

W związku z otrzymaniem informacji, iż u jednego dziecka w zerówce prawdopodobnie pojawiła się owsica, proszę o przeczytanie materiałów na temat tej choroby zamieszczonych poniżej oraz w załączniku.

Sanepid przestrzega przed owsikami

Biały, niepozornie wyglądający robaczek może doprowadzić twoje dziecko do alergii, nerwicy, osłabienia oraz obniżyć jego odporność na zakażenia bakteryjne i wirusowe. Małopolski sanepid przestrzega przed owsikami, którymi łatwo się zarazić w przedszkolu lub żłobku, ale także w piaskownicy.

[Owsicy](#) , czyli chorobie wywołanej [owsikami](#) sprzyja przebywanie w żłobkach, przedszkolach, szkołach, internatach i domach dziecka, czyli wszędzie tam, gdzie dzieci kontaktują się ze sobą, korzystają z tych samych sprzętów i tych samych toalet. Jeśli dodamy do tego zbyt rzadkie mycie rąk przez maluchy i ogólny brak higieny grozi nam rozprzestrzenienie się choroby w bardzo szybkim tempie.

Aby doszło do zakażenia jaja owsika muszą zostać połknięte. Najczęściej są one wprowadzane do przewodu pokarmowego za pośrednictwem brudnych rąk – w wyniku kontaktu bezpośredniego z chorymi lub pośredniego (np. poprzez brudną pościel, deskę sedesową, skażone zabawki). Jaja mogą być obecne również na jedzeniu, a nawet w powietrzu, gdyż są bardzo lekkie i mogą się unosić.

Sanepid obserwuje, że choroba występuje najczęściej w okresie letnim, kiedy dzieci bawią się razem w brudnym piasku. Więcej zarażeń odnotowuje się w miastach, ze względu na fakt, że

są tam większe skupiska ludzi.

Objawami owsicy jest świąd okolicy odbytu, nasilający się zwykle w godzinach wieczornych, utrata apetytu i większa niż zwykle ochota na słodkie, bóle brzuszka, nudności i wymioty, luźne stolce, moczenie nocne, osłabienie, bóle głowy i zmęczenie. Dziecko jest blade, ma podkrążone oczy, nie może spać, wierci się i drapie.

Zarobaczenie daje uboczne efekty w postaci np. alergii, nerwicy, złych stanów psychicznych, ciągłego zmęczenia oraz słabej odporności na zakażenia bakteryjne czy wirusowe.

Wystarczy, że jedno dziecko w grupie ma jaja owsika na rękach lub ubraniu, a już owsica przechodzi na pozostałe dzieci. Dlatego tak ważne jest dokładne mycie rąk gorącą wodą z mydłem po każdej wizycie w toalecie i przed posiłkiem. Warto też zadbać o to, żeby dziecko miało krótko obcięte paznokcie i co wieczór szorować je szczoteczką, ponieważ to właśnie pod paznokciami bardzo łatwo przenieść jaja pasożytów.

Owsicę leczy się dostępnymi na rynku środkami - zwykle są to preparaty w zawiesinie, często o słodkim, przyjemnym smaku.

Nie wystarczy jednak podać dziecku lekarstwa. Trzeba też dokładnie wysprzątać cały dom, by nie doszło do ponownego zakażenia. Bieliznę, pościel, ręczniki i piżamę trzeba wyprać w wysokiej temperaturze (min. 60 stopni). Gorącym żelazkiem prasujemy to, czego nie można wyprać w wysokiej temperaturze. Konieczne jest bardzo dokładne odkurzenie dywanów. Po sprzątaniu worków z odkurzacza zapakujemy w foliową torbę i od razu wyrzucimy. Odkurzacza myjemy ciepłą wodą. Kurz z mebli i podłogi wycieramy na mokro, a ścierkę najlepiej wyrzucić. Zabawki pierzemy w pralce, a te których nie można uprać, myjemy dokładnie wodą z mydłem.

Owsica - co zrobić, gdy w przedszkolu jest owsica?

Owsica jest jedną z najczęstszych chorób pasożytniczych, która atakuje zarówno dzieci, jak i dorosłych. Z reguły wywołana jest brakiem właściwej higieny przy spożywaniu posiłków. Jej objawy są bardzo dokuczliwe, a nieleczone zakażenie może wywołać szereg powikłań. Warto wiedzieć, jak pozbyć się owsików.

