

Fullorðnir einstaklingar án milta

Varúðarráðstafanir

Miltað gegnir hlutverki í að verja líkamann fyrir sýkingum. Því er þeim sem ekki hafa milta hættara við sýkingum sem í sumum tilvikum geta orðið alvarlegar. Til að minnka hættu á ýmsum sýkingum, svo sem í lungum, miðeyra- og kinnholum, heilahimnu og blóði, er mikilvægt að fylgja leiðbeiningum um bólusetningar í framtíðinni.

Í flestum tilfellum nær líkaminn sjálfur að ráða við sýkingar sem koma upp en alltaf þarf að vera vakandi fyrir einkennum sýkinga og gera eftirfarandi varúðarráðstafanir.

Almenn varúð

- Hreinsa hendur vandlega fyrir máltíðir og eftir salernisferðir með handþvotti eða handspritti.
- Fara varlega í umgengni við fólk með umgangspestir.
- Láta lækna og tannlækni vita að búið sé að fjarlægja milta.
- Fara í endurbólusetningu samkvæmt ráðleggingum læknis. Hægt er að sjá yfirlit yfir bólusetningar á [Heilsuvera.is](https://heilsuvera.is).
- Fara árlega í influensubólusetningu.
- Hlífá húð fyrir skránum til dæmis með því að vera í langerma fatnaði og síðbuxum í skóglendi.
- Hafa strax samband við lækni vegna dýrabits svo hægt sé að meta þörf á meðferð.

Ferðalög

- Huga að bólusetningum áður en farið er til fjarlægra landa.
- Ráðfæra sig við lækni um hvort hafa þurfi sýklalyf meðferðis ef farið er til fjarlægra landa eða á staði þar sem aðgengi að heilbrigðisþjónustu er skert.
- Ef farið er á svæði þar sem hætta er á malaríusýkingu þarf að taka inn sýklalyf í fyrirbyggjandi tilgangi, í samráði við lækni.

Hafa þarf samband við heilsugæslu ef sýkingareinkenni koma fram til dæmis:

- Hár hiti og slappleiki
- Slæmur hósti og uppgangur sem getur bent til sýkingar í öndunarferum
- Mikill höfuðverkur

Ráðlagt er að ganga með upplýsingar á sér um að milta hafi verið fjarlægt. Kort með þessum upplýsingum er afhent á spítalanum fyrir útskrift. Einnig er hægt að fá merki hjá MedicAlert á Íslandi, með upplýsingum um að milta sé ekki til staðar. Sjá nánar: MedicAlert á Íslandi: <https://medicalert.is/>