

Huidvriendelijke vakantietips

01-06-14 , 14:21



Dit is de omschrijving

Laat een overdaad aan zon en bijtende beestjes geen domper op je vakantie zetten. Toelichting en tips vanuit de reiskliniek van het Instituut voor Tropische Geneeskunde.

Een zonnebad kan uitermate deugd doen en geeft je vitamine D-aanmaak een boost. Toch zon je beter met mate, om huidverbranding, een versnelde huidveroudering en huidkanker tegen te gaan.

Hoe dichterbij de evenaar, hoe intenser de uv-straling is. "In de tropen gebruik je het best een zonnebrandmiddel met een beschermingsfactor van minimaal 30", zegt professor Fons Van Gompel, hoofdarts van de reiskliniek van het Instituut voor Tropische Geneeskunde. "Ga zeker voor een extra hoge beschermingsfactor als je tegelijk een insectenwerend middel op basis van DEET moet aanbrengen. DEET kan namelijk de werkzaamheid van zonnebrandmiddelen verminderen. Smeer je om de twee uur en na elke zwempartij in. Let op, verkoelend water vermindert de kans op een zonnesteek niet. Zoek dus regelmatig de schaduw op. Dat helpt overigens ook een minder bekend probleem tegen te gaan: in warme, vochtige gebieden raken je zweetklieren gemakkelijker verstopt en dat leidt wel eens tot een intens jeukende huiduitslag, prickly heat rash genoemd. Het gaat om fijne, rode paretjes die vooral op de schouders en bij kinderen mogelijk over het hele lichaam opduiken. Koude douches, mentholtalk en koelende, jeukstillende lotions brengen dan verlichting."

Makke apen

Bij dierlijke belagers van de huid denken reizigers vaak spontaan aan spinnen, slangen en schorpioenen. Toch doen zich hiermee doorgaans weinig incidenten voor. "Anderzijds onderschatten mensen vaak het potentiële gevaar van meer aaibare dieren zoals zwerfhonden en -katten en makke wilde dieren", merkt Van Gompel op. "In nog veel landen kunnen dieren het voor de mens dodelijke rabiësvirus dragen. Besmette dieren zijn niet altijd gemakkelijk te herkennen. Ze kunnen er 'hondsdoel' uitzien maar evengoed slap of verlamd. Word je gebeten, was de wonde dan 15 minuten lang met water en zeep. Het virus is erg gevoelig voor detergenten. Spoel de wonde goed na en ontsmet ze. Raadpleeg onmiddellijk een arts om na te gaan of je antistoffen en het rabiësvaccin toegediend moet krijgen. Reizigers die in ontwikkelingslanden een lange fietstocht plannen of er veelvuldig gaan joggen, laten zich beter preventief vaccineren. Ze zijn dan gedeeltelijk beschermd tegen het virus."

Vakantieleed door beten wordt echter nog het vaakst door onopvallende kleine boosdoeners veroorzaakt. In warme, vochtige streken is de verscheidenheid aan insecten bijzonder groot. Hun beten en steken kunnen de huid erg irriteren. En als het jeukt... mag je niet krabben, want dat leidt tot wondjes die geïnfecteerd kunnen raken. "Wondinfecties zijn een vaak onderschat probleem", zegt Van Gompel. "Voorkom dus dat je krabt, door de jeuk te stillen met een krachtige corticoïdenzalf. Het volstaat vaak al om die slechts één keer aan te brengen. Vermijd zoveel mogelijk het gelaat en smeer alleen 's avonds, vanwege het risico op fotoallergische reacties."

Naarmate je ergens langer verblijft, gaat je huid doorgaans minder sterk reageren op aanvallen van insecten. Toch blijft het vaak belangrijk om je ertegen te beschermen. Sommige insecten kunnen in bepaalde gebieden namelijk ziekteverwekkers overbrengen.

