



ALICJA BARSZCZ

Wszystko na temat owsicy

Spis treści:

| | |
|---|-----|
| I. Wstęp | 2 |
| II. Jak rozwijają się owsiki? | 3 |
| III. Przyczyny owsicy | 4 |
| IIIa. Grupy ryzyka | 4 |
| IV. Objawy owsicy | 5 |
| IVa. Diagnoza choroby | 6 |
| V. Leczenie i profilaktyka owsicy | 7–8 |
| Va. Dieta w owsicy | 9 |
| VI. Zakończenie | 10 |

Pyrantelum Medana. Skład i postać: W 5 ml zawiesiny znajduje się 250 mg pyrantelu w postaci pyrantelu embonianu (721 mg). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: sorbitol 70% (5 ml zawiesiny zawiera 3,06 g sorbitolu). **Wskazania:** Owsica u dzieci od 2 lat i dorosłych, wywołana przez *Enterobius vermicularis*. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Jednoczesne stosowanie piperazyny. Stosowanie w czasie leczenia miastenii. **Podmiot odpowiedzialny:** Medana Pharma S.A. Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu nr R/2764 wydane przez MZ. Dodatkowych informacji o leku udziela: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa, tel.: +48 22 364 61 00; faks: +48 22 364 61 02. www.polpharma.pl. Lek wydawany bez recepty. ChPL: 2016.12.12.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Wstęp

Owsica – inaczej zwana enterobiozą – jest chorobą wywołaną przez pasożyty przewodu pokarmowego, jakimi są owsiki. Najczęściej chorują na nią dzieci (38 proc.), jednak może pojawić się również u dorosłych czy młodzieży. W ciągu roku na świecie owsicą zaraża się aż ponad miliard osób, z czego w zdecydowanej większości dotyczy ona dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (3–7 lat). Badania wskazują, że zakażenie częściej występuje u osobników rasy białej (30–40 proc.), a rzadziej rasy czarnej (10–14 proc.).¹

Owsica jest jednym z niewielu schorzeń, którego wystąpienie u jednej osoby sprawia, że leczyć muszą się wszyscy, z którymi ona mieszka. Ponadto jest bardzo zaraźliwa i charakteryzuje się możliwością samozakażenia. Właśnie dlatego wyleczenie jej wcale nie jest proste.

Jak wygląda cykl rozwojowy owsika? Jakie są przyczyny, objawy oraz metody leczenia i zapobiegania owsicy? Dowiesz się tego z niniejszego poradnika.

Jak rozwijają się owsiki?

Owsik (*Enterobius vermicularis*) jest białym pasożytem należącym do obleńców z gromady nicieni. Jego nazwa pochodzi od kształtu ciała samicy, przypominającego ziarenko owsa. Mierzy ona około 12 milimetrów długości i 4 milimetry szerokości, podczas gdy samiec jest znacznie mniejszy i osiąga zaledwie 3 milimetry długości, przez co jest praktycznie niewidoczny.

Cykl rozwojowy owsików jest bardzo dynamiczny. Dojrzewają one już w ciągu trzech tygodni, a żyją średnio dwa miesiące. Zarażenie odbywa się poprzez potknięcie przez nosiciela maleńkich jaj, z których w jelicie cienkim wylęgają się larwy. Po osiągnięciu dojrzałości (w ciągu 2–4 tygodni) z jelita cienkiego przedostają się do okrężnicy. Tam bytują, odżywiając się treścią jelitową nosiciela.

Samiec – po zapłodnieniu samicy – ginie. Samica z kolei pozostaje przytwierdzona do ściany jelita grubego, gdzie dojrzewają w niej jajeczka. W miarę rozrastania się jej macicy, samica traci przyczepność, odrywa się i nocą wędruje w kierunku odbytu, by tam złożyć jajeczka. Składa ich aż od 8000 do 12000 – na zewnątrz organizmu ludzkiego – w specjalnej lepkiej wydzielinie. Dzięki temu jajeczka mają zapewnioną wilgoć oraz odpowiednią do przetrwania temperaturę (30–36 stopni Celsjusza).

