

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
& ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ



Πρώτες βοήθειες για μικρές καλοκαιρινές “αναποδιές”

“Ενημερωθείτε Υπεύθυνα”
απο ένα φαρμακείο του δικτύου.

ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΑΠΟ ΣΦΗΚΕΣ / ΜΕΛΙΣΣΕΣ (ΥΜΕΝΟΠΤΕΡΑ)

Μέλισσες: Οι μέλισσες μπορεί να είναι άγριες ή οικιακές, με φωλιές που συνήθως βρίσκονται στα δέντρα. Τυπικά δεν είναι επιθετικές όταν είναι μακριά από τη φωλιά. Σε περίπτωση που επιτεθούν, αφήνουν το κεντρί τους μαζί με το σάκο του δηλητηρίου στο σημείο του τσιμπήματος και πεθαίνουν.

Σφήκες: Οι σφήκες, ανάλογα με το είδος τους, φτιάχνουν τις φωλιές τους στο έδαφος, σε δέντρα ή σε θάμνους. Μπορούν να γίνουν πολύ επιθετικές αν αντιληφθούν τροφή (κυρίως ό,τι περιέχει ζάχαρη) ή κίνδυνο κοντά στη φωλιά τους.

Όταν μια σφήκα τσιμπάει δεν χάνει το κεντρί της, με αποτέλεσμα να μπορεί να επιφέρει πολλαπλά τσιμπήματα. Το τσίμπημά της μπορεί να προκαλέσει αλλεργική αντίδραση και μπορεί να μεταφέρει μικρόβια (καθώς η σφήκα τρέφεται από μολυσμένες πηγές).



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΑΠΟ ΣΦΗΚΑ Ή ΜΕΛΙΣΣΑ

Μέλισσες και σφήκες είναι γενικά πιο επιθετικές κατά τις απογευματινές ώρες, σε περιβάλλον θερμό και υγρό.

- Αν το κεντρί είναι ορατό, το αφαιρούμε προσεκτικά με τα δάχτυλα χωρίς να το πιέζουμε.
- Αποφεύγουμε τα τσιμπιδάκια/άλλα αντίστοιχα αντικείμενα και τους περιττούς χειρισμούς καθώς περισσότερο δηλητήριο μπορεί να εισέλθει στο δέρμα και το κεντρί μπορεί να μπει πιο βαθιά.
- Καθαρίζουμε την περιοχή με σαπούνι και νερό και βάζουμε πάγο για να μειωθεί το οίδημα.
- Αν το τσίμπημα είναι στο χέρι ή στο πόδι, προσπαθούμε να το κρατάμε ανυψωμένο.
- Αφαιρούμε στενά κοσμήματα, ρολόγια κλπ. από την περιοχή καθώς το δέρμα πρήζεται.
- Σε περίπτωση που δεν έχουμε πρόσβαση σε φάρμακα, μπορούμε να εξουδετερώσουμε το δηλητήριο της μέλισσας με αμμωνία ή πολύ μαγειρικής σόδας. Αντίθετα, το δηλητήριο της σφήκας εξουδετερώνεται με μια όξινη πηγή όπως το ξίδι.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΑΠΟ ΣΦΗΚΑ Ή ΜΕΛΙΣΣΑ

Πρακτικές συμβουλές.

- Δεν αφήνουμε υπολείμματα τροφών στην ύπαιθρο.
- Αποφεύγουμε να πίνουμε αναψυκτικά απευθείας από το κουτάκι ή το μπουκάλι (π.χ. χρησιμοποιούμε καλαμάκι).
- Δεν πλησιάζουμε χώρους όπου υπάρχουν μελίσσια ή σφηκοφωλιές.
- Αποφεύγουμε σημεία όπου συγκεντρώνονται έντομα π.χ. ανθισμένα λουλούδια, ανοικτούς κάδους απορριμμάτων, σάπια φρούτα κλπ.
- Στην εξοχή, αποφεύγουμε τα χαλαρά ενδύματα με έντονα χρώματα και σχέδια καθώς προσελκύουν μέλισσες και σφήκες.
- Κολόνιες, καλλυντικά, αποσμηπτικά, καθαριστικά, απορρυπαντικά με έντονα αρώματα προσελκύουν τα έντομα.
- Δεν περπατάμε με γυμνά πόδια στους εξωτερικούς χώρους. Προτιμάμε τα κλειστά υποδήματα.
- Τοποθετούμε σίτες σε παράθυρα και πόρτες και χρησιμοποιούμε συσκευές που να απομακρύνουν τα έντομα αυτά.
- Αποφεύγουμε την κηπουρική και τις αγροτικές εργασίες. Αν δεν είναι εφικτό, φοράμε γάντια, καπέλο, και μακριά ρούχα.
- Στις αθλητικές δραστηριότητες στην ύπαιθρο προσπαθούμε να μην έχουμε πολλά ακάλυπτα μέρη του σώματος. Αν βρισκόμαστε σε έντονη κίνηση αποφεύγουμε να αναπνέουμε με το στόμα.
- Προσοχή αν ψαρεύουμε στην ακτή διότι μαζεύονται έντομα (ιδίως σφήκες).
- Χρησιμοποιούμε εντομοαπωθητικές λοσιόν και σπρέι στα ακάλυπτα σημεία του σώματος (αν και δεν έχουν αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα ως προς τα υμενόπτερα).
- Δεν προκαλούμε την επίθεση των εντόμων – αποφεύγουμε τον πανικό και τις γρήγορες και απότομες κινήσεις.
- Σε περίπτωση επίθεσης σφηκών ή μελισσών, καλύπτουμε το κεφάλι και τα χέρια μας με κάποιο ύφασμα και απομακρυνόμαστε σε ένα ασφαλές μέρος.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΑΠΟ ΚΟΥΝΟΥΠΙ

Υπάρχουν περίπου 3.500 είδη κουνουπιών ανά τον κόσμο, από τα οποία, τα 80 είδη επιτίθενται στους ανθρώπους. Τα ενήλικα κουνούπια ζουν 15-20 μέρες και επιβιώνουν με την απομύζηση φυτικών χυμών. Ο λόγος που τα θηλυκά κουνούπια τσιμπούν τον άνθρωπο και τα θερμόαιμα ζώα είναι γιατί χρειάζονται το αίμα για να ωριμάσουν τα αβγά τους.

- Τα κουνούπια γεννούν τα αβγά τους και τα τοποθετούν στην επιφάνεια του γλυκού νερού. Έτσι ο κίνδυνος να μας τσιμπήσει κουνούπι είναι μεγαλύτερος όταν βρισκόμαστε κοντά σε ποτάμια, λίμνες, πισίνες και λιμνάζοντα νερά.
- Η υψηλή θερμοκρασία ευνοεί την αναπαραγωγή και κυκλοφορία των κουνουπιών. Για αυτό και η συχνότητα τσιμπημάτων από κουνούπια είναι υψηλότερη τους καλοκαιρινούς μήνες και σε περιοχές με τροπικό κλίμα.
- Τα περισσότερα τσιμπήματα των κουνουπιών συμβαίνουν είτε την αυγή είτε το σούρουπο, όπου τα κουνούπια είναι πιο δραστήρια.
- Τα κουνούπια προσελκύονται από την κίνηση, τη σωματική θερμότητα και το διοξείδιο του άνθρακα που εκλύεται με την αναπνοή (το οποίο μπορούν να αναγνωρίσουν από απόσταση πολλών μέτρων).
- Ορισμένα άτομα είναι πιο επιρρεπή στα τσιμπήματα από κουνούπια λόγω γονιδίων ή άλλων παραγόντων (πχ. ιδρώτας) καθώς αναδύουν από το σώμα τους μυρωδιές που είναι ελκυστικές στα κουνούπια.

Σημαντικό! Τα κουνούπια μπορεί να μεταφέρουν ασθένειες όπως η ελονοσία, ο κίτρινος πυρετός, ο ιός του Δυτικού Νείλου και ο ιός Ζίκα.



Αντιμετωπίζοντας το τσίμπημα από κουνούπι

- Επάλειψη του σημείου του τσιμπήματος με μια αντιισταμινική κρέμα/ γέλη κλπ ή με άλλο καταπραϋντικό προϊόν πχ. roll on με αμμωνία κλπ.

Πρακτικές συμβουλές

- Σε περιοχές όπου υπάρχουν πολλά κουνούπια, και κυρίως τις ώρες που αυτά δραστηριοποιούνται περισσότερο, προτιμάμε ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα, μακριά μανίκια, παντελόνια και κλειστά παπούτσια.
- Απομακρύνουμε τον ιδρώτα κάνοντας συχνά μπάνιο.
- Κουρεύουμε το γρασίδι, τους θάμνους, τις φυλλωσιές και άλλα σημεία όπου βρίσκουν καταφύγιο τα ενήλικα κουνούπια.
- Απομακρύνουμε στάσιμο νερό από βάζα, γλάστρες, παλιά λάστιχα, υδρορροές και άλλα μέρη του κήπου, ώστε να μην έχουν πρόσβαση τα κουνούπια σε λιμνάζοντα νερά.
- Φροντίζουμε ώστε το έδαφος, πχ. στον κήπο, να μην παραμένει για μεγάλη διαστήματα υγρό για να μην αποτελέσει σημείο εναπόθεσης των αβγών των κουνουπιών.
- Προτιμούμε λάμπες κίτρινου χρώματος για το φωτισμό των εξωτερικών χώρων (προσελκύουν λιγότερο τα κουνούπια).
- Τοποθετούμε σίτες που εμποδίζουν τη δίοδο κουνουπιών στα ανοίγματα του σπιτιού (π.χ. παράθυρα, φεγγίτες, αεραγωγοί τζακιού) και τις ελέγχουμε ή συντηρούμε περιοδικά.
- Χρησιμοποιούμε κουνουπιέρα κυρίως σε περιοχές με μεγάλη κυκλοφορία κουνουπιών ή σε περιπτώσεις που αντενδείκνυται η χρήση άλλων προστατευτικών μέσων. Προσέχουμε να μην υπάρχουν περάσματα ή τρύπες. Στο εμπόριο υπάρχουν και κουνουπιέρες εμποτισμένες με εντομοαπωθητικό.
- Χρησιμοποιούμε εντομοκτόνα του αέρα που περιέχουν ουσίες που προσβάλουν το νευρικό σύστημα των εντόμων και τα αποπροσανατολίζουν π.χ. αερόλυμα (αεροζόλ), ταμπλέτες, εξατμιζόμενο διάλυμα, σπιράλ (φι-

δάκια) κλπ. Τηρούμε τις οδηγίες του κατασκευαστή και αποφεύγουμε την εφαρμογή στο δέρμα.

