



پیشگیری از مالاریا Malaria Prevention

مالاریا چیست؟

مالاریا یک بیماری بسیار جدی است که توسط گونه‌های مختلف پلاسمودیوم ایجاد می‌شود. پس از نیش پشه آلوده، این انگل‌های کوچک می‌توانند وارد جریان خون شما شده و تکثیر شوند.

از آنجایی که انگل مالاریا در گلبول‌های قرمز خون فرد مبتلا یافت می‌شود، در موارد نادر، تزریق خون، پیوند عضو یا استفاده مشترک از سوزن‌ها یا سرنگ‌های آلوده به خون می‌تواند باعث انتقال مالاریا شود. همچنین امکان دارد مادر مالاریا را به نوزاد متولد نشده خود منتقل کند.

علائم مالاریا می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- سر درد
- دل درد
- اسهال
- لرز یا تعریق
- لرزیدن
- تب
- حالت تهوع و استفراغ

در صورت عدم درمان، امکان دارد مالاریا باعث تشنج، کم خونی، زردی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیه، دیسترس تنفسی، کما و حتی مرگ شود.

مناطق از جهان که مالاریا در آنها یک خطر محسوب می‌شود عبارتند از آفریقا، آسیای جنوب شرقی، آسیای جنوبی، خاورمیانه، اروپای شرقی، جزایر اقیانوس آرام، اقیانوسیه، آمریکای جنوبی، آمریکای مرکزی و بخش‌هایی از کارائیب و مکزیک.

افرادی که در دوران کودکی، دوره‌های مکرر یا طولانی مدت مالاریا را پشت سر می‌گذارند، نسبت به عفونت مصونیت دارند. با این حال، چنین مصونیتی چند سال پس از فاصله گرفتن از منطقه‌ای که خطر ابتلا به مالاریا در آن وجود دارد، از بین می‌رود. افرادی که از

مناطق در معرض خطر به کانادا نقل مکان می‌کنند، هنگام بازدید یا بازگشت به مناطق در معرض خطر، به داروهای ضد مالاریا نیاز خواهند داشت.

چگونه می‌توانم از خود در برابر مالاریا محافظت کنم؟

اگر به منطقه‌ای سفر می‌کنید که در معرض خطر ابتلا به مالاریا است، باید پیش از سفر، حین سفر و موقع بازگشت به خانه از خود محافظت کنید.

پیش از سفر

حداقل 4 هفته پیش از سفر، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید یا به یک کلینیک سلامت سفر مراجعه کنید. در مورد خطر ابتلا به مالاریا در منطقه‌ای که قصد بازدید از آن را دارید، اطلاعات کسب کنید. اگر داروهای ضد مالاریا توصیه شود، شما یک نسخه دریافت خواهید کرد. استفاده از بعضی داروهای ضد مالاریا را باید حداقل یک هفته قبل از سفر شروع کنید. مطمئن شوید که از عوارض جانبی احتمالی داروهای ضد مالاریا تجویز شده آگاه هستید و از نحوه صحیح مصرف دارو اطلاع دارید. برای کاهش ناراحتی معده بهتر است دارو همراه با غذا و آب فراوان مصرف شود. انجام روال‌های مداخله ضد مالاریا تضمین نمی‌کند که به مالاریا مبتلا نخواهید شد. این اقدامات، احتمال ابتلا به بیماری جدی و مرگ ناشی از مالاریا را کاهش می‌دهد.

حین سفر

شما باید در کل طول سفر، داروی ضد مالاریای خود را مصرف کنید. اگر به عوارض جانبی ناشی از دارو دچار شدید، مصرف آن را بدون مشورت با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی قطع نکنید.

با انجام کارهای زیر از خود و خانواده خود در برابر نیش پشه محافظت کنید:

- لباس‌های رنگ روشن، پیراهن‌های آستین بلند، شلوار و جوراب بپوشید. قبل از پوشیدن لباس‌ها، مواد دافع حشرات روی آنها بزنید. کلینیک‌های سلامت

مسافرتی نیز می‌توانند به شما بگویند که چگونه قبل یا در طول سفر وسایلی را بخرید که از قبل روی آنها پرمترین استفاده شده است

