

## REISIMINE JA REISIAPTEEK

Reisimine kuulub meie igapäeva ellu üha rohkem. Nii äri- kui puhkusereis peaks kujunema põnevaks ja meeldivaks elamuseks, kuid samas võivad sellega kaasnedä tõsised terviseriskid nii Teile kui Teie perele. Eksootilistesse paikadesse reisides on suurem võimalus puutuda kokku Eestis mitteesinevate haigustega. Reisides tuleb hakkama saada mitte ainult võõraste keelte ja kultuuridega, vaid ka erineva toidu, vee, kliima, kõrguste- ja ajavahe ning teiste inimorganismi mõjutavate teguritega. Tihtipeale ei saa reisija immuunsüsteem hakkama võõrapärase keskkonnaga.

Selleks, et loodetud suurepärase reisielemus ei muutuks ootamatu haiguse ilmnedes õudusunenäoks on koostöös Eesti Terviseameti (ETA), Eesti juhtivate reisibüroode ja reisinõustamise teenust ning vaktsineerimist pakkuvate meditsiinikeskustega loodud internetileheküljelt [www.reisivaktsiinid.ee](http://www.reisivaktsiinid.ee). Nimetatud leheküljel olev informatsioon põhineb ETA, Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) ja Center for Disease Control (CDC) soovitusel, mida peaks ohutuma reisimise huvides silmas pidama. Lisaks leiate sealt informatsiooni enamlevinud nakkushaiguste kohta, kuidas neid ennetada ja mida reisil olles teha, et haigestumist vältida.

Täiendavat informatsiooni nakkusohtudest ja soovituslike ennetusmeetmete kohta võite leida Terviseameti koduleheküljelt [www.terviseamet.ee](http://www.terviseamet.ee) rubriigist „Reisimine ja tervis“ WHO International Travel and Health CDC Yellow Book.

**Sõltuvalt reisi eesmärgist, sihtriigist ja seal viibitud aja pikkusest, võib reisimise jagada kahte gruppi.** (Selle alusel määratakse, millised vaktsiinid on iga sihtkoha külastamisel soovitatavad).

**Grupp 1 (turism)** - siia gruppi kuuluvad äri- ja turismireisijad, kelle reisi pikkus on kuni 4 nädalat;

**Grupp 2 (pikaajaline viibimine)** – siia gruppi kuulub nii pikem reis välismaale, kui ka lühem reis ebapiisavate hügieenitingimuste ja halva majandusliku olukorraga sihtriikidesse ning kus toimub pikaajaline kokkupuude kohalike elanikega (nt. töötamine, nn. seljakotimatkad). Pikaajalisel sihtriigis viibimisel peaks kaaluma muuhulgas naaberriikide vaktsineerimissoovitusi, kuna lähiriikide vaheline turism toimib ka seal. Reisi planeerides tuleb arvestada, et osade reisivaktsiinide puhul peab vaktsineerimist alustama juba vähemalt 4 nädalat enne reisi algust.

**Kas teadsite, et...**

**Palavikualandajad ja valuvaigistid** peaksid kaasas olema, kuna peavalu võib tekkida vähesest vee joomisest, kuumusest või alkoholi tarbimisest. Samuti võib kergelt külmetada, kui liikuda kuumast õhust konditsioneeriga varustatud jahedasse ruumi. Tugevama valu puhul võib kasutada paratsetamooli või ibuprofeeni, peojärgse peavalu vastu sobib aspiriin, mis vedeldab verd ja teeb sellega olemise paremaks. Kes kergesti külmetavad, neil võiks kaasas olla ka nohu- ja kõharavimid. Samuti võib kuiv õhk põhjustada ninakinnisust, siis on heaks vahendiks meresoolalahus.

**Teistsugune toitumine** põhjustab samuti sageli seedehäireid – puhitusi, kõhulahtisust või – kinnisust, kõrvetisi ja maovalusid. Kindlasti peaks kaasa võtma ravimid kõhulahtisuse vastu.

Gaaside ja kõrvetiste vastu peaksid end varustama kindlasti kõik need, kel vaevusi juba varem esinenud. Võimalike kõhuhädade ennetamiseks soovitatakse hakata juba nädal enne reisile minekut tarvitama probiootikume, mis on väga tõhusad, ennetamaks probleeme seedekulglas. Tarvitamist tuleks jätkata ka reisil olles.

