**Drodzy Rodzice co roku, czasami dwa razy do roku, pojawia się w przedszkolu problem wszawicy, owsików. To, niestety, zjawisko powszechne, charakterystyczne dla miejsc, gdzie przebywają dzieci: żłobków, przedszkoli, szkół. Przekazujemy Państwu bardzo często informacje na temat profilaktyki, leczenia.**

**Ponawiamy akcję informacyjną!**

**Wszawica**

Wszawica jest rozpowszechniona we wszystkich krajach świata. Wszawica głowowa to powszechny problem (niestety!), który nie jest wyłącznie oznaką braku higieny. Każdy może nabawić się wszawicy, a szczególnie podatne są dzieci i młodzież, które przebywają w skupiskach (żłobek, przedszkole, szkoła).

Podstawową zasadą profilaktyki wszawicy jest stała systematyczna kontrola czystości skóry i włosów dokonywana przez RODZICÓW lub OPIEKUNÓW i natychmiastowa likwidacja gnid i wszy w przypadku ich zauważenia. W takiej sytuacji rodzice powinni również uczciwie poinformować rodziców wszystkich dzieci, z którymi miało ono kontakt. Pomoże to w likwidacji ogniska wszawicy i w efekcie – zapobieganie się nawracającemu wzajemnemu zakazaniu się dzieci. Dziecko powinno zostać w domu do końca kuracji.

**Podstawowe wskazania profilaktyczne dla rodziców:**

-przeglądanie bardzo dokładne skóry głowy dziecka co najmniej 2 razy w tygodniu,

-związywanie długich włosów lub ich skracanie dla ułatwienia pielęgnacji,

-używanie wyłącznie osobistych przyborów higienicznych do pielęgnacji skóry i włosów,

codzienne czesanie i szczotkowanie włosów,

-mycie skóry głowy i włosów nie rzadziej niż raz w tygodniu.

W sytuacji zauważenia gnid lub wszy we włosach należy zastosować dostępne w aptekach preparaty, które skutecznie likwidują pasożyty i ich jaja. W sytuacji wystąpienia wszawicy u dziecka, kuracji powinni się poddać wszyscy domownicy. Codzienne, częste czesanie gęstym grzebieniem lub szczotką, związywanie włosów w sytuacjach narażania się na bliski kontakt z innymi osobami (treningi sportowe, zajęcia edukacyjne lub rekreacja grupowa), częste mycie włosów, przestrzeganie zasad higieny (własne szczotki, grzebienie, spinki) utrudniają zagnieżdżenie się pasożytów. Częste mycie i kontrolowanie głowy dziecka (2 razy w tygodniu) z jednej strony jest właściwym nawykiem higienicznym, a z drugiej strony pozwala szybko zauważyć zakażenie. Szampony i inne produkty „przeciwko wszom” nie zabezpieczają przed zakażeniem i nie powinny być używane jako środek zapobiegawczy. Zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniach tych produktów, zaleca się powtarzanie kuracji w odstępie kilku dni (mniej więcej 7 czy 10), w celu zabicia larw. Do kuracji trzeba użyć grzebienia o bardzo gęstych zębach. Usunięcie gnid jest trudne, stąd poleca się ich ściąganie lub obcięcie włosów. Grzebienie i szczotki należy myć w ciepłej wodzie z dodatkiem szamponu przeciwko wszom i moczyć w wodzie około godzinę.

**Owsiki**

Pasożyty atakujące człowieka potrafią sprawić wiele kłopotów i zaburzyć gospodarkę jelitową człowieka. Najbardziej powszechnymi pasożytami są owsiki ludzkie, o których potocznie mówi się "robaki" zamieszkujące jelita. Owsiki są pasożytami żerującymi w organizmie człowieka i dające się łatwo zaobserwować w stolcach.

