

Hyvä matkalta palaava, tässä sinulle tietoa turistiripulista:

Ripuli on yleisin suomalaisen matkailijan terveysongelma. Viikon turistimatkaan osallistuvan riski saada ripuli on Etelä-Aasiassa jopa 80 %. Keskisuuren riskin alueita ovat päiväntasaajan Afrikka sekä valtaosa Väli- ja Etelä-Amerikkaa. Kohdalliseksi riski on todettu Karibian alueella, Afrikan pohjois- ja eteläosissa sekä Itä-Euroopassa. Euroopan puoleisissa Välimeren maissa luku on keskimäärin 10-20 %.

Turistiripulia vastaan ei ole yleistä suojaa antavaa rokotetta. Elintarvike- ja käsihygieniat ovat tärkeimmät turistiripulin ehkäisykeinot. Tällä tarkoitetaan mm. huolellista käsien pesua WC:ssä käynnin yhteydessä, ennen ruoan valmistusta ja ruokailua.

Oireet

Useimmiten turistiripuli puhkeaa ensimmäisen matkaviikon lopulla. 15 % sairastuu vasta kotiin palattuaan. Turistiripulin tyypillisiä oireita ovat eriasteinen ripuli, vatsakouristukset ja pahoinvointi. Alle vuorokauden kestävä kuumetta tai päänsärkyä saattaa esiintyä. Ripuli kestää keskimäärin 3-5 vuorokautta.

Ripulin nestehoito

Lievän ripulin hoidoksi riittävät lepo ja runsas nesteiden nauttiminen. Sopivia juomia ovat tee, vesi ja laimea mehu sekä pakkauksen ohjeen mukaan valmistettava ripulijuoma.

Normaalisti aikuisen nestetarve on useita litroja päivässä. Ripuli moninkertaistaa luontaisen nestetarpeen. Janon tunne on selkeä nestevajauksen oire. Varsinkin pienet lapset ja vanhukset ovat alttiita nopealle kuivumiselle.

Riittävän nesteen nauttimisen lisäksi tulisi syödä kevyttä, helposti sulavaa ruokaa, esimerkiksi paahtoleipää, riisiä ja banaaneja. Yleensä suositellaan, että matkailija pidättäytyy alkoholista, kahvista (diureettinen efekti) ja maitotuotteista ripulin akuuttivaiheessa.

Ripulin mikrobilääkehoito

Turistiripuli paranee lähes aina itsestään eikä vaadi mikrobilääkehoitoa..

Lähde: www.thl.fi -> matkailijan terveysopas -> turistiripuli

Lisäohjeita tarvittaessa:

Tartuntatautien valvonta p. 02- 266 1143

Aukioloajat: ma, ke klo8-16, ti, to klo 8-12 ja pe klo 8-14