**Laeva- või lennukisõiduga** võivad samuti kaasnedä tervisehäädad. Kuna laeva- ja lennukisõitu taluvad inimesed erinevalt, tuleks merehaiguse ennetamiseks kasutada ingverit sisaldavad tablete, mis aitavad ära hoida iiveldustunnet ja oksendamist.

**Pikematel lennureisidel** võib järsust rõhuvahetusest ja istumisest tingitud verevoolu aeglustumisest tekkida jalgades veeniprobleemid. Seetõttu on soovitatav kanda spetsiaalseid reisirõõvikuid, mida saab osta apteekidest. Ilmtingimata peaksid põõvikuid kandma ülekaaluselised, suitsetajad, rasedad ja inimesed, kellel on olnud eelnevalt operatsioon.

**Allergiatabletid** on kasulik kaasa pakkida isegi neil, kel pole kunagi vesist nina ega löövet olnud. Allergiahoo võib saada tundmatu putuka hammustusest, tundmatutest toiduainetest, olmekeemiast, hotellis kasutatud põrandakattematerjalist või ühekordsetest linadest.

**Ohatis** võib tekkida neil, kel on seda varem esinenud, kuna kliimamuutusest ja päikesest põhjustatud stress nahale võib selle taas vallandada. Selleks, et ohatis reisi ei rikuks, tasub apteegist kaasa võtta ohatisekreem. Kindlasti ei tohiks unustada ka sääsetõrjevahendeid ning sääsehammustust leevendavat vahendit. Lisaks võiks kaasas olla päikesepõletust ennetavad ning leevendavad vahendid. Nii soojale maale kui ka mägedesse suusatama minnes peab kaasas olema vähemalt 15–50 UV-faktoriga päikesekreem, kuid seda võib hankida ka kohapealt.

**Lastele mõeldes** on soovitatav kotti pakkida erineva suurusega plaastreid, antiseptikut, sõetabelle, palavikuvastast siirupit ning nohu- ja allergiavastast siirupit. Lastele sobib kasutamiseks kõrgeima kaitsefaktoriga päikesekaitsekreemi ning pärast päevitust kasutada kindlasti päevitusjärgset kreemi – see niisutab nahka ja aitab päevitust säilitada.

Meeles peab pidama, et **reisil** olles võivad erinevad tervisehäädad kimbutada ka kõige **tervemaid inimesi**. Seepärast tasub käia 4 – 6 nädalat enne riskantsematesse piirkondadesse reisimist perearsti konsultatsioonil, siis jõuavad vajalikud vaktsiinid mõjuma hakata. Perearst või reisimeditsiini kabineti nõustaja oskab anda nõu ka selles osas, millised vaktsiinid on ühte või teise piirkonda reisides kohustuslikud.

## Üldisi nõuandeid tervena reisimiseks

- ❖ Niipea kui otsustate välismaale reisida, külastage oma perearsti, et pidada nõu vaktsineerimise osas.
- ❖ Võtke kaasa hästivarustatud esmaabikomplekt (küsize nõu pereõelt, mida see peaks sisaldama vastavasse sihtkohta reisides).
- ❖ Kui te kasutate mõnda retseptiravimit, sealhulgas antibeebipille, tagage piisav ravimivaru kogu reisiks ja võimalikeks viivitusteks. Ärge unustage panna ravimeid käsipagasisse.
- ❖ Enne ärasõitu võtke endale piisava pikkusega tervisekindlustus. Vormistage endale Euroopa Liidu ravikindlustuskaart.
- ❖ Süvaveenitromboosi riski aitab pikkadel lennureisidel vältida võimalikult sage püsti tõusmine ja ringikõndimine. Enamik lennufirmasid annab lennuki pardal informatsiooni süvaveenitromboosi kohta.

- ❖ Kui teil on kahtlusi kraanivee kvaliteedi suhtes, siis kasutage joomiseks, pesemiseks ja hammaste puhastamiseks pudelivett, keedetud või steriliseeritud vett. Hoiduge kohaliku jää lisamisest oma jookidesse.
- ❖ Võimalusel sööge värsket toitu, mida on korralikult küpsetatud. Koorikloomi ei tohi kunagi süüa toorelt, samuti tuleb hoiduda salatitest ja puuviljadest, mida te ei ole ise koorinud.
- ❖ Vältige liigset päikese käes viibimist, mis on intensiivseim kella üheteistkümnest hommikul kolmeni päeval. Kasutage sobiva faktoriga päikesekaitsevahendeid, mida tuleb uuesti nahale kanda iga kahe tunni möödudes.
- ❖ Kandke kliimale ja kultuurile vastavaid riideid ning videvikust koiduni katke ennast võimalikult kinni, et vältida putukahammustusi, mis võivad edasi kanda haigust.
- ❖ Kasutage putukatõrjevahendit katmata nahal ja ruumides vahetult enne videvikku, eriti malaariohtlikes piirkondades. Võimalusel peaksid ka aknad olema öösel suletud. Kandke putukatõrjevahendit päikesekaitsekreemile, kui kasutate mõlemat.
- ❖ Kuumas kliimas vältige organismi veetustumist, juues nii palju vedelikku kui võimalik ja hoidudes alkoholi tarvitamisest.
- ❖ Hoiduge kokkupuutest kohalike loomadega, kes võivad kanda marutaudi.