Do leczenia owsicy można wykorzystać szereg leków z apteki: specjalne syropy, kapsułki czy tabletki na owsiki. Należy zaznaczyć, że bez zastosowania farmakoterapii nie uda się wyeliminować problemu, zaś wszelkie **domowe sposoby na [owsiki](#)** mogą mieć tylko charakter działań wspomagających.

Jak zaraża się owsicą?

Owsiki są pasożytami, które atakują jedynie ludzi, zwłaszcza dzieci. Bytują w jelitach, żywiąc się ich zawartością. Nocą składają jaja na skórze w okolicy odbytu. Wywołuje to bardzo silny świąd. Drapiąc się, nieświadomie przenosimy owsiki na ręce, twarz, ubrania, a także do układu pokarmowego.

Do zakażenia owsikami może dojść na cztery sposoby. Pierwszy z nich polega na przedostaniu się jaj owsików do przewodu pokarmowego wraz z pożywieniem. Możliwe jest także połknięcie jaj unoszących się w powietrzu. Trzecią drogą zakażenia jest autoinwazja, czyli przeniesienie na rękach jaj owsików z odbytu do ust. Może także dojść do reinwazji, czyli powrócenia przez odbył do jelita grubego larw, które wykluły się z jaj na skórze w okolicach odbytu.

Dzieci bardzo często zarażają się owsicą w przedszkolu. Wystarczy, że jedno dziecko jest nosicielem pasożytów, a bardzo szybko cała grupa zostaje nimi zakażona. Wynika to z tego, że dzieci nie potrafią dbać o higienę rąk, często też wkładają rączki do buzi. To dla owsików idealny sposób, by dostać się do organizmu.

Objawy zakażenia owsikami

Zanim zaczniesz się zastanawiać, jak się pozbyć owsików, dowiedz się, jakie są objawy owsicy. Warto zaznaczyć, że zakażenie u dzieci i u dorosłych przebiega w ten sam sposób. Jego symptomami są:

swędzenie w okolicach krocza i odbytu,

kłopoty z wypróżnianiem się,

bóle brzucha,

nudności,

brak apetytu,

bóle głowy,

problemy ze snem,

rozdrażnienie,

zaburzenia koncentracji.

Jeśli zaobserwujemy powyższe objawy u dziecka jest niestety bardzo prawdopodobne, że zakażyło się owsicą. Konieczna będzie wizyta u pediatry, który zleci wykonanie badań kału na obecność pasożytów, a następnie przepisze odpowiednie leki.

Jak leczyć owsicę?

Dzięki skutecznym lekom pozbycie się owsików nie jest bardzo trudne, jednak jeszcze ważne jest wyrobienie u dziecka zdrowych nawyków, które pozwolą na zniwelowanie ryzyka na ponowne zakażenia owsicą. Bardzo ważne jest dbanie o higienę – mycie rąk przed jedzeniem oraz po skorzystaniu z toalety. Należy także pamiętać o myciu owoców i warzyw przed spożyciem. Ważne jest częste zmienianie bielizny oraz pościeli. Należy je prać w możliwie najwyższej temperaturze. Paznokcie dzieci powinny być krótko obcięte, a ich zabawki co jakiś czas dezynfekowane.

Do leczenia owsików bardzo często wykorzystuje się lek z pyrantelem, który jest dostępny na receptę. Istnieje jednak szereg domowych sposobów, które pomogą zmniejszyć lub zniwelować objawy zakażenia podczas oczekiwania na wizytę u specjalisty.

Aby skutecznie pozbyć się owsików, warto wprowadzić kilka zmian w diecie dziecka.

Powinna ona być

bogata w kiszonki, maślaną, kwaśne mleko i jogurty naturalne

. Dzięki pobudzeniu układu trawiennego możliwe będzie oczyszczenie jelit z pasożytów. Dobrze sprawdza się codzienne picie octu jabłkowego oraz duża ilość błonnika w diecie, który dodatkowo przyspieszy metabolizm i poprawi ogólną kondycję organizmu. Do spożywanych dań warto dodawać czosnek, cebulę, buraki, marchewkę i pestki z dyni.

Dobrym rozwiązaniem jest także znaczne ograniczenie spożywanych węglowodanów, ponieważ stanowią one główne pożywienie owsików.

Warto jednak pamiętać, że domowe sposoby, podobnie jak naturalne preparaty na owsiki, mogą jedynie wspomóc leczenie farmakologiczne. **Absolutnie nie zaleca się polegania wyłącznie na domowych sposobach, jeśli leczenie owsików dotyczy małych dzieci.**