



## پیشگیری از مالاریا Malaria Prevention

### مالاریا چیست؟

مصرف آن را یاد بگیرید. بهتر است داروها را همراه با غذا و مقدار زیادی آب میل کنید تا احتمال ناراحتی معده کاهش یابد. مصرف داروی ضد مالاریا تضمین نمی‌کند که به بیماری مبتلا نمی‌شوید، ولی احتمال دچار شدن به بیماری سخت و مرگ در اثر مالاریا را کم می‌کند.

مالاریا یک بیماری بسیار خطرناک است که در اثر انگل‌های ریزی به نام پلاسمودیوم ایجاد می‌شود. بعد از اینکه توسط پشه آلوده گزیده شدید، این انگل‌ها وارد جریان خون‌تان شده و تکثیر می‌شوند.

نشانه‌های مالاریا عبارتند از: سردرد، درد شکم (معده)، لرز، رعشه، تب، تعرق. اگر مالاریا درمان نشود، ممکن است به تشنج، کم خونی، یرقان، نارسایی قلبی، نارسایی کلیه، کُما و حتی مرگ، منجر شود.

مناطق از دنیا که خطر ابتلا به مالاریا در آنها وجود دارد عبارتند از: آفریقا، آسیای جنوب شرقی، جنوب آسیا، چین، آسیای میانه، اقیانوسیه، آمریکای جنوبی، آمریکای مرکزی و منطقه کارائیب و مکزیک.

افرادی مانند کودکان که از مالاریای پی در پی یا طولانی مدت بهبود می‌یابند، به این دلیل بوده که تا حدی نسبت به بیماری مصونیت داشته‌اند. به هر حال این مصونیت چند سال بعد از دور شدن از منطقه‌ای که خطر ابتلا به مالاریا در آن وجود داشته، از بین می‌رود. افرادی که از تمام مناطق خطرناک به کانادا نقل مکان می‌کنند، به محض مراجعه یا بازگشت به این مناطق، باید از داروهای ضد مالاریا استفاده کنند.

### چگونه از خودم در برابر مالاریا محافظت کنم؟

اگر به مناطقی سفر می‌کنید که در آن خطر ابتلا به مالاریا وجود دارد، باید قبل از سفر و موقع بازگشت به خانه از خودتان محافظت کنید.

### قبل از سفر

حداقل 6 هفته قبل از مسافرت، با مراقبتگر بهداشتی‌تان صحبت کنید یا به کلینیک بهداشتی مسافرت مراجعه کنید. در مورد خطر ابتلا به مالاریا در منطقه‌ای که قصد رفتن به آن را دارید، پرس و جو کنید. اگر استفاده از داروهای ضد مالاریا در آن منطقه توصیه شده باشد، حتماً برای شما تجویز خواهند شد. بعضی از این داروها باید حداقل یک هفته قبل از مسافرت مصرف شوند. حتماً از عوارض جانبی احتمالی داروهای ضد مالاریایی که استفاده می‌کنید آگاه شوید و نحوه صحیح

### در هنگام سفر

ضروری است که در تمام مدت سفر داروهای ضد مالاریا را مصرف کنید. اگر دچار عوارض جانبی دارو شدید، بدون مشورت با متخصص مراقبت‌های بهداشتی مصرف دارو را قطع نکنید.

جلوگیری از نیش پشه و انجام دادن کارهای زیر تا 90 درصد احتمال ابتلا به عفونت مالاریا را کاهش می‌دهد:

- لباس‌های رنگ روشن، پیراهن آستین بلند، شلوار و جوراب بپوشید. قبل از لباس پوشیدن به لباس‌تان دفع کننده حشرات مثل permethrin بزنید. البته permethrin در کانادا موجود نیست، ولی کلینیک‌های بهداشتی مسافرت می‌توانند شما را راهنمایی کنند که چگونه می‌توانید permethrin و لوازم مقاوم در برابر نیش پشه را از قبل یا در طول سفر خریداری کنید.

