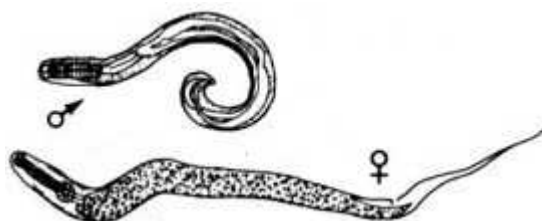


OWSICA

Owsik ludzki (*Enterobius vermicularis*, syn. *Oxyuris vermicularis*, w okresie oświecenia owsiki nazywano **rupiami**) jest robakiem pasożytniczym należącym do typu nicieni barwy białawej. Osiąga rozmiary: samica ok. 1 cm, a samiec 3 milimetrów. Pasożytuje on wyłącznie w organizmie człowieka, w jego jelicie grubym, wyrostku robaczkowym oraz końcowym odcinku jelita cienkiego. Żywi się wysaną treścią oraz substancjami zawartymi w treści jelitowej. Samice żyją około 4 tygodni, a samce giną zaraz po zaplemnieniu.

W końcowym okresie życia w okolicy okołodbytniczej samica składa 8000-12000 jaj, zawierających larwy pasożyta. W ciągu 4-8 godzin larwy osiągają zdolność inwazyjną. *Enterobius vermicularis* wywołuje chorobę zwaną owsicą. Przebieg owsicy zależy od liczby pasożytów i odporności żywiciela. Chore dzieci z powodu silnego swędzenia w okolicy odbytu źle śpią. Owsicy towarzyszą m.in. bóle brzucha, zaburzenia wypróżniania, nudności, zapalenie skóry, wysypka.. Powszechny we wszystkich strefach klimatycznych, lecz najliczniejszy w klimacie umiarkowanym.



Szkic wyglądu samca i samicy (wielkość nie jest proporcjonalna do naturalnych rozmiarów).

Owsiki - objawy u dziecka zakażonego:

- nie ma apetytu
- w nocy drapie się, źle śpi
- nie może usiedzieć w jednym miejscu,
- obgryza paznokcie, zgrzyta zębami
- jest blade, ma podkrążone oczy
- skarży się na bóle głowy lub brzucha
- czasem zaczyna ponownie moczyć się w nocy
- w stolcu malucha można dostrzec białe niteczki długości ziarnka ryżu (samice owsika).

Z rączek do buzi

Do zakażenia dochodzi po zjedzeniu jaj owsików. W jelicie wylęgają się z nich kolejne pasożyty. Samica wędruje w nocy w okolice odbytu i tam składa jajeczka. To powoduje nieprzyjemne swędzenie. Dziecko przez sen drapie się po pupie i roznosi jajeczka na pościel i inne otaczające przedmioty. Jaja „lądują” też za paznokciami, a stąd często wędrują do buzi. I tak dziecko zakaża się ponownie. Poza organizmem człowieka jaja owsików mogą przetrwać nawet kilka tygodni. A że unoszą się w powietrzu razem z kurzem, mogą osiąść w różnych miejscach w mieszkaniu. Nic więc dziwnego, że łatwo je „złapać”. Dlatego często choruje cała rodzina zarażonego malca i jego koledzy z przedszkola.

Proste badania

Jeśli zauważmy u malca objawy, które mogą świadczyć o owsicy, najlepiej od razu zgłosić się do lekarza. Żeby upewnić się, czy dziecko ma owsiki, lekarz zwykle zleca badanie kału na pasożyty. Najlepiej oddać do laboratorium 3 próbki kupki z różnych dni. Może się zdarzyć, że badanie niczego nie wykaże, chociaż brzdąc ma te pasożyty. W niektórych aptekach i laboratoriach można też kupić pałeczkę z celofanem i przylepić ją przy odbyciu malca rano, zanim wstanie. Jaja owsików przykleją się do folii (trzeba ją zanieść do laboratorium).

Jak pożegnać śwędzące owsiki?

Niektórzy lekarze decydują się na leczenie bez badań (lub mimo ich negatywnego wyniku). A to dlatego, że najważniejsze są objawy. Jeśli dziecko ma dolegliwości, które świadczą o owsicy, lepiej dać mu lek. Zwykle podaje się 1 dawkę preparatu w zawieszynie (pyrantelum). Leki (dostępne na receptę, aby nikt ich nie stosował na własną rękę) powinni zażyć wszyscy domownicy. Kuracja jest krótka, ale trzeba ją powtórzyć w ciągu dwóch tygodni, a niektórzy lekarze zalecają nawet trzy etapy. Ponieważ leki działają na dorosłe osobniki, a nie na ich jaja, ponowne przyjęcie leków gwarantuje także wytrucie tych robaków, które wylęgły się z jaj po kuracji. Trzeba też powiedzieć o owsicy w przedszkolu, aby inne dzieci zostały poddane leczeniu.

