

Zadbaj o siebie

Jeśli zauważasz u siebie objawy choroby pasożytniczej, skontaktuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej, który zleci Ci badania, zaproponuje terapię lub skieruje do lekarza specjalisty.

Więcej informacji na temat owsicy, wszawicy i świerzbu na stronie w odnośniku QR.



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Profilaktyka chorób pasożytniczych – owsica, wszawica, świerzb

Pasożyty – relikty przeszłości?

Nic bardziej mylnego!

Co czwarta osoba jest zakażona pasożytem.

Choroby pasożytnicze

Pasożyty nie są w stanie żyć samodzielnie przez dłuższy czas. Żywią się krwią lub tkankami żywiciela, powodując jego wyniszczenie. Występują powszechnie w przyrodzie: w glebie, w wodzie, na brudnych owocach lub warzywach.

Do najczęstszych chorób pasożytniczych zaliczamy:

- owsicę
- wszawicę
- świerzb.

Owsica

Owsica to choroba przewodu pokarmowego, która występuje tylko u ludzi. Owsiki to nicienie o długości 1 cm. Najczęściej na owsicę chorują osoby, które nie dbają o higienę i nie myją rąk. Owsicą można zarazić się przez bezpośredni kontakt z zarażoną osobą lub ze skażoną powierzchnią, np. w piaskownicy, na basenie, w toalecie.

Objawy choroby:

- świąd w okolicach odbytu
- podkrążone oczy
- niepokój i brak koncentracji
- bóle głowy i brzucha
- zaburzenia odżywiania.

Najbardziej narażone są dzieci, zwłaszcza małe, które nie mają jeszcze utrwalonych nawyków higienicznych. Chętnie, bawią się w piasku, jedzą niemyte owoce.

Pedikuloza – czyli wszawica

Wszawica to choroba wywołana przez wesz głowową. Stanowi powszechny problem we wszystkich krajach świata i nie zawsze jest oznaką braku higieny.

Wszy **przenoszą się przez kontakt bezpośredni**. Łatwo się nimi zarazić w dużych skupiskach ludzi – w przedszkolach, szkołach, na obozach wakacyjnych, koloniach, w internatach. Zakażeniom sprzyjają złe warunki higieniczne, używanie wspólnych ręczników, szczotek do włosów, gumek i spinek. Jedna zarażona osoba może być zagrożeniem dla wszystkich z otoczenia.

Objawem jest uporczywe swędzenie głowy. Podczas **leczenia** należy zastosować preparat, który skutecznie likwiduje pasożyty. Ważne jest przy tym dokładne wyczesywanie skóry głowy i jej przegładanie. Kuracji powinni się poddać wszyscy domownicy.

Świerzb

Świerzb jest wywołany przez mikroskopijne roztocza, niewidoczne gołym okiem. Pasożyty toczą korytarze w naskórku człowieka, powodując nasilony świąd skóry. Pojawiają się na niej grudki, otarcia naskórka, zadrapania lub pęcherzyki. To powszechna choroba i może zdarzyć się każdemu w każdym wieku.

Choroba **przenosi się przez kontakt z osobą zakażoną**, przez używanie wspólnych ręczników, przedmiotów, odzieży. Jest spotykana najczęściej u osób mieszkających wspólnie. **Nie przenosi się przez podanie ręki.** **Leczenie** polega na zastosowaniu maści lub kremów nakładanych na skórę. Ważne jest przy tym leczenie profilaktyczne domowników, którzy mogą okazać się nosicielami choroby. Należy pamiętać o **wypraniu pościeli**, koców, maskotek w wysokiej temperaturze i dokładnym umyciu pozostałych przedmiotów.

Profilaktyka i zapobieganie chorobom

Metody zwalczania chorób pasożytniczych i zapobiegania im:

- **dokładne mycie rąk**, szczególnie przed jedzeniem, po wyjściu z toalety, po zabawie ze zwierzętami lub w piaskownicy, po pracy w ogrodzie
- **utrzymywanie** krótkich, czystych paznokci
- **osobne** ręczniki i szczotki do włosów
- częsta **zmiana bielizny**, pościeli, ręczników
- utrzymywanie **czystości w toalecie i kuchni**
- **dokładne mycie** warzyw i owoców
- systematyczne **mycie zabawek**
- **unikanie** zabaw w **zanieczyszczonej** piaskownicy
- **przeglądanie włosów** dziecka i codzienne ich czesanie.