Amok door muggen

Het bekendste voorbeeld onder de gevreesde muggen is wellicht de Anopheles-mug, die in tal van (sub)tropische gebieden is geïnfecteerd met de malariaparasiet. Ze steekt haast uitsluitend tussen zonsondergang en -opgang. "Elk jaar sterven er nog enkele Belgen aan malaria, omdat ze hun

24/24 muggenproof

- Smeer op niet-bedeekte huddelen

antimalariamiddelen niet of onzorgvuldig innemen en, misleid door de eerste banale symptomen, te laat medische hulp zochten. Vandaar dit advies: maak je koorts in de periode van je verblijf tot 3 maanden na je terugkeer, laat dan je bloed testen. Zélf als je nauwgezet je medicatie nam, want die biedt net geen 100 % bescherming! Vandaar ook dat algemene antimuggenmaatregelen (zie kader) tijdens je verblijf een must zijn.”

huidproducten op basis van deet.

- Draag overdag met permethrine geïmpregneerde bovenkledij.
- Slaap onder een (met permethrine geïmpregneerd) muggennet.

Andere beruchte muggen zijn bepaalde Aedes-soorten, die vooral overdag steken en in Zuid-Amerika en Afrika een virus kunnen overdragen dat gele koorts veroorzaakt. Tegen deze infectie met griepachtige symptomen en mogelijk zelfs een dodelijke afloop bestaat geen geneesmiddel, wél een zeer doeltreffend vaccin. Reis je naar risicogebieden, dan moet je het ‘gele boekje’ als vaccinatiebewijs kunnen voorleggen. “Mensen die niet gevaccineerd kunnen worden, vanwege een verminderde immuniteit bijvoorbeeld, moeten overdag absoluut strenge antimuggenmaatregelen nemen”, beklemtoont Van Gompel.

Ook dengue en chikungunya worden door Aedes-muggen overgedragen. Deze erg op elkaar gelijkende virale infectieziekten gaan meestal gepaard met koorts en felle spierpijnen (dengue) of gewrichtsontstekingen (chikungunya). Ze kunnen alleen symptomatisch worden verlicht. Preventief kun je alleen antimuggenmaatregelen nemen, want er bestaat nog geen vaccin. “Dengue is in volle expansie in vele tropische gebieden”, vertelt Van Gompel. “Het chikungunyavirus veroorzaakt momenteel epidemieën in India en Zuid(oost)-Azië. Het komt ook sporadisch voor in grote delen van Afrika en dook in 2014 ook op in de Caraïben, van waar het zich in de komende jaren over Latijns-Amerika zal verspreiden.”

Nog een laatste voorbeeld van muggenleed? “Nachtelijk bijtende Culex-muggen kunnen in Azië Japanse encefalitis overdragen. Als toerist loop je weinig risico, tenzij je bij plattelandsbewoners gaat logeren, want varkens dienen als ‘reservoir’ voor het virus en rijstvelden zijn ideale broedplaatsen voor muggen. In dat geval laat je je het best vooraf vaccineren.”

Brazil World Cup

Voetbalfans die na de Brazil World Cup door plattlandsgebieden van Brazilië of andere Latijns-Amerikaanse landen willen trekken, moeten bedacht zijn op grote bloedzuigende wantsen van het geslacht Triatoma. “De stoelgang die ze lozen tijdens hun veelal nachtelijke, pijnloze beet komt gemakkelijk in de beetwonde terecht en kan een parasiet bevatten”, legt Van Gompel uit. “Zo loop je mogelijk de ziekte van Chagas op, die het hart en andere organen kan beschadigen. Overnacht daarom liever niet in de open lucht of primitieve hutten. En ga je voor een goedkoop hotelletje, slaap dan onder een muggennet, met het liefst nog een laken erbovenop om uitwerpselen van wantsen tegen te houden. Spuit een insecticide in verstopplekjes, zoals achter kaders, in lades en onder de matras. En breng op blote huddelen een insectenwerend middel aan.”

