



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

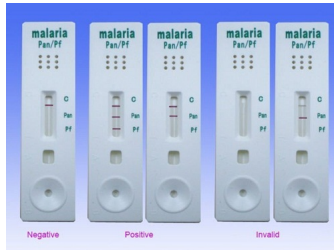
Если у вас отмечаются эти симптомы, в отдельности или в комбинации, и вы проживаете в малярийной стране, либо покинули таковую в течение последних 8 недель :

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

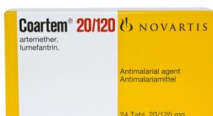
Экспресс-тест - это тест полоска. Принцип действия тот же, что и в тесте на беременность или наркотики. Только здесь нужна капля крови.



Тест-полоски для исследования крови на тропическую малярию: полоска слева – отрицательный результат, вторая и третья слева – положительный результат. Две полоски справа – испорченные, негодные.

Помните, что этот тест выявляет только **тропическую малярию!** Поэтому, если он отрицательный при имеющихся симптомах, вы лишь с облегчением можете надеяться, что у вас нет смертельной тропической малярии. Чтобы исключить другие виды малярии, надо идти к доктору.

Препарат для лечения – Коартем. Лучше начать принимать препарат сразу, при появлении симптомов. Устойчивости к Коартему пока у возбудителей малярии еще не выработалось! Курс лечения составляет 3 дня: по 4 таблетки утром и вечером, всего 24 таблетки за курс. Препарат переносится легко и очень эффективен. Лучше взять лекарство фирмы Новартис (на фото).



Перед возвращением в Россию, купите Коартем на случай, если заболете после приезда, потому что в наших аптеках этого препарата нет.

Из других современных средств можно применять ASP, АСТ (по-русски АКТ - артемизинин-комбинированная терапия). ВОЗ рекомендует в настоящее время для лечения малярии именно артемизинин-комбинированную терапию.



Амебиаз

Амебиаз (амебный колит, амебная дизентерия) – это инфекция, вызываемая одноклеточным паразитом (дизентерийной амебой). Болезнь проявляется язвенным поражением толстой кишки и развитием абсцессов в различных органах (чаще всего наблюдаются абсцессы печени). Амебиаз широко распространен во многих странах, особенно в тропических и субтропических регионах (в некоторых из них пораженность населения достигает 50–80 %). По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), амебиаз по уровню смертности от паразитарных заболеваний занимает второе место в мире после малярии.

Заражение происходит при питье сырой воды или соков с кубиками льда, сделанных из сырой воды, с грязными руками, с плохо вымытыми овощами и фруктами.

Инкубационный период составляет 2-4 недели. Заболевание начинается остро.

Отмечается боли в животе, кашицеобразный стул с примесью слизи и крови, подъем температуры, слабость.

При амёбном абсцессе печени расстройство кишечника может отсутствовать, заболевание проявляется увеличением печени, высокой температурой, лейкоцитозом, высокой СОЭ. К более редким формам внекишечного амёбиоза относятся плеврорегочный амёбиоз, абсцесс головного мозга и мочеполовой амёбиоз.

Препаратами выбора для лечения амёбиоза следует считать нитроимидазолы типа метронидазола.

Тропические гельминтозы

Обычно гельминтозы можно заподозрить при исследовании общего анализа крови, когда выявляется высокий (или повышенный) уровень эозинофилов.

Анкилостомоз. Причина заболевания - мелкие круглые глисты, которые обживают тонкий кишечник. В организм человека личинки проникают из влажной почвы, «внедряясь» через кожу. Это может произойти, если загрязненная почва попала к вам на кожу, либо выпили сырой воды или съели плохо прожаренную пищу. После заражения появляется аллергическая реакция в виде кожных высыпаний, иногда - нарушения дыхания. В дальнейшем поражаются органы пищеварения.

тобы предупредить заражение

не лежите на земле без одежды, ходите только в обуви. Тщательно мойте фрукты и овощи.

Бругиоз и вухерериоз. Возбудители – глисты, поражающие в основном лимфатическую систему человека. Если не пройти лечение своевременно, они могут паразитировать в лимфатических узлах много лет.

Заражение происходит

после укуса комара, слепня, мошки или другого кровососущего насекомого.

Симптомы

болезни появляются через несколько месяцев после заражения. Иногда заболевание протекает бессимптомно. Первые признаки - лихорадка, красная сыпь, бронхопневмония.

Чтобы оградить себя от коварных недугов

,
постарайтесь соблюдать рекомендации: на окнах и дверях должна быть натянута мелкая сетка, защищающая от насекомых, над кроватью - марлевый полог. Комнаты желательно опрыскивать аэрозольными инсектицидами. Перед выходом из дома обрабатывайте одежду и открытые участки тела препаратами, отпугивающими насекомых. Старайтесь вечером максимально защищать тело одеждой.

Клонорхоз. Заболевание **вызывает** особая разновидность тропических глистов.

Заражение происходит при употреблении зараженной рыбы. Обычно через 2-4 недели появляется крапивница, неприятные ощущения в области печени.

Чтобы избежать заражения

, ешьте только рыбу, хорошо обработанную термически. Не рискуйте здоровьем, пробуя блюда национальной кухни, приготовленные из сырой рыбы. Посещайте только рестораны, рекомендованные туристической фирмой.

Лоаоз. Личинки возбудителя этого гельминтоза паразитируют в крови, взрослые особи - в подкожной клетчатке и под конъюнктивой глаза.

Переносчиками

заболевания являются слепни, которые обитают около затененных водоемов с медленно текущей водой.

Основные проявления

недуга - аллергические реакции (крапивница, отеки), лихорадка, поражения глаз.

Будьте внимательны, бывая в местах, где встречаются слепни, применяйте средства, отпугивающие насекомых.



Лоаоз

Парагонимоз. Заболевание, вызываемое мелкими глистами и поражающее органы дыхания. Личинки попадают сначала в моллюсков, которых проглатывают раки или крабы. Если заболевание развивается в острой форме, появляются боли в груди, лихорадка, одышка, слабость и головная боль. Во время путешествия старайтесь не есть **сырые или плохо проваренные морепродукты.**

Шистосомоз. Гельминтозы - поражающие мочеполовую систему и органы пищеварения. В организм человека личинки проникают из пресной воды, через кожу или слизистые оболочки. Опасность может таиться в зараженных гельминтами пресноводных водоемах, в том числе и в береговой зоне. У больных появляется кашель с мокротой, боли в мышцах и суставах, увеличиваются лимфатические узлы. При кишечном шистосомозе больные жалуются на боли и расстройство кишечника. При мочеполовом шистосомозе отмечается болезненное и частое мочеиспускание, примесь крови в моче.

Возвращаясь с поездки и заподозрив у себя признаки заболевания, необходимо срочно обратиться к врачу, сообщив о пребывании в тропической стране. В течение 3 лет при любом повышении температуры необходимо сдавать на исследование кровь на малярию.