

Ruuan ja juoman kautta tarttuvat taudit

Vuonna 2017 julkaistun suomalaisen tutkimuksen mukaan (1) kansalliseen tartuntatautirekisteriin ilmoitetuista matkustukseen liittyvistä tartunnoista suurin osa (53 %) oli ruoan ja juoman kautta tarttuvia tauteja (1). Kaukomailla alentunut hygieniataso ja erilainen bakteerikanta aiheuttavat usein terveysongelmia matkailijoille. Matkailijan tulisi noudattaa turvallisen syömisen ja juomisen ohjeita sekä huolehtia käsienpesusta (2). Pulloitettu vesi ja kuumana tarjottavat, läpeensä kypsennetyt ruoat ovat yleensä turvallisia (2).

Matkaripuli on yleisin matkailijan kohtaama tauti ja sitä aiheuttavat monet eri bakteerit ja virukset. Terveellä aikuisella matkaripuli paranee yleensä levolla ja riittävällä nesteytyksellä. Matkaripulin lisäksi ruoan ja juoman kautta voi tarttua myös harvinaisempia mutta vakavia tauteja. Matkaripuliin ei ole saatavilla rokotetta, mutta lavantautia ja hepatiitti A:ta vastaan voi suojautua rokottautumalla.

Lavantauti

Lavantauti on *Salmonella* Typhi -bakteerin aiheuttama vakava yleisinfektio, joka tarttuu saastuneen ruoan tai juoman välityksellä (3, 4). Tartunnan voi saada vaikkapa salaatista tai vihanneksista, jotka on pesty saastuneella vedellä. Lavantaudin oireita ovat pitkään jatkuva korkea kuume, päänsärky ja huonovointisuus. Sairastunut tarvitsee antibioottihoitoa, sillä hoitamattomana vakavien komplikaatioiden riski kasvaa. Muutama prosentti sairastuneista jää bakteerin pitkäaikaisiksi kantajiksi ja he voivat levittää tautia eteenpäin.

Maailman terveysjärjestö WHO:n arvion mukaan lavantautiin sairastuu vuosittain jopa 20 miljoonaa ihmistä ja siihen kuolee jopa 161 000 (3). Suomalaisten lavantautitartunnat on lähes aina saatu matkoilta (1).

Lavantautia esiintyy Aasiassa, Afrikassa ja Etelä-Amerikassa erityisesti alueilla, joilla on huono hygieniataso (3-5). Näille alueille matkustavat ovat riskissä sairastua. Suomessa lavantautirokote ei kuulu kansalliseen rokotusohjelmaan, mutta lavantautirokotusta suositellaan matkailijoille, jotka matkustavat riskialueille (4, 5).

Hepatiitti A

Hepatiitti A on viruksen aiheuttama äkillinen maksatulehdus (4-6). Oireita ovat mm. ruokahaluttomuus, pahoinvointi, kuume, vatsakivut, tummavirtsaisuus sekä ihon ja silmien keltaisuus. Tauti voi olla lievä, mutta joskus hyvinkin vakava, jolloin voidaan tarvita jopa maksansiirto. A-hepatiitista toipuminen voi kestää viikkoja tai jopa kuukausia, ja sairastunut tarvitsee yleensä pitkän sairausloman.

Hepatiitti A tarttuu saastuneen ruoan tai juoman välityksellä. Se voi tarttua myös kosketuksessa (kädestä suuhun) ja seksikontaktissa.

Hepatiitti A on hyvin yleinen kehittyvissä maissa, joissa lähes kaikki sairastavat taudin jo lapsuudessa. Hepatiitti A -rokotusta suositellaan matkailijoille, jotka matkustavat taudin esiintymisalueille Aasiaan, Afrikkaan sekä Väli- ja Etelä-Amerikkaan (4, 5). Hepatiitti A:ta esiintyy myös joissakin Euroopan maissa (4, 5).

