

Россияне всё чаще выбирают для отдыха теплые страны, ориентируясь на купание в морях-океанах, экзотические виды, яркие впечатления, замечательный сервис, которыми призывно привлекают рекламные компании.

Между тем ни в одном туристическом проспекте Вы не найдете сведений о болезнях, которыми можно заразиться на отдыхе. Есть, правда памятки безопасности, которые должны выдаваться лицам, выезжающим за рубеж, туристическими агентами. В них, как правило, присутствуют такие рекомендации, как: не пить сырую воду, не ходить босиком по земле (по песку), не купаться в сомнительных водоемах, беречься от укусов комаров и прочее. Но все ли соблюдают эти правила?..

Увы, не все. И информационные бюллетени свидетельствуют, что с отдыха жители России зачастую привозят не только красивые снимки на фоне диковинных пейзажей, но и экзотические болезни, на которые не ориентированы российские клиницисты.

Малярия

В теплых странах через укусы комаров передаются лихорадка денге, желтая лихорадка, лихорадка чикунгунья, лихорадка Западного Нила, лихорадка Зика и малярия. Чаще всего люди заражаются именно малярией из-за широкой распространенности этого заболевания.

В 2018 году в Российской Федерации зарегистрировано 148 случаев завозной малярии (0,1 на 100 тыс. населения) в 44 субъектах Российской Федерации. Не надо думать, что малярия где-то далеко. В Республике Алтай в прошлом году тоже был зарегистрирован завозной случай тропической малярии...

Завоз происходит из стран Африки, Юго-Восточной Азии, Латинской Америки, в том числе из популярных у россиян курортов Таиланда, Вьетнама, Индонезии.

Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому за неделю до выезда в «тропики» следует начинать регулярный прием противомалярийного препарата, который обеспечит защиту организма. Прием препарата необходимо продолжать весь период пребывания в тропических странах и один месяц после возвращения на родину. Выбор лекарства зависит от страны пребывания, а его доза определяется врачом.

Из 5 известных видов малярии самая опасная - тропическая малярия, которая способна привести к смерти менее чем за 48 часов после появления первых симптомов, поэтому, чем точнее Вы будете выполнять правила профилактики малярии, тем меньше вероятность заболеть этой болезнью!

Сохраните эти рекомендации. Никаких прививок от малярии не существует! Если вы едете в зону, неблагополучную по малярии, вам совершенно необходимо принимать противомалярийный препарат и соблюдать правила недопущения укусов комарами.

Против комаров защищают:

- репеллент (например, Гардекс, который защищает и от клещей)
- спирали и фумигаторы на всю ночь!
- накрывательные сети

Как себя вести на улице:

- надевайте рубаху с длинным рукавом, желательно светлую
- ноги должны быть спрятаны в штаны
- на непокрытые части тела наносите репеллент
- по возможности не покидайте закрытого помещения ночью

Как себя вести в помещении:

- окна и двери закрыты
- в окнах и дверях нет щелей и дыр

- кондиционер работает и охлаждает
- электрофумигаторы включены на ночь, особенно в спальне
- на верандах зажжены спирали
- на ночь в помещении распылен инсектицид
- есть накрывная сетка, импрегнированная репеллентом, в ней нет дыр, и она правильно надета (подоткнута под матрас)

Как заподозрить у себя малярию:

У малярии нет специфических симптомов. Основные симптомы малярии часто принимают за грипп или простуду. Эти симптомы могут включать:

- лихорадку
- озноб
- головную боль
- недомогание
- слабость
- ломоту в суставах и мышцах
- боль в животе
- понос
- рвоту

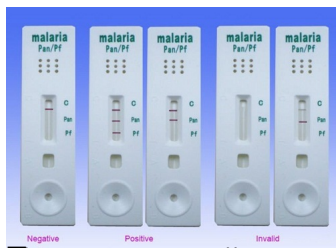
Если у вас отмечаются эти симптомы, в отдельности или в комбинации, и вы проживаете в малярийной стране, либо покинули таковую в течение последних 8 недель :

считайте, что вы больны малярией, пока не доказано обратное!

У вас должен быть малярийный набор, который включает:

- 1) экспресс-тест на малярию (он по капле крови практически 100% диагностирует тропическую малярию)
- 2) препарат Коартем

Экспресс-тест - это тест полоска. Принцип действия тот же, что и в тесте на беременность или наркотики. Только здесь нужна капля крови.



После приема препарата в течение 2-3 дней симптомы должны исчезнуть. Если симптомы не исчезают, необходимо обратиться к врачу.



После приема препарата в течение 2-3 дней симптомы должны исчезнуть. Если симптомы не исчезают, необходимо обратиться к врачу.



После приема препарата в течение 2-3 дней симптомы должны исчезнуть. Если симптомы не исчезают, необходимо обратиться к врачу.