



Les entretiens de Donald Doc N° 9

Conseils pour le voyage.

Gli incontri di Donald Doc n. 9

Consigli per il viaggio.

Gespräche mit Donald Doc Nr. 9

Ratschläge für die Reise.

Chères amies plongeurs, cher amis plongeurs,

Ce mois-ci, je n'ai pas rencontré de spécialiste de telle ou telle discipline pour traiter d'un sujet particulier. Même les médecins prennent parfois de vacances... Justement en parlant de vacances, j'ai pensé qu'il serait intéressant de vous donner quelques conseils pour vos voyages en pays plus ou moins exotiques et tropicaux.

Les lignes qui suivent sont tirées de plusieurs références mises à jour dernièrement. Ceux qui sont branchés sur le Net peuvent aussi consulter le site du « center for disease control » d'Atlanta, USA: www.cdc.gov

Il va de soi que vous ne devez pas oublier votre éventuel traitement habituel, tout en se rappelant que la chaleur peut décompenser certaines maladies. Parlez-en à votre médecin traitant.

Je ne m'étendrai pas non plus sur les exigences légales pour l'entrée dans différents pays. Votre agence de voyage ou le consulat du pays en question pourront vous informer.

Je me limiterai à ce que les spécialistes s'accordent à nommer «recommandations raisonnables».

La diarrhée des voyageurs.

Il s'agit d'une affection qui dure quelques jours et qui guérit en général d'elle-même. C'est un germe, l'Escherichia Coli qui en est le plus souvent responsable, les salmonelles y contribuent aussi parfois.

Dans les régions où l'hygiène est mauvaise, il faut éviter les aliments qui ne sont pas cuits à ébullition, les légumes crus, les fruits que l'on n'a pas pelé soi-même et l'eau du robinet, y compris la glace.

Hormis la bonne réhydratation (apport d'eau et de sels) il peut être nécessaire de prendre des anti-diarrhéiques comme l'Imodium®. On ne conseille pas de prophylaxie, mais les spécialistes proposent de ne traiter cette diarrhée que si elle s'accompagne de sang dans les selles ou de fièvre. Les antibiotiques comme la Ciproxin®, Noroxin® ou Tarivid® pendant

Care amiche sommozzatrici, Cari amici sommozzatori,

Non ho incontrato un medico specialista questo mese per discutere di un argomento preciso. Anche i medici, ogni tanto, vanno in ferie.

A proposito di vacanze, ho pensato che sarebbe interessante proporvi qualche consiglio per i vostri viaggi in paesi più o meno esotici e tropicali.

Le righe che seguono sono tratte da fonti diverse aggiornate di recente. Quelle di voi collegati a Internet possono anche consultare il sito del « center for disease control » di Atlanta, USA : www.cdc.gov Naturalmente non dovrete scordarvi del vostro eventuale trattamento abituale, ricordando che il caldo può scompensare certe malattie. Parlatene con il vostro medico curante.

Non mi dilungherò sugli obblighi legali necessari per entrare nei vari paesi. La vostra agenzia di viaggio o il consolato del paese possono informarvi in proposito.

Mi limiterò a fornirvi quelle che gli specialisti concordano nel chiamare «ragionevoli raccomandazioni».

La diarrea del viaggiatore.

Si tratta di un affezione che persiste per qualche giorno e che guarisce solitamente da sola. Un batterio, Escherichia Coli, ne è generalmente responsabile. Anche le salmonelle, talvolta, contribuiscono a questa patologia.

Nelle regioni ove l'igiene è scarsa, bisogna evitare gli alimenti che non sono stati lessi, la frutta già sbucciata e l'acqua del rubinetto, ghiaccio compreso.