- Κάνουμε χρήση ανεμιστήρων ή κλιματιστικών. Καθώς τα κουνούπια δεν είναι πολύ δυνατά στο πέταγμα, ο δροσερός αέρας δυσχεραίνει την προσέγγισή τους στο χώρο.
- Χρησιμοποιούμε ειδικά εντομοαπωθητικά προϊόντα (πχ. λοσιόν, σπρέι) με ουσίες όπως DEET, πικαριδίνη/ ικαριδίνη, IR3535 ή με φυσικά αιθέρια έλαια πχ. ευκαλύπτου. Ζητούμε τη συμβουλή του φαρμακοποιού μας για την κατάλληλη επιλογή.

ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΣΟΥΧΤΡΕΣ

Τσούχτρες αποκαλούνται ορισμένα είδη μεδουσών, το τσίμπημα των οποίων είναι οδυνηρό για τον άνθρωπο.

Οι τσούχτρες τυπικά ζουν στην ανοιχτή θάλασσα και προτιμούν τα θερμά νερά, αλλά τα ρεύματα των ανέμων συχνά τις παρασύρουν κοντά στις παραλίες. Η επαφή μαζί τους είναι απρόσμενη καθώς συμβαίνει ενόσω κολυμπάμε στη θάλασσα, ενώ το σχεδόν διάφανο ή πολύ ανοιχτό τους χρώμα καθιστά δύσκολο να τις δούμε εγκαίρως και να τις αποφύγουμε.

Συμπτώματα: Η περιοχή του σώματος που έρχεται σε επαφή με την τσούχτρα εμφανίζει έντονη ερυθρότητα, με ή χωρίς οίδημα, ενώ συνυπάρχει έντονο κάψιμο, πόνος ή κνησμός. Σε μερικές περιπτώσεις αποτυπώνεται στο δέρμα μας το τμήμα της τσούχτρας με το οποίο ήρθαμε σε επαφή.

Από τι προκαλούνται τα συμπτώματα: Το σώμα της τσούχτρας αποτελείται από ένα «καπέλο» και από πολλά λεπτά πλοκάμια. Τα πλοκάμια φέρουν χιλιάδες μικρές νηματοκύστες (κεντριά). Οι νηματοκύστες περιέχουν μια τοξίνη και ένα σκληρό όργανο που είναι μαζεμένο σαν ελατήριο. Όταν τα πλοκάμια έρθουν σε επαφή με το ανθρώπινο δέρμα, οι νηματοκύστες σπάνε και το ελατήριο εισέρχεται στο δέρμα απελευθερώνοντας την τοξίνη. Το αντανακλαστικό ενεργοποιείται επίσης με την τριβή αλλά και από

ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΣΟΥΧΤΡΕΣ

τη διαφορά γλυκού και θαλασσινού νερού. Αυτό εξηγεί γιατί μπορεί ώρες μετά την επαφή με την τσούχτρα μπορεί να παρουσιάσουμε συμπτώματα ή να έχουμε επιδείνωση.

Αντιμετώπιση (για τα ήπια τσιμπήματα)

- Βγαίνουμε από τη θάλασσα.
- Απομακρύνουμε τα τυχόν κολλημένα στο δέρμα μας πλοκάμια της τσούχτρας. Δεν το επιχειρούμε ποτέ με γυμνά χέρια καθώς θα μεταφέρουμε τον ερεθισμό και σε αυτή την περιοχή.
 - Μπορούμε να τρίψουμε ελαφρά λίγη στεγνή άμμο πάνω στην περιοχή. Προσέχουμε να μην ασκήσουμε μεγάλη πίεση καθώς μπορεί να απελευθερωθεί περισσότερη τοξίνη.
- Ξεπλένουμε το δέρμα με άφθονο θαλασσινό νερό. Θα νιώσουμε το δέρμα ελαφρά να μουδιάζει.
 - Αποφεύγουμε να ξεπλύνουμε το δέρμα με γλυκό νερό γιατί μπορεί να ενεργοποιηθούν άθικτες νηματοκύστες που έχουν παραμείνει στο δέρμα.
- Το ξύδι είναι καλή επιλογή στην περίπτωση τσιμπήματος από τα περισσότερα είδη τσούχτρας. Το ξύδι αδρανοποιεί την τοξίνη και απενεργοποιεί τις ανέπαφες νηματοκύστες που έχουν παραμείνει στο δέρμα. Έτσι μπορούν να αφαιρεθούν πιο εύκολα.
 - Συνιστώνται πλύσεις με ξύδι ή κομπρέσες με ξυδόνερο (1 μέρος ξύδι και 3 μέρη νερό) για περίπου 30 δευτερόλεπτα.
 - Αντί για ξύδι, μπορεί να εφαρμοστεί μαγειρική σόδα (κομπρέσες με 1 μέρος νερό και 1 μέρος σόδα).
- Καλό είναι να έχουμε μαζί μας στην τσάντα θαλάσσης ένα στικ/roll οπ αμμωνίας για να εφαρμόσουμε άμεσα στο σημείο του τσιμπήματος όταν είμαστε στην παραλία.
- Οι κρύες κομπρέσες στο σημείο περιορίζουν τον πόνο και τη φαγούρα ενώ αναλγητικά από στόματος βοηθούν στη μείωση του πόνου.

- Φαρμακευτικά σκευάσματα με κορτιζόνη περιορίζουν την φλεγμονή και σκευάσματα με αντιισταμινικές ουσίες ανακουφίζουν τα συμπτώματα της φαγούρας και του ερεθισμού.
- Αντιισταμινικά από στόματος χρησιμεύουν για τον περιορισμό του κνησμού όταν η έκταση του δέρματος που έχει έρθει σε επαφή με την τσούχτρα είναι μεγάλη.
- Αν η πληγή δείχνει να έχει μολυνθεί, τότε μπορεί να χρειαστεί επάλειψη με κάποια αντιβιοτική κρέμα.

Απευθυνόμαστε άμεσα σε γιατρό

- Αν είμαστε ευαίσθητοι ή αλλεργικοί στο τσίμπημα από τσούχτρα.
- Αν τα πλοκάμια της τσούχτρας έχουν αγγίξει παραπάνω από τη μισή επιφάνεια του χεριού ή του ποδιού καθώς πρόκειται για πιο σοβαρό τσίμπημα.
- Αν τα τσιμπήματα είναι έντονα και δεν υποχωρούν μετά την εφαρμογή των παραπάνω μέτρων.



ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΑΧΙΝΟΥΣ

Τους συναντάμε σε καθαρά ή θολά/ ζεστά ή κρύα νερά, το κέλυφός τους καλύπτεται από αγκάθια ενώ συνήθως αγκιστρώνουν σε πέτρες και ρωγμές βράχων ή κρύβονται σε αμμώδεις κοιλότητες. Η ανθρώπινη επαφή με τους αχινούς είναι είτε ακούσια είτε εκούσια. Αν είναι ρηχά και το νερό είναι ήρεμο και καθαρό, μπορεί να τους δούμε ωστόσο αυτό δεν προϋποθέτει ότι θα καταφέρουμε να τους αποφύγουμε επιτυχώς. Τα περισσότερα τσιμπήματα από αχινούς οφείλονται σε ένα λάθος πάτημα ή άγγιγμα μέσα στη θάλασσα. Επιπλέον, ορισμένα άτομα (κυρίως μικρά παιδιά) μπορεί να προσπαθήσουν να τους αγγίξουν ή ακόμη και να τους σπκώσουν για να τους περιεργαστούν.

Συμπτώματα: τα συμπτώματα εμφανίζονται ύστερα από το τρύπημα του δέρματος από τα αγκάθια. Αυτό προκαλεί οξύ πόνο, ερυθρότητα και ελαφρύ οίδημα στην περιοχή ενώ το δέρμα στο σημείο που μπήκε το αγκάθι μπορεί να δίνει την εντύπωση μικρής μελανιάς. Το τρύπημα του αχινού είναι επώδυνο αλλά δεν είναι απαραίτητα επικίνδυνο για την υγεία.

Αντιμετώπιση

Βασικός στόχος είναι η άμεση απομάκρυνση του αγκαθιού από το δέρμα. Αν το αγκάθι είναι στο πέλμα του ποδιού μας, αποφεύγουμε κατά το δυνατό να πατήσουμε με το πέλμα στο έδαφος καθώς το αγκάθι θα εισχωρήσει πιο βαθιά στο δέρμα.

- Βυθίζουμε το πέλμα/ ή το χέρι για περίπου 30 με 90 λεπτά σε μία λεκάνη με πολύ ζεστό (αλλά σε ανεκτά θερμοκρασία) νερό. Το δέρμα θα μαλακώσει και θα μειωθεί ο πόνος.
- Χρησιμοποιούμε ένα τσιμπιδάκι για τα φρύδια (αφού πρώτα το απολυμάνουμε πχ. με οινόπνευμα) για να τραβήξουμε τα αγκάθια που ξε-

χωρίζουν εμφανώς από το δέρμα. Αυτό προϋποθέτει πολύ προσεκτικές κινήσεις (και ενδεχομένως έναν μεγεθυντικό φακό) ώστε να μη σπάσει το αγκάθι μέσα στο δέρμα.

- Αφού καθαρίσουμε την περιοχή, οι πλύσεις με κομπρέσες ξυδιού αρκετές φορές την ημέρα βοηθούν στην απομάκρυνση των αγκαθιών.
- Αν τα αγκάθια έχουν απομακρυνθεί μπορούμε να καλύψουμε το σημείο με ένα αυτοκόλλητο επίθεμα.
 - Αναλγητικά φάρμακα από το φαρμακείο μπορούν να περιορίσουν τον πόνο.



Προσοχή! Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε βελόνες ή άλλα αιχμηρά εργαλεία για να απομακρύνουμε το αγκάθι του αχινού. Η βελόνα μπορεί να τραυματίσει το δέρμα, σπρώχνοντας το αγκάθι πιο βαθιά μέσα στο δέρμα, ενώ μπορεί ακόμη και να προκληθεί μόλυνση και φλεγμονή.

