



# TRAVEL DOCTOR



**SEBAKELWA  
SA-MALARIYA**  
'19

[www.traveldoctor.co.za](http://www.traveldoctor.co.za)

# 1 HO SEBETSA

Malaria ke yona ntho ya bohlokwahadi lefung lena leo e leng-parasitic e kudisang batho ba fetang makholo a mabedi a dikete 200 000 le ho bolaya batho ba kabang makholo amahlano a dikete lefatsheng ka bophara.

Epidemiology ya lefu lena ke tsietsi, hoya feela ka bophahamo kapa bona boemo ba lehodimo. (Mocheso le hona ho theoha ha boemo ba lehodimo), dibakeng tse nang le monwang o mongata. Maemo ana a laolwa ke boitshwaro kappa kamoo batho bahlokomelang maphelo a bona. Diperesente tse mashome amane/40% mafatsheng a ka bang lekholo le borobong,-109, dibakeng tsena mmoho le baeti ba ba tsietsing yaho ka fumana lefu lena la -Malaria. Haholoholo dibakeng tse Afrika e tlase e leng-Sahara, Papua, New Guinea mmoho le dihlehleke -Solomon Islands. Sub-continent ya-Indiya, Amazon basin le dibaka tse tlaase botjhabela ba-Asia le tsona di tlokotsing kapa kotsing e kholo.

Ntho ehlokolosi haholo mefuteng e mehlano-5 ya Plasmodium ebakwang ke-Malaria ho batho-Plasmodium falciparum, eo e leng-parasite e fumanehang ka bongata-Afrika Me e tobane le tsohle tse bakang lefu la-Malaria lefatsheng kaofela. [P. falciparum "ebaka-cerebral" ya boko ya-malaria, ho phefumoloha kapa hona ho hema, le ho hloko-fatsa ditho tse mmalwa tsa mmele wa motho.

Malaria ka baka la mofuta o mong e leng (non-falciparum malaria) ha ho se bakang lefu ha motho a kula haholo, ntle le haeba e le mosadi wa mokhachane/ kapa moimana kappa batho ba nang le mahloko a sa pheko leheng. Tsena ke : P. vivax; P. malariae; P. ovale; P. knowlesii. Tseo e leng tsona tse bakang Malaria ho batho.

Ke-Plasmodium vivax mmoho le-Plasmodium ovale e bakang ho kula ho phetahaneng ntle le tshwaetso e fumanehang sebeteng hoba seng batsamaile./hlokahetse. Lefu lena le thijelwa ke-Primaquine, e leng kokwana e sa kang ya sebediswa ho pheko la-Malaria ekhoho. Dibakeng tse ngata lefatsheng P. falciparum e ile ya bonahatsa kapa ho hlalisa mefuta e fapaneng ya dithetefatsi tse lwanang le hona ho thibela Malaria. Ha hon a sethibedi sa -malaria.

Malaria e fumaneha Ka ho longwa ke kokoana e nang le -anopheles. (di-parasites tse jang sebete le disele tsa madi tse khubedu. Nako ya ho bolaya kokwanahloko ena e bakang ho kula-ekaba matsatsi a supileng-7 ho isa ho a leshome le metso e supileng-17. Mefuteng yohle ya Malaria, ntle le-P. malariae ebonahala pakeng tsa Matsatsi a leshome le metso e robeli/18 ho isa ho a mashome amane-40. Hona ho ka nna ha fetoha haholo ka baka la maemo a ikhethileng. Ho qala ha ho kula kapa bohloko ha o lonngwe ke monwang.

Ha ho matsoao a Malaria : Batho bohle ba fumana mahloko a ka tshwanang le lefuba/sefuba le matshwao a ke keng a bapiswa hohang, (HO BATLISISA MALARIA): ekaba mokhohlane, ho hatsela kapa hlooho e opang, lehlato le ho sebetsa ha mala. Malaria e ka thijwa Fela ka ho hlahlojwa (BOITSHWARO HO TSA BOPHELO) mme pheko e tshwanetswe ho bonwa kapele-pele.