Oltre che un accurata reidratazione (acqua e sali minerali) può diventare necessario assumere degli antidiarroici come l'Imodium®. La profilassi non viene raccomandata, ma gli specialisti propongono di trattare questa diarrea solo quando vi è la presenza di febbre o di sangue nelle feci. Gli antibiotici quali Ciproxin®, Noroxin® o Tarivid® per un periodo di tre giorni sono di solito efficaci. Questi tipo di antibiotici è controindicato per i bambini ai quali verrà preferibilmente

Liebe Taucherinnen, liebe Taucher,

Diesen Monat habe ich keinen Spezialist des einen oder des anderen Fachgebietes aufgefunden, um ein bestimmtes Thema abzuhandeln. Auch Aerzte machen mitunter Urlaub...

Wo wir gerade ueber Ferien sprechen – ich habe gedacht, dass es interessant waere, Euch einige Ratschlaege fuer Eure Reisen in mehr oder weniger exotische und tropische Laender zu geben.

Die folgenden Richtlinien sind mehreren Referenzen entnommen. Diejenigen unter Euch, die einen Zugang zum Internet haben, koennen auch die Homepage des « Center for Disease Control » Atlanta, USA abrufen : www.cdc.gov

Selbstverstaendlich sollten Sie nicht Ihre sonst ueblichen Medikamente vergessen. Dabei sollten Sie auch nicht vergessen, dass die Hitze gewisse Krankheiten erheblich verschlimmern kann .

Ich werde mich nicht weiter ueber die legalen Forderungen zur Einreise in verschiedene Laender aeussern. Eure Reiseversicherung oder das Konsulat des entsprechenden Landes koennen Euch informieren.

Ich werde mich auf das beschraenken, was den Spezialisten zufolge « vernuenftige Empfehlungen » sind.

Die Reisediarrhoee.

Es handelt sich um eine Krankheit von einigen Tagen, die sich im allgemeinen von selbst limitiert. Es ist ein Keim, Escherichia Coli, der hierfuer meistens verantwortlich ist, manchmal sind auch Salmonellen beteiligt.

In Gebieten mit schlechten hygienischen Verhaeltnissen sind unvollstaendig gegarte Speisen zu vermeiden, wie z.B. rohes Gemuese, Fruechte, die man nicht selbst geschaelte hat und Leitungswasser, inklusive Eiswuerfel.

Zusaetzlich zu einer guten Rehydrierung (Versorgung mit Wasser und Mineralien) kann es notwendig sein, Antidiarrhoeika einzunehmen, wie z.B. Imodium®. Eine prophylaktische Einnahme ist nich ratsam, aber die Fachleute empfehlen die

3 jours sont en général efficaces. Ce type d'antibiotique est contre-indiqué chez l'enfant à qui l'on prescrira plutôt du Bactrim®.

Immunisation – Vaccins.

Certains vaccins peuvent être administrés ensemble. Les patients immunosupprimés et les femmes enceintes ne devraient pas recevoir de vaccin à base de virus vivants.

Choléra :

Le risque de choléra est très faible pour le touriste et les vaccins existants sont peu efficaces. La vaccination de routine chez les voyageurs n'est pas recommandée.

Hépatite A :

Le vaccin de l'Hépatite A est recommandé pour les pays autres que : USA, Canada, Europe de l'Ouest, Japon, Australie et Nouvelle-Zélande. Le virus de l'hépatite A est un virus féco-oral. C'est-à-dire qu'il s'attrape en ingérant de l'eau contaminée (attention aux glaçons dans le Pastis !).

Le vaccin existe en Suisse et s'administre en dose unique (Havrix 1440®) suivie d'un rappel 6 à 12 mois plus tard.

Un taux d'anticorps protecteur est détectable 2 à 4 semaines après la première injection.

Hépatite B :

Le virus de l'Hépatite B se transmet par le sang et les relations sexuelles non protégées.

D'ordinaire, la vaccination contre l'hépatite B n'est pas recommandée pour les voyages à l'étranger, sauf pour :

- les professionnels de la santé
- un long séjour dans les zones endémiques (Chine, Asie du sud-est, la plupart des pays africains et des pays du Moyen Orient, le Pacifique sud, la région amazonienne en Amérique du Sud, Haïti et la République Dominicaine)

- toute personne ayant des contacts sexuels non protégés ou qui pourrait nécessiter des soins médicaux ou dentaires.