Αν δεν μπορούμε να αφαιρέσουμε το αγκάθι

Το ανθρώπινο δέρμα ενεργοποιεί τους δικούς του μηχανισμούς άμυνας. Έτσι αν πρόκειται για ένα αγκάθι που έχει εισχωρήσει επιφανειακά στο δέρμα, ο οργανισμός έχει την ικανότητα να το αποβάλει μετά από μερικές ημέρες ή εβδομάδες. Σε αυτή την περίπτωση κρατάμε το δέρμα μαλακό και δεν κλείνουμε το σημείο με επίδεσμο ή επίθεμα. Αν το τρύπημα είναι στο πόδι, προσπαθούμε κατά το δυνατό να το πατάμε ελαφρά ώστε να μην εισχωρήσει το αγκάθι πιο βαθιά στο δέρμα.

Πότε να ζητήσουμε τη βοήθεια του γιατρού

- Αν έχουμε σημάδια μόλυνσης πχ. πύον, έντονο ερεθισμό, οίδημα.
- Αν παρότι έχουμε αφαιρέσει το αγκάθι, ο πόνος εμμένει για παραπάνω από 5-7 ημέρες (μπορεί να είναι ένδειξη μόλυνσης ή ότι έχει παραμείνει κάποιο μικρότερο αγκάθι που δεν είδαμε και δεν αφαιρέθηκε).
- Αν ο πόνος είναι έντονος και τα αγκάθια έχουν εισχωρήσει πιο βαθιά στο δέρμα (ίσως χρειαστεί μικροχειρουργική για να αφαιρεθούν).

ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΑΠΟ ΚΟΡΙΟΥΣ

Η ύπαρξη κοριών σε ένα χώρο δεν είναι ένδειξη απουσίας καθαριότητας του χώρου αυτού. Οι κοριοί είναι παρασιτικά έντομα που συνήθως εμφανίζονται σε ένα χώρο μέσω των ταξιδιωτών, καθώς μεταφέρονται κυρίως με τις αποσκευές, τα ρούχα, τα υφάσματα κλπ. Ένας εξίσου συχνός τρόπος εξάπλωσης είναι και τα μεταχειρισμένα έπιπλα πχ. καναπέδες, κρεβάτια. Έτσι, κοριοί μπορούν να βρεθούν σε σπίτια, στρατώνες, κατασκήνωσεις, ξενοδοχεία κ.ά.

Τι γνωρίζουμε

- Οι κοριοί είναι άπτερα, μικρά, ωοειδή, καφέ έντομα και μετακινούνται γρήγορα.
- Οι ενήλικες κοριοί έχουν σχεδόν επίπεδο σώμα με μέγεθος όσο το κουκούτι ενός μύλου. Το μικρό τους μέγεθος τους δίνει το πλεονέκτημα να χωρούν παντού! Αφού έχουν τραφεί, το σώμα τους αυξάνεται ελαφρώς σε μέγεθος και αποκτούν ένα κοκκινωπό χρώμα.
- Είναι νυκτόβια έντομα. Την ημέρα κρύβονται σε στρώματα, κρεβάτια, ρωγμές σε ξύλινα έπιπλα, κάδρα, φθαρμένες ταπετσαρίες, σχισμές ή ρωγμές σε τοίχους και πάτωμα.
- Ο κοριός σε όλα τα στάδια της ανάπτυξής του τρέφεται απομυζώντας αίμα (είτε ανθρώπου είτε ζώου), μια διαδικασία που γίνεται κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Τα απεκκρίματα των κοριών είναι αιματώδη. Έτσι, οι μαύρες κηλίδες που μπορεί να εμφανιστούν στις ραφές του στρώματος ή στα κλινοσκεπάσματα είναι ενδεικτικές της παρουσίας κοριών στο κρεβάτι.
- Οι κοριοί εκλύουν επίσης μια χαρακτηριστική οσμή από ειδικούς αδένες, η οποία είναι έντονη σε χώρους που δεν αερίζονται.
- Αν δεν υπάρχει «πηγή τροφής», οι κοριοί επιβιώνουν χωρίς να τραφούν από 6 μήνες έως και 1,5 έτος.
- Οι κοριοί μπορούν να μεταφέρουν παθογόνους παράγοντες αλλά δεν μεταδίδουν μολυσματικές ασθένειες.

Συμπτώματα

- Οι κοριοί τσιμπούν οποιοδήποτε σημείο του σώματος είναι ακάλυπτο ενόσω κοιμόμαστε. Χαρακτηριστικά εντοπίζονται στα χέρια και τους ώμους.
- Τα νύγματα των κοριών εμφανίζονται ως μια σειρά από δύο ή περισσότερα σημάδια στο δέρμα («εικόνα γαζώματος / γραμμής»). Μπορεί τα σημάδια να έχουν ένα λευκό στίγμα στο κέντρο τους.
- Το τσίμπημα των κοριών είναι κατά κύριο λόγο ανώδυνο. Τα νύγματα μπορεί να είναι ερυθρά, με έντονο κνησμό ενώ το ξύσιμο μπορεί να οδηγήσει σε εκδορές στο δέρμα.
- Σε άτομα που έχουν ευαισθησία μπορεί να δημιουργηθεί αλλεργική αντίδραση στο σάλιο του κοριού μεταξύ 24 ωρών και 3 ημερών από το τσίμπημα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ανάγλυφα, κόκκινα σημάδια στο δέρμα, με έντονο κνησμό και ήπια φλεγμονή για αρκετές ημέρες.

Αντιμετώπιση

Η φαγούρα που προκαλείται από το τσίμπημα του κοριού αντιμετωπίζεται με:

- Αντιισταμινικά φάρμακα πχ. κρέμες, gel ή και από στόματος αγωγή αν υπάρχει πιο έντονη αλλεργική αντίδραση.
- Αντιβιοτικά/ κορτιζονούχα φάρμακα για τοπική χρήση αν υπάρχουν έντονα τα συμπτώματα φλεγμονής ή μόλυνσης λόγω του κνησμού.
- Άλλα προϊόντα από το φαρμακείο πχ.gel, κρέμες με καταπραυντικές και αντικνησμώδεις ιδιότητες.
- Επισκεπτόμαστε το γιατρό αν τα συμπτώματα δεν υποχωρούν μετά την χρήση φαρμακευτικών σκευασμάτων.



ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΑΠΟ ΚΟΡΙΟΥΣ

Ως προς τα μέτρα αντιμετώπισης της παρουσίας των κοριών στο χώρο μας, μερικά είναι:

- Καθάρισμα με ηλεκτρική σκούπα υψηλής απορροφητικότητας (ή και σκούπα ατμού) στα καταφύγια των κοριών για να απομακρύνουμε τους κοριούς και τα απεκκρίματά τους.
- Οι υψηλές θερμοκρασίες (μεγαλύτερες των 44°C) προκαλούν το θάνατο των κοριών (σε όλα τα στάδια της ανάπτυξής τους). Έτσι, πλένουμε κλιννοσκεπάσματα, καλύμματα, κουρτίνες κ.ά. σε θερμοκρασία άνω των 50°C και στη συνέχεια τα στεγνώνουμε σε θερμοκρασία άνω των 60°C για τουλάχιστον 20 λεπτά.
- Σφράγιση των ρωγμών και χασμάτων στους τοίχους αν υπάρχουν.
- Απολύμανση με ειδικά υπολειμματικά εντομοκτόνα στις επιφάνειες που κρύβονται οι κοριοί. Είναι ασφαλέστερο η απολύμανση να γίνεται από εξειδικευμένα συνεργεία.
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε επίσης και φυσικά εντομοαπωθητικά που βασίζονται σε αιθέρια έλαια πχ. αιθέριο έλαιο λεβάντας διαλυμένο σε νερό, το οποίο μπορούμε να ψεκάσουμε απευθείας στο δέρμα ή στα ρούχα, κλιννοσκεπάσματα κλπ.
- Προσοχή στα μεταχειρισμένα έπιπλα που μπορεί να αγοράσουμε!
- Επιθεωρούμε λεπτομερώς τις αποσκευές μας μετά την επιστροφή από ταξίδια και αντιμετωπίζουμε τους κοριούς πριν εγκατασταθούν στο σπίτι!



ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΑΠΟ ΤΣΙΜΠΟΥΡΙΑ (ΚΡΟΤΩΝΕΣ)

Τα τσιμπούρια βρίσκονται ελεύθερα στη φύση. Δεν πετούν και δεν πηδούν αλλά σκαφαλώνουν σε όποιον άνθρωπο ή ζώο τα πλησιάζει.

Τι γνωρίζουμε

- Είναι αρθρόποδα με 4 ζεύγη ποδιών και μικρό μέγεθος (μερικά χιλιοστά)
- Τα τσιμπούρια τσιμπούν και προσπαθούν να χωθούν πιο βαθιά στο δέρμα για να τραφούν.
- Μπορεί να παραμείνουν προσκολλημένα αρκετές ημέρες, μέχρι να αποκολληθούν μόνα τους και να πέσουν.
- Όσο απομυζούν αίμα, τα τσιμπούρια σταδιακά μεγαλώνουν σε μέγεθος (μοιάζουν με κρεατοελιά που μεγαλώνει γρήγορα).
- Επιβιώνουν σε πολλά μέρη αλλά προτιμούν ελαφρώς υγρά και σκοτεινά περιβάλλοντα, δασώδεις περιοχές, περιοχές με πυκνή βλάστηση ή χόρτα, λιβάδια, δάση, θαμνότοπους, βαλτότοπους ακόμη και αστικές περιοχές με κήπους και γρασίδι.
- Οι ιδανικότερες συνθήκες για να μολυνθούν τα ζώα και ο άνθρωπος με τσιμπούρια είναι την άνοιξη, το καλοκαίρι και το φθινόπωρο. Στην Ελλάδα είναι πιο ενεργά από το Μάρτιο μέχρι το τέλος Νοεμβρίου.
- Μπορεί να μεταδώσουν ασθένειες όπως η νόσος του Lyme και ο πυρετός των βραχυδών ωρών.
- Ο κίνδυνος μετάδοσης δεν είναι υψηλός ωστόσο πρέπει να λαμβάνονται τα μέτρα προστασίας. Επιπλέον, εξαρτάται από τη γεωγραφική περιοχή, το είδος του τσιμπουριού, την εποχή και τη χρονική διάρκεια που το τσιμπούρι παραμένει προσκολλημένο στο δέρμα.