Ho hlahlojwa ho nepahetseng le ho fumana pheko ya sebele, e kaba motheong le tlhakisetso e phethahetseng ya metsamao ya motho, e be kliniking e nang le labalatiri etshepahalang ho ka khutlisa bonnete ba ditsoa morao. Hore o fumantshwe pheko e nepahetseng ya Malaria. Mohlomong le mafu a mang a ke keng a beha bophelo kotsing, a ka nnang a tla ka mokhwa wa sefuba kapa ona mokgohlane.

## 2 HO ITSHIRELE TSA

**O qobe ho longwa:** Anopheles ya monwang, etsoma kapelepele ka nako ya mantsiboya le ha bosiu bo tla sa. Hlokomela dinako tseo, hohle dibakeng tseo o etelang ho tsona moo ho nang le khonahalo yaho tshwaetswa keMalaria. Haholoholo nako tse ka mora hoba hone dipula, O hlokomela ho dula o apere diaparo tse matsoho a malele le marikhwe, dikausu le dieta. **(I-90% ya tlhokomediso eba ka tlasa magole!) Kopa-DEET** (diethyltoluamide) etshireletsang letlalong diphoofolo ebonahalang ka nako tsohle le ha e kaba dihore tse nne-4. O robale sebakeng se kenang moya kapa se nang le sesireletsi. (screened accommodation) kappa hona hob a le nnete!

**Ho fumana thuso ya pele:** Ho kula hofe kapa hofe. (mokhohlane/sefuba, mohatsela/.ho thothomela, hlooho, misifa ebhloko mmeleng, ho hlatsa, kapa ho sebelisa mala) ho qala ka matsatsi a supileng-7, khwedi tse tsheletseng-6 kapa ho feta, kamora ho tsamaya sebakeng se nang le kotsi ya tshwaetso ya Malaria, ho lokela ho shejwa jwaloka ha e le, -malaria. Ho sa natse hore o nahana ho hlahlojwa /-malaria- dithetefatsi di nowe ka mokhwa le tsela e nepahetseng. Batlisisa sebaka sa thlahlobo e tebileng kapele, mme o tiisetse hore ke kiliniki e nang le laboratheri ya nnete, e tshepahalang, ho shejwe le mading-malaria smear/le hona ho hlahloba -antigen, le madi ka ho phethahala.

**Nwaa diPilisi":** tsa-malaria chemoprophylaxis tse bolayang-parasite ya malaria-pele ho leeto (-immunity malaria le ho thibela mafu/mahloko akabang a ka hodimo ho mokudi. Hona ho etsahala haholo ho-pasasites madding a bafu ba dibete di jelweng. I-Atovaquone hammoho/-Proguanil, e sebetsa ka lebelo le lekhutshwanyane kamora ho longwa. Ha e le-Chemoprophylaxis e tshwanetse ho nowa kapa ho sebediswa pele o fihla sebakeng se nang le malaria, ho etsa bonnete ba hore tshireletso keya boemo bo hodimo. Hobane le dithetefatsi e be tse fumanehang. Prophylaxis e nowe beke tse nne-4 ha o se o suthile sebakeng seo hore parasite ena e fele ka ho phethahala etswang monwangng. Ka baka la hobane-Atovaquone /-proguanil e sireletsa sebete, e ka emiswa kamora matsatsi a supileng/7.

**Ha hona mokhwa o phethahetseng kappa tsela ho qoba ho longwa-100% ho thusang,** empa e ikhethileng mme e sebediswe ka ho nepahala, ho fumaneha ho sireletsehile ka diperesente-90% ha ho kula ke-malaria. Le ha ho fumaneha mokudi ya karolo ya boko/cerebral a fokotseha le ho hlokahala ho fokotseha haholo.

**Ha hona diphumantsho tse phethahetseng, tse hlwekileng.**

Matswallwa a sebaka se nang le malaria baphela ka tshireletso ya monwang ona mme maemo a ho hlokahala a theoha haholo ka lebaka la tshireletso eo. Haholo ho ban aba sa leng ba banyenyane, le ba seng ba hodi-hodile.

