

Vi lever i en foranderlig verden og det vi en gang lærte, blir modifisert, langsomt og umerkelig til vi plutselig ser at det som en gang var «slik skal det gjøres» har blitt til «slike gjør jeg det»

Vi håper at denne faste spalten i Utposten skal bidra til at flere leger deler sine personlige løsninger på hverdagens utfordringer med Utpostens lesere.

*Slik gjør (nå)
jeg det!*

Reisemedisinsk rådgivning

Det skjer stadig oftere. Du sitter med venterommet fullt, sjelen tom og prøver å se om det er tegn til lysning ute i den beksvarte vinterdagen da neste pasient kommer inn med en umiskjennelig glød i øynene. Hun skal ut å reise. Reise langt. Hun trenger vaksiner, medisiner og råd for reisen.

Hun forventer åpenbart at du i detalj kjenner bestemmelsesstedets mikrobiologiske flora, resistensmønster og trusler. Det gjør du ikke. Du har antageligvis aldri hørt om reisemålet som høres ut som om det er tatt rett ut fra en reiseskildring i Donald Duck & Co.

Du trenger hjelp.

Heldigvis er det mye hjelp å få fra mange kilder. De som har et velfungerende vaksinasjonskontor i kommunen, kan med god samvittighet henvise dit. Dermed er saken ute av verden og du kan med et misunnelig «god tur» kaste deg over venterommet ditt igjen. Dersom du gjerne vil ordne dette selv, har du en morsom liten detektivoppgave foran deg. For å løse oppgaven er det et par ting du trenger.

Du må ha et atlas.

Det er ofte ikke nok å vite hvilket land pasienten skal til. Mikrobiologiske agens viser liten respekt for grenser. Dette gjør at det kan være flere sett av anbefalinger innenfor samme land. Pasienten vet ofte ikke om den aktuelle utposten (reisemålet) ligger over eller under en eller annen breddegrad, om det er nær grensen til Myanmar, om det er regnskog eller savanne.

Det finner du ut av med et atlas.

Også må du ha en vaksinasjonsveileder med anbefalinger om malariaprofylakse.

Her kan du i og for seg velge og vrake. Personlig har jeg til enhver tid Medisinsk reisehåndbok ved siden av meg på pulten. Denne boken får du kjøpt fra Rejsemedisinsk forlag i Danmark. (Adresse: Strandvejen 142 DK-8000 Århus, pris ca 300,-). Den er lett å slå opp i og grei å forholde seg til når du er blitt vant til forkortelsene. Den har en del generelle kapitler, samt detaljert oppsatte vaksinasjonsanbefalinger til det enkelte land. Der er det også grei oversikt over malariaprofylakse i samme oversikt. Det er ikke utenkelig

at du allerede har denne boken i hyllen et sted. Det er delt ut over 1000 eksemplarer fra GSK til norske allmennleger.

Norsk Elektronisk Legehåndbok har oppdaterte og gode sider med reisemedisinsk veiledning. Med dette på pc' en din kan du altså lene deg rolig tilbake og gi pasienten det blikket som viser henne at hun er kommet på rett sted.

På nettet finnes det flere sider du kan bruke. Vi bør vel i hovedsak forholde oss til Nasjonalt folkehelseinstitutt sine anbefalinger. De har en lettfattelig og oversiktlig vaksinasjonsveileder liggende på: <http://www.fhi.no> (Du må søke på disse sidene, selve veilederen ligger på en side som har en adresse som er så lang som...) En omfattende, god og detaljert malariaprofylakseveiledning ligger på de samme sidene.

Disse veilederne laster du ned og lar ligge på skrivebordet på maskinen din. Da kan du lett finne frem til anbefalingene for Lesotho, Nepal eller hvor nå pasienten din har tenkt seg. Dersom du trenger å snakke med noen, kan du også ringe folkehelsen for direkte veiledning, tlf: 22 04 22 00.

I tillegg til å fylle opp pasienten med vaksiner og malaria-midler er det en del mer prosaiske ting dere bør huske på. Malariaprofylakse er mer enn medisiner. Myggnett, myggolje og lignende er minst like viktig. Hun må ha med seg nok av sine vanlige medisiner slik at det holder under hele turen. Hun bør få generelle råd om hygiene og formaninger om sunn livsførsel (husk evt. tromboseprofylakse ved lange flyturer). Du kan med fordel minne om at kondomer beskytter mot annet enn svangerskap, at det kan være smart å være kritisk med hva man spiser, at solen kan kreve en skikkelig solkrem med høy faktor osv. Dersom hun har til grunnliggende lidelser som kan melde seg på veien som allergier, urinveisinfeksjoner osv, kan hun med fordel utstyres med medisiner som hun kan ta i tilfelle slike ting skulle melde seg. Jeg minner også folk på at de må ha en skikkelig reiseforsikring slik at de kan få hjelp til hjemtransport, sykehusutgifter i utlandet osv. Jeg reklamerer skruppelløst for et medlemskap i Norsk Luftambulanse, med dette medlemskapet får man meget god hjelp når ulykken er ute.

Når du så anser pasienten for gjennomvaksinert og klar for den store verden, kan du lene deg rolig tilbake og vente på postkortet.

Petter Brelín