Le plan de vaccination consiste en trois injections en 6 à 18 mois selon le vaccin choisi.

Rougeole :

Tous ceux qui sont nés après 1956 qui n'ont pas reçu deux doses de vaccin contre la rougeole et qui n'ont pas eu la rougeole devraient recevoir une dose unique de vaccin avant de voyager. Ce vaccin peut être associé aux vaccins contre la rubéole et les oreillons (MMR®).

Infection à méningocoque :

Il s'agit d'une bactérie qui provoque la méningite. La vaccination contre cette maladie est recommandée si vous voyagez dans les régions où des épidémies sont en

prescritto il Bactrim®.

Immunizzazioni – Vaccini

Certe vaccinazioni possono essere amministrate contemporaneamente. I pazienti immunodepressi e le donne incinte non dovrebbero sottomettersi a vaccinazioni a base di virus vivi.

Colera

Il rischio di colera è molto basso per i turisti e la vaccinazione di routine per i viaggiatori non è raccomandata.

Epatite A

Il vaccino contro l'epatite A è consigliato per tutti i paesi all'infuori di : USA, Europa occidentale, Canada, Giappone, Australia e Nuova Zelanda. Il virus dell'epatite A è un virus feco-orale. Vale a dire che si può contrarlo assumendo dell'acqua contaminata (occhio ai cubetti di ghiaccio nel Pastis !)

Il vaccino esiste in Svizzera e si assume in dose unica (Havrix 1440®) seguito da un richiamo fra i 6 e 12 mesi dopo. Un tasso protettore di anticorpi è percepibile da 2 a 4 settimane dopo la prima iniezione.

Epatite B

Il virus dell'epatite B si contrae tramite il sangue e i rapporti sessuali non protetti. Di solito la vaccinazione non è raccomandata per i viaggi all'estero tranne che per :

- gli operatori sanitari
- in caso di lunga permanenza nelle zone endemiche (Cina, Sud-est asiatico, la maggior parte dei paesi africani e del Medio Oriente, il Sud Pacifico, la regione amazzonica dell' America del sud, Haiti e la repubblica dominicana)
- ogni individuo che ha dei contatti sessuali non protetti o che potrebbe aver bisogno di cure mediche o dentari

Il piano di vaccinazione consiste in tre iniezioni durante un periodo che va dai 6 ai 18 mesi, a seconda del vaccino scelto.

Morbillo

Tutti i nati dopo il 1956 e che non hanno mai assunto due dosi di vaccino contro il morbillo e che non hanno avuto questa malattia dovrebbero assumere una dose unica di questo vaccino prima di viaggiare. La vaccinazione può essere fatta contemporaneamente a quelle contro la rosolia e gli orecchioni (MMR®).

Infezione da meningococco.

Si tratta del batterio che provoca la meningite. La vaccinazione è raccomandata se viaggiate nelle regioni dove delle epidemie sono in corso (frequentemente l'Africa a sud del Sahara da dicembre a giugno e anche nel nord dell'India e nel Nepal). Chiedete consiglio al vostro medico

Reisediarrhoe erst dann zu behandeln, wenn sie mit Blut im Stuhl oder Fieber einhergeht.

Antibiotika wie Ciproxin®, Noroxin® oder Tarivid® ueber 3 Tage sind im allgemeinen wirksam. Diese Antibiotikagruppen sind kontraindiziert bei Kindern, denen man eher Bactrim® verschreibt.

Impfung – Vakzine.

Bestimmte Impfungen koennen simultan verabreicht werden. Immunsupprimierte und Schwangere duerfen keine Impfstoffe erhalten, die aus vermehrungsfahigen Viren bestehen.

Cholera

Das Cholera-Risiko ist fuer Touristen sehr gering und die bestehenden Vakzinen sind wenig effektiv. Eine Routineimpfung fuer Reisende ist nicht empfohlen.

