

Diareea călătorului

Aceasta este problema de sănătate cea mai frecvent întâlnită în cadrul călătoriilor internaționale. Aproximativ 40% dintre călători prezintă diaree pe durata unei călătorii într-o zonă tropicală sau la scurt timp după întoarcerea din aceasta.

Destinațiile care prezintă cel mai ridicat risc pentru apariția diareei călătorului sunt majoritatea țărilor din **Africa**, din **Asia (cu excepția Japoniei și a Coreei de Sud)**, din **Orientul Mijlociu**, precum și **Mexicul** și restul regiunilor din **America Centrală și America de Sud**.

Riscul este mai scăzut, însă, deși continuă să fie prezent, în cazul călătoriilor către țările din **Europa Occidentală, America de Nord, Japonia, Australia și Noua Zeelandă**.

Cauza cea mai frecventă este de natură infecțioasă, iar transmiterea sau contaminarea are loc prin intermediul alimentelor sau al băuturilor contaminate.

Cum se poate preveni diareea călătorului

Organizația Mondială a Sănătății recomandă: **“FIERT, CURĂȚAT DE COAJĂ sau UITĂ DE EL”**

1. Spălați-vă pe mâini în mod frecvent și regulat, înainte și după ce mâncați, înainte și după manipularea alimentelor, precum și după utilizarea toaletei. În cazul în care acest lucru nu este posibil sau nu este fezabil, este util și recomandat să aveți asupra dumneavoastră un gel hidroalcoolic propriu pentru igienizarea și curățarea mâinilor.
2. În cazul **băuturilor**, precum apa, sucurile răcoritoare sau băuturile calde, asigurați-vă întotdeauna că acestea sunt sigilate corespunzător sau că sunt deschise în mod direct în fața dumneavoastră.
3. Nu consumați **cuburi de gheață** în situația în care nu cunoașteți proveniența apei din care acestea au fost preparate. De asemenea, nu consumați sucuri de fructe care nu sunt ambalate sau îmbuteliate.



4. Alegeți **alimente fierte bine**, preparate corespunzător și servite fierbinți; evitați consumul de alimente crude, de lapte, de înghețată sau de produse lactate fără garanții de siguranță, precum și de mâncare crudă provenită de la tarabe stradale sau de la vânzători ambulanți.
5. **Curățați fructele de coajă dumneavoastră** personal și nu consumați legume crude sau salate pe care nu le-ați spălat și curățat chiar dumneavoastră.

Nu există niciun medicament care să fie eficient în mod dovedit pentru prevenirea diareei. Utilizarea anumitor vaccinuri și a antibioticelor este considerată controversată și discutabilă.

Tratamentul apei și al alimentelor crude potențial periculoase

Fierbere: timp de cel puțin 1 minut (până la 3 minute în cazul altitudinilor ridicate). Aerisiți apa după fierbere pentru a-i îmbunătăți gustul.

Clorinare: adăugați 2 picături de înălbitor (adecvat pentru consumul uman) la fiecare litru de apă. Așteptați 30 de minute înainte de a o consuma.

Iodul și comprimatele pentru potabilizarea apei pot constitui, de asemenea, un sistem eficient pentru tratarea și dezinfectarea apei.

Ce disconfort provoacă?

Simptomele sunt următoarele: scaune apoase și/ sau creșterea frecvenței acestora, greață, dureri abdominale, febră și o stare generală de rău. Diareea durează, în mod obișnuit, între 3 și 7 zile.

Ce trebuie făcut în caz de diaree?

Cel mai important lucru este menținerea unei hidratari adecvate și corespunzătoare. Puteți utiliza:

1. Săruri de rehidratare orală. Un plic se dizolvă într-un litru de apă potabilă.
2. Soluție de rehidratare orală preparată în casă. Aceasta se poate pregăti la domiciliu folosind:
 - Un litru de apă potabilă.
 - Două linguri mari de zahăr, o jumătate de linguriță de sare și o jumătate de linguriță de bicarbonat.
 - Sucul de la o lămâie.

Consultați un medic în cazul în care apare sânge sau mucus în scaun, în cazul vărsăturilor repetate, al febrei ridicate, dacă diareea persistă pe o perioadă mai lungă de timp, dacă apar și alte simptome sau dacă suferiți de vreo boală cronică.