



HET NEDERLANDSE RODE KRUIS

DISTRICT: MIDDEN-LIMBURG

AFDELING: ECHT EN OMSTREKEN

Drs. E.W.J. Ficken, Rode Kruis arts

E.F./R.K.: 06.12.19

Datum: 19 maart 2007

Onderwerp: Lesavond: Vakantiekwaaltjes.

Vakantiekwaaltjes:

Diarrhee op vakantie is bijzonder hinderlijk, maar vaak goed zelf te behandelen ! Indien er geen andere ziekteverschijnselen zijn, kunt U de diarrhee (en het braken), bijzonder goed zelf bestrijden, door vooral goed te drinken, bijvoorbeeld bouillon of een ORS-oplossing; met name iedere keer één glas, nadat U waterige ontlasting heeft gehad (of enige tijd nadat U gebraakt heeft). Drink het glas in kleine beetjes, geleidelijk aan, helemaal leeg. Indien maag en darmen weer tot rust gekomen zijn, kunt U langzaam aan ook weer wat gaan eten. Was Uw handen telkens goed na ieder toilet-bezoek én was Uw eet- en drink-gerei goed af. U dient Uw/een huisarts echter te raadplegen, indien: U hevige buikpijn heeft; indien diarrhee/braken langer aanhouden dan een week; indien er bloed of slijm bij de ontlasting zit; indien U suf of verward bent en/of indien U niet meer plast. Kinderen en oude mensen, kunnen echter veel eerder uitdrogen, zodat U bij hen reeds de huisarts moet raadplegen, indien de klachten langer dan 24 uur aanhouden ! (NHG-folder 22)

Eikenprocessierupsen op vakantie kunnen bijzonder veel hinder veroorzaken in de maanden mei, juni en juli. De brandharen van de eikenprocessierups, kunnen irritaties veroorzaken van de huid en van de slijmvliezen van luchtwegen en ogen. We zien dan o.a.: een rode, jeukende huid, rode, pijnlijk jeukende ogen, ontstekingen van de luchtwegen en het neus-slijmvlies. Ter voorkoming van deze klachten, dient U alle blote lichaamsdelen goed te bedekken en de aanraking van (de bomen met) deze rupsen te vermijden. Indien U toch klachten krijgt, dient U de huid en ogen goed te wassen en af te spoelen met veel water; daarna eventueel een zachte crème met kamfer of menthol aanbrengen. Bij ernstige klachten neemt U natuurlijk contact op met Uw huisarts.

Insectesteken of insectebeten op vakantie kunnen veroorzaakt worden door: bijen, mieren, muggen, steekvliegen, vlooien en wespen. **(zie ook teken !)** Het gif dat daarbij in onze huid binnendringt, veroorzaakt dan meestal jeuk, pijn of zwelling. Sommige mensen zijn allergisch voor dit gif ! Indien U gestoken bent door een bij, dient U eerst de angel te verwijderen. Daarna moet U altijd de wondjes van de insectebeten/-steken ontsmetten met jodium. Een koude, natte doek geeft vervolgens verlichting tegen de jeuk, pijn en zwelling. Eventueel kunt U ook menthol-strooipoeder of menthol-creme aanbrengen. Neem direct contact op met Uw/een huisarts, indien: U gestoken/gebeten bent in de tong, de mond of de keel, U allergisch bent voor het insecte-gif, U benauwd wordt, U uitslag of zwellingen krijgt op andere locaties dan U daar waar U gestoken bent, U jeuk over Uw hele lichaam krijgt, U andere ziekteverschijnselen bemerkt, U infectie-verschijnselen en/of koorts krijgt. (NHG-folder 19)

Koorts is ook bij kinderen een normale afweerreactie van het lichaam op een infectie met virussen of bacteriën. We spreken echter pas van koorts, als de lichaamstemperatuur, anaal gemeten, hoger is als 38 °C. Als het lichaam de infectie heeft overwonnen, daalt de temperatuur weer naar normale waarden. Koorts hoeft U dus ook niet te bestrijden, doch wel kunt U extra drinken, voldoende rusten en het lichaam luchtig toedekken (geen warme kleding, geen dikke, warme dekens/dekbedden). Eventueel kunt U Paracetamol® geven tegen het malaisegevoel of tegen de pijn. U dient echter Uw/een huisarts te raadplegen indien: kinderen langer dan drie dagen koorts houden; kinderen of volwassenen steeds zieker worden en/of gaan braken; kinderen ontroostbaar gaan huilen en/of kreunen; kinderen of volwassenen suffer worden en/of moeilijk wakker zijn; kinderen slechter gaan drinken; kinderen of volwassenen benauwd worden en/of snel gaan ademen; kinderen ook diarree krijgen; kinderen of volwassenen toenemende buikpijn ontwikkelen; kinderen of volwassenen onderhuidse bloedinkjes ontwikkelen; kinderen of volwassenen buiten kennis raken. Bij baby's jonger dan drie maanden, dient U bij koorts altijd een arts te raadplegen ! (NHG-folder 23)

(z.o.z.)

