

Seyahat ishali açısından riskli bölgeler

- Düşük risk
- ▨ Orta dereceli risk
- Yüksek risk



Steffen et al.: Travelers' diarrhoea in the new millennium. Consensus among experts from German-speaking countries. J. Travel Med. 2005, 10: 38–45.

Seyahat ishali — Nasıl bir hastalıktır?

Seyahat ishali uzak ülkelere yapılan seyahatlerde ortaya çıkan en sık rastlanan enfeksiyon hastalığıdır. Her yıl dünya çapında tahminen 40 milyon insan bu hastalığa yakalanmaktadır. Seyahat ishali her ülkede meydana gelebilir. Ancak en yüksek risk Orta Amerika, Kuzey Afrika, tropikal Afrika ve Güney Asya'ya (özellikle Hindistan) yapılan seyahatlerde ortaya çıkar. Seyahat ishalinin nedeni, kişinin kendi ülkesi ve seyahat edilen ülke arasında sıkça görülen hijyen standartlarındaki farklar ve kirli gıda maddelerinin veya kirli içeceklerin tüketimidir. Mide asidi salgılaması daha az olan (örn. Pantoprazol gibi mide asidi önleyici ilaçlar kullanan) kişiler için bu risk daha yüksektir.

Seyahat ishalinin seyri nasıl olur?

Hastalığın belirtisi, 24 saat içinde üç veya daha fazla sulu dışkılamadır. Buna sıkça karın ağrıları, mide bulantısı ve/veya kusma gibi şikâyetler de eşlik edebilir. Çoğu durumda seyahat ettiğiniz ülkeye varıştan itibaren ilk haftada başlayan ve 3–5 gün sonra ilaç tedavisi gerekmeksizin kendiliğinden geçen hafif bir ishal söz konusudur. Ancak belli patojenlerde veya önceden kronik hastalıkları olan kişilerde, bebek ve yaşlılarda hastalığın seyri ağır olabilir. İshalden dolayı bağırsaklardan dışarı çok sıvı atılır ve tehlikeli boyutlarda sıvı kaybı riski meydana gelir (özellikle de bebeklerde, küçük çocuklarda ve yaşlılarda).

Bu hasta bilgilendirme broşürü, Berlin'deki Robert Koch Enstitüsü'ne danışılarak hazırlanmıştır.

Seyahat ishali nasıl oluşur?

Seyahat ishali, bakteri, virüs veya bağırsak parazitleri neden olabilir. İshale neden olan patojenler, kirli yiyecek ve içeceklerden veya yıkanmamış ellerden bulaşır. Patojenler, bağırsak mukozasında iltihaplanmaya neden olur. İltihaplanma sonucunda bağırsak daha fazla su ve tuzu dışarı atar ve bu da ishal semptomlarının göstergesidir. Patojen ve kirliliğe bağlı olarak şikâyetlerin şiddeti de farklılık gösterebilir (Belirtilere bazı vakalarda kusma da eşlik edebilir).

Seyahat ishali — Ne yapabilirsiniz?

Genel olarak şunu diyebiliriz: Önlem almak (genel hijyen önlemleri/ gıda maddeleri hijyeni) hastalıkla sonradan mücadele etmekten daha iyidir. Ancak tüm hijyen önlemlerinin alınmasına rağmen seyahat ishalinin yaşanması her zaman önlenemeyebilir. Bu durumda ilk ve en önemli önlem, kaybedilen sıvının ve gerekirse minerallerin telafi edilmesidir (örn. tatlandırılmış çay veya et suyu ile). Yaşlılar, hamileler, kronik hastalar, bebekler ve küçük çocuklarda mutlaka bir doktora başvurulmalıdır. Aynı şekilde 5 günden fazla süren ve çok ciddi şikâyetlerde (8 saat içinde 3 kereden fazla dışkılama, 38,5 derecenin üzerinde ateş, kanamalı ishal), yeterli miktarda su tüketiminin mümkün olmaması ya da genel durumun kötüye gitmesi (aşırı su kaybı, düşük tansiyon, bayılma eğilimi) durumlarında doktor ziyareti kaçınılmaz biçimde gereklidir.