Hepatitis A

Die Hepatitis A Impfung wird empfohlen fuer alle Laender mit Ausnahme von : USA, Kanada, Westeuropa, Japan, Australien und Neuseeland. Das Hepatitis-Virus wird Faekal-oral uebertragen. Das heisst, man infiziert sich durch die Aufnahme von verunreinigtem Wasser (Vorsicht bei Eiswuerfeln im Aperitif !).

Der Impfstoff ist in der Schweiz zugelassen und wird als Einmalgabe verabreicht (Havrix 1440®) mit einer Auffrischung 6 bis 12 Monate danach. 2 bis 4 Wochen nach der ersten Injektion kann ein Antikoerperititer bestimmt werden.

Hepatitis B

Das Hepatitis B Virus wird durch Blut und Blutprodukte sowie ungeschuetztem Geschlechtsverkehr uebertragen. Gewoehnlich ist die Impfung gegen Hepatitis B fuer Auslandsreisende nicht empfohlen, mit Ausnahme :

- Medizinischen Personals
- langen Aufenthalts in endemoischen Gebieten (China, Sued-Ost Asien, die meisten Staaten Afrikas und des mittleren Ostens, der Suedpazifik, Amazonien und Suedamerika, Haiti und die dominikanische Republik).
- alle Personen mit ungeschuetztem Geschlechtsverkehr oder Personen, die medizischer oder zahnaerztlicher Behandlung beduerfen

Masern

Diejenigen, die nach 1956 geboren sind, nicht zwei Applikationen des Impfstoffs gegen Roeteln erhalten haben und die nicht an Roeteln erkrankt waren sollten vor ihrer Reise eine einmalige Impfung erhalten. Diese Impfung kann auch mit Impfungen gegen Roeteln und Mumps (MMR®).

cours (fréquemment l'Afrique en dessous du Sahara de décembre à juin et également dans le nord de l'Inde et au Népal). Demandez conseil à votre médecin traitant au moment où vous partez. Le vaccin protège pendant trois ans environ.

Polio :

La poliomyélite est provoquée par un virus digestif qui se trouve dans l'eau, entre autres.

Les adultes voyageant dans les pays tropicaux ou en développement en dehors de l'hémisphère ouest qui n'ont pas été vaccinés devraient recevoir la dose initiale de vaccin, alors que les adultes vaccinés mais qui n'ont jamais reçu de rappel devrait recevoir ce vaccin de rappel.

Rage :

On conseille uniquement ce vaccin aux personnes qui seront exposées pour des raisons professionnelles ou qui planifient un voyage de longue durée dans les zones endémiques, particulièrement les enfants.

Tétanos et diphtérie :

Voyageur ou non, chaque personne vaccinée dans l'enfance devrait recevoir un rappel tous les dix ans. Ce délai peut être plus court pour le tétanos en cas de plaie sale et délabrée. En ce qui concerne la diphtérie, le rappel est particulièrement recommandé pour ceux qui se rendent dans les pays en développement, ainsi qu'en Russie et en Ukraine.

Typhoïde :

Ce vaccin est recommandé si vous sortez des circuits touristiques dans des pays endémiques, comme certaines régions de l'Amérique du sud et de l'Asie, ou dans n'importe quel pays où un nouveau foyer se développe. Là aussi il faut vous renseigner auprès de votre médecin traitant. Il s'agit d'un vaccin oral, deux semaines avant le départ. Attention à ne pas y associer un traitement antibiotique qui tuerait les bactéries et ne provoquerait aucune immunité !

Fièvre jaune :

Le vaccin contre la fièvre jaune est recommandé 10 jours avant un voyage dans les zones où la fièvre jaune est endémique, soit la plus grande partie de l'Amérique du sud tropicale et la plus grande partie de l'Afrique entre les latitudes de 15° nord et 15° sud.

Ce vaccin n'est disponible que dans les centres de médecine tropicale.

Paludisme (malaria).

En dehors des protections habituelles contre les moustiques, qui sont le vecteur de cette maladie, il convient, selon le pays et la période, se protéger contre la malaria. Il faut

curante quando partite. Il vaccino protegge per tre anni circa.