**Co to są owsiki?**

Owsiki należą do typu robaków zwanym nicieniem barwy białej. Ich charakterystyczny długi i wijący kształt jest sposobem na szybkie zdiagnozowanie choroby. W przypadku infekcji – ataku owsików stwierdza się chorobę zwaną owsicą. Miejscem pobytu owsików w organizmie ludzkim jest głównie jelito grube, gdzie potrafią przebywać, aż do fazy końcowej ich życia. Innym miejscem ich pasożytowania jest wyrostek robaczkowy oraz końcowy odcinek jelita cienkiego. Pasożyty te są dwupłciowe. Samica jest odpowiedzialna za składanie jaj, a rolą samca jest jej zaplemnienie. Zaraz po tym akcie samiec owsika obumiera. Samica natomiast potrafi żyć do 4 tygodni, po których "wędruje" z jelita grubego w kierunku odbytu, aby tam złożyć jaja zawierające larwy owsików. Liczba jaj waha się od 8 tys. do 12 tys. jaj. Owsiki, a tym samym owsica jest chorobą "brudnych rąk" i wcześniejszego kontaktu z pasożytem - mogą także powodować anemię. Przedostają się one do organizmu poprzez przenoszenie jaj trafiających najpierw na dłonie np. pod paznokcie, a następnie do jamy ustnej. W dalszej drodze owsiki wędrują przez cały układ pokarmowy człowieka, aż do jego jelita grubego. Samica znajdując partnera do zaplemnienia powtarza cykl rozrodczy pasożyta. Przerwanie któregoś z etapów tego cyklu jest pierwszych krokiem do wyleczenia się z owsicy. Dlatego też tak ważnym jest utrzymanie higieny osobistej, a zwłaszcza częste mycie rąk. Samice owsików składają jaj, po czym obumierają. Jaja pasożyta znajdują się w okolicach odbytu, a w przypadku kobiet nawet w przedniej części pochwy. Pożywieniem owsików są treści pokarmowe znajdujące się w jelicie grubym i nie rzadko to, co jemy ma decydujący wpływ na żywotność owsików. Właściwa dieta oraz wprowadzenie do niej określonych produktów np. czosnku może sparaliżować owsiki i umożliwić ich wydalenie zanim jeszcze samica zdąży złożyć swoje jaja.

**Objawy owsicy**

Objawy wystąpienia w organizmie owsicy obserwuje się głównie u dzieci. Choroba atakuje jednak w każdym wieku, choć nie rzadko to dzieci są jej głównymi nosicielami. Objawia się silnym uczuciem swędzenia w okolicy odbytu, przeważnie w nocy, ze względu na to, iż samice owsików wędrują nocą. Osoba zaatakowana przez owsika uskarża się na brak apetytu, rozdrażnienie przechodzące w nerwowość, odczuwanie silnych objawów niepokoju, w rzadszych przypadkach niedokrwistość. Charakterystycznym objawem owsicy jest zdenerwowanie objawiające się zgrzytaniem zębami, obgryzaniem paznokci. Innego rodzaju symptomem choroby jest ból głowy, bezsenność, bóle brzucha połączone z nudnościami, ogólne osłabienie, podkrążone oczy.

**Leczenie**

Leczenie owsicy, czyli eliminowanie z organizmu ludzkiego owsików polega na zastosowaniu jednorazowej dawki pyrantelu oraz powtórzeniu jej po upływie dwóch tygodni. Innymi lekami stosowanymi do zwalczania owsików są: mebendazol i albendazol podawanymi w dawkach jednorazowych i powtarzalnych po jednym miesiącu. Niezbędne jest przestrzegane higieny oraz częste sprzątanie pomieszczeń w domu. Jaja owsików w warunkach domowych mogą przeżyć do kilku tygodni, zwłaszcza przy zachowaniu odpowiedniej wilgotności i ciepłoty. Owsiki mogą znajdować się na zakażonej pościeli, bieliźnie, ręcznikach. Dbałość o czystość ograniczy ich żywotność, a domowników ochroni przed ich atakiem.

**Owsiki**

Owsiki to białe pasożyty, należące do nicieni. Samice mają około 1 cm długości, samce są mniejsze. Owsiki pasożytują wyłącznie w przewodzie pokarmowym człowieka, a na ich atak narażone są przede wszystkim dzieci i osoby spędzające z nimi dużo czasu - przedszkolanki, nauczyciele, personel medyczny.

**Owsiki: drogi zakażenia**

Owsiki trafiają do organizmu przede wszystkim poprzez brudne ręce, niemyte owoce, przedmioty codziennego użytku, bieliznę, pościel, ręczniki. Owsikami można się zarazić w piaskownicy i na plaży. Co istotne, jaja owsików przenoszą się również drogą oddechową - mogą być w kurzu domowym, jak i rozprzestrzeniać się poprzez klimatyzację.

**Owsiki: objawy**

Owsica daje dość charakterystyczne objawy.  
 Są to:

-dokuczliwe swędzenie w okolicy odbytu, głównie wieczorem i w nocy

-brak apetytu

-u dziewczynek larwy mogą wywołać zapalenie pochwy, zapalenie macicy oraz jajowodów

Poza tym owsiki mogą być przyczyną zapalenia wyrostka robaczkowego. Jeśli owsiki przedostaną się do jamy otrzewnowej, mogą utworzyć guzy, tzw. ziarniniaki.

