

Teksti ja tuotokuva: Helena Tötterman-Lamppu



# Lähde matkaan, ota vastuuta

Hyvään onneen ei aina kannata luottaa. Siksi viisas matkailija varautuu niihin terveystarpeisiin, joita matkallaan saattaa kohdata. Suurin vastuu terveydestään on matkailijalla itse.

Vastuulliseen matkailuun kuuluu terveydestä huolehtiminen. Aihetta käsiteltiin Matkailulääketieteen konferenssissa toukokuussa Helsingissä, johon osallistui lähes 800 osanottajaa 30 maasta, lääkäreitä, terveyshoitajia, farmaseutteja, ja eri alojen ammattilaisia. Jaossa oli rautaisanos matkailuterveyteen liittyvää kansainvälistä asiantuntemusta.

– Tavoite on vahvistaa eri tahojen verkostoitumista ja parantaa tiedonkulkua, kertoi infektiolääkäri **Heli Siikamäki** HUS:ista. Hän vastasi Suomessa ensimmäistä kertaa pidetyn konferenssin tieteellisestä ohjelmasta.

Siikamäen mukaan matkailulääketiede nykyisellään kattaa kaikki ihmisten matkustamiseen liittyvät terveysasiat, niin työ-, hivi- kuin opiskeluun liittyvien matkojen. Päähuomio on terveysongelmien ehkäisyssä, diagnostisoinnissa ja hoidossa.

– Mutta – matkailuterveys ei ole pelkkää lääketiedettä. Se käsittää myös ympäristöä ja kulttuureja, kattaa lääkevääräntönökset, kansainvälisen prostituution, ja epidemiavaarojen ennakoimisen.

## Suomalainen matkustaa, mutta onko vaarat tiedossa?

Suomesta käsin tehtiin vuonna 2006 yli 5 miljoonaa ulkomaanmatkaa, lähialueille, ja yhä useammin kaukomaille.

Globaali talous ja ihmisten ja työn vapaa liikkuvuus lisäävät työmatkustamista, joka muodostaa kolmanneksen kaikista matkoista. Enemmistö, 75 prosenttia, on vapaa-ajan matkailua. Sitä on kasvattanut elintason nousu, lisääntynyt vapaa-aika ja edulliset valmismatkat.

– Suomalaisen tekemistä ulkomaan matkoista noin 3 miljoonaa sisältyy yöpyminen, kertoo tutkimusprofessori **Petri**

Suomalaisen suosimassa matkakohteessa Virossa tuberkuloosi on yleisempi kuin Suomessa, samoin hiv ja sukupuolitaudit. Suurin tartuntariski liittyy tosin ruuan välityksellä tarttuviin vatsatauteihin.

## Ruutu Kansanterveyslaitokselta.

Matkailuun liittyy usein riskikynnyksen madaltuminen.

– Jo lauttamatkan päässä, Baltian maissa, on suurempi infektioriski, Ruutu valistaa, ja lisää, että rokotuksin tai muilla keinoin infektioitaudit ovat helposti ehkäistävissä.

Suomalaisten suosimassa matkakohteessa Virossa tuberkuloosi on yleisempi kuin Suomessa, samoin hiv ja sukupuolitaudit. Suurin tartuntariski liittyy tosin ruuan välityksellä tarttuviin vatsatauteihin.

– Osa näistä voi levitä kotimaassa ja aiheuttaa epidemioita ja jälkitauteja, Ruutu huomauttaa.

Infektioartunnoista noin kolme neljäsosaa saadaan ulkomailla. Kaukomaissa ja trooppisella vyöhykkeellä infektiovaara on moninkertainen, siksi vastuullinen matkailija varautuu matkaan rokotuksin ja lääkkein. Välttyäkseen hiv-infektiosta ja seksitaudeista matkailija käyttää kondomeja.

Viime kädessä jokainen kantaa vastuuta omista teoistaan, ennakoivat vaarat ja riskit, ja toimii sen mukaisesti.

## Valistusta on lisättävä

Vastuullinen matkailija, vastaako hän vain itsestään ja tekemisistään, vai ylettykö vastuu myös kanssaihmiisi, kohdemaahan ja sen kansoihin?

Aihetta valotti brittiläinen **Sheila Hall**, jonka erikoisala on matkailuterveyteen liittyvä koulutus.

E erityisen vastuuntunnotonta on hänestä seksiturismi, joka on pesiytynyt mo- neen suosittuun matkakohteeseen.

Väläpitämättömän tulisi muistaa, että



vahingon sattuessa, voi apu olla kaukana ja seuraukset kohtalokkaat.

Yksi esimerkki väärille raiteille päättyneestä turismista tulee naapurista, Virosta.

– Kun halpalentoyhtiö aloitti lennot Britanniasta Tallinnaan, alkoi ”polttariporukoiden” invaasio. Se johti seksiklubien perustamiseen ja häirikkökäyttäytymiseen, Hall huomauttaa.

Hän kysyykin retorisesti: Onko tämä vastuullista matkailua?

Seksiturismin kohdalla ollaan Suomessa tehostamassa valistusta, kertoo Aids-tukikeskuksen erityisasiantuntija **Mirkka Henttonen**. Keväällä lanseerattu Seikkaile turvallisesti –kampanjan tavoite on ennaltaehkäistä hiv- ja seksitautitartuntoja Suomesta lähtevien matkailijoiden keskuudessa.

– Hanke on 2-vuotinen. Sitä rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja Helsingin kaupunki yhteistyökumppaneineen. Yksi näistä on Suomen Matkatoimistoalojen liitto, joka linkittää matkanjärjestäjät valistajien piiriin.

