

MOUTON

A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

Inleiding

In dit nummer

- 1 Inleiding
- 1 Reisapotheek
- 2 Verre reizen
- 3 Insectenbeten en -steken
- 4 Reacties en behandeling
- 5 Wist je dat?



Beste nieuwsbrieflezer,

velen onder ons zijn toegekomen aan een periode van rust na een druk schooljaar of werkjaar. Wij helpen u dan ook graag bij de voorbereiding van uw reisapotheek via bijgevoegd lijstje, en geven uw graag meer info over inscetenbeten.

Reisapotheek

Een gesprek in een vreemd land met een onbekende apotheker is niet altijd eenvoudig, neem je voorzorgen!

Volgende **kwaaltjes** kunnen je reis verstoren:

- pijn en koorts
- diarree, buikkrampen, opgeblazen gevoel
- misselijkheid, braken
- constipatie
- reisziekte (stop tabletjes in handbagage!)
- allergie (neus, ogen, huid,...)
- verstopte of lopende neus (let op met airco...)
- keelpijn
- zalf bij spierpijn of verstuiking
- zware benen
- transpiratie
- insectenbeten (voor en na) , tekenbeet of huiduitslag
- koortsblaasjes
- malaria

Niet vergeten mee te nemen:

- ontsmettingsmiddel
- pleisters
- koortsthermometer
- muggenmelk
- zonnemelk en after-sun
- gewone medicatie (in handbagage + reserve in koffer)
- voorbehoedsmiddelen
- bacteriedodende spray voor toiletbril
- Handreinigingsgel zonder water

*Een gesprek in een
vreemd land met een
onbekende apotheker is
niet altijd eenvoudig*

MOUTON

A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

Verre reizen

Voor bepaalde bestemmingen zijn vaccinaties aangeraden of soms verplicht. Vraag raad in de apotheek of kijk op www.itg.be

Voor jongeren tot 26 jaar betalen sommige mutualiteiten een deel terug.

Zware benen tijdens lange rit of vlucht kunnen worden verholpen:

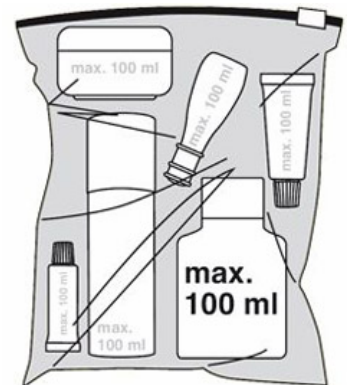
- Streck regelmatig de benen.
- Draag relaxkousen. Zij verminderen de druk in de onderbenen en hebben het uitzicht van gewone katoenen kousen. Je kan steeds hiervoor een kijkje nemen in de thuiszorgwinkel.
- Behandel de benen met een verfrissende gel of spray.



Interessante website met informatie per land opgesteld door Tropisch Instituut: www.itg.be

Welke medicatie kan mee in de handbagage?

- Vloeistoffen zijn beperkt tot 100 ml. Wanneer je als patiënt gedurende de vlucht vloeibare geneesmiddelen, vloeibare dieetvoeding of insuline nodig hebt dan mag je dit meenemen mits je dit kan aantonen met een doktersvoorschrift of attest op naam.
- Voor vaste geneesmiddelen is er in principe geen beperking, let er wel op dat 500 tabletten in de handbagage argwaan kan wekken.



Moet je baby gevaccineerd worden tegen mazelen?

In de media kwam onlangs het bericht dat mazelen weer in opmars zijn in een aantal buurlanden. Eind juni verscheen het advies van de hoge gezondheidsraad om baby's tussen 6 maand en 12 maand te vaccineren wanneer u een reis onderneemt naar o.a. Frankrijk, Verenigd Koninkrijk of Zwitserland. Indien u in dit geval bent, dan raden wij u aan om contact te nemen met uw kinderarts voor verder advies. Let wel, deze inenting vervangt de latere inenting tegen mazelen niet.

In de handbagage zijn vloeistoffen beperkt tot 100 ml



Insectenbeten en -steken

Tijdens een zomerwandeling, fietstocht of een picknick kan het zomaar gebeuren dat iemand wordt gestoken of gebeten. Een teek laat zich vallen op de huid, een wesp komt af op zoetheid, een mug steekt en een zitplaats vlakbij een mierennest is ook niet erg prettig. De gevolgen zijn meestal onschuldig. Meestal leiden de steken tot een rode plek of een zwelling.



Hier enkele tips om een steek te voorkomen :

- Hou muggen buitenshuis door het plaatsen van horren voor open ramen en deuren
- Hang een muskietennet om je bed
- Gebruik een insectenwerend middel, bij voorkeur met DEET, dit zorgt ervoor dat muggen je niet meer ruiken en biedt 8 uur lang effectieve bescherming. Producten met DEET (vb. moustimug, care plus) zijn niet geschikt voor zwangere vrouwen, baby's en mensen met ademhalingsproblemen. Gebruik in die gevallen een product op natuurlijke basis.
- Laat een citronellakaars of wierookstokjes branden als je buiten zit op een warme zomeravond
- In tegenstelling tot wat iedereen denkt worden muggen niet aangetrokken door licht. Een elektronische lamp als lokker en doder werkt dus niet. Muggen komen af op lichaamsgeur en warmte.
- Citroenplant (citroenmelisse), alsem en andere planten waar muggen niet van houden, beschermen vermoedelijk alleen zichzelf tegen muggen, maar hun geur is niet sterk genoeg om de muggen weg te houden.
- Wees voorzichtig tijdens het eten en drink liever niet uit een blikje
- Loop niet met blote voeten op het gras
- Draag zo min mogelijk zwarte kleding of kleurige bloempatronen (kies voor witte, lichtbruine of groene kledij)
- Gebruik ook geen sterk zoetgeurend parfum
- Blijf uit de buurt van een nest: bijen en wespen zijn hier extra agressief. Een nest laat je best verwijderen door de brandweer (bel 112)
- Sla nooit naar insecten, het maakt dat ze in de verdediging gaan
- Draag een lange broek en gesloten schoeisel tijdens een boswandeling en controleer je lichaam nadien op teken

