

שלשול מטיילים

Travelers' Diarrhea



מהו שלשול מטיילים?

שלשול מוגדר כשלוש או יותר יציאות רכות או מימיות ליממה. תסמינים נלווים יכולים להיות הקאות, ריר או דם ביציאות, חום וכאב בטן. שלשול מטיילים הוא המחלה השכיחה ביותר בקרב הנוסעים לארצות עם היגיינה ירודה. הוא נגרם בשל זיהום (ממקור חיידקי, נגיפי או טפילי) המועבר במזון ובמים ולרוב חולף ספונטנית לאחר כמה ימים.

איך מונעים שלשול מטיילים?

כיוון שהזיהום עובר במזון ומים, כמה כללי זהירות עשויים להפחית את הסיכון:

1. הקפדה על שתייה בטוחה, שכוללת מים מינרלים מבקבוק, מים מורתחים (ניתן לשתות אותם גם לאחר שהתקררו), מים שטוהרו באמצעות כדורי יוד או כלור (ניתן לרכוש בחנויות המטיילים) ומשקאות קלים מבקבוק. מומלץ לא לשתות משקאות אחרים, שנחשבים פחות בטוחים. לדוגמה, שתייה עם קרח (הקרח עלול להיות מזוהם), שייק פירות (עם מרכיב חלבי או בלעדיו), ומשקאות חלב שלא עברו פסטור.
2. אכילת מזון בטוח, מבושל לגמרי ומוגש חם. יש להקפיד לא לאכול בשר חי ודגים נאים (סושי).
3. פירות וירקות - קלופים ושטופים היטב. כדאי להימנע מירקות עליים (כגון חסה) כיוון שקשה לשטוף אותם כראוי.
4. עדיף להימנע מאכילה בדוכני רחוב. ניתן לאכול במסעדות מקומיות נקיות שבהן מתקיימות תנועת לקוחות ערה ותחלופת מזון טרי מרובה.



איך מטפלים?

כיוון שהמחלה לרוב חולפת ללא כל טיפול, אם השלשול קל ואינו מהווה מטרד, מומלץ פשוט להקפיד לשתות הרבה כדי לא להתייבש. אם השלשול קשה, תכוף מאוד ומפריע לפעילות הסדירה, מלווה בחום או בדם, מומלץ לשתות הרבה וליטול אנטיביוטיקה (נדרש מרשם רופא). כיוון שלעתים אין גישה נוחה למרפאה/ בית חולים לצורך בדיקת רופא מקומי, רופא המטיילים או רופא משפחה יכולים לרשום אנטיביוטיקה (אזיטרומיצין או ציפרופלוקסצין) לפני היציאה לטיול, לשימוש במקרה חירום. בכל אופן מומלץ להיוועץ ברופא (טלפונית או במרפאה) לפני נטילת התרופות.

אילו תרופות הרופא רושם?

אזיטרומיצין (Azithromycin): אנטיביוטיקה ממשפחת מקרוליד (דומה לאריטרומיצין). בעת שלשול קשה מומלץ ליטול אותה פעם ביום עד שלושה ימים. מינון מבוגר (טבליות): 500 מ"ג ליממה, מינון ילד (תמיסה): לפי משקל גוף. התרופה יכולה לשמש גם לטיפול חירום בדלקת גרון עם חום (מומלץ להיוועץ ברופא מקומי או טלפונית טרם השימוש).

ציפרופלוקסצין (Ciprofloxacin): אנטיביוטיקה ממשפחת קינולון (דומה לאופלוקססין, אינה מומלצת לילדים). בעת שלשול קשה מומלץ ליטול אותה פעמיים ביממה עד שלושה ימים (500 מ"ג פעמיים ביממה, סה"כ 1,000 מ"ג ליממה). יכולה לשמש גם לטיפול חירום בדלקת בדרכי השתן עם חום ובדלקת ריאות (מומלץ להשתמש רק לאחר התייעצות עם רופא מקומי או התייעצות טלפונית עם רופא).

תרופות וטיפולים ללא מרשם

תמיסת הידרציה בשתייה ORS - (Oral Rehydration Solution): כיוון ששלשול מרובה גורם להתייבשות ואובדן מלחים, בעת שלשול חריף מומלץ לשתות תמיסות ORS.

הן מסייעות בהחזר הנוזלים והמלחים ובמקרים רבים מונעות התייבשות שמצריכה אשפוז ומתן נוזלים בעירו (מומלץ לשתות כמויות קטנות כדי למנוע בחילות והקאות). טיפול זה חיוני במיוחד לתינוקות ופעוטות כיוון שהם נוטים להתייבש מהר (לתינוקות יונקים מומלץ להמשיך לינוק).

לופרמיד (Loperamide, אימודיום): תרופה שמפחיתה את תנועתיות המעי ואת מספר היציאות. מיועדת למבוגרים בלבד וניתן ליטול אותה רק בעת מחלה ללא חום/ שלשול דמי ורק אם נלקחה אנטיביוטיקה.

ביסמוט סובסליצילאט (Bismuth Subsalicylate, קלבטון): תרופה נוגדת שלשול, בעלת תכונות אנטיבקטריאליות ונוגדות דלקת. מיועדת למבוגרים בלבד (לאחר התייעצות רופא) ועשויה להיות יעילה במקרים קלים.