Συμπτώματα και έλεγχος

Στον άνθρωπο συνήθως παρατηρείται στην περιοχή του δήγματος ελαφριά ερυθρότητα, χωρίς όμως να εμφανίζεται πόνος ή κνησμός. Επομένως το τσίμπημα από τα τσιμπούρια δε γίνεται εύκολα αντιληπτό.

ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΑΠΟ ΤΣΙΜΠΟΥΡΙΑ (ΚΡΟΤΩΝΕΣ)

Είναι, λοιπόν, σημαντικό να ελέγχουμε το δικό μας σώμα αλλά και των παιδιών μας, τόσο πχ. κατά τη διάρκεια μιας επίσκεψής μας στην ύπαιθρο / ή σε χώρους με ζώα πχ. αιγοπρόβατα / όταν παίζουν τα παιδιά με τα κατοικίδια αλλά και όταν επιστρέψουμε στο σπίτι.

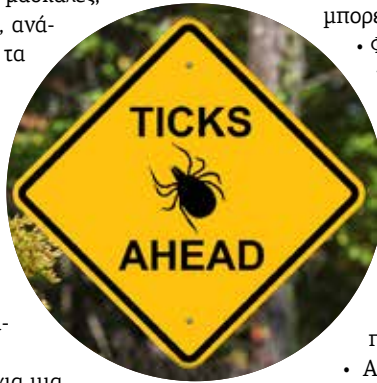
Τα τσιμπούρια προτιμούν τις περιοχές του σώματος που είναι ζεστές και με υγρασία καθώς και τις πτυχώσεις του δέρματος. Με τη βοήθεια ενός καθαρέφτη πρέπει να εστιάζουμε σε σημεία όπως πχ. βουβωνική χώρα, εσωτερική πλευρά των μηρών, πίσω από τα γόνατα και τους αγκώνες, μασχάλες, μέσα και γύρω από τα αυτιά, αφαλός, τριχωτό της κεφαλής, ανάμεσα στα δάχτυλα χεριών και ποδιών, σημεία πίεσης από τα ρούχα πχ. ζώνη, εσώρουχα κλπ

Αντίστοιχος έλεγχος πρέπει να γίνεται επίσης στα κατοικίδια πχ. στο λαιμό γύρω από το κολάρο, αλλά και στα ρούχα μας!

Αντιμετώπιση

Αν εντοπίσουμε τσιμπούρια στα ρούχα μας

- Αφαιρούμε τα τσιμπούρια με προσοχή.
- Πλένουμε τα ρούχα σε υψηλή θερμοκρασία (ωστόσο μερικά τσιμπούρια μπορεί να επιβιώσουν).
- Στεγνώνουμε τα ρούχα, ιδανικά σε υψηλή θερμοκρασία για μια ώρα στο στεγνωτήριο. Τα τσιμπούρια πεθαίνουν λόγω του ζεστού ξηρού αέρα του στεγνωτηρίου.
- Κάνουμε οι ίδιοι μπάνιο αμέσως μετά την επιστροφή μας από την ύπαιθρο (το πολύ εντός δύο ωρών). Το ντους θα βοηθήσει στην απομάκρυνση των τσιμπουριών πριν προσκολληθούν στο δέρμα. Επίσης, στο ντους είναι πιο εύκολο να γίνει και ο αυτοέλεγχος.



Αν εντοπίσουμε τσιμπούρι που έχει προσκολληθεί στο δέρμα

- Το τσιμπούρι πρέπει να απομακρυνθεί όσο το δυνατόν πιο άμεσα από το δέρμα μας (εντός 24 ωρών).
- Αφαιρούμε το τσιμπούρι πολύ προσεκτικά, χωρίς να μείνουν τμήματα του στόματός του ή χωρίς να σπάσει ή συμπιεστεί το σώμα του. Κάτι τέτοιο θα οδηγήσει σε απελευθέρωση των σωματικών υγρών του τσιμπουριού άρα αυξάνεται σημαντικά ο κίνδυνος μόλυνσης ενώ μπορεί να δημιουργηθεί και κοκκίωμα. Το σάλιο του τσιμπουριού μπορεί ακόμη να περιέχουν παθογόνους μικροοργανισμούς.
- Φοράμε ένα ζευγάρι γάντια μιας χρήσης. Απομακρύνουμε το τσιμπούρι με μια λαβίδα με λεπτά και μυτερά άκρα. Με αυτή πιάνουμε το κεφάλι του τσιμπουριού όσο πιο κοντά στο δέρμα γίνεται.
- Με ήπια δύναμη και σταθερό χέρι τραβάμε προς τα πάνω και έξω. Δεν στρίβουμε το χέρι και δεν τραβάμε απότομα!
- Μετά την απομάκρυνση του τσιμπουριού, καθαρίζουμε την περιοχή του δέρματος με νερό και σαπούνι. Εφαρμόζουμε αντισηπτικό διάλυμα ή άλλο ανάλογο προϊόν στην περιοχή του τσιμπήματος.
- Αν υπάρχει ήπιος κνησμός, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντιισταμινική κρέμα ή gel κλπ.
- Αν υπάρχει ερεθισμός και ήπια φλεγμονή, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντιβιοτική κρέμα με ή χωρίς κορτιζόνη (ή ανάλογο προϊόν).

Σημείωση!

Για να μην αυξηθεί ο κίνδυνος μόλυνσης από το σάλιο του τσιμπουριού:

- Δεν χειριζόμαστε το τσιμπούρι κοντά σε κάποια πηγή θερμότητας (πχ. δεν το καίμε με τσιγάρο/ σπέρτο, δεν το καλύπτουμε με θερμά επιθέματα)
- Δεν το καλύπτουμε με σκευάσματα με πετρέλαιο (πχ. βαζελίνη)
- Δεν το καλύπτουμε με υγρά (πχ. λάδι, υγρό σαπούνι, οινόπνευμα, ξύδι)

ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΑΠΟ ΤΣΙΜΠΟΥΡΙΑ (ΚΡΟΤΩΝΕΣ)

Πρόληψη

- Αποφεύγουμε την πολύωρη παραμονή στην ύπαιθρο, ειδικά σε περιοχές με πολύ ξύλο (δασικές και θαμνώδεις) ή πολύ γρασίδι (πχ. λιβάδια με πυκνή βλάστηση και σωρούς από φύλλα).
- Αποφεύγουμε να περπατάμε μέσα στην πυκνή βλάστηση αλλά παραμένουμε στα μονοπάτια.
- Αποφεύγουμε την είσοδο σε βοσκότοπους όπου βόσκουν μολυσμένα ζώα επειδή επάνω στα χόρτα βρίσκονται νεαρά τσιμπούρια που γαντζώνονται στο παντελόνι, στο φόρεμα κ.ά.
- Αν βρισκόμαστε σε τέτοιες περιοχές φοράμε φαρδιά ρούχα που καλύπτουν το δέρμα χωρίς να αφήνουν ακάλυπτα σημεία.
 1. Στα ανοιχτόχρωμα ρούχα εντοπίζουμε πιο εύκολα τα τσιμπούρια.
 2. Τα μανίκια πρέπει να κλείνουν πχ με κουμπί και να εφάπτονται του δέρματος.
 3. Ιδανικά οι κάλτσες πρέπει να καλύπτουν και τα μακριά παντζάρια του παντελονιού.
 4. Προτιμούμε τα κλειστά παπούτσια.
- Χρησιμοποιούμε εντομοαπωθητικά στις ακάλυπτες περιοχές του δέρματος. Συνιστώνται τα σκευάσματα που περιέχουν DEET άνω του 20% για τους ενήλικες. Ζητούμε τη βοήθεια του φαρμακοποιού μας για την επιλογή του κατάλληλου εντομοαπωθητικού τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά.
- Ψεκάζουμε τα ρούχα μας για εντομοαπωθητικά-εντομοκτόνα. Πάντα διαβάζουμε τις οδηγίες χρήσης του προϊόντος.
- Ιδιαίτερη προσοχή στα μέτρα προστασίας πρέπει να λαμβάνουν τα άτομα που βρίσκονται στην ύπαιθρο είτε λόγω εργασίας (π.χ. αγροτικές, κηπουρικές, κτηνοτροφικές εργασίες) είτε λόγω αναψυχής (πχ. κάμπινγκ, πεζοποροί, κυνηγοί κλπ).
- Φροντίζουμε τον εξωτερικό χώρο του σπιτιού μας πχ. τακτικός καθαρισμός των κήπων από χόρτα, φύλλα, κλαδιά, κούρεμα του γρασιδιού και των θάμνων κλπ. Σκοπός είναι ο χώρος να μην προσελκύει τσιμπούρια.

- Αν έχουμε κατοικίδια, ο συχνός έλεγχος των ζώων για τσιμπούρια μετά την παραμονή σε εξωτερικούς χώρους είναι σημαντικός. Αν ένα θηλυκό τσιμπούρι πέσει στο πάτωμα, χαλί κλπ. και εναποθέσει τα έως και 18.000 αβγά, τότε δύσκολα αντιμετωπίζονται οι προνύμφες που εκκολάπτονται από τα αβγά και διασκορπίζονται μέσα στο σπίτι.
- Επιπλέον, πρέπει να συμβουλευτούμε τον κτηνίατρο για την προστασία των ζώων από τα τσιμπούρια πχ. αποπαρασιτισμός, ειδικά προϊόντα.

Πότε να επισκεφτώ το γιατρό

- Αν δεν μπορέσουμε να αφαιρέσουμε το τσιμπούρι μόνοι μας ή αν δεν το έχουμε αφαιρέσει εξ ολοκλήρου ή αν έχει μπει βαθιά μέσα στο δέρμα
- Αν η περιοχή του δήγματος εμφανίσει αλλαγές πχ. αλλεργική αντίδραση, έντονη ερυθρότητα, εξάνθημα, ακόμη και ένα μήνα μετά το δήγμα.

