
POTOVALNA DRISKA

Vsakdo med nami je v življenju že imel drisko, saj je eden pogostejših znakov oziroma simptomov različnih bolezni.

Driska je pogostejše iztrebljanje redkega blata.

Drisko ima tudi od 20 do 50 % potnikov, ki potujejo po svetu, zlasti v manj razvite države Afrike, Azije in Latinske Amerike.

Vsak tretji bolnik je v času driske vezan na posteljo in približno 40 % jih spremeni načrt potovanja.

Tveganje je višje v deževnem kot v sušnem obdobju.

Bolezniški znaki so različni, odvisno od povzročitelja. Najpogosteje se pojavijo driska, bruhanje, trebušni krči in temperatura. Dehidracijo lahko pospešuje še znojenje in bruhanje. Prebavne težave so lahko blage ali hude.

Z blatom, redkeje z urinom in izbruhano maso bolnik ali klicenosec izloča v okolico povzročitelja prebavnih težav. V krajih z neurejeno kanalizacijo, vodovodom in nizko higiensko ravno osebne higiene, se okužba pogosto prenaša preko hrane, onesnažene vode in rok v organizem zdravega človeka. Prodajalci hrane na ulici pogosto nimajo umitih rok. Pomembni prenašalci črevesnih okužb so tudi insekti, še zlasti na odprtih živilskih tržnicah.

Veliko bolezni se prenaša z okuženo vodo; poleg pitja oporečne vode je nevarno tudi kopanje v rekah, jezerih, ki so lahko okužena z različnimi povzročitelji nalezljivih bolezni.

Zaščita: previdnost pri uživanju hrane! Tudi v hotelih in boljših restavracijah ne morejo varno pripraviti vseh vrst živil.

Nevarno je uživanje nepasteriliziranih mlečnih izdelkov, surove hrane in sadja, jedi, ki so pripravljene s surovimi ali ne dovolj kuhanimi jajci (omake, prelive, slaščice).

Sladoled domače proizvodnje je pogosto oporečen. Izogibajte se uživanju školjk, na ulici pripravljene hrane in raznih slaščic.

Če sveže sadje in zelenjavo ne operemo dovolj dobro z neoporečno vodo sta lahko nevaren vir okužbe (sadju olupiti!, odpovej se surovi zelenjavi, če nisi prepričan v njeno neoporečnost).

Priporočljivo je uživanje toplotno obdelanih živil, ki jih še vroče dobimo na krožnik.

Nepasterilizirano mleko je potrebno pred pitjem prekuhati.

Voda za pitje mora biti ustekleničena in zaprta z originalnim, še neodprtim zamaškom.

Izogibajte se pitju vode iz vodovodnega omrežja, vodnjakov in drugih vodnih virov.

Tudi drugo pijačo pijte samo, če je bila steklenica odprta pred vami. Led v pijači je varen samo, če je bil napravljen iz neoporečne vode. Tudi za umivanje zob uporabite ustekleničeno vodo.

Če potujeta na mesta, kjer si morate sami zagotoviti pitno vodo, jo pred pitjem prekuhajte (vre naj vsaj 3 – 5 minut).

Ohladiti se mora v isti pokriti posodi.

Velja splošno opozorilo : SKUHAJ, OLUPI ALI PUSTI !

Tudi higiena rok je izredno pomembna. Za umivanje rok moramo uporabiti neoporečno pitno vodo, saj lahko pri umivanju z okuženo vodo na roke pridejo bolezenske klice, ki jih potem prenesemo v organizem.

V kolikor na potovanju zbolimo za drisko je izredno pomembno sprotno in zadostno nadomeščanje tekočine. Tekočino lahko nadomeščamo s pitjem vode, elektrolite pa z uživanjem juh, krekerjev...
V lekarni lahko kupimo oralno rehidracijsko sredstvo (soli).

VARNA ŽIVILA	NEVARNA ŽIVILA
OLUPLJENO SADJE IN ZELENJAVA	NEOLUPLJENO SADJE
SVEŽE PRIPRAVLJENI SOKOVI	SOLATE IN DRUGA NEOLUPLJENEA ZELENJAVA (solata, paradižnik, maline..)
KUHANA HRANA (>65 STOPINJ) IN POSTREŽENA ŠE VROČA	SUROVO MESO (tatarski biftek) IN RIBE
MLEKO V PRAHU, SUHI TRDI SIRI	MLEKO, SVEŽI, MEHKI SIRI
ZELO SLADKA HRANA (sirup, marmelada)	SLADOLED, SLADICE, JAGODE
SUHA HRANA (kruh ,suho pecivo, krekerji)	OMAKE PRELIVI, NADEVI
DOBRO OPRANA HRANA	HRANA POSTREŽENA HLADNA ALI SUROVA

VARNE PIJAČE	MANJ VARNE PIJAČE
USTEKLENIČENA (KUPljena)VODA	VODA IZ PIP, VODNJAKOV
GAZIRANE PIJAČE (ph 4-5)	VODA IZ JEZER, REK
VROČA KAVA,ČAJ (vodovodna voda z vonjem po kloru)	LEDENE KOCKE (nevarne!)
PREVRETA IN POČASI OHLAJENA VODA	ALKOHOLNE PIJAČE (nezadostno baktericidne)
MLEKO (pred pitjem ga prevremo)	
RAZKUŽEVANJE VODE – JODIRANJE IN KLORIRANJE (ne uniči vseh virusov in parazitov)	