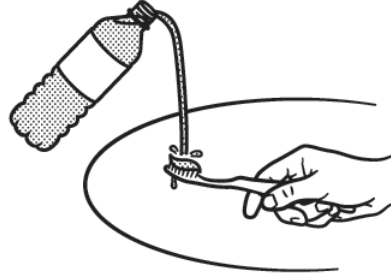
2 Sabun ve temiz suya erişiminiz yok ise alternatif olarak alkol bazlı bir el dezenfektanı kullanabilirsiniz.



3 Yeni pişmiş, kavrulmuş veya kızartılmış yemekleri tercih edin. Tüketmeden önce çiğ meyve ve sebzelerin kabuklarını soyun. Tekrar ısıtılmış yemekleri yemeyin! Büfeden yiyecek almayın.



4 Probiyotikler (canlı mikroorganizmalar içeren gıda maddeleri) bağırsak florasını güçlendirebilir ve bu şekilde seyahat ishali önleyici bir önlem olabilir. Ancak etkililiğine yönelik kesin kanıt yoktur.



5 Bazı bölgelerde musluk suyu da hastalığa neden olan patojenler içerebilir. Bu bölgelerde dişlerinizi kaynamış su ya da orijinal kapaklı şişelerdeki su ile fırçalamanızı öneririz.



6 Belli kişiler için (örn. kronik iltihaplı bağırsak hastalıkları olan ya da midesi yeterince mide asidi oluşturamayan kişiler için) riskli bölgelere seyahat durumunda ishale neden olan belli patojenlere karşı aşı olma imkânı vardır. Gerekli durumlarda doktorunuz size aşı reçetesi yazacaktır.



7 İçecekleri mümkün olduğunca sadece orijinal kapaklı şişelerden tüketin (kapak kilidini kontrol edin). Buz küpleri, temiz olmayan sudan yapılmış olma ihtimaline karşı tüketilmemelidir. Musluk suyunu tüketmeden önce en az 1 dakika kaynatın (2000 metrenin üzerinde en az 3 dakika kaynatın, çünkü bu durumda düşük sıcaklıklarda dahi su kaynamaya başlar). Bunun dışında su; iyot, klor ve/veya gümüş iyonları (örn. Micropur®) ile de dezenfekte edilebilir. Bulamık su dezenfekte edilmeden filtrelenmelidir. Zira suyu bulandıran ve üzerinde yüzen maddeler dezenfektanın etkisini engelleyebilir. Uygun filtre ve dezenfekte işlemi için hazır karşımları (preparatlar), Outdoor mağazalardan temin edebilirsiniz.

Seyehat ishali — peki ne yapabilirim?

Kaybedilen sıvının geri alınması (oral rehidratasyon)

Çoğu durumlarda tatlandırılmış çay (bitki çayı) veya et suyunun içilmesi yeterlidir. Tuzlu kurabiye ile birlikte inceltilmiş meyve suyunun tüketilmesini de tavsiye edebiliriz. Ancak tuzlu çubuk kraker ve Cola tüketmenizi tavsiye etmeyiz. Zira bu gıdaları tüketirken kontrolsüz şekilde fazla miktarda tuz ve şeker alma ihtimali yüksektir.

Antibiyotikler

Ateşli (> 38,5 °C) veya kanamalı ishallerde uygun bir antibiyotik kullanılmalıdır. Kesinlikle tanıyı bir hekim koymalı ve reçete yazmalıdır. Lütfen asla kendiniz karar vererek başka hastalık durumlarından elinizde kalan antibiyotikleri kullanmayın.

Sekresyonu azaltan ilaçlar (Örn. Tiorfan®, Vaprin®)

Sekresyonu azaltan ilaçlar, ishal durumunda tipik olarak bağırsaktan artan miktarda su ve tuz kaybını engeller. Böylece dışkı miktarı ve dışkılama sıklığı azaltılmış ve ishal süresi de kısaltılmış olur. Nedenin kendisi ortadan kaldırılmaz. Ateş veya kanamalı dışkılama durumlarında kullanmayın. Kullanım süresi 3 günü geçmemelidir.

Ne zaman bir doktora başvurmanız gerekir?

- Genel durumunuz kötüleştiğinde (aşırı su kaybı, düşük tansiyon, bayılma eğilimi)
- Hastalık süresinin 5 günü geçmesi durumunda. Bu durumda ishale hangi patojenin neden olduğu araştırılmalıdır (belki aynı semptomlara sahip başka bir hastalık söz konusu olabilir)
- Yüksek ateş durumunda (>38,5°C)
- Kanamalı ishalde
- Hiç su tüketilememesi (örn. ishalle birlikte kusma varsa) veya yeterli su tüketiminin mümkün olmaması durumunda

Elektrolit çözeltiler

Ağır bir seyahat ishali durumunda özellikle çocuk ve yaşlı kişilerde ilaveten elektrolit çözeltilerin alınması gereklidir. Bunları eczanelerden temin edebilir ya da ihtiyaç durumunda örneğin 1 litre kaynatılmış suya 1 silme tatlı kaşığı tuz ve 8 silme tatlı kaşığı şeker ilave ederek kendiniz de yapabilirsiniz. 5 yaşın altındaki çocuklarda ev yapımı çözeltiler kullanılmamalıdır.

Bağırsak hareketini yavaşlatan ilaçlar (örn. Loperamid)

Bu ilaçlar bağırsak hareketini yavaşlatarak ishali durdurabilir fakat ishale neden olan patojenin bağırsaktan atılmasını sağlayamaz. Sonuç olarak bu şekilde nedenin kendisi değil, sadece semptomlar ortadan kaldırılır. Bu yüzden söz konusu ilaçlar sadece kuvvetli ishalde (ateşsiz/kanamasız ishal durumunda ve özellikle 2 yaşın altında olan çocuklarda kullanılmaz) ve en fazla 3 gün kullanılmalıdır.

Diğer preparatlar

Probiyotiklerin (canlı mikroorganizmalar ile hazırlanmalıdır) bağırsak florasını güçlendirebileceğine dair bilgiler vardır. Ancak bunların etkililiğine yönelik kesin kanıt yoktur. Tanen, kaolin, pektin ve tıbbi kömür tavsiye edilmez. Bu preparatların şimdiye kadar kesin olarak faydalı olduğu kanıtlanmamıştır.

Bilinmesi gerekenler

Bu tavsiyeler sizi tedavi eden doktor ile görüşmenin yerine geçmez. Özellikle önceden başka hastalıkları da olan kişilerde veya özel risk faktörlerinin olduğu durumlarda kişisel danışma kaçınılmazdır.