Σε περίπτωση που εμφανιστούν συμπτώματα όπως πυρετός, ρίγος, πόνος στους μυς ή τις αρθρώσεις, πονοκέφαλος, γαστρεντερικά προβλήματα, συμπτώματα γρίπης, εξανθήματα, γενική αδιαθεσία κλπ.



ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΑΠΟ ΣΚΟΡΠΙΟ / ΑΡΑΧΝΗ

Δήγμα αράχνης: Οι περισσότερες αράχνες δεν είναι δηλητηριώδεις ωστόσο κάποιες αράχνες είναι επικίνδυνες για τον άνθρωπο. Αυτές είναι η μαύρη χήρα (γνωστή για το κόκκινο σημάδι σε σχήμα κλειψύδρας στην κοιλιά της), και ο καφέ ερμηίτης (με το σημάδι σε σχήμα βιολιού στην πλάτη). Και οι δύο είδη προτιμούν θερμά κλίματα και σκοτεινούς, ξηρούς χώρους όπου υπάρχουν και πολλές μύγες. Επίσης, συχνά κατοικούν στις δημόσιες εξωτερικές τουαλέτες.

- Το δάγκωμα της αράχνης μοιάζει με το τσίμπημα μιας καρφίτσας. Τα περισσότερα είδη αράχνης προκαλούν μόνο ήπια συμπτώματα όπως ερυθρότητα του δέρματος, τοπικό οίδημα και ήπιο πόνο.
- Σε ορισμένα άτομα, οι τοξίνες από το δήγμα της αράχνης μπορεί να οδηγήσουν σε αλλεργική αντίδραση. Αυτό χρήζει άμεσης ιατρικής φροντίδας.

Δήγμα σκορπιού: Τα περισσότερα τσιμπήματα σκορπιών δεν χρειάζονται ιατρική περίθαλψη. Λίγα είδη σκορπιών, όπως το Centoyroides Exilicanda, προκαλούν δυνητικά σοβαρή δηλητηρίαση. Τα τοπικά συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν πόνο που ενδέχεται να είναι έντονος, ελαφρύ οίδημα ή και κνησμό, μούδιασμα /μυρμήγκιασμα.

Τα εκτεταμένα συμπτώματα που σχετίζονται με μεγαλύτερη ποσότητα δηλητηρίου τείνουν να εμφανίζονται συνήθως σε παιδιά και περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων δυσκολία στην αναπνοή, μυϊκούς σπασμούς, εφίδρωση, ναυτία και εμετό, πυρετό, ταχυκαρδία ή αρρυθμία.

Αντιμετώπιση

- Καθαρίζουμε το σημείο του δήγματος με σαπούνι και νερό.
- Τοποθετούμε πάγο ή κάποιο κρύο επίθεμα στο σημείο για 10 λεπτά. Επαναλαμβάνουμε μετά από 10 λεπτά. Το κρύο ανακουφίζει τον πόνο και επιβραδύνει την εξάπλωση της τοξίνης.

- Συνοδευτικά, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αναλγητικά φάρμακα από στόματος.
- Αν υπάρχει κνησμός ή ενδείξεις φλεγμονής, σκευάσματα αντιισταμινικά, με καταπραυντικές και αντιφλογιστικές ιδιότητες ή αντιβιοτικές κρέμες (με ή χωρίς κορτιζόνη) ενδείκνυνται για εφαρμογή στο σημείο.
- Αναζητούμε ιατρική φροντίδα για έλεγχο του σημείου και υποχρεωτικά, αν είμαστε αλλεργικοί ή αν τα συμπτώματα είναι σοβαρά.

Πρόληψη

- Αποφεύγουμε να περνάμε πολλές ώρες στην ύπαιθρο μένοντας ακίνητοι και έχοντας εκτεθειμένα σημεία του δέρματος πχ. ύπνος στην παραλία ή στο δάσος.
- Αποφεύγουμε τις περιοχές όπου κατοικούν αράχνες. Αν βρεθούμε μπροστά σε ιστό αράχνης, δεν τον πειράζουμε, δεν προκαλούμε την αράχνη και δεν την απομακρύνουμε με άγριο τρόπο από τον ιστό.
- Αποφεύγουμε να σπκώνουμε μεγάλες πέτρες στην ύπαιθρο, να ψάχνουμε μέσα σε βράχια και ανάμεσα στις καλλιέργειες.



Ένας από τους βασικούς φόβους που διακατέχει πολλούς στις καλοκαιρινές εξορμήσεις είναι μια πιθανή συνάντηση με φίδια. Ο φόβος μπορεί να είναι και αδικαιολόγητος καθώς τα φίδια επιτίθενται στον άνθρωπο μόνο αν κάποιος τα ενοχλήσει (είτε από λάθος είτε συνειδητά) ή ως άμυνα σε μια πιθανή απειλή.

Τι γνωρίζουμε

- Υπάρχουν πολλές κατηγορίες φιδιών. Άλλα έχουν δηλητήριο, άλλα όχι ενώ διαφέρουν και ως προς τη θέση των δοντιών τους. Από τα είδη φιδιών που υπάρχουν στην Ελλάδα, τα δηλητηριώδη ανέρχονται σε επτά, με τέσσερα είδη οχιάς να είναι τα πιο γνωστά.
- Το μέγεθος των φιδιών δεν είναι κριτήριο για το αν είναι δηλητηριώδη ή όχι. Γενικός κανόνας είναι ότι τα μικρότερα σε μήκος φίδια (μέχρι ένα μέτρο) είναι πιο επικίνδυνα για τον άνθρωπο.
- Γενικά, το χρώμα και τα σχέδια στο σώμα των φιδιών μοιάζουν με το φυσικό περιβάλλον. Η κοινή οχιά είναι ίσως πιο εύκολα αναγνωρίσιμη λόγω του χρωματισμού, του τριγωνικού κεφαλιού και κυρίως λόγω του «κεράτου» που έχει στη «μύτη» της.
- Οι οχιές δεν κυνηγούν τους ανθρώπους. Αν πλησιάσουμε σε απόσταση μικρότερη από 60 εκατοστά, τότε μπορεί η οχιά να κάνει κάποια εκτίναξη για να προσπαθήσει να δαγκώσει.
- Στα δηλητηριώδη φίδια, η διαδικασία του δαγκώματος είναι πολύ γρήγορη και διαρκεί μόνο 1/3 του δευτερολέπτου.
- Οι οχιές εκκένουν το δηλητήριο μέσω των δύο μακριών δοντιών. Από τη στιγμή που το δηλητήριο περνά στον υποδόριο ιστό, σε 1-3 λεπτά κυκλοφορεί σε όλο το σώμα μέσω του λεμφικού συστήματος.
- Σε ένα υγιή οργανισμό, το δηλητήριο χρειάζεται περίπου τέσσερις με έξι ώρες για να αποβεί μοιραίο.
- Σε περίπτωση που το δάγκωμα γίνει πάνω σε σκληρά ρούχα ή υφάσματα, θεωρητικά είναι ακίνδυνο καθώς το δόντι δεν μπορούν να διεισδύσουν στο δέρμα, και το δηλητήριο εκχύνεται στο παρεμβαλλόμενο υλικό (κάλτσα, ύφασμα κλπ). Σημαντικό είναι όμως να ελέγχουμε το σημείο αυτό του δέρματος για να είμαστε σίγουροι.

Συμπτώματα

Η σοβαρότητα των συμπτωμάτων εξαρτάται από το είδος του φιδιού, την περιοχή όπου έγινε το δάγκωμα, την έκταση του τραύματος καθώς την ποσότητα του δηλητηρίου που έχει εγχυθεί. Αν πρόκειται για δάγκωμα από δηλητηριώδες φίδι, τα πρώτα συμπτώματα που εμφανίζονται είναι:

- Ερυθρότητα, πόνος και έντονο κάψιμο γύρω από το δάγκωμα
- Σταδιακό οίδημα στο σημείο και μελάνιασμα
- Μούδιασμα και παράλυση του άκρου που φέρει το τραύμα
- Διπλωπία
- Ναυτία, εμετός
- Εφίδρωση και πυρετός με ή χωρίς ρίγος
- Χαμηλός σφυγμός, χαμηλή αρτηριακή πίεση, αδυναμία, πονοκέφαλος
- Τσιμπήματα /μούδιασμα της γλώσσας και του στόματος
- Μυϊκοί σπασμοί

Σημείωση! Ορισμένες φορές, μπορεί να πρόκειται για ένα «στεγνό» δάγκωμα, δηλαδή το φίδι να μην έχει εγχύσει δηλητήριο. Αυτό προξενεί ήπιο πόνο στο σημείο λόγω του τρυπήματος του δέρματος από τα δόντια του φιδιού και συνήθως δεν ακολουθείται από άλλα συμπτώματα πχ. οίδημα. Ωστόσο, μπορεί τα συμπτώματα να εμφανιστούν αργότερα χρονικά (π.χ 2 ώρες μετά το δάγκωμα), άρα το άτομο πρέπει να επισκεφτεί μια νοσηλευτική μονάδα για έλεγχο του σημείου.

Επίσης, στα συμπτώματα μπορεί να συμπεριληφθεί και η κρίση πανικού από το σοκ στο δάγκωμα του φιδιού!



Πρόληψη

- Όταν βρισκόμαστε σε εξωτερικούς χώρους, αγροτικές περιοχές κλπ προσπαθούμε να αποφεύγουμε χώρους όπου μπορεί να κρύβονται φίδια πχ. σχισμές βράχων, σωρούς ξύλων ή κορμών δέντρων, μέρη με ψηλό γρασίδι ή πυκνή βλάστηση, δάση, θαμνώδεις ή βάλτωδεις περιοχές.
- Αποφεύγουμε να μετακινούμε ή να σπκώνουμε με τα χέρια αντικείμενα, κάτω από τα οποία μπορεί να κρύβονται φίδια πχ. πέτρες, χόρτα.
- Προτιμούμε να περπατάμε σε χαραγμένα μονοπάτια.
- Επιλέγουμε μακριά παντελόνια, μπότες ή κλειστά παπούτσια με κάλτσες στο περπάτημα σε χώρους που μπορεί να υπάρχουν φίδια πχ. σε περιοχές με ψηλά χόρτα ή βλάστηση που εμποδίζει την ορατότητα.
- Χρησιμοποιούμε ένα μακρύ μπαστούνι/ ράβδο/ ξύλο για να χτυπήσουμε το έδαφος προειδοποιητικά, μπροστά από εκεί που θα πατήσουμε. Από φύση τους, τα φίδια προσπαθούν όταν μπορούν, να απομακρύνονται από τους ανθρώπους.
- Δεν προσεγγίζουμε από περιέργεια, ενοχλούμε ή προκαλούμε ένα φίδι!
- Αποφεύγουμε να αγγίζουμε ένα φίδι ακόμη και αν φαίνεται νεκρό. Τα αντανakλαστικά των φιδιών παραμένουν ενεργά ακόμη και ώρες μετά το θάνατό τους!
- Εκπαιδεύουμε τα παιδιά μας σχετικά με τη συμπεριφορά των φιδιών, τους χώρους που τα συναντάμε και πώς να τα αποφύγουν!



