

Vacanța, între relaxare și precauție

Dacă v-ați planificat o minivacanță în natură sau o ieșire la iarbă verde în zilele următoare, luați în considerare un detaliu care v-ar putea distruge liniștea și buna dispoziție: mușcătura de căpușă. Pe lângă disconfortul generat, mușcăturile pot degenera în boli grave.

Căpușele sunt un grup de artropode parazite care parazitează vertebratele prinzându-se de animale (rozătoare, câini, pisici, păsări) sau de oameni, hrănindu-se cu cu sângele gazdelor. Dacă nu sunt îndepărtate, populează o singură gazdă timp de mai multe zile. Sunt insecte mici și plate, care trăiesc în zonele împădurite sau pe câmpii, în zonele cu iarbă înaltă și arbuști. O parte din căpușe nu transmit boli și nici nu determină apariția unor probleme grave de sănătate gazdei. Altele însă, reprezintă principalul vector al bolii Lyme (denumire a bolii care vine de la localitatea Lyme din SUA unde a fost pentru prima dată descrisă în anul 1975, în cadrul unei izbucniri epidemice legate de mușcăturile de căpușă) sau a unui tip particular de meningoencefalita (encefalita de capuse).

În Europa, bolile transmise de căpușe la oameni sunt: encefalita de căpușe, boala Lyme (borelioză), febra recurentă, febra hemoragică Crimeea-Congo. În România capusele specifice zonei transmit boala Lyme. Cele mai multe cazuri de "mușcături" apar primavara și vara (pana tarziu, spre toamna). Riscul de a fi mușcat este mai mare atunci când practicați activități în aer liber, cum ar fi camparea în natură, drumeții, ciclism, alpinism, pescuit sau vânătoare. Dacă vizitați o zonă în care există căpușe infectate, asigurați-vă că știți cum să preveniți și să detectați mușcăturile de căpușă.

Printre simptomele bolii Lyme se numara: febră, frisoane, dureri musculare, dureri de cap, dureri articulare, pete roșii și mâncărimi la nivelul pielii, paralizia temporară a unei părți a feței. Erupțiile cutanate apar la 70-80% dintre persoanele mușcate, uneori după o întârziere de 3-30 zile (media este de aproximativ 7 zile). Ele pot apărea în orice zona a trupului și se extind treptat, pe o perioada de câteva zile, având aspectul unei "ținte" și pot ajunge pîna la 30 cm. În zona acestor erupții se simte căldura la atingere dar rareori mâncărimi sau durere.

Riscul de infecție este mai mic atunci când căpușa este detectată și îndepărtată imediat. Deoarece sunt foarte mici și, de obicei, mușcătura lor nu este dureroasă, căpușele pot trece ușor neobservate pe corp. De aceea, după ce ați vizitat locuri în care pot exista căpușe, este important să vă controlați cu atenție, pe dumneavoastră, pe copiii dumneavoastră, îmbrăcămintea purtata și animalutele de companie.

Controlați tot corpul, acordând atenție specială zonei axilare, inghinale, picioarelor, zonei ombilicale, gâtului și capului. La copii, căpușele sunt adesea detectate pe cap, la rădăcina firului de păr. De obicei, mușcătura de căpușă are aspectul unei mici umflături închise la culoare cu o coajă care nu poate fi înlăturată la pieptănat. O lupă poate fi de folos. La fel de folositor poate fi un dus care poate să inlature capusa sau poate evidentia zona cu probleme.

Este important să se înlătore căpușa în întregime, fără a rupe partea posterioară a corpului, pentru a nu-i lăsa capul înfipt în rană. Căpușa trebuie îndepărtată cu o pensetă fixată cât mai aproape de piele, trăgând cu atenție și dintr-o singură mișcare, fără a o smulge sau răsuci. Nu striviți corpul căpușei și nu aplicați căldură sau vreo substanță pe ea, deoarece acest lucru ar putea determina vărsarea conținutului stomacal al căpușei în rană și, implicit, transmiterea bacteriilor sau a virusului.

Ținând-o în pensetă, înfășurați căpușa în hârtie igienică și aruncați-o la toaletă. Apoi spălați rana cu apă caldă și săpun și aplicați o soluție antiseptică, de exemplu, spirit sau iod, pe zona afectată.

După înlăturarea căpușei, este posibil ca o mică parte din aparatul său bucal să rămână în rană. Aceasta nu este periculoasă și va dispărea după câteva zile, odată cu rana. Totuși, dacă leziunea nu începe să se vindece după câteva zile, trebuie să consultați un medic, întrucât aceasta ar putea indica o infecție (rar). Notați data la care ați fost mușcat de căpușă și, în perioada următoare, fiți atent la simptome caracteristice bolilor transmise de căpușe. În cazul în care vă îmbolnăviți în termen de o lună de la data mușcării, trebuie să informați medicul despre data și locul acesteia.

Puteți recurge la măsuri preventive cum ar fi: folosirea unui produs insectifug, acoperirea brațelor și picioarelor purtând îmbrăcăminte cu mânecă lungă, pantaloni lungi, ghete și trageți șosetele peste pantaloni; folosirea unor haine și pături pentru picnic deschise la culoare, pentru a putea detecta ușor căpușele; plase anti-insecte în jurul patului și folie de protecție atunci când dormiți pe pământ sau în cort; mergeți pe mijlocul cărărilor și evitați să vă atingeți cu corpul de plantele din jur.