



HAUSÄRZTE
OBERKASSEL



JUL 2017



Praxis aktuell

Liebe Patienten,

Millionen Deutsche fahren jedes Jahr in den Urlaub. Vor Ort sind Arzt und Apotheker oftmals schwer erreichbar. Im Ausland gibt es viele Arzneimittel nicht, oder sie tragen eine andere Bezeichnung. Außerdem kommt es häufig zu Verständigungsproblemen. Deshalb sollte man vor einer Reise in ferne Länder neben einer frühzeitigen Impfberatung eine auf die individuellen persönlichen Bedürfnisse und das Reiseziel ausgerichtete Reiseapotheke zusammenstellen. Hierzu beraten wir sie ebenso, wie zu einer möglicherweise eingeschränkten Flugreisetauglichkeit.

Bei zunehmend älteren Flugreisenden, Reisenden mit chronischen Vorerkrankungen oder akuten gesundheitlichen Störungen stellt sich vor dem geplanten Flug immer häufiger die Frage, ob der Gesundheitszustand einen Flug überhaupt zulässt.

- Ihr Praxisteam -

Reiseapotheke-Checkliste

- Durchfall: orale Rehydrationslösung (z. B. Elotrans), Gerbstoffe, Loperamid (Imodium)
- Krämpfe: Butylscopolamin (Buscopan)
- Übelkeit und Erbrechen: Metoclopramid (z. B. Paspertin), Dimenhydrinat (z. B. Vomex A)
- Magenbeschwerden oder Sodbrennen: Protonenpumpenblocker (z. B. Omeprazol), Antacida (z. B. Maaloxan)
- Erkältungsbeschwerden: Lutschtabletten, Nasenspray, Hustenstiller (z. B. Clobutinol)
- Schmerzen und Fieber: Paracetamol oder Ibuprofen
- Insektenstiche: Diethyltoluamid (DEET), Icaridin, Desinfektionsmittel, Antihistaminikum, Cortisonsalbe
- Sonnenschutz: Sonnencreme mit UVA- und UVB-Filter und hohem Lichtschutzfaktor
- Verletzungen: Mullbinde, sterile Kompressen, Pflaster, Desinfektionsmittel, z. B. Octenisept.
- Bakterielle Infektionen: evt. Breitbandantibiotikum (z. B. Amoxicillin)
- Eventuell Medikamente gegen Flugangst oder Seekrankheit

Reiseapotheke

Ihre Gesundheit im Urlaub

Das häufigste gesundheitliche Problem im Urlaub ist die Durchfallerkrankung. Es gibt Länder wie die Türkei, Ägypten oder Indien, in denen es bei einer Großzahl der Reisenden zu einer Durchfallerkrankung kommt.

■ Durchfall

Bei Durchfall muss der Patient den Verlust von Wasser und Mineralstoffen möglichst rasch ausgleichen. Nach wie vor sind Cola und Salzstangen hilfreich, außerdem kann man in der Apotheke trinkbare Salzlösungen in der Regel rezeptfrei erhalten. Zum Anmischen sollte man dabei besser auf Mineralwasser statt auf Leitungswasser zurückgreifen. Das die Darmtätigkeit hemmende Durchfallmedikament Loperamid (Imodium) sollte nur dann eingenommen werden, wenn Toiletten schwer erreichbar sind.

Schwangere und Kinder dürfen dieses Mittel grundsätzlich nicht einnehmen, denn durch die Ruhigstellung des Darms kann eine vermehrte Toxinproduktion und eine verzögerte Toxinausscheidung der den Durchfall verursachenden Keime erfolgen. Daher sind bei Durchfall eher gerbstoffhaltige

Präparate empfehlenswert. Bei Darmkrämpfen ist die Einnahme von Butylscopolamin (Buscopan) angezeigt. Gegen Übelkeit helfen gut Metoclopramid (Paspertin) oder Dimenhydrinat (Vomex A). Wird der Durchfall von Fieber oder Blut im Stuhl begleitet, sollte der Patient unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Bei der Reise in Länder mit hohem Risiko kann vorbeugend eine Cholera-Schluckimpfung durchgeführt werden. Dabei erhält der Patient zugleich einen Schutz gegen enterotoxinbildende Escherichia colibakterien, die zu den häufigsten Verursachern der Diarrhoe zählen.

■ Schmerzen und Fieber

Eine Reiseapotheke muss auch Medikamente gegen Fieber und Schmerzen beinhalten. Hier haben sich Paracetamol oder Ibuprofen bewährt. Acetylsalicylsäure (Aspirin) ist besonders bei Reisen in tropische Länder nicht empfehlenswert, da man in diesen Ländern nicht selten an Denguefieber erkrankt, einer Virusinfektion, bei der es unter der Einnahme von Aspirin zu verstärkten inneren Blutungen kommen kann.



