PROPHYLAXE VON DURCHFÄLLEN

hibbe
FACHÄRZTE FÜR ALLGEMEINMEDIZIN
Dr. med. Helena Hibbe | Hendrik Hibbe

Prophylaxe von Durchfällen

Die beste Prophylaxe zur Vermeidung von Durchfällen ist die Beachtung ist der folgenden Regel: **boil it, cook it, peel it, or forget it!**

Beachten Sie

Trinkwasser nur aus kommerziell abgefüllten Flaschen oder abgekocht konsumieren.
Keine Eiswürfel in Getränken!

Gefährlich: Ungekochte/halbrohe Meeresfrüchte (Austern, Muscheln), kaltes Fleisch, Tatar, Salat und rohes Gemüse, ungeschältes Obst, Sandwiches, Mayonnaise, offenes Speiseeis, rohe Milch

Ungefährlich: Generell frisch gekochte heiße Gerichte, frisches durchgekochtes Fleisch oder Fisch, gekochtes Gemuse, geschältes Obst, fabrikverpacktes Speiseeis, Konserven, Tee, Kaffee, abgekochte Milch

Empfehlungen zur Selbsttherapie bei Durchfällen

Schweregrad des Durchfalls	Therapie	Bemerkungen
bei jedem Durchfall	Schonkost mit leicht verdaulichen Nahrungsmitteln: Suppen, durchgekochter Reis, Nudeln, Weißbrot	Milchprodukte, fette Nahrungsmittel, Vollkorn-produkte, Koffein und Alkohol vermeiden
leicht	viel Flüssigkeit, Elektrolytlösungen: Oralpädon® / Elotrans®/ Saltadol®	dient der Aufrechterhaltung des Flüssigkeits-/ Elektrolythaushaltes; keine Nebenwirkungen
> 3 breiige/wässrige Entleerungen/24 h	Oralpädon®/ Elotrans®/ Saltadol® Loperamid, z. B. Imodium® (Motilitätshemmer)	keine Nebenwirkungen Nebenwirkungen möglich, nur max. 2 Tage einnehmen
bei zusätzlichen Allgemeinsymptomen wie: Kreislaufschwäche, Erbrechen	Oralpädon®/Elotrans®/ Saltadol® zusätzlich ggf. Antibiotika als Einmaldosis z. B. Azithromycin	bei Dauer > 12 h ärztliche Behandlung aufsuchen
zusätzlich Fieber (>1 Tag) und / oder schleimige/ blutige Stühle	Oralpädon® /Elotrans®/ Saltadol® + Antibiotika z. B. Azithromycin über 3-5 Tage	möglichst rasch ärztliche Behandlung aufsuchen

Säuglinge und Kinder sind bei Durchfall besonders gefährdet! Sofort mit **Oralpadon®** beginnen - ärztliche Hilfe aufsuchen.

PROPHYLAXE VON DURCHFÄLLEN

hibbe
FACHÄRZTE FÜR ALLGEMEINMEDIZIN
Dr. med. Helena Hibbe | Hendrik Hibbe

Sexuell übertragene Infektionen, HIV

Bitte beachten Sie, dass Sie sich wahrscheinlich in einem Land mit erhöhter HIV-Prävalenz und häufigem Vorkommen auch anderer sexuell übertragbaren Erkrankungen (wie Syphilis, Tripper, Chlamydieninfektionen) Bei sexuellen Kontakten denken Sie bitte an konsequenten Schutz durch **Kondome**. Bei Verdacht auf stattgefundene Infektion, lassen Sie sich testen! - bzw. nach HIV-Kontakt sofort behandeln (postexpositionelle Prophylaxe).

Mückenschutz

Die Vermeidung von Insektenstichen ist grundsätzlich in allen Gebieten mit Vorkommen von Malaria, Dengue-/ Chikungunyafieber und Japanischer Enzephalitis wichtig. Dengue und Chikungunya sind weltweit in tropischen Gebieten vorhanden und breiten sich zunehmend in subtropischen sowie gemäßigten Zonen aus. Eine Impfung steht für die Japanische Enzephalitis zur Verfügung - seit 2023 auch gegen Dengue (Anwendung bei Langzeitaufenthalten).

Der Mückenschutz besteht aus:

- Körperbedeckender heller Kleidung (lange Armel, lange Hosen)
- Auftragen von mückenabweisenden Mitteln auf unbedeckte Hautpartien: Repellentien mit dem Wirkstoff DEET mit 40-50 %iger Konzentration (z. B. Nobite®), Anti-Brumm®)
- Insektenschutzsprays auf Permethrin/ Bifenthrin- Basis (z.B Nobite® Kleidung) für Kleidung, Moskitonetze und Räume
- Aufenthalt in mückengeschützten Räumen (z.B. Fliegendraht vor den Fenstern und Türen, Moskitonetz, Klimaanlage)
- Offene Wasserstellen (Brutplätze für Mücken) in der Umgebung der Wohnung beseitigen. Dies gilt auch für kleine Wasserbehälter wie Dosen, Vasen, Gießkannen.

Tropenmedizinische Nachuntersuchung

Nach einer Tropenreise sollten Sie sich bei Fieber, anhaltenden Durchfällen und anderen unklaren Symptomen, auch Wochen und Monate nach der Reise, oder nach besonderer Exposition gegenüber Tropenkrankheiten (z. B. Bilharziose, Dengue, Chikungunya, Zika) von einem Tropenarzt untersuchen lassen.