- اگر از غروب تا طلوع آفتاب در بیرون از خانه هستید، روی تمام قسمت‌های پوست‌تان که در معرض نیش زدن قرار دارد از دفع کننده‌های حشرات استفاده کنید. مؤثرترین دفع کننده‌های حشرات حاوی ترکیب دی‌ای‌تی می‌باشند. برای آگاهی بیشتر و برای شیوه‌ی استفاده از دفع کننده‌های حشرات حاوی دی‌ای‌تی این پرونده آگاهی‌رسانی را ببینید:

[HealthLinkBC File #96 دفع کننده‌های حشرات](#)

### و دی‌ای‌تی.

- محصولات که کرم ضدآفتاب و دفع کننده حشرات را ترکیب می‌کنند توصیه نمی‌شوند. وقتی از ضدآفتاب مصرف می‌کنید، دفع‌کننده حشرات را 15 تا 30 دقیقه بعد از آن استفاده کنید.

- هنگام سر شب زغال‌های پشه‌کش / حشره کش پیرتروئید را در فضایی که تهویه مناسبی دارد روشن کنید.

- در جایی بخوابید که پنجره و در آن دارای توری باشد یا تجهیزات تهویه هوا داشته باشد.
- زیر یک پشه بند توری بخوابید که سوراخ نداشته باشد و روی آن اسپری حشره کش بپاشید. اول صبح یا قبل از اینکه هوا تاریک بشود حاشیه‌های پشه بند را زیر تشک فرو کنید تا از ورود حشرات به رخت خوابتان جلوگیری کند. اگر نمی‌توانید از ورود حشرات به اتاق جلوگیری کنید استفاده از پشه بند ضروری است.
- شب هنگام از اسپری حشره کش درون ساختمان استفاده کنید.
- از لوازم بهداشتی و آرایشی فاقد عطر استفاده کنید. پشه‌ها به سمت محصولات معطر جذب می‌شوند.

### وقتی به خانه برمی‌گردید

داروهای ضد مالاریا از نیش پشه یا ورود انگل به بدن‌تان جلوگیری نمی‌کنند. به محض اینکه انگل وارد خون شود تکثیر می‌شود. دارو از تکثیر انگل‌ها جلوگیری می‌کند.

تا وقتی که داروهای ضد مالاریا تمام شوند باید به مصرف آنها ادامه دهید، حتی اگر تا زمان اتمام دارو به کانادا برگشته باشید. مدت زمان مصرف، به نوع دارویی بستگی دارد که برای شما تجویز شده است و نیز به اینکه آیا در ادامه سفر به خانه برمی‌گردید یا دوباره به جای دیگری سفر می‌کنید. اگر دارو در مدت زمانی که توصیه شده مصرف نشود، انگل‌ها در خون شروع به تکثیر کرده و شما را بیمار می‌کنند.

حتی در زمانی که به مصرف داروهای ضد مالاریا ادامه می‌دهید نیز احتمال کمی وجود دارد که بیماری پیشرفت کند، گاهی تا ماه‌ها بعد. اگر در طول یک سال بعد از بازگشت از سفر تب کردید، یا علائم دیگری مثل سردرد مداوم، درد ماهیچه و ضعف، استفراغ یا اسهال داشتید فوراً با مراقبتگر بهداشتی در مورد سفرتان صحبت کنید. مالاریا با تشخیص زودهنگام و معالجات به موقع قابل درمان است و می‌توان از عوارض جدی بیماری جلوگیری نمود.

### اگر باردار باشم چگونه در برابر مالاریا از خودم محافظت کنم؟

زنان باردار باید از مسافرت به مناطقی که در آن احتمال سرایت مالاریا وجود دارد خودداری کنند. اگر سفر اجتناب ناپذیر است، زن باردار باید به مراقبتگر بهداشتی یا یک کلینیک مسافرتی مراجعه کند تا آگاهی یابد که آیا داروی بی‌خطری وجود دارد. زنان باردار نباید از برخی داروهای ضد مالاریا استفاده کنند. در حال حاضر داروهای تائید شده‌ای برای نوزادان وجود دارد.

زنان باردار و کودکان باید بیشتر مراقب نیش پشه‌ها باشند. اثرات مالاریا روی زنان باردار، نوزادان در حال رشد و کودکان شدیدتر است. خطر مرگ در اثر مالاریا در زن باردار و نوزادش که به بیماری مبتلا شده باشند بیشتر است.

برای آگاهی بیشتر این پرونده‌های آگاهی‌رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #41g](#) مسافر باردار و [HealthLinkBC File #41d](#) مسافرت با کودکان.