Poliomielite

La poliomyelite è causata da un virus digestivo che si trova, tra l'altro, nell'acqua. Gli adulti che viaggiano nei paesi tropicali o in via di sviluppo, al di fuori dell'emisfero ovest che non sono stati vaccinati dovrebbero assumere la dose iniziale del vaccino, mentre gli adulti vaccinati ma che non hanno mai fatto un richiamo dovrebbero assumere quest'ultimo.

Rabbia (Idrofobia)

Si consiglia questa vaccinazione solo a quelle persone che sono esposte a questa patologia per motivi professionali o che prevedono un viaggio di lunga durata nelle zone endemiche, in particolare i bambini.

Tetano e difterite

Viaggiatori o meno, ogni persona vaccinata nell'infanzia dovrebbe assumere un richiamo ogni 10 anni. Questo intervallo potrebbe essere più corto in caso di ferite sporche e slabbrate. Per quanto riguarda la difterite, il richiamo è raccomandato in particolare a coloro che vanno nei paesi in via di sviluppo così come in Russia e in Ucraina.

Tifo

Questo vaccino è raccomandato e uscite dai circuiti turistici nei paesi endemici, come certe regioni dell'America del sud, dell'Asia o in qualsiasi paese dove un nuovo focolaio si sviluppa. In questo caso ugualmente dovrete rivolgervi al vostro medico curante. Si tratta di un vaccino per via orale da assumere 2 settimane prima di partire. Attenzione a non associarvi una cura di antibiotici che ucciderebbe i batteri e non indurrebbe nessuna immunità !

Febbre gialla

Il vaccino contro questa malattia è raccomandato 10 giorni prima di un viaggio nelle zone endemiche, ossia nella maggior parte dell'America sud-tropicale e dell'Africa tra le latitudini 15° nord e 15° sud.

Questo vaccino è disponibile solo nei centri di Medicina Tropicale.

Paludismo (malaria)

Oltre alla protezione abituale contro le zanzare che sono il vettore di questa malattia, bisogna, a seconda del periodo di viaggio e del paese, proteggersi contro la malaria. In questo caso si deve assumere dei farmaci anti-malaria, trattamento che si dovrà prolungare per 5 settimane dopo il rientro. Le prescrizioni variano troppo spesso per darvi dei dettagli in questa sede, informatevi presso il vostro medico curante.

Infektion mit Meningokokken

Es handelt sich um ein Bakterium, das die Meningitis hervorruft. Die Impfung gegen diese Erkrankung wird empfohlen, wenn man in Gebiete reist, in denen zur Zeit eine Epidemie herrscht (häufig in Afrika, darunter auch in der Sahara von Dezember bis Juni und gleichermassen im Norden Indiens und in Nepal). Erkundigen Sie sich direkt vor ihrer Abreise bei Ihrem Hausarzt. Der Impfstoff schützt für ungefähr 3 Jahre.

Polio

Die Kinderlähmung wird durch ein enterales Virus hervorgerufen, das sich unter anderem im Wasser befindet.

Erwachsene Reisende in tropische Länder oder Personen in der Entwicklungshilfe in der westlichen Hemisphäre, die nicht geimpft sind, sollten eine initiale Applikation des Impfstoffs erhalten, sowie die geimpften Erwachsenen, die niemals eine Wiederholungsimpfung erhalten haben, sollten eine Wiederholungsimpfung erhalten.

Tollwut

Man empfiehlt diese Impfung einheitlich denjenigen Personen, die aus beruflichen Gründen exponiert sind oder eine Reise von längerer Dauer in endemische Zonen planen, dabei insbesondere Kindern .

Tetanus und Diphtherie

Ob Reisender oder nicht, jede in der Kindheit geimpfte Person sollte alle 10 Jahre eine Auffrischung erhalten. Im Falle des Tetanus könnte dieser Zeitraum kürzer sein. Was die Diphtherie betrifft, so ist eine Wiederholungsimpfung speziell für diejenigen angeraten, die sich in Entwicklungsländern, in Russland oder der Ukraine aufhalten.