- بیشتر گزیدگی‌های پشه، بین غروب و پیش از طلوع خورشید اتفاق می‌افتد. زمانی که بین غروب و پیش از طلوع خورشید بیرون هستید، روی کلیه نواحی پوست در معرض گزش، از مواد دافع حشرات استفاده استفاده کنید. موثرترین مواد دافع حشرات، حاوی ماده DEET یا ایکاریدین هستند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره دفع‌کننده‌های حشرات محتوی دی‌ای‌ای‌تی (DEET) به [HealthLinkBC File](#) **#96 دفع‌کننده‌های حشرات و دی‌ای‌ای‌تی رجوع کنید**
- استفاده از محصولات که ویژگی ضدآفتاب و دافع حشرات را با هم ترکیب می‌کنند، توصیه نمی‌شود. وقتی قصد دارید از محصولات ضد آفتاب استفاده کنید، 15 تا 30 دقیقه بعد از ضد آفتاب، ماده دافع حشرات را روی پوست خود بزنید
- کویل پشه/حشره کش را موقع شب، در مکان‌هایی با تهویه مناسب روشن کنید
- در مکان‌هایی بخوابید که در و پنجره‌های محافظ وجود دارد. در صورت وجود از تهویه مطبوع استفاده کنید
- زیر پشه‌بند کوچکی بخوابید که سالم است و پارگی یا سوراخ بزرگ ندارد و روی سطح آن نیز حشره‌کش اسپری شده است. هر روز پیش از تاریک شدن هوا یا اول صبح، پشه‌بند را زیر تشک قرار دهید تا از ورود پشه‌ها به رختخواب خود جلوگیری کنید. اگر قادر نیستید از ورود پشه‌ها به اتاق خود جلوگیری کنید، وجود پشه‌بند مهم است
- اسپری حشره‌کش را هنگام عصر در داخل منزل اسپری کنید
- از لوازم آرایشی و بهداشتی بدون عطر استفاده کنید. محصولات معطر پشه‌ها را جذب می‌کنند

وقتی به خانه بازمی‌گردید

داروهای ضد مالاریا از نیش پشه یا ورود انگل به بدن شما جلوگیری نمی‌کنند، اما جلوی تکثیر انگل‌ها را می‌گیرند.

تا زمانی که داروهای ضد مالاریای تمام نشده‌اند، باید به مصرف آنها ادامه دهید، حتی پس از بازگشت به کانادا. مدت زمان مصرف، به این بستگی دارد که چه دارویی برای شما تجویز شده و اینکه آیا به خانه برمی‌گردید یا به مقصد دیگری سفر می‌کنید. اگر دارو را طی مدت زمان توصیه شده مصرف نکنید، امکان دارد انگل‌ها در خون شما شروع به تکثیر شدن کرده و شما را بیمار کنند.

حتی هنگام مصرف داروهای ضد مالاریا، گاهی اوقات چند ماه بعد هم احتمال کمی برای ابتلا به این بیماری وجود دارد. اگر در عرض 1 سال پس از بازگشت به خانه دچار تب یا سایر علائم مانند سردردهای مداوم، دردهای عضلانی و ضعف، استفراغ یا اسهال شدید، فوراً سفری که داشتید را به اطلاع پزشک خود برسانید. مالاریا با تشخیص زودهنگام و درمان سریع قابل درمان است که می‌تواند از عوارض جدی نیز جلوگیری کند.

اگر باردار باشم، چطور می‌توانم از خود در برابر مالاریا محافظت کنم؟

اثرات مالاریا در زنان باردار و نوزادان در حال رشد شدیدتر است، و خطرانی از جمله خطر سقط جنین، مرده‌زایی و مرگ مادر و نوزاد را در پی دارد. زنان باردار نمی‌توانند بعضی از داروهای ضد مالاریا را مصرف کنند و باید از سفر به مناطقی که به داروهای ضد مالاریا نیاز است خودداری کنند. اگر باید سفر کنید، به مراقبتگر بهداشتی خود یا یک کلینیک مسافرتی مراجعه کنید تا بدانید آیا داروی ایمن ضد مالاریا وجود دارد یا خیر. همچنین باید مراقب باشید که از گزیده شدن توسط پشه جلوگیری کنید. در صورت بروز تب هنگام مسافرت یا موقع بازگشت به خانه، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به [HealthLinkBC File #41g مسافر باردار](#) و [HealthLinkBC File #41d مسافرت با کودکان](#) مراجعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره پرونده‌های HealthLinkBC به نشانی

www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files یا واحد محلی بهداشت عمومی خود رجوع کنید. جهت دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اضطراری در بریتیش کلمبیا به نشانی www.HealthLinkBC.ca مراجعه کنید یا با شماره 1-8-1-1 (رایگان) تماس بگیرید. افراد ناشنوا و کم شنوا می‌توانند با شماره 1-1-7 تماس بگیرند. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان موجود است.