

Малярия: меры предосторожности при поездках в тропики

Планирование отдыха в странах с тропическим и субтропическим климатом требует особого внимания к вопросам безопасности здоровья. Одной из наиболее серьезных угроз в этих регионах является малярия — инфекционное заболевание, которое без своевременного лечения может привести к летальному исходу. Чтобы отпуск не обернулся болезнью, необходимо заранее принять комплекс профилактических мер.

Что такое малярия?

Малярия — это группа антропонозных (то есть передающихся от человека к человеку) заболеваний, вызываемых паразитами рода *Plasmodium*. Возбудитель передается через укусы самок комаров рода *Anopheles*. Различают несколько видов малярии, среди которых наиболее опасной является **тропическая малярия** (возбудитель *P. falciparum*). Она отличается тяжелым течением и высоким риском осложнений.

Механизм заражения выглядит следующим образом: со слюной комара в кровь человека попадают спорозоиты (стадия паразита). В течение 15–45 минут они проникают в клетки печени, где развиваются, а затем выходят в кровеносное русло, поражая эритроциты. Разрушение эритроцитов и вызывает характерные приступы лихорадки.

Инкубационный период при тропической малярии составляет в среднем 8–16 дней. У людей, не проживающих постоянно в эндемичных регионах (то есть у туристов), заболевание протекает в тяжелой форме. При ранней диагностике и правильно подобранной терапии прогноз благоприятный.

Симптомы: когда следует бить тревогу

Малярию легко спутать с гриппом или другой вирусной инфекцией, однако ее течение имеет характерные черты. Заболевание проявляется приступообразно:

- **Озноб:** Резкое начало с потрясающего озноба, который может длиться от 1 до 4 часов. Конечности холодеют, появляется синюшность губ.
- **Жар:** Температура тела поднимается до 39–41°C. Кожа становится сухой и горячей, лицо краснеет. Больного беспокоит сильная головная боль, возможны рвота, учащенное сердцебиение и снижение артериального давления. Этот период может длиться до 6–8 часов.
- **Пот:** Температура критически падает, начинается обильное потоотделение. Самочувствие временно улучшается вплоть до следующего приступа.

Важно: при появлении любого из этих симптомов во время пребывания в тропиках или после возвращения домой необходимо немедленно обратиться к врачу и обязательно сообщить ему о факте посещения эндемичных стран.

Где существует риск заражения?

Передача малярии регистрируется более чем в 100 странах мира. Наибольшую опасность представляют:

- **Африка** (особенно регионы к югу от Сахары);
- **Юго-Восточная Азия** (Индия, Индонезия, Таиланд, Шри-Ланка, Филиппины, Вьетнам, Камбоджа);
- **Южная и Центральная Америка;**
- **Страны Карибского бассейна и Океании.**

Риск заражения зависит от сезона (эпидемиологический сезон совпадает с периодом высокой активности комаров), поэтому перед поездкой важно уточнить текущую эпидемиологическую ситуацию.

Меры предосторожности: подготовка до поездки Профилактика малярии начинается на этапе планирования маршрута.

1. **Сбор информации.** Заблаговременно обратитесь к туроператору или в территориальный орган Роспотребнадзора, чтобы уточнить, является ли страна назначения неблагополучной по малярии.
2. **Консультация врача.** Не менее чем за 2–3 недели до выезда посетите врача-инфекциониста. Только специалист может подобрать эффективный курс химиопрофилактики (противомалярийные препараты).
3. **Вакцинация.** Для некоторых стран (например, в Африке и Южной Америке) обязательна вакцинация против желтой лихорадки с получением международного свидетельства. Также рекомендуется убедиться, что у вас есть прививки против кори и других инфекций согласно Национальному календарю.

Защита во время путешествия

Ни один метод не дает стопроцентной гарантии, поэтому важно использовать комплексный подход.

Медикаментозная профилактика

Прием препаратов, назначенных врачом, необходимо начинать заранее, строго соблюдать дозировку и график в течение всего пребывания в опасной зоне и продолжать после возвращения (сроки уточняются у врача). Это позволяет уничтожить паразитов, если они попали в кровь.

Защита от укусов комаров

Малярийные комары наиболее активны в сумерках и ночное время. В этот период защита должна быть максимальной.

- **Одежда:** Носите светлую одежду из плотной ткани с длинными рукавами и брюки.
- **Репелленты:** Наносите средства, отпугивающие насекомых, на открытые участки кожи и верхнюю одежду. Строго соблюдайте инструкцию по применению.
- **Барьерная защита:** Следите, чтобы на окнах и дверях были исправные москитные сетки. Спите под пологом, обработанным инсектицидом.

- **Уничтожение насекомых:** Используйте электрофумигаторы с пластинами или жидкостью в помещениях. На открытом воздухе можно применять инсектицидные спирали.
- **Поведение:** Избегайте прогулок вблизи заболоченных мест и водоемов со стоячей водой, особенно в темное время суток.

Общие правила гигиены в тропиках

Помимо малярии, в жарких странах высок риск заражения кишечными инфекциями (дизентерия, гепатит А) и другими тропическими болезнями. Соблюдение простых правил поможет снизить эти риски:

- Для питья, чистки зубов и мытья фруктов используйте только бутилированную воду заводского производства. Избегайте льда в напитках, если вы не уверены в его качестве.
- Тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно перед едой. Используйте антисептики для рук.
- Не покупайте еду на уличных лотках и рынках. Употребляйте продукты только после тщательной термической обработки.
- Фрукты и овощи перед употреблением ошпаривайте кипятком.

Действия после возвращения

Опасность малярии заключается в том, что первые симптомы могут проявиться спустя несколько недель и даже месяцев после возвращения на родину.

При любом ухудшении самочувствия (повышении температуры, ознобе, головной боли) следует **немедленно обратиться к врачу**. Обязательно проинформируйте медицинского работника о том, что вы посещали страны с тропическим климатом. Помните: самолечение недопустимо и опасно для жизни.

Бережное отношение к своему здоровью на этапе подготовки и во время путешествия — залог того, что отпуск оставит только приятные воспоминания.