HAUSÄRZTE

OBERKASSEL

■ Wundinfektion

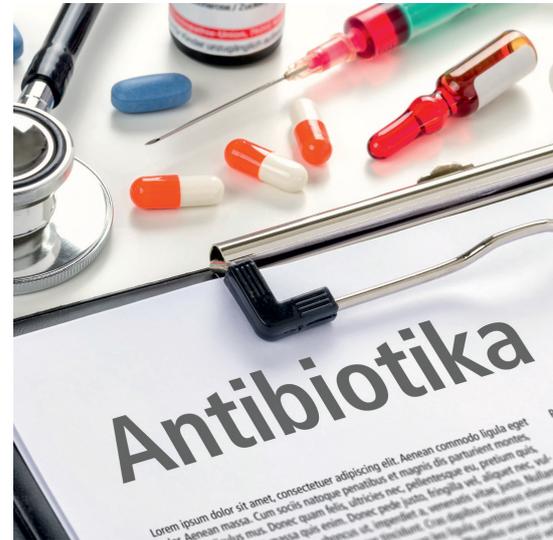
Um gegen Wundinfektionen geschützt zu sein, sollte in der Reiseapotheke ein Desinfektionsmittel wie z. B. Polyvidon-Jod mitgeführt werden neben Mullbinden, sterilen Kompressen und einer Auswahl an Pflastern. Inwieweit die Mitnahme eines Breitbandantibiotikums sinnvoll ist, muss mit dem Hausarzt vorab geklärt werden.

■ Dauermedikation

Für Reisende mit einer Dauermedikation ist es sinnvoll, die benötigten Arzneimittel für die gesamte Urlaubszeit in ausreichender Menge sowie zusätz-

lich eine Reserve (mindestens 1/3 mehr als für die Reisezeit benötigt) mitzunehmen. Bei Flugreisen sollte der Patient mind. die doppelte Tagesdosis im Handgepäck mitnehmen, da unter Umständen das Reisegepäck zu spät am Urlaubsort eintrifft. Unter Umständen ist ein Attest zur Bescheinigung der medizinischen Notwendigkeit hilfreich um die Sicherheits- oder Zollkontrollen ohne Probleme passieren zu können.

Neben der reisemedizinischen Beratung sind unter Umständen auch Untersuchungen, Reiseimpfungen und ärztliche Atteste selbst zu tragen, da sie nicht mit der Krankenkasse abgerechnet werden können.



Flugtauglichkeit

Der Flugzeuginsasse ist an Bord von Verkehrsflugzeugen besonderen Druck- und Sauerstoffverhältnissen ausgesetzt, wobei der normale Kabinendruck einer Höhe von etwa 2400 m entspricht. Dieser Wert ist für den überwiegenden Teil der Bevölkerung gut verträglich und auch für die meisten Menschen mit Vorerkrankungen. Neben den Veränderungen des Außen-drucks, die sich auf Nasennebenhöhlen und Mittelohr auswirken können, haben die geringe Luftfeuchtigkeit, eingeschränkte Mobilität, eventuelle Zeitverschiebung, reisebedingter Stress, Flugangst, Lärm und Vibrationen Einfluss auf das Wohlbefinden. Als praktische Orientierungshilfe für die Flugreisetauglichkeit, insbesondere bei Patienten mit gravierenden Herz- oder Lungenerkrankungen, kann die Frage gelten, ob der betreffende Reisende 50 m gehen oder mindestens über ein Stockwerk Treppen steigen kann. Bei Fieber oder Durchfall sind eventuelle

Infektionen mit Gefährdung der Mitreisenden oder der Crew auszuschließen.

Je nach Ausmaß einer koronaren Herzkrankheit, einer Herzinsuffizienz, einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), einer Anämie oder einer fieberhaften Erkrankung ist eine vorherige Abklärung beim Hausarzt oder Facharzt notwendig. Wir beraten Sie gerne bezüglich Ihrer individuellen Flugtauglichkeit.



Immunologischer Stuhltest

Der immunologische Stuhltest dient in erster Linie der Früherkennung und damit der Prävention von Dickdarmkrebs. Der Test beruht auf dem immunologischen Nachweis von verstecktem Blut im Stuhl (iFOBT).

Seit dem 1. April 2017 ersetzt der immunologische Stuhltest den bislang üblichen von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlten Haemocult-Stuhltest. Im Rahmen der Darmkrebsvorsorge wird der iFOBT ab dem 50sten Lebensjahr einmal jährlich empfohlen. Ab dem 55sten Lebensjahr wird zusätzlich die Koloskopie als Vorsorgeuntersuchung angeboten.

Der immunologische Stuhltest ist ein sehr sicheres Verfahren zum Nachweis von verstecktem Blut im Stuhl mit einer hohen Trefferquote für fortgeschrittene Adenome (Polypen) oder Tumore. Ein positives Testergebnis erfordert die endoskopische Untersuchung des gesamten Dickdarms (Koloskopie).

Dr. med. Axel Schulte-Goebel - Dr. med. Katrin Najorka - Fr. Ulrike Steinhaus

Haus- und Fachärzte in Oberkassel
Adalbertstraße 4 | 40545 Düsseldorf-Oberkassel
Tel: 0211. 57 80 40 | Fax: 0211. 57 80 42
eMail: praxis@hausaeerzte-oberkassel.de | www.hausaeerzte-oberkassel.de

Impressum



Gestaltung: die innovativ-agentur Stefan Tegethoff | Agentur für EDV, Marketing und Messe
Bildrechte: paylessimages, Zerbor, kalafoto | fotolia.de, K. Gastmann | adpic.de