**Owsiki: diagnoza**

Gdy owsica rozwinie się, w kale dziecka wyraźnie widać białe, żwawo ruszające się jednocentymetrowe robaki. Lekarz powinien zlecić wykonanie tzw. wymazu oraz badanie kału, aby wykluczyć obecność innych pasożytów.

**Owsiki: leczenie**

Jeśli dziecko ma owsiki, leczeniu poddaje się całą rodzinę. Kuracja jest prosta, zwykle lek przyjmuje się dwukrotnie w zaleconym odstępie czasu, po czym ponownie wykonuje badania. Zaleca się też wygotowanie pościeli, bielizny i ręczników.

Szacuje się, że 60% dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym ma pasożyty

**Bądźmy odpowiedzialni nie tylko za siebie i swoje dzieci, ale również nie narażajmy innych.**

Poruszmy temat owsików - temat tabu.

Wielu rodziców nie lubi na ten temat rozmawiać, a już na pewno przyznawać się do tego, że jego dziecko ma owsiki. Bądźmy ze sobą szczerzy, gdyby było inaczej owsiki falami nie rozprzestrzeniałyby się na koloniach, w żłobkach i przedszkolach. Okres powakacyjny sprzyja tego typu dolegliwościom, więc warto się do tematu przygotować. Przedstawiamy domowe sposoby na owsiki u dzieci.

**Domowe sposoby na owsiki u dzieci:**

**– ZŁOTA ZASADA**

Temat owsików pojawia się w żłobku, czy przedszkolu często po wakacjach. Problem w tym, że troszcząc się o własne dziecko, zapominamy o innych dzieciach. Złota zasada brzmi: gdy dowiesz się, że Twoje dziecko ma owsiki, nie narażaj na nie innych dzieci w placówkach opiekuńczych. Jednym słowem zostaw malca w domu. Wiadomo, nie jest to świetne rozwiązanie dla zapracowanych rodziców, ale nie ma lepszego wyjścia. Po pierwsze dziecko, powracając codziennie do źródła zarażenia, nigdy nie pozbędzie się problemu. Po drugie zaraża też inne dzieci, które mogłyby problemu uniknąć.

**- PASTA Z PESTEK DYNI**

Zmielone pestki dyni należy wymieszać z miodem i podawać w pierwszej kolejności dziecku, a potem wszystkim domownikom codziennie na czczo. To stara metoda naszych babć, która miała się sprawdzać w czasach, kiedy nie było jeszcze leków. Dużo się mówi o dobroczynnym działaniu pestek w walce z tymi robakami, więc warto spróbować. Należy także pamiętać, że leczenie owsicy wymaga otoczenia opieką nie tylko chorego dziecka, lecz także całej rodziny, która w łatwy sposób może się zarazić.

**– DIETA**

Poza pestkami dyni warto do diety dziecka powprowadzać kilka produktów, które wspomogą w walce z owsicą. Należą do nich: warzywa strączkowe, chude mięso, kiszona kapusta, kiszone ogórki, poza pestkami – olej z dyni, czosnek, suszone śliwki, sok z buraków, kasze pełnoziarniste.

**– PORZĄDKI**

Kolejną bardzo ważną rzeczą w zwalczaniu owsicy, jest dbałość o porządek w domu. Robaki mogą przenosić się na pościeli, piżamach, ręcznikach, kocykach, a nawet zabawkach. Pierz ubrania i pościel w 90 stopniach, aby się wszystkiego pozbyć. Zabawki dezynfekuj specjalnym płynem do mycia dziecięcych rzeczy.

**– HIGIENA**

Obcinaj dzieciom pazurki na krótko, bo właśnie tam najchętniej lubią się ukrywać owsiki. Ważne jest także to, by nauczyć dziecko prawidłowej higieny, a w szczególności wyrobić mu nawyk mycia rąk po korzystaniu z toalety, głaskaniu zwierząt, korzystaniu z zabawek, czy przed posiłkami.

Domowe sposoby na owsiki u dzieci to bardzo dobre metody pozbywania się choroby. Pamiętać jednak trzeba, że podstawą w leczeniu owsicy jest lek, który otrzymasz na receptę od lekarza. Jeśli rozpoznasz u swojego dziecka objawy owsicy: problemy ze snem, drapanie w okolicach intymnych, brak apetytu, bóle brzucha, moczenie się, podkrążone oczy, nadpobudliwość; koniecznie zasięgnij porady specjalisty. Domowe sposoby na owsiki u dzieci będą doskonałym uzupełnieniem leczenia zaplanowanego przez doktora.