МАЛЯРИЯ. Памятка путешественнику.

Малярия – острое лихорадочное заболевание, вызываемое паразитами рода *Plasmodium*, которые передаются людям через укусы самок малярийных комаров рода *Anopheles*.

Существуют и еще два пути заражения: при переливании крови (или шприцевых инъекциях), а также от матери плоду во время беременности.

Существует 4 вида малярии: тропическая (*P. falciparum*), трехдневная (*P. vivax*), четырехдневная (*P. malariae*) и овале-малярия (*P. ovale*). *P. falciparum* и *P. vivax* – представляют наибольшую угрозу. *P. falciparum*, вызывающий тропическую малярию, является самым опасным для жизни малярийным паразитом, который больше всего распространен на африканском континенте.

Малярия распространена в тех странах, где не бывает низких температур и выпадает много осадков, то есть преимущественно в экваториальной и субэкваториальной зонах стран Тропической Африки (Ангола, Камерун, Кения, Нигерия и др.), Евразии (Афганистан, Вьетнам, Индия, Индонезия, Филиппины и др.), Центральной и Южной Америки (Бразилия, Боливия, Венесуэла и др.), Океании.

В Беларуси регистрируются лишь завозные случаи малярии. Так, в 2024 году, как и в 2023, в Минскую область был завезен 1 случай малярии, вызванный *P. falciparum* и *P. malariae* (малярия смешанной этиологии) соответственно.

Заболеть можно уже на второй неделе пребывания в неблагоприятном регионе. Угроза заболевания сохраняется и после возвращения из таких стран.

Характерными признаками малярии являются приступы лихорадки с ознобом, высокой температурой, головными и мышечными болями, головокружением, слабостью, тошнотой, рвотой, учащенным сердцебиением.

Приступ продолжается 6 – 8 часов и заканчивается резким падением температуры (до 35 – 35,6°C) и обильным потоотделением. Приступы повторяются через 1 – 2 дня.

Тревожные симптомы, при которых незамедлительно необходимо обратиться к врачу:

- температура не сбивается жаропонижающими препаратами;
- появились желтуха (желтые белки глаз, кожных покровов);
- судороги;
- темная моча;
- спутанность сознания.

Если Вы решили совершить поездку в другую страну, обязательно проконсультируйтесь у туроператора фирмы или в центре гигиены и эпидемиологии об эпидситуации по малярии в месте Вашего пребывания!

Справочно: с актуальной информацией о странах, в которых регистрируются местные случаи малярии, можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» в разделе "Информация для населения/Профилактика инфекционных заболеваний/ Для выезжающих за рубеж».

Комары-переносчики малярии кусают чаще вечером и на рассвете, поэтому соблюдайте простые меры предосторожности, что бы избежать заболевание:

носите светлую одежду с длинными рукавами и штанинами, особенно в активные для переносчиков часы;

обработайте одежду спреем с перметрином после, стирки нужно повторить);

наносите репеллент на открытые участки кожи каждые 4-6 часов; если используете солнцезащитный крем – сначала он, потом репеллент;

если проживаете не в отеле, закрывайте окна сетками;

включайте кондиционер или вентилятор – комары не любят прохладу;

избегайте стоячей воды: комары размножаются в стоячей воде, поэтому старайтесь избегать таких мест;

заранее, до отъезда за рубеж, необходимо обратиться к врачу-терапевту или инфекционисту для назначения противомалярийного препарата (химиофилактика). Прием препарата начинать за неделю перед выездом в неблагополучный регион, весь период пребывания там и еще 4-6 недель после возвращения домой.

Что делать при подозрении на малярию?

не откладывайте визит к врачу: чем раньше начнете лечение, тем лучше;

обязательно сообщите лечащему врачу о пребывании в эндемичной по малярии стране: это поможет ему быстрее поставить диагноз;

следуйте указаниям врача: пройдите полный курс лечения и не прекращайте его преждевременно.

Важные советы:

Беременным и детям лучше избегать поездок в опасные регионы – малярия для них особо опасна!

Не надейтесь на народные средства (чеснок, витамины) – они не защитят от комаров и малярии.

Даже если вы пили таблетки, комар все равно может вас укусить – защищайтесь репеллентами!

Необходимо помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии, и в течение 3-х лет после возвращения при любом повышении температуры следует немедленно обращаться в лечебное учреждение и сообщать врачу о своем пребывании в «тропиках».

Запомните: малярия – не приговор, если действовать быстро!