Matkailijan rokotukset

Kaikilla suomalaisilla tulisi olla suoja jäykkäkouristusta, kurkkumätää, poliota sekä tuhkarokkoa, vihuriokkoa ja sikotautia vastaan (5). Jokainen on oikeutettu saamaan nämä rokotukset maksutta osana kansallista rokotusohjelmaa. Matkarokotteet ovat rokotteita, jotka eivät yleensä kuulu kansalliseen rokotusohjelmaan siksi, että tauti on Suomessa harvinainen tai sitä ei esiinny lainkaan. Osa matkarokotteista voi olla pakollisia (esim. keltakuume), mutta yleensä matkarokotusta suositellaan matkustettaessa maihin, joissa tautia esiintyy (5). Matkailija voi tarvita matkakohteesta riippuen rokotusta esimerkiksi keltakuumetta, poliota, lavantautia tai hepatiitti

A:ta vastaan. Myös malarian estolääkityksen tarve voidaan arvioida samalla käynnillä rokotusten kanssa. Matkarokotukset ovat yleensä omakustanteisia, mutta työnantaja voi kustantaa työmatkan tai työtehtävien vuoksi tarvittavat rokotukset työntekijöilleen.

TAULUKKO Suomessa saatavilla olevat matkailijoille suositeltavat rokotteet

Perusrokotukset		
Tetanus-difteria (jäykkäkouristus ja kurkkumätä)	Kaikille maksuton rokotusohjelmassa, annetaan lapsille 3 kk iästä alkaen. Aikuisten tulee huolehtia säännöllisistä tehosterokotuksista 10–20 vuoden välein iästä riippuen.	Jäykkäkouristusbakteeria on kaikkialla maaperässä. Kurkkumätää aiheuttava bakteeri tarttuu lähikontaktissa myös oireettomalta kantajalta.
Tuhkarokko-sikotauti-vihurirokko (MPR)	Kaikille maksuton rokotusohjelmassa, annetaan lapsille 1 vuoden ja 6 vuoden iässä. Alle 12 kuukauden ikäisen rokotusta voidaan matkan vuoksi aikaistaa. Myös aikuinen saa MPR-rokotuksen maksutta, jos suoja ei ole kunnossa.	Tuhkarokko tarttuu erittäin helposti hengitysilmosta. Tuhkarokkoa esiintyy kaikkialla maailmassa. Tartunnan voi saada myös Euroopan matkalla.
Polio	Kaikille maksuton rokotusohjelmassa, annetaan lapsille 3 kuukauden iästä alkaen. Myös aikuinen saa poliorokotuksen maksutta, jos suoja ei ole kunnossa tai sitä täytyy matkan vuoksi tehostaa. Polio on onnistuttu kattavien rokotusten ansiosta lähes hävittämään maapallolta.	Poliota esiintyy enää riskimaissa Afrikassa ja Aasiassa, joihin matkustaville suositellaan tehosterokotuksia. Saudi-Arabiaan matkustavilta saatetaan vaatia rokotustodistus.
Influenssa	Annetaan lapsille, ikääntyneille ja riskiryhmille rokotusohjelmassa. Työnantaja voi kustantaa rokotuksen työntekijöilleen.	Esiintyy epidemioina kaikkialla maailmassa ympäri vuoden. Yleinen kuumetauti myös matkailijoilla.
Matkarokotukset, ruoan ja juoman kautta tarttuvat taudit		
Lavantauti	Lavantautirokotus ei kuulu rokotusohjelmaan Suomessa. Rokotus on omakustanteinen. Tauti tarttuu saastuneen ruoan ja juoman välityksellä.	Aasia, Afrikka, Väli- ja Etelä-Amerikka
Hepatiitti A	Rokotusohjelmassa tietyille riskiryhmille, matkailijoille. Rokotus on omakustanteinen. Tarttuu yleisimmin ruoan ja juoman välityksellä, myös seksikontaktissa.	Aasia, Afrikka, Väli- ja Etelä-Amerikka, Itä-Eurooppa
Kolera	Rokotus on omakustanteinen. Tauti tarttuu ulosteen saastuttamasta juomavedestä tai ruoasta.	Afrikka, Etelä- ja Kaakkois-Aasia, Etelä- ja Keski-Amerikka
Matkarokotukset, hyttysten pistosta tarttuvat taudit		
Keltakuume	Matkailijoilta voidaan vaatia rokotustodistusta. Vakava virustauti, joka usein johtaa kuolemaan. Rokotus on omakustanteinen.	Afrikka, Etelä-Amerikka. Keltakuumetta ei esiinny Aasiassa.
Japanin aivokuume	Erittäin harvinainen mutta vakava tauti. Esiintyminen vaihtelee alueittain. Rokotus on omakustanteinen.	Paikoitellen Aasiassa
Malaria	Yleinen ja vakava tauti. Malariaa vastaan ei ole rokotusta, mutta estolääkitys on tarpeen erityisesti trooppiseen Afrikkaan matkustettaessa.	Malariaa esiintyy laajalti trooppisessa Afrikassa, Etelä- ja Kaakkois-Aasiassa sekä Väli- ja Etelä-Amerikassa.
Muut matkarokotukset		
Rabies eli vesikauhu	Viruksen aiheuttava aivotulehdus. Tarttuu raivotautisen eläimen, yleisimmin koiran, puremasta. Rabies voi tarttua myös apinan, lepakon tai muun eläimen puremasta, raapaisusta tai syljestä. Hakeudu aina eläimen pureman, raapaisun tai rikkoontuneen ihon nuolemisen jälkeen välittömästi lääkäriin. Ajoissa aloitetulla	Afrikka, Aasia, Väli- ja Etelä-Amerikka. Tartuntavaara on myös Venäjällä, Itä-Euroopan maissa ja Turkissa.