**Baeti ba s e nang mmele ba sokang ba eba le malaria, le ha ba fumane tshwaetso mme ba le kotsing, ha se ha ngata ba hlokahala ke lefu la malaria.**

### 3 BA- HLOKOMEDI BA MAPHELO

**I-Mefloquine** 250mg (Mefliam®, Lariam®) Nka/Nwa pilisi -tablet e le nngwe-1, hanngwe ka beke, ka matsatsi a tshwanang kamorao ho dijo tsa hoseng ka metsi a mangata. Qala ka beke e ka pele ho leeto, moo ho nanga le tshwaetso, o tswelopele beke tse kamorao ho leeto. Ha eba o soka o nwa dipilisi pele ho leeto, ho eletswa hore o qale bekeng tse tharo pele o tla eta. Hlokomela tshebediso kapa ho nwa jwala bo thata dihoreng tse mashome amabedi le metso e mene/24hrs pele le ka marao ho beke eo. Batho ba nang le lefu/bohloko ba jwala, kapa la kelello-neuropsychiatric lefu le se nang matshwao, bakhanni ba-scuba/difofane, ba tlamehile ho qoba dibaka tse sa hlwekang. (hore matshwao a manyenyane, (idosi isb.) o nka halofo ya platile ka Sontaha ebe onka -pilisi/tablet e halofo ka tsatsi Labone). Ha eba mokhanni a enale matshwao, ho khathatseha ha kelello kapa khatello kapa ho tawa ke sethetefatsi, mokhanni, fumana keletso kapelepele. Ka tsa bophelo.

- Baneng:-Mefloquine e tsoanetse ho tlohelwa baneng ba boima bo ka bang-5 kg. E noa fela ka tekanyetso e loketseng baimana.
- Baimana : dithetefatsi tse ikhethileng ka makhetlo a mararo.

**I-Doxycycline** 10(mabitso a mangata): Nka pilisi-tablet e le-nngwe1 kamehla, kamorao ho dijo tsa hoseng ka metsi a mangata. O qale matsatsi amabedi pele ho leeto, hoy a sebakeng se ka bang kotsi, le beke tse nne kamorao ho leeto. Matsatsi kaofela. Ntho e tshwanetseng ho sireletswa ke batho ba mala a bohloko kapa ba nang le diso. Batho ba nang le dikokwana-hloko tsa letsatsi, ba lokela ho nka mehato e itseng bakeng sa ho itshireletsa, motjhesong wa letsatsi le chesang haholo, (sunscreen).

- Bana: O tlameha ho sireletsa haholo ban aba lemo tse ka tlase hot se robedi /8 hobane ba santse ba hola.
- Baimana: Ho bonahetse haholo ka nako yah o ithwala le ho nyantsha.

**Atovaquone** 250mg / **Proguanil** 100mg ekopanyeditse (Malanil® / Malarone® / Mozitec® / Malateq®): Nka pilisi e lenngwe/1 ka letsatsi kamorao ho dijo, tsa hoseng ka metsi a mangata. Qala letsatsi pele o fihla, o tswelopele matsatsi ohle ao o etileng a supileng -7 kamorao ho tloha sebakeng seo. Bakhanni ba lokelwa ke ho nka ka tselo le mokhwa o tlwaelehileng le thijelwa dijalong.

- Baneng: Malanil® yadiphoofolo e ke lekanyetswa boima ba-11 kg. Ho nkuwa ka taelo ya boima.
- Baimana: Ho bonahaditswe ka nako yah o ima le amusa kapa ho nyantsha.

## 4 HO LAOLWA HA MALARIA

Ha hona matshwao a malaria, motho e mong le e mong ya nang le mahloko a kang sefuba le tsena tse latelang e ka nna ya eba malaria: Ho hlatsa, hlooho e opang mesifa e e le letshollo.