## Väike näidis reisiapteek

- ❖ Alkoholi põhised käte desinfektandid
- ❖ Putukatõrjevahend, immutatud sääsevõrgud
- ❖ Suukaudne rehüdreeriv lahus reisijate kõhulahtisuse raviks
- ❖ Igapäevaselt tarvitavad ravimid originaalpakendis, koosmanustamise juhendiga (vajalik varu käsipagasis, juhul kui muu pagas kaduma läheb)
- ❖ Paratsetamool või ibuprofeen palaviku ja valu leevendamiseks
- ❖ Antihistamiinsed ravimid allergia jaoks
- ❖ Päikesekreem (vähemalt SPF15)
- ❖ Plaastrid, sidemed
- ❖ Hügieenitarbed

## Pidage mees!

- ❖ Ravimid tuleb pakkida alati käsipagasisse!
- ❖ Kui tarvitate regulaarselt ravimeid, peab end nendega varustama kogu reisi ajaks. Arvestama peaks ka sellega, et reis võib teist olenematutel põhjustel pikeneda
- ❖ Ravimpurgi kaotamise puhuks oleks vajalik kaasa võtta nimekiri ravimitest ja nende geneerilistest nimetustest Kui esineb mõni haigus või tervisehäire, mis võiks reisi ajal ägeneda, oleks vaja kaasa võtta ravim ka selle tarbeks
- ❖ Kui kavatsete viibida välismaal pikemat aega, tuleks nõu pidada oma arstiga "igaks juhuks" kaasavõetavate ravimite osas

SA Pärnu Haiglas, Ristiku tn 1 on võimalik saada reisinõustamist, mis sisaldab reisieelset ehk ennetavat nõustamist ja reisijärgset haiguspuhust läbivaatust, vajadusel uuringuid ja ravi.

Reisimeditiini kabinetis, asukohaga **K240**(II korrus) pakutakse tasulist nõustamist.

Arsti vastuvõtule tuleb eelnevalt registreerida Pärnu Haigla registratuuri telefonil **447 3300**.

## Nõustamise teemad

- ✦ Info sihtriigis olevate haiguste ja nende vältimiste kohta
- ✦ Informatsioon vaktsineerimiste kohta ja vaktsineerimisteenus koos rahvusvahelise vaktsinatsioonipassi väljastamisega (vaktsiinide eest tuleb tasuda vastavalt tasuliste teenuste hinnakirjale)
- ✦ Juhised reisiapteegi koostamiseks
- ✦ Võimalus saada sertifikaat kaasavõetavate ravimite kohta tollile esitamiseks; sertifikaat vaktsineerimise vastunäidustuste kohta kui mittevaktsineerimine peaks olema riiki sisenemisel takistuseks (nt. kollapalavik)

**Kui puhkuseplaan silmas pidades olete kaasa varunud kõik tarvilikud ravimid ning esmaabikaubad on tõenäosus tunduvalt väiksem, et puhkus kulub tarbetu põdemise peale.**

**Ilusat puhkust!**

## Kasutatud materjalid

- Terviseamet [www.terviseamet.ee/nakkushaigused/reisimine-ja-tervis.html](http://www.terviseamet.ee/nakkushaigused/reisimine-ja-tervis.html)
- Sotsiaalministeerium <http://sm.ee>
- World Health Organizatsioon <http://www.who.int/ith/en/> WHO International Travel and Health
- [www.reisivaktsiinid.ee](http://www.reisivaktsiinid.ee)

Koostatud: Sisehaiguste kliinik, I sisehaiguste osakonna vanemõde Eha Valk, 2015

Ajakohastatud: Sisehaiguste kliinik, I sisehaiguste osakonna vanemõde Eha Valk, 2019