	estohoidolla tauti voidaan estää, mutta ilman hoitoa rabies johtaa aina kuolemaan. Ennalta ehkäisevä rokotus on omakustanteinen.	
Hepatiitti B	Viruksen aiheuttama maksatulehdus, joka voi kroonistua. Siirtyy yleensä raskauden aikana äidistä lapseen. Matkailijan riski liittyy lähinnä suojaamattomaan seksiin. Tarttuu myös veren välityksellä esimerkiksi verensiirrosta tai likaisesta neulasta. Rokotus on omakustanteinen.	Tartunta liittyy riskikäyttäytymiseen (suojaamaton seksi tai suonensisäisten huumeiden käyttö).
Puutiaisaivotulehdus (TBE)	Tarttuu punkin puremasta. Rokotus on maksuton rokotusohjelmassa tietyillä alueilla asuville. Muille rokotus on omakustanteinen.	Joillakin alueilla Suomessa, Ruotsissa, Baltian maissa, Venäjällä ja Keski-Euroopassa
Meningokokki	Meningokokkibakteerin aiheuttama tauti on harvinainen mutta erittäin vakava. Leviää pisaratartuntana syljen välityksellä, esim. suudellessa. Rokotusta voidaan vaatia esim. vaihtopilaailta ja pyhiinvaeltajilta. Rokotus on omakustanteinen. Suomessa varusmiehille tarjotaan maksuton rokotus.	Afrikassa yleinen tietyillä alueilla (meningiittivyöhyke). Muualla harvinaisempi, mutta bakteeria esiintyy kaikkialla.

Lähteet:

1. Zöldi V et al. Travel Medicine and Infectious Disease, 2017. Saatavilla: <http://dx.doi.org/10.1016/j.tmaid.2017.10.006>
2. The Finnish Society for International Health. Matkailijan ohjeet. Miten välttyä mahataudilta matkan aikana. Saatavilla: http://www.fsih.fi/wp-content/uploads/2016/10/Miten_valttya_mahataudilta_8.1.2013.pdf
3. WHO. Typhoid. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/typhoid>
4. CDC. Yellow book 2018. Health Information for International Travel. Saatavilla:
5. THL. Matkailijan terveysopas. Matkailijan rokotuksiin ehkäistävät infektioaudit. Saatavilla: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_selaus=2317
6. WHO. Hepatitis A. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-a>

Sanofi Pasteur

Sanofi Pasteur on Sanofi Oy:n kokonaan rokotteisiin keskittynyt liiketoimintayksikkö. Sanofi Pasteur tutkii, kehittää ja valmistaa rokotteita mm. influenssaa, jäykkäkouristusta, kurkkumätää, hinkuyskää, poliota, hemofilustauteja, hepatiitti B:tä, keltakuumetta, lavantautia, rabiasta ja hepatiitti A:ta vastaan.

<https://www.sanofi.fi>