

هل تريد أن تعرف؟

الملاريا (البرداء) Malaria

G01
sheet 1/1



النشاط البدني والحركة

ابق في السرير خلال فترة المرض للحفاظ على الطاقة، وحاول الإعتناء بنفسك قدر المستطاع.



الخيارات العلاجية

- في حال ارتفاع الحرارة، يجب تناول المخفضات، ووضع لبخات ماء باردة.
- في حال انخفاض الحرارة تحت المعدل الطبيعي، اشرب سوائل حارة واستعمل وسائل تدفئة خارجية.
- راقب: الوزن، كمية السوائل التي يستهلكها الجسم ويفرزها، الحرارة، النبض، التنفس وضغط الدم.



إجراءات وقائية

- تجنب رفع الأشياء الثقيلة لمنع تمزق الطحال: هذه إحدى المضاعفات النادرة لمرض الملاريا .
- أخبر الطبيب بالمضاعفات التالية: صعوبة في التنفس، تشنجات غير طبيعية، إسهال، تبول غير منتظم، اليرقان.

التعريف

هي عدوى شاملة حادة، سببها الطفيليات التي تنتقل للإنسان بواسطة لدغ الحشرات، نقل الدم الملوث، وإستعمال حقن ملوثة. تدخل طفيليات الملاريا إلى مجرى الدم وتتكاثر في الكريات الحمراء مما يؤدي الى تكسرها التمزق خلال ٤٨ ساعة.

ينتشر مرض الملاريا بكثرة في المناطق الحارة وفي المناطق المجاورة أيضاً. يتوجب على جميع المسافرين الى هذه المناطق أخذ الاحتياطات اللازمة وتناول أدوية الحماية. تؤثر الملاريا على المرأة الحامل. الأعراض: فقر الدم، حرارة، إرتعاش، ألم في المفاصل، ألم في الرأس، تقيؤ متكرر. تتراوح شدة المرض حسب نوع الطفيلية التي تسبب العدوى.

ما يجب أن تعرفه؟



الأدوية

- تناول الأدوية المضادة للملاريا حسب إرشادات الطبيب.
- يمكن للأدوية المضادة للملاريا أن تحدث أعراضاً جانبية : صعوبة في التنفس، حكة، تشنج غير طبيعي للعضلات، رؤية مشوشة، ألم في المعدة، كمية تبول قليلة. في هذه الحالة، يجب التوقف عن تناول الأدوية وإعلام الطبيب.



الطعام والحمية

تناول وجبات متوازنة لتعويض خسارة الطاقة، وتناول السوائل بكميات كبيرة لمنع حدوث الجفاف .

إرشادات