Αντιμετώπιση

- Απομακρυνόμαστε (ή απομακρύνουμε το άτομο που έχει υποστεί το δάγκωμα) από την περιοχή του συμβάντος. Το φίδι μπορεί να είναι ακόμη κοντά.
- Προσπαθούμε να αναγνωρίσουμε τον τύπο του φιδιού από την εικόνα του τραύματος. Το πιθανότερο είναι το φίδι να μην είναι δηλητηριώδες. Σε αυτή την περίπτωση, στο σημείο που έγινε το δάγκωμα θα φαίνεται το αποτύπωμα μιας σειράς δοντιών σε σχήμα ανάποδου «U» και δεν χρειάζεται να προβούμε σε ενέργειες.
- Αν δούμε στο τραύμα τα χαρακτηριστικά δύο αποτυπώματα (τρύπες) από τα δόντια του φιδιού και όχι απλές εκδορές, τότε μάλλον πρόκειται για οχιά.
- Διατηρούμε την ψυχραιμία μας (ή το άτομο με το τραύμα πρέπει να παραμείνει ήρεμο).
- Ακινητοποιούμε (ή ακινητοποιούμε το άτομο που έχει υποστεί το δάγκωμα), ώστε να μειώσουμε τις συσπάσεις των μυών άρα και την εξάπλωση του δηλητηρίου.
- Δεν κάνουμε καμία περίδεση ή, αν κάνουμε, πρέπει να είναι πολύ χαλαρή καθώς το σημείο πρήζεται σταδιακά.
- Αφαιρούμε όποιο αντικείμενο ή ύφασμα θα μπορούσε να σφίξει το σημείο του δαγκώματος όσο η περιοχή πρήζεται (π.χ. δαχτυλίδια, ρολόι, βραχιόλια κλπ.).
- Δεν κάνουμε τομές με κοπίδια/ νυστέρια/ ξυράφια και δεν αναρροφούμε αίμα από την πληγή (ειδικά με το στόμα!).
- Αν μπορούμε, πλύνουμε το τραύμα με σαπούνι και νερό ή οξυζενέ.
- Δεν τοποθετούμε πάγο, θερμό επίθεμα, κρέμες ή άλλα σκευάσματα.
- Δεν πίνουμε (ή δε δίνουμε στο άτομο με το τραύμα να πει) αλκοολούχα ποτά ή παυσίπονα χωρίς πρώτα να γίνει επικοινωνία με γιατρό.
- Πρέπει να επισκεφθούμε (ή να συνοδεύσουμε το άτομο με το τραύμα) σύντομα την πλησιέστερη νοσηλευτική μονάδα για να χορηγηθεί ο κατάλληλος αντιοφικός ορός. Για την άμεση ανταπόκριση του νοσηλευτικού προσωπικού φροντίζουμε να ειδοποιήσουμε κατά τη μεταφορά εκεί, αναφέροντας το συμβάν και τον τύπο του δαγκώματος ή και μια περιγραφή του φιδιού αν είχαμε παρατηρήσει καλά.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΓΕΝΙΚΑ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΓΙΑ ΤΑ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

Αν ένα άτομο δεν έχει αλλεργική προδιάθεση σε τσιμπήματα από έντομα/ζωύφια, τότε το τσίμπημα δεν προκαλεί συστηματική αντίδραση. Δηλαδή, ο οργανισμός αντιδρά στις τοξικές ουσίες του δηλητηρίου με τη μορφή τοπικής φλεγμονής (ερυθρότητα στο σημείο του τσιμπήματος, οίδημα, κνησμό και πόνο). Αν το έντομο/ζωύφιο είναι μολυσμένο τότε μπορεί να εμφανιστεί και διόγκωση των λεμφαδένων.

Η αντίδραση αυτή συνήθως διαρκεί κάποια λεπτά ή ώρες και υποχωρεί χωρίς να υπάρχει ανάγκη λήψης φαρμακευτικής αγωγής.

Αν είναι άτομο είναι αλλεργικό στο τσίμπημα κάποιου εντόμου, τότε μπορεί να προκληθεί εκτεταμένη τοπική αντίδραση (π.χ. το τσίμπημα είναι στο δάκτυλο και το οίδημα μπορεί να εξαπλωθεί σε όλο το χέρι). Σε κάποιες περιπτώσεις όμως μπορεί να εμφανιστεί κνίδωση σε όλο το σώμα ή και να προκληθεί σοβαρή αναφυλαξία (πχ. δύσπνοια, πολύ χαμηλή πίεση, απώλεια αισθήσεων κλπ.).

Πότε πρέπει να ζητήσω άμεσα ιατρική συμβουλή;

- Αν το τσίμπημα είναι στο πρόσωπο ή μέσα στο στόμα. Το οίδημα που μπορεί να αναπτυχθεί από το τσίμπημα μπορεί να φράξει τις αναπνευστικές οδούς, με αποτέλεσμα να υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας.
- Αν το άτομο έχει ιστορικό αλλεργίας σε τσίμπημα μέλισσας ή σφήκας.
- Αν πρόκειται για πολλαπλά και ταυτόχρονα τσιμπήματα πχ. από σφήκες.
- Αν μια μεγάλη περιοχή (περίπου 10cm ή περισσότερο) γύρω από το τσίμπημα γίνεται ερυθρή και πρησμένη.
- Αν τα συμπτώματα δεν βελτιώνονται στη διάρκεια μερικών ημερών ή αν χειροτερεύουν.
- Αν υπάρχουν συμπτώματα μόλυνσης του τσιμπήματος όπως πύον, αυξανόμενος πόνος, έντονο οίδημα και ερυθρότητα.
- Αν, κυρίως μετά από τσίμπημα κουνουπιού ή τσιμπουριού, υπάρχουν συμπτώματα πιο διαδεδομένης λοίμωξης, όπως πυρετός, πρησμένοι αδένες κλπ.
- Αν το τσίμπημα προέρχεται από αράχνη ή σκορπιό.

Ζητούμε επείγουσα ιατρική βοήθεια σε συμπτώματα σοβαρής αντίδρασης όπως δυσκολία στην αναπνοή, οίδημα στο πρόσωπο, στόμα ή λάρυγγα, δυσκολία στην κατάποση, ναυτία, εμετό, ταχυπαλμία, ζάλη και λιποθυμία.

ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΕΙΣ



Τι είναι η ουρολοιμώξη, από τι προκαλείται και πώς αντιδρά ο οργανισμός μας;

Με τον όρο ουρολοιμώξη περιγράφονται οι λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος. Οι περισσότερες ουρολοιμώξεις προκαλούνται από μικροοργανισμούς, και πιο συχνά από βακτήρια που ζουν φυσιολογικά στο έντερο. Χαρακτηριστικό, το βακτήριο *Escherichia coli* (γνωστό ως κολοβακτηρίδιο) που προκαλεί την πλειοψηφία των ουρολοιμώξεων. Μύκητες και ιοί μπορούν επίσης να προκαλέσουν ουρολοιμώξεις αλλά σε μικρότερη συχνότητα.

Οι μικροοργανισμοί τείνουν να εισέρχονται στο ουροποιητικό μας σύστημα μέσω της ουρήθρας, του μικρού εκείνου σωλήνα από τον οποίο αποβάλλονται τα ούρα. Για να μην προλάβουν οι μικροοργανισμοί να πολλαπλασιαστούν και να προκαλέσουν μόλυνση, το σώμα ενεργοποιεί κάποιους μηχανισμούς άμυνας χάρη στους οποίους οι μικροοργανισμοί απομακρύνονται με την ούρηση πριν εγκατασταθούν.

Τέτοιοι μηχανισμοί είναι η σύσταση των ούρων, η αδυναμία προσκόλλησης στο εσωτερικό τοίχωμα της κύστης (της κοιλότητας στην οποία συγκεντρώνονται τα ούρα) και η παρουσία της φυσιολογικής χλωρίδας στην ουρήθρα.

Αν όμως οι μικροοργανισμοί καταφέρουν να ξεπεράσουν αυτούς τους μηχανισμούς άμυνας, τότε προκαλείται λοίμωξη.

Οι ουρολοιμώξεις εντοπίζονται συχνότερα στο κατώτερο ουροποιητικό σύστημα με τη μορφή ουρηθρίτιδας ή κύστιτιδας. Όταν προχωρήσουν στο ανώτερο ουροποιητικό σύστημα, προκαλούν πυελονεφρίτιδα, προσβάλλοντας τα νεφρά και τους ουρητήρες (τους σωλήνες που συνδέουν τα νεφρά με την ουροδόχο κύστη).

Ποια είναι τα συμπτώματα της ουρολοίμωξης;

Στις λοιμώξεις του κατώτερου ουροποιοτικού συστήματος τα πιο συχνά συμπτώματα είναι:

- Συχνουρία και έντονη ανάγκη για ούρηση
- Αίσθημα καύσου στην ούρηση
- Δυσκολία στην ούρηση
- Αποβολή μικρής ποσότητας ούρων και αίσθηση ότι δεν αδειάζει η κύστη
- Πόνος χαμηλά στην κοιλιά (πυελικός πόνος)
- Θολά ή δύσσομα ούρα ή παρουσία αίματος στα ούρα
- Συνήθως απουσία πυρετού

Στις λοιμώξεις του ανώτερου ουροποιοτικού συστήματος εμφανίζονται τα παραπάνω συμπτώματα αλλά και πυρετός (38°C και άνω), ναυτία, εμετοί, πόνος στη μέση (στο ύψος των νεφρών), καταβολή δυνάμεων και ρίγη. Επιπλέον συμπτώματα που μπορεί να παρατηρηθούν είναι πόνος κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής, αύξηση των κολλικών εκκρίσεων στις γυναίκες, πόνος στο ορθό στους άνδρες, κνησμός κ.ά.

