

17 april HIK koffieochtend in Karen



Gastspreker: dr. Margriet van Unen, gezondheid in Kenia

PRESENTATIE MARGRIET VAN UNEN

GEZONDHEID IN KENYA

17 APRIL 2018

Disclaimer:

Dit is algemene medische informatie. Men kan het gebruiken als een basis voor discussie met uw eigen dokter voor een persoonlijk behandelplan of advies. Er kunnen geen rechten aan worden ontleend.

MALARIA

Malaria kan een ernstige infectie ziekte zijn, die in de tropen wordt overgebracht door de malariamug.

Er zijn 4 vormen van malaria.

In Kenya komt voornamelijk de Malaria Tropica voor. In West-Kenya is er ook Malaria Vivax. Hierbij kunnen de parasieten jaren 'dormant' in de lever zijn en af en toe een malaria aanval veroorzaken.

Onbehandeld kan Malaria Tropica in enkele dagen dodelijk zijn.

De parasiet komt na een steek van een besmette vrouwelijke Anopheles mug (die ons bloed voor de productie van eieren nodig heeft) in het bloed. Op de steekplaats zit niet altijd een zwelling, veel mensen kunnen zich dan ook niet herinneren dat ze gestoken zijn.

De mug steekt tussen zonsondergang en zonsopgang.

De symptomen: koorts, spierpijn, hoofdpijn, een griepachtig beeld. Van milde symptomen kan het beeld in korte tijd overgaan in een ernstige ziekte.

De incubatietijd: (de tijd tussen de besmetting en de eerste symptomen) is 1-2 weken.

Als malaria op tijd wordt geconstateerd, via een bloedtest, kan het zeer goed behandeld worden. Als u ver of lang in de bush bent zijn er malaria sneltesten (te koop in de apotheek in Nairobi).

Aan de noord- kust van Kenya, van Lamu (geen malaria) naar Mombasa komt weinig malaria voor. Zorg voor een goede preventie: DEET 30% antimuggenspray (bij kinderen niet op handen en gezicht), lange kleding, een goed muskietennet, spray de kamer met Doom, AC.

Vanaf Mombasa naar Tanzania komt veel meer malaria voor. Malarone profylaxe wordt aangeraden.

In West Kenya, vooral in Kisumu en rond het Victoria meer is er een hoog risico op malaria. Malarone wordt ten zeerste aangeraden.

Malarone is een heel veilige en efficiënte profylaxe. Babies vanaf 5 kg mogen het gebruiken. Zwangeren niet. Zwangeren wordt afgeraden naar malaria gebieden te gaan.

Boven de 1500 meter komt geen malaria voor. Dus niet in Nairobi, Naivasha, Nakuru & Aberdares.

Bij koorts in de eerste maanden na verblijf in een malariagebied: bloedtest.

REIZIGERS DIARREE

Reizigers diarree ontstaat meestal na het eten of drinken van besmet voedsel of water met bacteriën.

Symptomen: misselijkheid, diarree, buikkrimp en mogelijk koorts. Het belangrijkste is om uitdroging te voorkomen.

Therapie: drink zeer frequent, kleine beetjes water, ORS, thee of Cola zonder prik.

Imodium alleen gebruiken als u onderweg ver van een toilet bent. Niet voor kinderen onder de 8 jaar en niet voor zwangeren.

Zithromax voor 1 dag is een goed antibioticum bij koorts en diarree.

Voorkomen:

- Drink water uit ongeopende flessen.

- Geen ijsblokjes, geen ongekookte melk, geen onverpakt ijs.
- Eet geen rauwkost of sla in een onbekend restaurant.
- Vlees, vis, schelp- en schaaldieren moeten goed doorbakken of gekookt zijn.
- Eet fruit dat geschild moet worden.
- Goed handen wassen voor het eten en na toiletgebruik.

BILHARZIA

Bilharzia is een worminfectie. De larven van de wormen leven in stilstaande of langzaam stromende zoetwatermeren, rivieren en moerassen in veel (sub)tropische landen. In zeewater komt bilharzia niet voor.

Tijdens zwemmen, pootje baden of handen wassen met besmet water kunnen de larven door de intacte huid dringen.

Koorts, moeheid, spierpijn, gewrichtspijn kunnen maanden na de infectie optreden. Diagnose met een bloedtest. Er is een goede therapie.

Vermijd dus stilstaand zoet oppervlakte water. Lake Victoria staat bekend om het voorkomen van bilharzia.

DENGUE FEVER

Een virus overgebracht door de tijgermug, die overdag steekt. Aan de kust. Koorts, spierpijn, knokkelpijn, huiduitslag. Meestal een mild verloop, geen behandeling beschikbaar. Overdag DEET gebruiken.

TEKENBETEN

Teken komen veel voor in Kenya (vooral bij honden).

Verwijder een teek met een pincet.

Bij koorts en hoofdpijn naar de dokter.

HOOGTEZIEKTE

Hoogteziekte kan een ernstige ziekte zijn. Bij beklimming van de Mt. Kenya en Mt. Kilimanjaro wordt u aangeraden Diamox te gebruiken, een medicijn ter preventie van hoogteziekte. Raadpleeg uw dokter.

RABIES

Rabies is een dodelijke ziekte.

De meeste honden/katten van de expats zijn ingeënt tegen Rabies. Toch wordt door de WHO aangeraden altijd meteen de rabiesvaccinaties te nemen in geval van een beet of krab van een hond of kat. Ook vleermuizen en apen kunnen Rabies hebben.

Haal GEEN honden of katten op straat aan!

SLANGEBETEN

Blijf stil liggen. Dit voorkomt verspreiding van het gif. Was of zuig de wond niet uit! Breng een zwachtel over de wond aan. Niet te strak. Spalk arm of been.

Meteen naar een ziekenhuis voor antivenom!

Spitting Cobra.

Venom in het oog: spoel het oog met water of vocht wat voorhanden is gedurende 20 minuten.

SCHORPIOENBETEN

Meestal niet gevaarlijk, maar wel zeer pijnlijk.

Was de wond met water en zeep.

HARIGE RUPSEN

Verwijder met een pincet. Plakband om de kleine haren te verwijderen. Antihistaminezalf.

CORAL EAR

Een schimmelinfectie in het oor kanaal. Komt nogal eens aan de kust voor.

Snelle behandeling met oordruppels.

KORAAL IN ZEE

Een wond van koraal kan snel infecteren.

Goed ontsmetten met betadine.

MANGO WORM

Mangovliegen kunnen eitjes leggen in kleren (die buiten hangen), die de huid kunnen binnendringen en ontstekingen kunnen veroorzaken. Behandeling is eenvoudig.

ZANDVLO (JIGGERS)

Een huidziekte veroorzaakt door het in de huid (meestal de voet) binnendringen van de vrouwelijke zandvlo. Heftig jeukende en pijnlijke bobbeltjes. Verwijderen met een naald en alcohol.

SUNBURN

Goede beschermingsfactor op grote hoogte nodig. Per 1000 meter hoger 5% meer UV straling, terwijl de temperatuur afneemt.

NAIROBI EYE

Veroorzaakt door het speekselvocht van een insect, de Nairobi Fly. Branderige, blaasvormige uitslag met nogal eens een infectie, vooral in het gezicht.

Goed ontsmetten.

WONDEN

Wonden goed ontsmetten met betadine. Wanneer geïnfecteerd: de hele dag een nat verband. Badjes 10 min, met water/betadine. Antibiotische zalf.

FIRST AID KIT ANWB DE REISAPOTHEEK

Raadpleeg uw dokter.