Leczyć trzeba całą rodzinę

Owsikami bardzo łatwo się zarazić. To dlatego problem szczególnie często dotyka tych maluchów, które chodzą do przedszkola. Wielu rodziców uważa ten temat za wstydliwy i nie mówi o nim innym rodzicom. A przecież dopóki leki nie zostaną podane wszystkim dzieciom w grupie, robaki będą powracać. Jeśli więc okaże się, że twój maluch ma owsicę, musisz poinformować o tym panie w przedszkolu lub szkole, by można było przeprowadzić kurację u wszystkich. Zasada ta dotyczy także domowników i osób na co dzień stykających się z dzieckiem. Leki trzeba podać wszystkim i co ważne, rozpocząć leczenie tego samego dnia

Znaczenie odpowiedniego żywienia podczas owsicy

Leczenie należy wspomagać dietą, która pobudzi perystaltykę jelit i pomoże usunąć z nich owsiki. Warto jeść produkty bogate w błonnik: kasze, chleb razowy, warzywa strączkowe, surowe warzywa i owoce, a ograniczać przetworzone węglowodany. Dziecko nie powinno także dostawać słodyczy.

Można walczyć z owsikami sposobami naszych babć - kiedyś pasożyty zwalczano właśnie dietą. Pomocny może być czosnek, kiszona kapusta, sok z kiszanej kapusty, sok z czerwonych buraków. Cenionym niegdyś preparatem w walce z owsicą, była pasta ze świeżych, zmielonych pestek dyni wymieszanych z miodem. Należy ją podawać codziennie rano na czczo, po łyżeczce, przez 3 tygodnie.

To dobra metoda poprawiania mikroflory w przewodzie pokarmowym sprzyjająca usuwaniu pasożytów - nie zaszkodzi a może wspierać kurację. Odpowiednia dieta będzie sprzyjać neutralizowaniu toksycznych jądów - odchodów pasożytniczych oraz sprzyja szybszemu usuwaniu pasożytów i toksyn w przewodzie pokarmowego.

DOBRE RADY

Jaja owsików bardzo łatwo się roznoszą - zostają na pościeli, a stamtąd wraz z kurzem wędrują po całym mieszkaniu. A ponieważ poza organizmem człowieka zachowują zdolność do zakażenia aż przez 3 tygodnie, bardzo łatwo zarazić się powtórnie.

Aby skutecznie pozbyć się owsików u dziecka, należy w czasie kuracji:

- obciąć dziecku paznokcie - zasady tej powinni przestrzegać również wszyscy domownicy
- na noc warto wkładać dziecku rękawiczki z jednym palcem, żeby ograniczyć drapanie w okolicach odbytu
- co wieczór szorować paznokcie szczoteczką, ponieważ to właśnie pod paznokciami bardzo łatwo przenieść jaja pasożytów.
- dopilnować, żeby dziecko nie oblizywało paluszków, nie trzymało ich w buzi, ani nie obgryzało paznokci
- codziennie zmieniać mu majteczki, piżamkę, a także ręcznik
- zadbać o dietę pobudzającą jelita do pracy (wypróżnienia pomogą pozbyć się pasożytów)
- w ciągu dnia kilkakrotnie podmywać dziecko - jeśli skóra wokół odbytu jest zadrapana, po każdym myciu smarować ją kremem
- bardzo dokładnie wysprzątać cały dom - uprać trzeba także zasłony, kapy na łóżko
- zabawki dziecka (klocki, lalki, samochody) trzeba dokładnie wymyć pod bieżącą gorącą wodą, a nawet sparzyć wrzątkiem (jaja robaków są odporne na ujemną temperaturę, dlatego np. wywieszanie pościeli na balkon nie przyniesie efektów)
- bieliznę, pościel, ręczniki oraz piżamę wyprać w temperaturze 95°C, a inne rzeczy wyprasować gorącym żelazkiem
- na noc zakładać dziecku obcisłe majteczki, by utrudnić mu drapanie
- powtórzyć całą akcję sprzątania domu w trakcie następnej kuracji.
- konieczne jest dokładne mycie rąk gorącą wodą z mydłem po każdej wizycie w toalecie i przed posiłkiem