



瘧疾的預防 Malaria Prevention

甚麼是瘧疾？

瘧疾是由瘧原蟲 (Plasmodium) 引起的嚴重疾病。如果您被感染了瘧原蟲的蚊子叮咬，這些微小的寄生蟲便會進入您的血液，並在血液裡繁殖。

由於瘧原蟲存在於感染者的紅血球中，在罕見情況下，輸血、器官移植、共用被血液污染的針頭或針管也會傳播瘧疾。孕婦也可能將瘧疾傳染給腹中胎兒。

瘧疾的症狀包括：

- 頭痛
- 腹痛
- 腹瀉
- 發冷或冒汗
- 顫抖
- 發燒
- 噁心和嘔吐

如不予以治療，瘧疾可引發癲癇、貧血、黃疸、心臟衰竭、腎臟衰竭、呼吸困難、昏迷甚至死亡。

世界上瘧疾的高發地區包括非洲、東南亞、南亞、中東、東歐、南太平洋地區、大洋洲、南美洲、中美洲、加勒比海部分地區和墨西哥。

曾在兒童時期多次感染或長期感染瘧疾的人，會對此疾病有一定程度的免疫能力。然而，在搬離瘧疾高發地區數年後，這種免疫力會逐漸消退。從瘧疾高發地區遷至加拿大的人士，若要前往或返回這些地區，需要服用抗瘧疾藥物。

如何保護自己不感染瘧疾？

如果您要前往瘧疾高發地區，請務必在旅行前、旅途中和回家後採取自我保護措施。

出發前

您至少應該在出發前 4 週約見醫護人員或前往旅行診所，詢問您即將前往的地區是否有瘧疾風險。如果醫護人員建議您服用抗瘧疾藥物，您會收到醫生處方。部分抗瘧疾藥物至少需要從出發前一星期開始服用。

請確保您清楚了解抗瘧疾處方藥物可能出現的副作用和服藥的正確方法。最好在進食時服藥，同時大量飲水，以減少胃部不適。服用抗瘧疾藥物並不能保證您不會感染瘧疾，但可以降低您因瘧疾而患重症或死亡的概率。

旅途中

您在旅途中需全程服用抗瘧疾藥物。如果藥物產生副作用，除非專業醫護人員建議停止服用，否則切勿停藥。

您可以遵照以下幾點來預防自己和家人被蚊子叮咬：

- 穿淺色衣物、長袖衫、長褲和襪子。穿衣前先在衣物上噴灑驅蚊劑。旅行診所會告知您如何在旅行前或旅途中購買經過氯菊酯處理的衣物
- 蚊子叮咬通常發生於黃昏至黎明之間。如果您需要在黃昏至黎明之間外出，請在沒有衣物遮蓋的皮膚上噴塗驅蟲劑。最有效的驅蟲劑含有名為避蚊胺 (DEET) 或埃卡瑞丁 (Icaridin) 的成份。如需瞭解有關驅蟲劑的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #96 驅蟲劑和 DEET](#)
- 不推薦使用同時具備防曬和驅蚊蟲功能的產品。應在使用防曬產品後的 15 至 30 分鐘噴塗驅蟲劑
- 晚上在通風良好的地方燃點蚊 / 蟲香
- 就寢處需安裝紗窗和紗門。如有可能，請使用空調
- 在細網眼、無破孔且已噴灑殺蟲劑的蚊帳內就寢。每天入夜前或清晨將蚊帳底邊塞進床墊下，防止蚊子飛入寢具內。如果您無法阻止蚊子飛入您的房間，請務必使用蚊帳
- 晚間在室內噴灑殺蟲劑

- 使用無香味的化妝品和盥洗用品。有香味的產品會吸引蚊子

回家後

抗瘧疾藥物不能阻止蚊子叮咬或寄生蟲進入體內，但可以阻止寄生蟲繁殖。

即便是在返回加拿大後，您也必須繼續服完抗瘧疾藥物。具體服藥時間取決於醫生為您開具的是何種處方藥，以及您是回家還是前往另一目的地。如果您未按建議時間持續服藥，寄生蟲可能會在您的血液中開始繁殖，使您患病。

即便您正在服用抗瘧疾藥物，仍會有感染疾病的微小概率，有時甚至是數月之後。如果您在回國後一年內發熱，或出現諸如持續頭痛、肌肉疼痛乏力、嘔吐或腹瀉等其它症狀，請立即將您旅行的情況告訴醫護人員。及早診斷並予以治療，可避免出現嚴重的併發症。

如何在孕期保護自己不感染瘧疾？

瘧疾對孕婦和胎兒的影響更為嚴重，包括流產、死胎和母嬰死亡等。

孕婦不能服用某些抗瘧疾藥物，並應避免前往必須服用抗瘧疾藥物的地區。如果此類旅行無法避免，請拜訪醫護人員或旅行診所，瞭解是否有安全的抗瘧疾藥物供您服用。您還應該加倍小心，防止被蚊子叮咬。

旅行中或返家後如出現發燒，請立即就醫。

如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #41g 孕婦旅行](#)，以及 [HealthLinkBC File #41d 與兒童一起旅行](#)。

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1 (免費電話)。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。