Παράγοντες προδιάθεσης

- **Το φύλο:** οι γυναίκες είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς σε ουρολοιμώξεις για ανατομικούς λόγους. Η γυναικεία ουρήθρα έχει μικρότερο μήκος από την ανδρική και βρίσκεται πιο κοντά στην πρωκτική περιοχή όπου φυσιολογικά υπάρχουν μικροοργανισμοί.
- **Η ηλικία:** στις μεγαλύτερες ηλικίες, παράγοντες όπως π.χ. η υπερπλασία του προστάτη στους άνδρες ή η ανεπαρκής κένωση της κύστης λόγω πρόπτωσης της μήτρας στις γυναίκες αυξάνουν τον κίνδυνο ουρολοιμώξεων.



- Ουρολοίμωξη μπορεί επίσης να παρουσιαστεί και στα παιδιά. Τα αγόρια μπορεί να εμφανίσουν ουρολοίμωξη ακόμη και στους πρώτους 6 μήνες. Τα κορίτσια παρουσιάζουν πιο συχνά ουρολοιμώξεις στην ηλικία των 2-3 ετών.
- **Η σεξουαλική δραστηριότητα:** διευκολύνεται η μεταφορά των μικροβίων της ευρύτερης περιοχής και αυξάνεται ο αριθμός των βακτηρίων στα ούρα. Επιπλέον, η χρήση λιπαντικών ουσιών μπορεί να ερεθίσει την περιοχή ενώ το διάφραγμα και οι σπερματοκτόνες ουσίες, ως μέσα αντισύλληψης, αλλοιώνουν τη φυσιολογική χλωρίδα και ευνοούν την ανάπτυξη μικροοργανισμών.
 - **Κύηση:** λόγω των ορμονικών αλλαγών και της αλλαγής θέσης του ουροποιοτικού συστήματος, η λοίμωξη μπορεί ευκολότερα να προσβάλει τα νεφρά.
 - **Εμμηνοπαυση:** η έλλειψη οιστρογόνων μεταβάλλει το ουροποιοτικό σύστημα με αποτέλεσμα να είναι πιο ευάλωτο στις λοιμώξεις.
 - **Μειωμένη λήψη υγρών:** οδηγεί σε λιγότερη ούρηση, άρα σε μικρότερη συχνότητα «καθαρισμού» του ουροποιοτικού συστήματος.
 - **Στάση ούρων:** μια απόφραξη σε κάποιο τμήμα του ουροποιοτικού συστήματος (για παράδειγμα η ύπαρξη «πέτρας») εμποδίζει τη ροή και την πλήρη αποβολή των ούρων.
 - **Κακές συνήθειες ούρησης:** π.χ. αναβολή ούρησης παρότι υπάρχει επιτακτική ανάγκη, ημιτελής κένωση της κύστης κλπ.
 - **Θέματα υγιεινής:** έλλειψη καθημερινής προσωπικής υγιεινής και καθαριότητας, λανθασμένη χρήση προϊόντων υγιεινής, στενά ρούχα, συνθετικά εσώρουχα, βρώμικες τουαλέτες κ.ά.
 - **Χρόνια νοσήματα:** π.χ. σακχαρώδης διαβήτης, δρεπανοκυτταρική αναιμία, αποδυναμωμένο ανοσοποιητικό σύστημα, συγγενείς παθήσεις του ουροποιοτικού συστήματος.

Άλλοι παράγοντες: π.χ. ανωμαλίες του ουροποιοτικού συστήματος, μετά από εξέταση/επέμβαση του ουροποιοτικού συστήματος, νευρολογικά προβλήματα, χρήση ουροκαθετήρα (ιδιαίτερα σε άτομα που νοσηλεύονται).



Πότε να επισκεφθώ το γιατρό;

Απευθυνόμαστε έγκαιρα στον γιατρό αν παρατηρήσουμε:

- Συμπτώματα που να παραπέμπουν σε ουρολοίμωξη
- Σε περίπτωση εγκυμοσύνης
- Όταν τα συμπτώματα παρατηρούνται σε παιδιά ή σε άνδρες

- Όταν συνυπάρχουν χρόνια νοσήματα ή ανοσοκαταστολή
- Αν τα συμπτώματα δεν περιορίζονται ή χειροτερεύουν μετά από θεραπεία
- Αν εμφανίζονται συχνές ουρολοιμώξεις (υποτροπιάζουσες)

Σκοπός είναι να δοθεί η κατάλληλη θεραπεία ανάλογα την περίπτωση του ασθενούς, καθώς η μη έγκαιρη και σωστή αντιμετώπιση, μπορεί να οδηγήσει σε επέκταση της λοίμωξης και μεγαλύτερο κίνδυνο επιπλοκών.

Πώς αντιμετωπίζουμε την ουρολοίμωξη;

Οι περισσότερες ουρολοιμώξεις δεν είναι σοβαρές. Αν αντιμετωπιστούν όταν εμφανιστούν οι πρώτες ενочλήσεις, με λήψη άφθονων υγρών και διούρηση, μπορεί να μη χρειαστεί φαρμακευτική αγωγή.

- Ο ήπιος πόνος μπορεί να αντιμετωπιστεί με παυσίπονα.
- Σε ουρολοιμώξεις που έχουν προκληθεί από βακτήρια συστήνονται από τον γιατρό αντιβιοτικά.
- Η διάρκεια της θεραπείας με αντιβιοτικό είναι τυπικά 3-5 ημέρες αν πρόκειται για κυστίτιδα και 7-14 ημέρες αν πρόκειται για πυελονεφρίτιδα.
- Η διάρκεια θεραπείας μπορεί να είναι μεγαλύτερη στους άνδρες, στις εγκύους, σε πιο σοβαρά συμπτώματα, σε υποτροπές, και σε άλλα υπάρχοντα προβλήματα.
- Τα συμπτώματα αρχίζουν να υποχωρούν σε 2-3 ημέρες με τη σωστή θεραπεία. Σημαντικό είναι ωστόσο η θεραπεία να μην διακόπτεται πριν τον καθορισμένο χρόνο, καθώς η λοίμωξη μπορεί να υποτροπιάσει.
- Σε σοβαρότερες λοιμώξεις με πυρετό μπορεί να χρειαστεί νοσηλεία για ενδοφλέβια χορήγηση της θεραπείας και ενυδάτωση.

Πώς προλαμβάνουμε την ουρολοίμωξη;

Τα μέτρα πρόληψης είναι πολύ σημαντικά, καθώς σχεδόν 1 στους 4 ασθενείς με ουρολοίμωξη, υποτροπιάζει μέσα σε έξι μήνες χωρίς την ανάλογη προσοχή.

Διατροφή

- Πίνουμε άφθονο νερό (6-8 ποτήρια) και υγρά. Με αυτόν τον τρόπο προκαλείται συχνή ούρηση και αδειάζει η κύστη παρασύροντας πιθανά μικρόβια.
- Αποφεύγουμε την υπερκατανάλωση αλκοόλ (καθώς καταστέλλει την ικανότητα του σώματος να καταπολεμά τις λοιμώξεις).
- Περιορίζουμε τις ποσότητες ζάχαρης και αλατιού που καταναλώνουμε σε καθημερινή βάση.
- Οι άνδρες θα πρέπει να αποφεύγουν την υπερκατανάλωση τροφών που ερεθίζουν τον προστάτη πχ. καυτερά φαγητά.

Συνήθειες στην τουαλέτα

- Δεν αγνοούμε την ανάγκη για ούρηση. Η κατακράτηση ούρων δίνει το χρόνο και τις συνθήκες στους μικροοργανισμούς να πολλαπλασιαστούν.
- Προσοχή στις δημόσιες τουαλέτες. Αν είναι δυνατόν αποφεύγουμε να καθόμαστε, αλλιώς χρησιμοποιούμε ατομικά καλύμματα.
- Η καθαριότητα και το σκούπισμα στις γυναίκες, θα πρέπει να γίνεται πάντα με φορά από μπροστά προς τα πίσω, για να αποφευχθεί η μεταφορά μικροβίων.

Συνήθειες υγιεινής

- Φροντίζουμε την υγιεινή της γεννητικής-πρωκτικής περιοχής. Προτιμούμε βαμβακερά εσώρουχα τα οποία και αλλάζουμε καθημερινά. Επιπλέον, αποφεύγουμε τα στενά παντελόνια.
- Προτιμούμε το ντους από το αφρόλουτρο στη μπανιέρα.
- Κάνουμε τακτικά ντους κυρίως όταν η θερμοκρασία (σώματος και περιβάλλοντος) είναι υψηλή καθώς δημιουργούνται οι κατάλληλες συνθήκες για την ανάπτυξη των μικροοργανισμών.
- Αποφεύγουμε τα προϊόντα υγιεινής που περιέχουν αποσμητικά, αρώματα, ισχυρά αντισηπτικά. Προτιμούμε εξειδικευμένα προϊόντα από το φαρμακείο και ακολουθούμε τις οδηγίες χρήσης τους ανάλογα την περίπτωση.

- Μετά τη σεξουαλική επαφή είναι καλό να αδειάζει η κύστη ώστε να απομακρύνονται τυχόν μικροοργανισμοί.
- Επιπλέον, η χρήση των κατάλληλων μέτρων προφύλαξης κατά την επαφή είναι σημαντική, ειδικά αν υπάρχει ατομικό ιστορικό ουρολοιμώξεων.
- Για τις γυναίκες σε εμμηνόπαυση, η χρήση εξειδικευμένων προϊόντων για την αντιμετώπιση της ατροφίας ή ξηρότητας του κόλπου μπορούν να προλάβουν την εμφάνιση μιας ουρολοίμωξης.

Στο μπάνιο στη θάλασσα, στην πισίνα κλπ.