Afrikaanse vliegen

De Afrikaanse tseetseevlieg sla je niet zomaar weg, en ook insectenwerende middelen hebben weinig vat op deze lastige, uit de kluiten gewassen steekvlieg. Ze kan besmet zijn met een parasiet die bij de mens de beruchte slaapziekte veroorzaakt. “Toch is het risico in toeristische gebieden erg beperkt”, zegt Van Gompel. “Behalve in bepaalde wildparken, zoals het Serengeti- en Tarangire-park in Tanzania. Die verken je het best in een wagen met gesloten vensters.”

Andere Afrikaanse vliegen bezorgen je last door hun eieren te droppen op wasgoed dat te drogen hangt. “Vernietig ze door het wasgoed heet te strijken”, adviseert Van Gompel. “Want de vliegenlarven kunnen je huid binnendringen om er zich te ontwikkelen. Het letsel ziet eruit als een steenpuist maar veroorzaakt meer jeuk dan pijn en vertoont centraal twee zwarte stippen, de ademhalingsopeningen voor de boosdoener.”

Gehuisvest in je huid

Ook het letsel dat een zandvlo kan veroorzaken, wordt wel eens verward met een steenpuist, maar het heeft centraal één zwarte stip. “Een bevruchte zandvlo kan zich in de opperhuid van de voeten of onder de teenagels ingraven. Ze blijft er gehuisvest om te groeien, wat de gastheer jeuk en pijn oplevert. Je kunt ze verwijderen door de opperhuid voorzichtig los te pellen met een naald. Vergeet niet om daarna de wonde te ontsmetten!”

Behalve de zandvlo kunnen ook parasieten van honden of katten gaan huizen in je huid. “Met uitwerpselen bevulde modder bijvoorbeeld is een mogelijke besmettingsbron van mijnwormlarven. Als die in de huid van een toevallige menselijke gastheer binnendringen, sterven ze meestal af. Maar soms reizen ze maandenlang in zijn huid, met een maximumsnelheid van enkele millimeters per dag en een hevige jeukende, kronkelige, lijnvormige huiduitslag tot gevolg. Voorkeursplaatsen zijn voeten, handen en billen. Het risico op deze typische tropische huidparasitosen kun je beperken door niet blootsvoets te lopen en steeds op een strandlaken te zitten.”

Dicht bij huis

Ook tijdens dichtbijvakanties kunnen beestjes je huid belagen. Voor de Spaanse vlieg bijvoorbeeld hoeft je niet verder dan Zuid-Europa. De naam is misleidend, want het is in feite een blaarkever, die ’s nachts door licht wordt aangetrokken. In (sub)tropische gebieden zijn er tal van varianten. Verpletter je zo’n exemplaar op je huid, dan komen blaarvormende stoffen vrij die een rood, gezwollen, branderig letsel en blaartjes opleveren. “Ontsmet het letsel en behandel het met een brandwondenzalf”, adviseert Van Gompel.

Ook teken vind je dicht bij huis, vooral in landelijke, bosrijke gebieden. Laat bedekkende kledij en insectenwerende middelen je geen vals gevoel van veiligheid geven. Inspecteer altijd je lichaam na een natuurwandeling. De kans dat teken ziekteverwekkers kunnen overdragen, verminder je immers aanzienlijk door ze snel van je huid te verwijderen. “Behalve als de teek drager is van het Frühsommer Meningo-Enzephalitis-virus, dat vooral in Centraal- en Oost-Europa voorkomt”, merkt Van Gompel op. “Het FSME-virus kan namelijk al meteen bij de beet van de teek worden ingebracht. Vandaar dat de Oostenrijkse regering toeristen hiervoor specifiek waarschuwt. Een waarschuwing is terecht, paniek niet. De kans op een besmette beet is maar erg klein en de infectie verloopt meestal heel mild, met hoogstens griepachtige klachten. Uiterst zelden komt het tot een ontsteking van de hersenen en hersenvliezen, en zelfs dan gaat de ziekte meestal zonder blijvende letsels voorbij. Als je gaat trekken of kamperen in risicogebied, kun je wel overwegen om je tegen deze tekenencefalitis te laten vaccineren.”

Door An Swerts – Artikel Bodytalk 18/06/2014