Owsiki mogą wylęgnąć się już po 6–8 godzinach od złożenia jaj. Wtedy, zazwyczaj poprzez ręce nosiciela, dochodzi do jego wtórnego zakażenia lub przeniesienia jaj na otoczenie. Pełzające w okolicy odbytu owsiki sprawiają, że osoba zakażona drapie się, jajeczka przylepiają się do rąk, bielizny, pościeli, a nawet dostają się do powietrza i zagnieżdżają w kurzu (mogą tak funkcjonować nawet do czterech tygodni w stanie uśpienia, wysychają i unoszą się w powietrzu, jednak zachowują zdolność regeneracji), by następny nosiciel wdychał je lub połykał. Wtedy cykl życia owsika zaczyna się od nowa.

Samica mierzy **12 mm**,
a samiec zaledwie **3 mm**.

Samice owsików żyją
OK. 2 MIESIĘCY,
samiec ginie po
zapłodnieniu samicy.

Samica składa jednorazowo
8–12 TYS. JAJ.

W jednej kropli wody
zmieściłoby się
1,5 mln jajeczek owsika.

Larwy owsika wylęgają
się **po 6 godzinach**
od złożenia jaj.

Larwy dojrzewają
w ciągu 2–4 tygodni.

Przyczyny owsicy

Bezpośrednią przyczyną zakażenia owsicą jest połykanie albo wdychanie jaj, które znajdują się w powietrzu, kurzu, na bieliźnie, ręcznikach, toalecie. Jaja owsika dostają się do jelit, gdzie następuje proces rozwoju pasożyta opisany we wcześniejszym rozdziale.

Ze względu na przenoszenie choroby za pośrednictwem przedmiotów codziennego użytku owsica jest jedną z najczęstszych chorób pasożytniczych przewodu pokarmowego. Bardzo łatwo można się nią zarazić przede wszystkim w większych skupiskach, takich jak żłobki, placówki przedszkolne i szkolne czy też internaty i domy dziecka.

Rozwojowi choroby sprzyja przede wszystkim nieprzestrzeganie podstawowych zasad higieny osobistej. Do rozwoju zakażenia oraz przenoszenia pasożytów na kolejnych nosicieli przyczynia się również obgryzanie paznokci, ssanie palców, brak nawyku mycia rąk (głównie po skorzystaniu z toalety, przed posiłkami).

Zakażenie rozprzestrzenia się i nawraca, dlatego też owsica jest chorobą, której leczenie wiąże się nie tylko z przyjęciem leku, ale również z restrykcyjną higieną przestrzeganą w środowisku, w jakim przebywa chory.

Grupy ryzyka

Wystarczy, by jedna osoba w rodzinie czy w otoczeniu, np. przedszkolnym, miała owsiki, by za pośrednictwem dotyku, ręcznika, czasami nawet pożywienia przeniosły się one na innych.

Najczęściej owsicą zarażają się dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, czyli 3–7 lat. Nie posiadają one jeszcze nawyków związanych z higieną osobistą, co sprawia, że znacznie łatwiej u nich o zakażenie. Środowiska szczególnie podatne na pojawienie się owsików to: żłobki, przedszkola, szkoły, domy dziecka, internaty.

Dorośli także nie są bezpieczni. Szczególnie narażeni są: nauczyciele, opiekunowie, rodzice, rodzeństwo, dziadkowie, czyli osoby, które na co dzień przebywają w otoczeniu zarażonego dziecka.

Okazuje się również, że pacjenci z chorobą refluksową oraz wrzodową żołądka, którzy przyjmują leki zmniejszające wydzielanie kwasu żołądkowego, są bardziej narażeni na zakażenia pasożytnicze.

Objawy owsicy

W pierwszych dniach od zakażenia owsica może przebiegać bezobjawowo. Z reguły początkowe symptomy choroby odczuwalne i widoczne są w czasie, kiedy samica owsika już znosi jaja w okolicy odbytu. Im bardziej choroba postępuje i im więcej pasożytów znajduje się w organizmie, tym bardziej widoczne są symptomy owsicy. Nieleczona sprawia przede wszystkim, że symptomy nasilają się.

