



# Malaria

informatie over Malaria  
en andere vakantietips



 **gezondopreis.nl**

Gezond op reis. Gezond weer thuis.

## Wat is malaria?

Malaria is een tropische infectieziekte die wordt veroorzaakt door een malariaparasiet. Er zijn vijf vormen van malaria. Malaria tropica is de meest gevaarlijke vorm en kan onbehandeld binnen enkele dagen tot weken tot de dood leiden. De andere vormen leiden niet tot de dood, maar mensen kunnen zich er maanden tot jaren ziek door voelen.

## Wat zijn de klachten?

De eerste klachten die optreden zijn koorts, koude rillingen, spierpijn en hoofdpijn. Vaak lijkt malaria in het begin op een 'griepje'.

## Hoe krijgt iemand malaria?

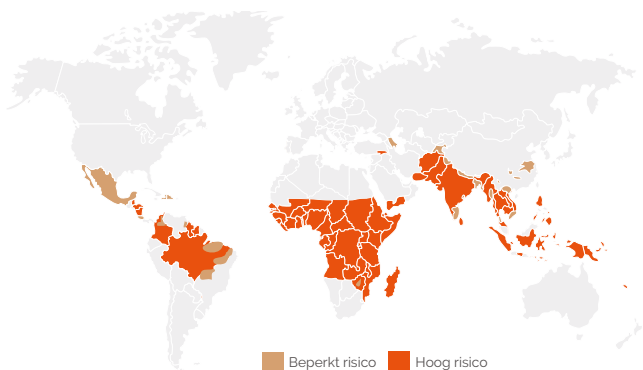
Malaria wordt veroorzaakt door een parasiet die wordt overgebracht door een steek van de malariamug. Ongeveer 8-10 dagen na de steek kunnen de eerste verschijnselen optreden.

## Waar zijn de risicolanden?

Malaria komt met name voor in (sub)tropische gebieden, daar waar het warm en vochtig is. In landen in heel West, Centraal, Oost Afrika (b.v. Gambia, Kenia en Ghana), in delen van Zuid Afrika (b.v. Krugerpark), Zuid Oost Azie (b.v. delen van Indonesië) en Zuid Amerika (b.v. Amazonegebied en Suriname) is een groter risico op malaria-infecties. Boven de 2.000 meter is malaria zeldzaam.

## Malaria

Gebieden met risico op malariatransmissie



Dit wereldkaartje van de malariatransmissie geeft een globaal beeld. Voor specifieke informatie over malariaprofylaxe dient men de landenlijst van de LCR te raadplegen<sup>2</sup>.

## Hoe kunt u malaria voorkomen?

U kunt malaria voorkomen door u te beschermen tegen muggenbeten (algemene maatregelen), door het gebruik van anti-malariamiddelen (malariatabletten) en door bij klachten die op malaria lijken zo snel mogelijk naar een arts te gaan.

## Algemene maatregelen

De malariamug is meestal vanaf zonsondergang tot zonsopgang actief. In deze periode kunt u de volgende maatregelen tegen muggenbeten nemen:

- Draag bedekkende kleding (lange broek, lange mouwen, schoenen en sokken) en smeer uw onbedekte huid in met muggenolie of een muggenstift die DEET bevat;
- Zorg ervoor dat u in een muggenvrije kamer slaapt of onder een goedsluitende geïmpregneerde klamboe en gebruik indien mogelijk de airconditioning of ventilator.

## Malariatabletten

In Nederland brengt het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadviesing (LCR) een zogenaamde 'landenlijst' uit en geeft advies over welke malariatabletten in een bepaald land of gebied geslikt moeten worden. Het LCR houdt o.a. rekening met de verblijfsduur, of de parasiet nog gevoelig is voor een medicijn en de mogelijke bijwerkingen van malariatabletten. Dit advies wordt door iedere GGD of een ander vaccinatiecentrum gebruikt en is vooral gericht op het voorkomen van malaria tropica. Het op de goede manier slikken van de juiste malariatabletten, in combinatie met de algemene maatregelen ter voorkoming van muggenbeten, geeft de beste bescherming tegen malaria.