- Fumana thuso ya pheko kapelepele. Hoo ho ka fumaneha ha feela o belaela mme e be tiisetso, ya thlahlobo e nepahetseng, ya-malaria mme ho Netefatso thlahlobo e netefatswang ke labalatiri.
- Ha eba ho se tiisetso, o fumane meriana ho ngaka e netefaditsoeng, hore ke meriana e loketseng:
  - Iko pele hoy a nang le tsebo e batsi ho o felehetsa thlahlobong ya-malaria-antigen
  - Tse tla tswa thlahlobong di be ka letsohong la hao, o fumane tshehetso ka mohala hoy a nang le tsebo e tebileng ya maeto kapa hona ho etela .
  - Ha eba thlahlo e le hantle o qalelle ho nka pheko ka tsela e tshwanetseng, (SBET).
  - Iphumanele tsela yah o latela pheko ya hao ka tshwanelo, kapelepele le hona.
  - Hopola:
    - Thlahlobo kapa teko e le nngwe e sa phethahalang e k eke ya hlahisa lefu kapa bohloko ba malaria.
    - Ha se ka mokhohlane feela o ka bang le malaria, e ntse e ka nna y aba bohloko kapa lefu le leng le kotsi. Le hloka hore o fumane pheko.

**MALARIA EKABA MOSEBETSI O MONG HO DI-EXPATS TSA-AFRICAN CONTINENT.**

## 5 HO LAOLWA HA MALARIA

Mola kapa boemo ba dichemikhale tse ka bang le malaria, leboteng la di-parasite- tse kang -antigen. Disebedisetswa ho hlahloba ho qala ha malaria, empa ha ho khonehe ho sebetsa ho bona pheko ya malaria. E ka dula e patehile beke tse ka bang tse pedi, mme e ntse e lokile kamorao ho thlahlobo, Hon a le tse itseng tse khethehileng mmarakeng tse mmalwa le hona, empa ha se tsona kaofela tse lekaneng. Mme malaria e kotsi.

Mang kapa mangy a tla rata ho sebetsa masimong o tshwanetse ho hlahlojwa pele a ka nka leeto.

## 6 HO LAOLWA HA MALARIA

### THUSO BAKENG SA THLAHLOBO.

Hona ho ka thusa haholo hore baeti ba fumane thuso ya pheko e tshaphalang dibakeng tsa ho okoa:

- ba ileng ba fumana tlhahlobo
- Tse fumanehileng thlahlobong
- ube le-RAT entle;

Ho qala ho ikoka e sa le nako kapa kapele.

DITHEFATSI	SISITIMI	DI-PHUMANEO
I-Artemeter 20mg / Lumefantrine 120mg iKartart® / Riamet® kunyze nezinye izinto	dipilisi tse nne-4 tsa ho qala, diphetwe kamora hora tse-8 mme ebe pilisi tse nne-4 kaofela hora tse-12 kaofela di be-24.	Eja dijo tse nang le phepo kappa lebeso le seng lengata.
I-quinine sulphate 1 ithebhu = 300mg Ngaphezulu Doxycycline 1 ithebhu = 100mg	Tsa ba baholo-2, ha raro ka letsatsi matsatsi a supileng-7. Babaholo ebe-tablet 1, ha bedi ka letsatsi e-7	O se ke wa nka mefloquine hare ho hora tse -12 ze-mefloquine Kamorao ho dijo

Baneng: Buisana le ngaka ka pheko.

### Baeti ba na le ho kopana le ba-Afrika

Artesunate hammoho le-Mefloquine (Artequin®), iAmodiaquine (i-Falcimon®), iSulfadoxine-Pyrimethamine (Arintate®) kapa-Dihydroartemisinin (i-Euraksim®). E le tselo tse tshwanetseng ha ho hlokhala enngwe, e ya fumaneha. Ka ha melao ya-WHO, iArtesunate mmoho le tse fumanehileng ho yona ditshwanetse ho sebediswa. Ho mokudi ofe kapa ofe, mokudi e mong le emong ya hlohang-Quinine kapa -Artesunate, o tshwanetse ho fumana thlokomelo ya boemo bo hodimo ba ho fumantshwa pheko.- ho be ho hlokhale medevac.



RSA | 0861 300 911  
Int | +27 11 888 5505  
Email | info@traveldoctor.co.za  
Web | www.traveldoctor.co.za