Heinäkuussa avataan kampanjalle nettisivu, [www.seikkaile.fi](http://www.seikkaile.fi), jossa tietoa selkein sanoin jaetaan.

– Tavoite on lisätä myös lääkäreiden, terveyshoitajien ja farmaseuttien valmiuksia ottaa hiv ja turvaseksi puheeksi matkailuneuvonnassa. ■

**Esitteitä terveysriskeistä ja infektio-taudeista on, mutta tavoittaako tieto matkustajat?**

## Terveen matkustamisen kymmenen käskyä:

### Ennen matkaa

- Neuvottele lääkityksestä ja rokotuksista asiantuntijalääkärin tai terveydenhoitajan kanssa hyvissä ajoin.
- Kysy rokotuksista, joita suositellaan kohdemaahan matkustaville. Lisätietoa rokotuksista [www.ktl.fi/matkailijan\\_terveysopas](http://www.ktl.fi/matkailijan_terveysopas), [www.ktl.fi/Kesäterveys 2008](http://www.ktl.fi/Kesäterveys_2008) ja [www.rokote.fi](http://www.rokote.fi).
- Kokoa itsellesi ensiaputarvike- ja lääkepakkaus, ja kuljeta se mukana käsimatkatavaroissa.
- Hanki matkavakuutus, joka kattaa hätätapaukset

### Matkan aikana

- Huolehdi malarianestolääkityksestä kun matkustat riskikohteisiin. Vältä hyttyspuremia ja muista säännöllinen malarialääkitys.
- Autolla liikkuesssa käytä turvavöitä, pyöräillessä kypärää. Vältä ajamista pimeällä.
- Vältä satunnaista seksiä ja suojaudu huolellisesti. Käytä kondomia, jolloin vältyt hiv-, ja muista sukupuolitautitartunnoista.
- Vältä yletöntä auringon ottoa.
- Jätä vieraat eläimet rauhaan. Puremat tai raapaisut voivat aiheuttaa vesikauhutartunnan. Hakeudu apuun jos olet saanut pureman.
- Jos sairastut kuumeeseen matkan aikana tai sen jälkeen, hakeudu lääkärin hoitoon välittömästi.

Neuvot kokosi Kansainvälisen Matkailulääketieteen yhdistys

## Matkailu avartaa

Suomalaiset tekivät vuonna 2006 yli viisi miljoonaa ulkomaan matkaa. Matkat Viroon (720 000 matkaa) olivat yleisimpiä. Seuraavina kohteina suosituimmuusjärjestyksessä olivat Espanja, Ruotsi ja Venäjä. Matkustaminen lisääntyy vapaa-ajan lisääntyessä. Eläkkeellä olevien ihmisten määrä kasvaa koko ajan, samoin eläkeläisten matkailu. Joka kuukausi tuhansia matkailijoita palaa kotimaahan terveinä. Tiedotusvälineissä heistä ei kerrota. Jos yksi suomalainen sairastuu vakavasti matkan aikana lomamaassa yleiseen infektio-tautiin, siitä kirjoitetaan lehdissä useiden viikkojen ajan.

Infektiosairaudet eivät kuitenkaan ole matkailijan suurin terveysriski vaan liikenneonnettomuudet, muut tapaturmat, erilaiset luonnonkatastrofit sekä vanhan kroonisen taudin paheneminen. Infektio-taudeista seksitaudit ovat yleisiä matkailijoiden mukanaan tuomia sairauksia. Kondomin käyttö tilapäisissä seksisuhteissa suojaa HIV-infektioita, tippurilta, kupalta, B-hepatiitilta ja klamydialta. Seksitaudit tarttuvat matkan jälkeen kotimaassa, jos matkailija ei käy testeissä ja tautia hoideta.

Kaikkia infektio-tauteja vastaan ei ole rokotetta, mutta rokotteet antavat hyvän suojan niitä tauteja vastaan, joihin rokote on olemassa. Euroopassa on parina viime vuonna ollut tuhkarokko- ja sikotautiepidemioita. Jos matkailija ei ole sairastanut tuhkarokkoa tai sikotautia tai häntä ei ole rokotettu, niin jopa Euroop-

paan suuntautuvalla lomalla hänellä on mahdollisuus saada tartunta. Nämä peruserokotukset saa terveyskeskuksesta ilmaiseksi.

A- ja B-hepatiitti rokotukset ovat suositeltavia paljon matkustaville henkilöille ja jos matka suuntautuu tropiikkiin, Pohjois-Afrikkaan, Turkkiin tai entisen Neuvostoliiton alueelle. B-hepatiittirokotetta suosittelemme myös, jos menee leikkaukseen tai hammashoittoon ulkomaille. Kolme B-hepatiittipistosta antaa elinikäisen suojan B-hepatiittia vastaan. B-hepatiitti on virus, jota on veressä ja se tarttuu samalla tavalla kuin HIV (suojaamaton seksi, verituotteet, yhteiset neulat ja ruiskut). A-hepatiittivirus on ulosteessa ja tartunta saadaan syömällä tai juomalla likaista vettä. Kaksi A-hepatiittipistosta antaa ainakin 20 vuoden ja todennäköisesti elinikäisen suojan A-hepatiittia vastaan. On olemassa myös yhdistelmärokote (kolme pistosta) A- ja B-hepatiittia vastaan. Hepatiittirokotukset ovat turvallisia.

Kansanterveyslaitos julkaisee netissä kirjaa Matkailijan terveysopas ([www.ktl.fi](http://www.ktl.fi)). Kirjasta löytyy ajankohtaista tietoa matkailijan rokotuksista, malarian estosta ja muista vaaroista.

Maija Rummukainen  
Infektio-tautien erikoislääkäri