## Zwangerschap en malaria

Het afweersysteem van zwangere vrouwen werkt minder sterk en dat geeft ziekteverwekkers meer kans. Reizen naar malariagebieden is daarom dus niet zonder risico. Zo vormt een malaria-infectie tijdens de zwangerschap (m.n. malaria tropica) een ernstige bedreiging voor moeder en kind. Zwangere vrouwen, die willen reizen naar een malariagebied, moeten daarom het belang van de reis goed afwegen tegen de risico's. Zoals altijd begint een goede reis met een goede voorbereiding, en is voor zwangeren zeker een zorgvuldige advisering over anti-malariamiddelen en bescherming tegen muggenbeten belangrijk.

Doordat niet alle antimalariamiddelen tijdens de zwangerschap mogen worden gebruikt, kan niet voor alle gebieden optimaal beschermd worden. Bij reizen naar bepaalde (multi-resistente) malariagebieden kan het beter zijn om van een reis af te zien.

## Malariasymptomen

Tijdens uw reis kunt u toch malaria krijgen, ook als u trouw uw malariatabletten heeft geslikt. Malaria kan zich uiten als heftige aanvallen van koude rillingen en hoge koorts, maar ook als een 'griepje' met hoofdpijn en zonder duidelijke koorts. Daarom moet u bij koorts of 'griep' die langer dan twee dagen aanhoudt, denken aan malaria. Ga dan tijdens uw verblijf in de tropen zo snel mogelijk naar de dichtstbijzijnde arts of ziekenhuis, of u neemt volgens voorschrift een noodbehandeling.

N.B. dus elk 'griepje', ook binnen 2 maanden na terugkeer in Nederland, kan een beginnende malaria (tropica) zijn!

### Referenties:

(1): LCI/RIVM richtlijn malaria, laatst gewijzigd mei 2014, gezien 12 nov 2016 op [www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

(2): Malaria kaartje aangepast van WHO International Travel and Health. Disease Distribution Map, gezien 12 nov 2016 op [http://gamapserver.who.int/mapLibrary/Files/Maps/Global\\_Malaria\\_ITHRiskMap.JPG?ua=2010](http://gamapserver.who.int/mapLibrary/Files/Maps/Global_Malaria_ITHRiskMap.JPG?ua=2010) .1

## Tips om goed voorbereid op vakantie te gaan

- Vraag ook naar gezondheidsrisico's in uw vakantieland. Denk daarbij niet alleen aan verre tropische landen; ook in landen als Turkije, Egypte, Marokko of Kroatië kunt u besmettelijke ziektes oplopen
- U kunt ook informatie krijgen bij GGD of ander vaccinatiecentrum. Ook zijn er huisartsen die gespecialiseerd zijn in reizigersadvies
- Begin op tijd met de voorbereidingen; als het kan 6-8 weken voor uw vertrek. Indien nodig, begin bij voorkeur meer dan 4 weken voor vertrek met inenten tegen hepatitis A en B. Ook als u 'last minute' heeft geboekt, kunt u zich nog laten inenten
- Heeft u de inenting gehad? Dan krijgt u het 'International Certificate of Vaccination' (het gele boekje). Bewaar dit goed in uw paspoort als u op vakantie gaat als bewijs dat u de inenting heeft gehad
- Als u onder doktersbehandeling bent, vraag dan uw huisarts of specialist of er speciale maatregelen nodig zijn
- Gebruikt u medicijnen? Zorg dan voor voldoende voorraad voor de hele vakantie. Het is handig dit in uw handbagage mee te nemen. Dit geldt ook voor malaria tabletten
- Het is belangrijk een lijstje met gegevens over mogelijke allergieën, overgevoeligheden of medicijnen die u gebruikt mee te nemen. Bewaar dit op een vaste plek
- Informeer van te voren of u alles kunt eten en drinken in uw vakantiebestemming
- Neem een goed gevulde EHBO-kit mee op vakantie
- Controleer of uw ziektekostenverzekering op vakantie geregeld is

**Wilt u meer weten? Kijk dan eens op:  
[www.gezondopreis.nl](http://www.gezondopreis.nl) of [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl)**



**gezondopreis.nl**

Gezondopreis.nl is een initiatief van GSK

Gezond op reis. Gezond weer thuis.