Typhus

Diese Impfung wird dann empfohlen, wenn Sie touristische Reisen in endemische Länder, wie einige Regionen Südamerikas und Asiens, unternehmen oder in jedes andere Land, in dem sich ein neuer Herd entwickelt, reisen. Auch dann müssen sie sich an Ihren Hausarzt wenden. Es handelt sich um eine orale Impfung, 2 Wochen vor der Abreise. Vorsicht! Keine gleichzeitige Einnahme von Antibiotika, die Bakterien abtöten und somit eine Immunität verhindern würden .

Gelbfieber.

Die Impfung gegen das Gelbfieber ist 10 Tage vor einer Reise in Zonen angeraten, in denen das Gelfieber endemisch ist. Das sind die überwiegenden Teile des tropischen Südamerikas und der größte Teil Afrikas zwischen den Breitengraden von 15° Nord und 15° Süd. Die Impfung

dans ce cas prendre des médicaments anti-malariques qu'il faudra continuer 5 semaines après le retour en Suisse. Les prescriptions changent trop souvent pour vous donner des détails ici, renseignez-vous après de votre médecin traitant.

SIDA

Le Syndrome d'Immuno-Déficience Acquis est devenu un fléau mondial dont il faut se méfier. On ne dispose pas de statistiques exactes concernant la propagation du virus du SIDA dans les pays tropicaux et en développement. Je ne puis que vous conseiller l'usage du préservatif (à défaut de l'abstinence). Il vous protégera en outre de l'hépatite B et des autres maladies sexuellement transmissibles.

J'espère vous avoir donné des renseignements utiles et attends vos nombreuses cartes postales de vacances, que je vous souhaite le plus plaisantes possibles.

AIDS

La Sindrome da Immuno Deficienza Acquisita (AIDS in Inglese) è diventata una piaga mondiale alla quale bisogna stare attenti. Non disponiamo di statistiche esatte a riguardo della propagazione del virus dell'AIDS nei paesi tropicali o in via di sviluppo. Non posso che raccomandarvi l'uso del preservativo (se non l'astinenza). Esso vi proteggerà in oltre dall'Epatite B e dalle altre malattie trasmissibili sessualmente.

Spero di avervi dato delle informazioni utili e aspetto vostre numerose cartoline dai paesi che visiterete durante le vostre vacanze, le quali vi auguro siano le più felici possibili.

ist ausschliesslich in den medizinischen Tropeninstituten moeglich.

Malaria

Draussen ist der individuelle Schutz gegen Muecken, die die Vektoren dieser Erkrankung sind, geeignet, sich entsprechend des Landes und der Jahreszeit, vor der Malaria zu schuetzen. In diesem Fall muss man Medikamente gegen die Malaria einnehmen und es ist noetig, diese 5 Wochen nach der Rueckkehr in die Schweiz einzunehmen. Die Verschreibungen aendern sich zu oft, um Ihnen hier Details zu geben, suchen Sie hierzu Ihren Hausarzt auf.

AIDS

AIDS hat sich zu einem globalen Problem entwickelt, vor dem man sich in acht nehmen muss. Bezueglich der Ausbreitung des AIDS-Virus in den tropischen Laendern und den Entwicklungslaendern erhaelt man keine exakten statistischen Daten. Ich kann Ihnen nichts anderes als den Gebrauch von Preservativen anraten (bei Schwaeche bezueglich Abstinenz). Sie schuetzen sich dabei auch vor der HEPATITIS B und anderen sexuell uebertragenen Krankheiten.

Ich hoffe, Ihnen wertvolle Ratschlaege gegeben zu haben und erwarte Ihre zahlreichen Urlaubspostkarten. Fuer Ihren Urlaub wuensche ich Ihnen alles erdenklich Gute.

Donald Doc
c/o Dr Riccardo Vandoni
079 - 2192946
riccardo.vandoni@span.ch