*producten met DEET zijn
niet geschikt voor
zwangere vrouwen,
baby's en mensen met
ademhalingsproblemen*

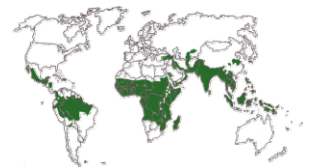




Reacties op een insectenbeet

Een bij of wesp laat tijdens de steek een gif achter in de huid van het slachtoffer. Meestal verdwijnt dit spontaan na enkele uren tot dagen, sommigen weten dat ze allergisch reageren en zullen zij hiervoor een noodset bij zich moeten dragen.

Steekmuggen (in Europa) veroorzaken niet meer dan een rode, jeukende bult. In (sub)tropische landen kunnen muggen de gevaarlijke ziekte malaria overbrengen. Het is dan ook van groot belang om je hier tegen te wapenen. Malaria komt vooral voor in de (sub)tropen en wordt veroorzaakt door een steek van de malariamug. Ongeveer 8-10 dagen na de steek kunnen de eerste verschijnselen optreden, zoals koorts, koude rillingen, spierpijn en hoofdpijn. Vaak worden deze verschijnselen voorafgegaan door een griepig gevoel. Als je door gebieden reist waar malaria voorkomt, is het raadzaam anti-malariatabletten (preventief) te gebruiken. Raadpleeg hiervoor de website van het Tropisch instituut.



Behandeling van een insectenbeet

Muggenbeten

- Muggenbeten kan je behandelen met een eenvoudige zalf, bijv. de huisbereiding Kalmizon

Wespensteken (angel blijft niet steken) of bijensteken (angel blijft steken en de bij zal nadien sterven):

- Verwijder een eventueel achtergebleven angel direct.
- Gebruik eventueel een Aspivenin-zuiger om het ingespoten gif te verwijderen.
- Ijs kan de zwelling tegen houden, alsook azijn of citroensap.
- Reinig en ontsmet het wondje met een ontsmettingsmiddel en dek het af met een pleister.
- Bij jeuk, pijn en zwelling gebruik je best een zalf, bijv. huisbereiding Kalmizon.
- Beten die erge zwelling veroorzaken reageren goed op een pijnstillert met ibuprofen (vb. Nurofen, Brufen,...)
- Bij steken in de mond moet je zo spoedig mogelijk een arts raadplegen omdat zwelling van de tong tot verstikkingsgevaar kan leiden!
- Ook bij meer dan 50 steken (of zelfs minder bij kinderen) moet je naar de huisarts of dichtstbijzijnde spoeddienst (tel 112).
- Bij duizeligheid, misselijkheid of braken, benauwdheid, een gevoel van zwakte direct na de steek is er spoed vereist.
- Als u direct na de steek uitslag of zwellingen krijgt op een andere plaats dan waar u gestoken bent, bijvoorbeeld op uw oogleden of lippen moet je ook naar de spoeddienst.





Tekenbeten

- Een teek zuigt zich vast op de huid en moet met een speciaal tangetje verwijderd worden
- De teek mag niet verdoofd worden!
- Nadien het wondje ontsmetten
- Gedurende 3 weken die plek regelmatig controleren of er geen rode cirkelvormige rand ontstaat (kan wijzen op de ziekte van Lyme), indien toch : arts raadplegen



Kwallenbeten

- Maak de huid schoon met zeewater, vermijd wrijven

Wist je dat?

Het verhaal dat insecten zouden worden aangetrokken door mensen met 'zoet bloed' berust op een misverstand. Sommige mensen worden inderdaad vaker gestoken dan anderen. Dat heeft echter niets met het bloed te maken, maar wordt veroorzaakt door de natuurlijke huidgeur, die bij elke mens anders is. De ene huidgeur is 'aantrekkelijker' voor insecten dan de andere.

Vermijd het ontwikkelen van muggen:

In en om huis is een goede manier van bestrijding het regelmatig vervangen of legen van stilstaand water in alle mogelijke containers, bijvoorbeeld vogelbadjes, regentonnen, rubber banden, dakgoten. Overal waar maar enig water een week tot 14 dagen in kan blijven staan is geschikt voor muggenlarven om tot ontwikkeling te komen.

Ook binnenshuis kan stilstaand water voorkomen waar muggen zich kunnen voortplanten. Denk daarbij aan kruipruimten, kelders en afvoerputjes. Zorg dat het water weg kan, of gebruik insectengaas om de muggen buiten te houden.

overal waar maar enig water een week tot 14 dagen in kan blijven staan, is geschikt voor muggenlarven om tot ontwikkeling te komen