Pierwszym i szczególnie uciążliwym objawem, który wywołuje również inne oznaki, jest świąd przybierający na sile wieczorami oraz nocą. Samice składające jaja poruszają się w okolicy odbytu, wywołując swędzenie. Nosiciel zaś drapie się, nie może spać, jest niespokojny. Tym samym prowadzi do rozprzestrzeniania się choroby w otoczeniu, przenosząc za pośrednictwem rąk jaja owsika do ust, na pościel, ręczniki, ubranie.

Spostrzegawcza mama lub podejrzliwy tata mogą zauważyć u swoich dzieci białe, ruchliwe niteczki o długości około jednego centymetra, które wieczorami i nocą pojawiają się w okolicy odbytu.



Świąd towarzyszący owsicy może skutkować problemami ze snem, a nawet bezsennością nosiciela, nocnym budzeniem się i – co za tym idzie – sennością w ciągu dnia i problemami z koncentracją. Widoczne stają się sińce oraz worki pod oczami, a osoba zarażona może być nadpobudliwa, rozdrażniona, zgrzytać zębami lub obgryzać paznokcie. U dzieci z owsikami zdarza się nawet nocne moczenie, słabe przybieranie masy ciała, a czasami wręcz jej spadek i brak apetytu, co może prowadzić do anemii.

Pacjenci z owsicą mogą skarżyć się również na nudności, ból brzucha oraz ogólne osłabienie organizmu. Czasami chorobie towarzyszą również bóle głowy, problemy z wypróżnianiem, w konsekwencji może pojawić się nawet zapalenie wyrostka robaczkowego.

Niestety, poza powyższymi dolegliwościami drapanie się może wywołać dodatkowo zmiany skórne, takie jak zaczerwienienie i przeczasy w okolicy odbytu. W skrajnych przypadkach długotrwałej choroby pojawia się stan zapalny skóry, nie tylko odbytu, ale również sromu czy też pochwy.

Do objawów owsicy należą również luźne stolce (czasami ze śluzem i krwią) oraz zapalenie jelita grubego.

Diagnoza choroby

Z reguły nie potrzeba specjalistycznych badań, by stwierdzić, że nas lub nasze dziecko dotknęła owsica. Objawy choroby są tak charakterystyczne, że bardzo łatwo je zauważyć. Jeśli już zależy nam na precyzyjnym sprawdzeniu, czy rzeczywiście odczuwane lub obserwowane dolegliwości są związane z owsicą, można przeprowadzić np. test paskowy.

Przy pomocy tego testu pobierany jest wymaz okołodobytowy, w którym to pojawiają się jaja owsików. Test taśmy celofanowej polega na przyłożeniu lepkiej jej strony do okolicy odbytu. W ten sposób jaja owsika przylepią się do taśmy. Badanie to powinno być wykonywane rano, zanim nastąpi wypróżnienie i umycie.

Innym sposobem jest pobranie wymazu z okolicy odbytu specjalną pałeczką. Powinno się to robić również z samego rana – jeszcze przed pierwszym skorzystaniem z toalety i myciem. Do tego celu wykorzystuje się specjalny zestaw złożony ze szklanej pałeczki, która owinięta jest celofanem, oraz specjalnego pojemniczka na próbkę. Należy potrząsnąć końcówką pałeczki z celofanem fałdy odbytu w delikatny sposób i schować do pojemniczka, starając się nie dotykać jego ścianek.



Badania kału nie wykonuje się rutynowo w diagnostyce owsicy, gdyż bardzo rzadko znajdują się w nim dorosłe owsiki lub ich jaja. Może być ono przeprowadzone raczej w celu sprawdzenia, czy w organizmie nie występują inne pasożyty.

Nawet kilkukrotne badanie wymazu może nie wykazać obecności owsików w organizmie. Czułość tego testu wynosi zaledwie od 10 do 40 proc. Dlatego ten etap jest albo całkowicie pomijany, albo musi być powtarzany nawet 4–5 razy, a w przypadku ujemnych wyników i podejrzeniu choroby – w kilkutygodniowych odstępach.

Z reguły jednak do diagnozy owsicy wystarczy samodzielna obserwacja lub wywiad lekarski, by potwierdzić zakażenie i podjąć stosowne leczenie.