Maagklachten op vakantie kennen diverse uitingen zoals: brandend maagzuur, pijn in de bovenbuik, veel moeten (op)boeren, een opgeblazen gevoel in de bovenbuik, enz.. De oorzaak is gelegen in: de aanmaak van te veel maagzuur, waardoor een irritatie van de maagwand ontstaat en/of door het falen van de "terugslagklep" tussen maag en slokdarm, waardoor een irritatie van de slokdarm ontstaat. Dit kan weer veroorzaakt worden door: stress en spanningen, door te snel, te veel, te vet of te gekruid eten, door te veel koffie te drinken, te veel alcohol te consumeren, of door het gebruik van bepaalde medicijnen. Allereerst kunt Uzelf proberen de klachten te bestrijden door: rustig te eten en goed te kauwen, afwisselend en gevarieerd te eten, vaker per dag een kleine maaltijd te gebruiken (doch niet vlak voor het slapen gaan), koffie, thee, alcohol en prikhoudende dranken te vermijden, niet te roken, stress en spanningen bespreekbaar te maken en/of eventueel het hoofdeinde van Uw bed wat hoger te zetten (bij nachtelijke maagklachten). Uw/een huisarts dient U echter te raadplegen bij: hevige pijn achter het borstbeen, bloedbraken, zwarte ontlasting, maagklachten die langer dan twee weken aanhouden en/of toenemen in intensiteit, eten dat moeilijk zakt en/of maagklachten die juist verergeren voor / tijdens het eten. **(NHG-folder 16)**

Reizen is een zeer veel voorkomende zakelijke activiteit en/of vrije-tijds-besteding. Verlaat U Europa, dan dient U bijtijds contact op te nemen met Uw huisarts, over eventuele voorzorgsmaatregelen en/of vaccinaties. Ook voor patiënten die lijden aan (ernstige) chronische ziekten en/of die (chronisch) veel medicijnen moeten gebruiken, is het verstandig om vooraf met hun huisarts te overleggen over te nemen voorzorgsmaatregelen en om een zogenaamd "**Medisch Paspoort**" mee te nemen op reis.

Teken kunnen drager zijn van de Borrelia burgdorferi, een parasiet, die bij de mensen, de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Het allerbeste kunt U het krijgen van deze ziekte voorkomen, door alle blote lichaamsdelen goed met kleding te bedekken, indien U door hoog gras of struikgewas moet lopen. Het volgen van gewone wandelpaden is natuurlijk nog het beste. Eventueel kunt U Uw huid insmeren met een insectenwerend middel, met 30% DEET. Indien U toch gebeten bent door een teek, blijft het beestje aan Uw huid vastzitten. Probeer het beestje, binnen 24 uur, middels een speciaal teken-pincet te verwijderen. Let goed op, of er zich binnen drie weken daarna, een rode, ringvormige huiduitslag op die plaats ontwikkelt ! In dat geval, dient U ogenblikkelijk Uw huisarts te raadplegen ! Soms ontwikkelen zich ook "griep-verschijnselen", als hoofdpijn, koorts en vermoeidheid.

Verstopping is ook op vakantie een veel voorkomend euvel, dat makkelijk voorkomen kan worden ! Eet rustig op Uw gemak; gebruik vezelrijke voeding; drink genoeg (1,5 tot 2 ltr. / dag); ga rustig naar het toilet als U aandrang heeft en neem de tijd voor toilet-bezoek; zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Maak verder een zeer terughoudend gebruik van laxemiddelen, want deze maken Uw darm lui ! Raadpleeg Uw huisarts, indien: er slijm of bloed bij de ontlasting zit; indien diarree en verstopping elkaar afwisselen én/of zeker indien U vermagert. **(NHG-folder 17)**

Voetschimmel is een hinderlijke kwaal, gepaard gaande met jeuk, blaasjes, schilfering en kloofjes tussen de tenen en/of op de voetzolen. Infecties worden vooral opgelopen door het blootvoets lopen, in vochtige ruimtes, die door verschillende mensen gebruikt worden. Voorkom voetschimmel door: *Uw voeten dagelijks te wassen, zonder zeep, met name na het sporten of zwemmen; Uw voeten goed af te drogen; Katoenen of wollen sokken te dragen; Open, goed ventilerende sandalen of schoenen te dragen; Binnenshuis in Uw woning, geen schoenen te dragen; Plastiek slippers te dragen in doucheruimtes, in badkamers, in kleedruimtes en in zwembaden; Een schimmeldodende crème bij Uw apotheek te kopen.* **(NHG-folder 39)**

Wormen in de darmen, kunnen we onderscheiden in: aarsmaden (kleine witte wormpjes, circa 1 centimeter lang), spoelwormen (lijken op crème-kleurige regenwormen) en lintwormen (lange linten van witte rechthoekjes (circa 1 centimeter in het vierkant)). De besmetting met aarsmaden vindt vooral plaats via eitjes die rondom de anus of in de ontlasting zitten en die (bij verminderde hygiëne) via de mond weer door andere mensen worden ingeslikt. Eitjes van spoelwormen zitten in hondepoep, eitjes van lintwormen bevinden zich in rauw vlees. Een goede hygiëne vermindert de kans op een infectie met wormen ! Tegen aarsmaden kunt U zelf medicijnen halen bij Uw apotheker (de kuur na 14 dagen nog eenmaal herhalen !); doch voor andere worm-infecties moet U echt Uw huisarts raadplegen ! **(NHG-folder 11)**

Zon is een aantrekkelijke partner op vakantie, mits U zich er goed tegen beschermt ! Afhankelijk van Uw huid-type, zult U makkelijker of minder makkelijk verbranden, doch de (langdurige) blootstelling aan zonlicht, kan ook huidkanker veroorzaken ! Allereerst dient U zonnebrand te voorkomen, door Uw huid geleidelijk aan de zon te laten wennen. Ten tweede, moet U de zon zeker vermijden, op het heetst van de dag, tussen 12.00 en 15.00 uur. Draag verder zoveel mogelijk een zonnehoed of -klep én beschermende kleding, wanneer U in de volle zon loopt of werkt. Ten vierde, dient U de onbedekte huid te beschermen met een anti-zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor, afhankelijk van leeftijd en huidtype, variërend van factor 5 tot factor 30. Verdachte huidafwijkingen, moet U altijd door Uw huisarts laten beoordelen !

E.W.J. Ficken; Rode-Kruis-arts.