Leczenie i profilaktyka owsicy

Gdy już wiemy, że nas lub nasze dziecko dotknęła owsica, musimy bardzo szybko podjąć się jej wyleczenia. Niestety, aby nasze działania były skuteczne, kuracji musi poddać się cała rodzina oraz otoczenie, w jakim dziecko przebywa. Dlatego ważne jest, by poinformować o problemie placówki, takie jak przedszkole, żłobek czy szkoła.

Im dłużej będziemy zwlekać z podjęciem leczenia, tym trudniejsze będzie pozbycie się problemu.

Najważniejszym działaniem w celu pozbycia się owsików jest przyjęcie odpowiedniego leku przeciw pasożytniczego. Aby potwierdzić rozpoznanie owsicy, można udać się do lekarza, ale nie jest to konieczne. W aptekach jest już dostępny bez recepty lek przeciw owsicy – Pyrantelum Medana – w postaci zawiesiny, którą przyjmuje się w dwóch pojedynczych dawkach w odstępie 2 – 3 tygodni. Lek ten działa tylko na dorosłe postacie owsików (ale nie na larwy i jaja), co wiąże się z koniecznością przyjęcia powtórnej dawki w czasie, gdy wylęgną się lub dojrzeją nowe osobniki. Lek powinni przyjąć wszyscy domownicy.

Co ważne, nie tylko leczenie farmakologiczne jest tutaj istotne. Przede wszystkim należy skupić się na dbałości o higienę osobistą nie tylko osoby zakażonej, ale również wszystkich domowników.



Co wieczór powinniśmy zakładać zakażonemu dziecku czystą i wyprasowaną pidżamkę oraz wyrobić w nim nawyk codziennej zmiany bielizny. Nie można też spać w jednym łóżku z osobą chorą na owsicę.

W celu zabezpieczenia przed ponownym zakażeniem należy również stosować różne ręczniki do wycierania rąk, twarzy oraz ciała. Dłonie powinno się dokładnie myć mydłem pod bieżącą i gorącą wodą przed każdym posiłkiem oraz po wizycie w toalecie. Szczególnie ważne jest również zadbanie o paznokcie. Dzieciom obetnijmy je na krótko, by jaja owsika miały mniejszą możliwość przenoszenia się pod płytką paznokcia.

Leczenie i profilaktyka owsicy

Po każdym wypróżnieniu należy podmyć też intymne części ciała. W przypadku pojawienia się zapalenia skóry nie wolno używać mydła, które może dodatkowo podrażniać. Zaleca się nasiadówki (napar z kory dębu lub rumianku) oraz delikatne osuszanie skóry.

Istota przestrzegania zasad higieny tkwi w tym, by w dziecku wyrobić prawidłowe nawyki. Osoba dorosła takie rutynowe czynności zwykle ma zakodowane oraz łatwiej jej zapanować nad swoimi odruchami. Dziecko z kolei trzeba pilnować i przypominać mu, by nie wkładało rąk do buzi, by myło ręce – jest to nie tylko bardzo ważne, ale również bardzo trudne. Jednak nauczenie się tego z pewnością przyspieszy leczenie oraz pomoże zapobiec nawrotom choroby.

Kroki, jakie należy podjąć w celu wyleczenia z owsicy:

- zastosowanie kuracji farmakologicznej,
- zawiadomienie o problemie placówek, w których przebywa dziecko,
- zdwojona dbałość o higienę osobistą,
- profilaktyka zapobiegająca powtórnemu zakażeniu.

W przypadku dzieci konieczne jest również wyczyszczenie, umycie, upranie, a nawet wyparzenie zabawek. Koce oraz narzuty powinny też zostać uprane i wyprasowane. Samo ich wywieszenie nie pomoże. Owsiki są odporne na chłodną temperaturę, a strzepywanie pościeli czy koców może tylko pomóc im w rozprzestrzenianiu się.

By zapobiec nawrotom choroby, powinniśmy dodatkowo zadbać o odporność organizmu. Nie wolno też jeść nieumytych warzyw i owoców.

Należy również pamiętać o dokładnym sprzątanii.

Meble powinniśmy wycierać na mokro, a szmatki po zakończeniu sprzątanii upierzmy. Podłoga powinna być najpierw odkurzona, a następnie umyta gorącą wodą. Worek z odkurzacza należy wyjąć delikatnie, włożyć w plastikową torebkę lub reklamówkę foliową i dobrze zawiązać. Dopiero wtedy można go wyrzucić. Odkurzacz zaś warto przetrzeć na mokro.



Dieta w owsicy

Leczenie farmakologiczne oraz przestrzeganie zasad higieny i porządku należy wspierać dodatkowo odpowiednią dietą bogatą w błonnik. Regularne wypróżnianie będzie bardzo pomocne w kuracji.

Stosowanie prawidłowej diety dodatkowo pomoże w zregenerowaniu śluzówki jelit oraz w zadbaniu o odpowiednią ich perystaltykę.

Jakie produkty polecane są w czasie kuracji oraz profilaktycznie w owsicy? Są to:

- kasze,
- warzywa strączkowe,
- czosnek,
- kiszona kapusta,
- pestki dyni,
- surowe warzywa i owoce (uprzednio dokładnie umyte),
- chleb razowy,
- sok z kiszonej kapusty,
- kiszone ogórki,
- suszone owoce.

Zabronione z kolei są produkty bogate w przetworzone węglowodany, a więc słodczyce.

Domowe sposoby na owsiki raczej nie są skuteczne same w sobie, jednak w połączeniu z leczeniem farmakologicznym z pewnością przyniosą korzystne efekty. Odpowiednia dieta wspomaga mikroflorę jelitową, a także wyrabia zdrowe nawyki żywieniowe oraz wspomaga układ odpornościowy.



Zakończenie

O owsikach nie mówi się głośno. Są one problemem wstydlwym, który najchętniej ukrylibyśmy przed innymi.

Owsiki nie dotyczą tylko najmłodszych, choć u nich występują zdecydowanie częściej. Dorośli również powinni mieć na uwadze to, że mogą się zarazić. Dlatego też wszyscy musimy pamiętać o podstawowych zasadach higieny, jakich należy przestrzegać nie tylko w przypadku zakażenia, ale również na co dzień. Bardzo ważne jest zgłoszenie problemu również w placówce, do której uczęszcza dziecko. Niezbędne jest również zintensyfikowanie zabiegów higienicznych.

Niestety, szacunkowo większość osób zмага się z pasożytami przewodu pokarmowego. Dlatego też warto wrócić do praktyki profilaktycznej szeroko stosowanej przed kilkudziesięciu laty – odrobaczania raz lub dwa razy do roku. Oczywiście najlepiej sposób tej metody skonsultować z lekarzem.

PAMIĘTAJ!

- Kilka razy dziennie myj ręce gorącą wodą z mydłem – szczególnie po skorzystaniu z toalety, przyjeździe z dworu, pracy, przedszkola, przed posiłkami.
- Myj surowe owoce i warzywa przed ich spożyciem.
- Pomóż dziecku oduczyć się wkładania rąk i przedmiotów codziennego użytku do buzi.
- Dwa razy dziennie – rano i wieczorem – podmywaj miejsca intymne.
- Dokładnie sprzątaj w domu – szczególnie, gdy któryś z domowników może mieć owsicę.

Autor: Alicja Barszcz

Weryfikacja merytoryczna: dr n. med. Tomasz Grzelewski – pediatra

Pyrantelum Medana. Skład i postać: W 5 ml zawiesiny znajduje się 250 mg pyrantelu w postaci pyrantelu embonianu (721 mg). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: sorbitol 70% (5 ml zawiesiny zawiera 3,06 g sorbitolu). **Wskazania:** Owsica u dzieci od 2 lat i dorosłych, wywołana przez *Enterobius vermicularis*. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Jednoczesne stosowanie piperazyny. Stosowanie w czasie leczenia miastonii. **Podmiot odpowiedzialny:** Medana Pharma S.A. Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu nr R/2764 wydane przez MZ. Dodatkowych informacji o leku udziela: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa, tel.: +48 22 364 61 00; faks: +48 22 364 61 02. www.polpharma.pl. Lek wydawany bez recepty. ChPL: 2016.12.12.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.