- Αποφεύγουμε το κολύμπι σε νερά που δεν φαίνονται καθαρά ή δεν ανανεώνονται (κυρίως σε μια πισίνα).
- Καλό είναι να αλλάζουμε το βρεγμένο μαγιό με στεγνό μετά το μπάνιο.
- Αποφεύγουμε να καθόμαστε απευθείας στην άμμο χωρίς πετσέτα/ψάθα κλπ.

Συμπλήρωση της διατροφής

- Τα προβιοτικά προϊόντα που περιέχουν γαλακτοβάκιλλους προστατεύουν από την προσκόλλησή και τον πολλαπλασιασμό των παθογόνων βακτηρίων. Επιπλέον, προλαμβάνουν και την εμφάνιση μυκητιάσεων (που μπορεί να εκδηλωθούν σε ορισμένα άτομα μετά τη λήψη αντιβιοτικών).
- Το cranberry βοηθά στην πρόληψη των επαναλαμβανόμενων ουρολοιμώξεων και φαίνεται να έχει πιθανή θεραπευτική δράση. Προτιμούμε τα συμπληρώματα διατροφής διότι έχουν μεγαλύτερη συγκέντρωση σε cranberry από τα τρόφιμα.
- Η βιταμίνη C ενδείκνυται επίσης για περιπτώσεις επαναλαμβανόμενων ουρολοιμώξεων. Αυξάνει την οξύτητα των ούρων, η οποία δημιουργεί ένα εχθρικό περιβάλλον για την ανάπτυξη και εγκατάσταση των μικροοργανισμών.
- Τα συμπληρώματα διατροφής μπορούν να χρησιμοποιηθούν και συνδυαστικά με τη θεραπεία.

Πώς ρυθμίζεται η θερμοκρασία του σώματος;

Το ανθρώπινο σώμα προσπαθεί να διατηρεί την εσωτερική του θερμοκρασία σταθερή στους $36,8 \pm 0,4$ °C , θερμοκρασία στην οποία τα όργανα λειτουργούν κανονικά.

Με τη βοήθεια ειδικών θερμο-ρυθμιστικών μηχανισμών, το σώμα εξισορροπεί τις διαταραχές της θερμοκρασίας που προκύπτουν από την έντονη μεταβολική δραστηριότητα (πχ. σωματική άσκηση) ή/και από τις συνθήκες του περιβάλλοντος (πχ. υψηλή θερμοκρασία, υγρασία, άπνοια). Έτσι, αν χρειαστεί να αποβληθεί περίσσεια θερμότητας, τα μικρά αγγεία διευρύνονται, αίμα αντλείται στην επιφάνεια του δέρματος, έχουμε αυξημένη εφίδρωση και εξάτμιση του ιδρώτα ενώ η αναπνοή μας γίνεται πιο γρήγορη.

Τι είναι η ηλίαση και πώς αντιμετωπίζεται;

Πρόκειται για έναν τοπικό τραυματισμό του δέρματος του κεφαλιού από τον ήλιο. Εμφανίζεται όταν ένα άτομο έχει μείνει πολλές ώρες εκτεθειμένο στον ήλιο και είναι πιο συχνή σε άτομα με ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα αλλά και στα βρέφη.

Συμπτώματα

- Ζάλη
- Ναυτία
- Τάση για εμετό
- Ερυθρό πρόσωπο
- Ζεστό κεφάλι (αίσθηση του πυρετού στο άγγιγμα)
- Το υπόλοιπο σώμα παραμένει σε κανονική θερμοκρασία

Αντιμετώπιση

Η ηλίαση δεν είναι άμεσα απειλητική κατάσταση για την υγεία, ωστόσο η ζάλη που προκαλείται μπορεί να οδηγήσει σε πιο σοβαρές καταστάσεις πχ. πτώση ή πνιγμό λόγω μειωμένης αντίδρασης.

Το άτομο με ηλίαση πρέπει να απομακρύνεται από τον ήλιο και να μεταφέρεται σε σκιερό και δροσερό μέρος. Ψυχρά επιθέματα πρέπει να τοποθετηθούν στο κεφάλι του πχ. βρεγμένη πετσέτα. Επίσης, συνιστάται το άτομο με ηλίαση να μην συνεχίσει την εργασία του ή να μην μπει στο νερό μέχρι τα συμπτώματα να υποχωρήσουν πλήρως.



Τι είναι η θερμική εξάντληση;

Η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο και στην υψηλή θερμοκρασία μπορεί να οδηγήσει σε μια παροδική ανεπάρκεια των θερμο-ρυθμιστικών μηχανισμών του σώματος, οδηγώντας σε θερμική εξάντληση. Η θερμική εξάντληση προκαλείται από την εφίδρωση και

την ανεπαρκή αναπλήρωση υγρών. Ο χρόνος μέχρι να εμφανιστεί μπορεί να ποικίλλει από ώρες μέχρι ημέρες ενώ η πιθανότητα εμφάνισης της αυξάνεται αν το άτομο εκτίθεται στον ήλιο με ακάλυπτο κεφάλι και αυχένα, κυρίως κατά τις μεσημβρινές ώρες, όπου οι ακτίνες του ήλιου πέφτουν κάθετα.

Συμπτώματα

- Έντονος πονοκέφαλος
- Ναυτία- Εμετός
- Το δέρμα είναι ψυχρό και υγρό (λόγω άφθονου ιδρώτα)
- Η θερμοκρασία του σώματος είναι συνήθως φυσιολογική ή ελαφρά ανεβασμένη
- Ταχυκαρδία
- Χαμηλή αρτηριακή πίεση
- Ατονία, καταβολή δυνάμεων, ζάλη, εξάντληση, τάση για λιποθυμία

Επιπλέον, η απώλεια νερού και αλάτων οδηγεί και σε θερμικές κράμπες. Πρόκειται για έντονους μυϊκούς σπασμούς που συνήθως αρχίζουν από τομα από τα χέρια ή τα πόδια.

Τι είναι η θερμοπληξία;

Η θερμοπληξία εμφανίζεται όταν ένα άτομο εκτεθεί σε περιβάλλον με πολύ υψηλή θερμοκρασία και υγρασία. Ο συνδυασμός των δύο αυτών περιβαλλοντικών παραγόντων οδηγεί σε δυσλειτουργία των θερμο-ρυθ-

μιστικών μηχανισμών, εμποδίζοντας τον οργανισμό να αποβάλλει τη συσσωρευμένη θερμότητα.

Η θερμοπληξία είναι μια παθολογική κατάσταση που πρέπει να αντιμετωπιστεί άμεσα καθώς μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στη λειτουργία των μυών και των οργάνων ενώ, χωρίς νοσοκομειακή νοσηλεία, μπορεί να αποβεί μοιραία για τον ασθενή.

Συμπτώματα

- Γρήγορη αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος στους 40-41°C
- Το δέρμα είναι πολύ θερμό, ερυθρό και στεγνό (απουσία εφίδρωσης)
- Ο σφυγμός εξασθενεί προοδευτικά
- Αυξημένος ρυθμός αναπνοών
- Έντονη δίψα
- Μυϊκοί σπασμοί, εμετός, διάρροια
- Αλλαγές στην πήξη του αίματος, αρρυθμία
- Μειωμένο επίπεδο συνείδησης - Σύγχυση - Απώλεια αισθήσεων - Κωματώδης κατάσταση

Ποια άτομα θεωρούνται ευάλωτες ομάδες για θερμική εξάντληση και θερμοπληξία;

- Βρέφη/παιδιά και άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών
- Υπέρβαρα άτομα
- Ασθενείς με χρόνια νοσήματα (π.χ. καρδιολογικά, αναπνευστικά, νεφροπάθειες/ ηπατοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη κ.λπ.) ή με νευρολογικά/ ψυχιατρικά νοσήματα
- Άτομα τα οποία λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για χρόνιες παθήσεις πχ. διουρητικά, αντιυπερτασικά, αντιισταμινικά, αντικαταθλιπτικά, ινσουλίνη κ.ά. τα οποία πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα γιατρό τους για πιθανή τροποποίηση της δοσολογίας.
- Άτομα εξασθενημένα (πχ. μετά από γαστρεντερίτιδα), υποσιτισμένα, σε κακή φυσική κατάσταση.
- Άτομα που καταναλώνουν πολύ αλκοόλ ή κάνουν χρήση ουσιών
- Άτομα που εργάζονται / διαμένουν/ γυμνάζονται σε εξωτερικούς χώρους ή χώρους με υψηλή θερμοκρασία.

Πρώτες βοήθειες για την αντιμετώπιση της θερμικής εξάντλησης

- Μεταφέρουμε τον ασθενή σε δροσερό (ή κλιματιζόμενο), ευάερο, και σκιερό χώρο.
- Χαλαρώνουμε ή αφαιρούμε ρούχα που πιθανόν να είναι ενοχλητικά και αερίζουμε το σώμα πχ. με χαρτόνι, βεντάλια, ανεμιστήρα.
- Χρησιμοποιούμε δροσερά επιθέματα πχ. βρεγμένες πετσέτες, κρύες κομπρέσες για να δροσίσουμε το σώμα του ασθενούς (κυρίως σε μέτωπο, κεφάλι, αυχένα και στήρνο).
- Σημαντικός στόχος είναι η αναπλήρωση των χαμένων υγρών και των αλάτων. Αν ο ασθενής διατηρεί τις αισθήσεις του και δεν κάνει εμετό, χορηγούμε σταδιακά μικρή ποσότητα δροσερού, ελαφρά αλατισμένου, νερού (1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι σε ένα λίτρο νερό).
- Δε δίνουμε αλκοολούχα ποτά ούτε υγρά που περιέχουν καφεΐνη.
- Κάνουμε ζωπρές εντριβές σε χέρια και πόδια με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.
- Σε περίπτωση θερμικής κρίμπας προχωρούμε σε αργή διάταση του μυός και χορήγηση ισοτονικών υγρών.
- Ο ασθενής συνήθως χρειάζεται να ξαπλώσει. Παρακολουθούμε για αλλαγές στη κατάσταση της υγείας του. Οι περισσότεροι ασθενείς επανέρχονται σε περίπου 30 λεπτά.
- Αν η κατάσταση του ασθενούς δεν βελτιωθεί ή υπάρχει σύγχυση/λιποθυμία θα χρειαστεί ιατρική βοήθεια ή μεταφορά στο νοσοκομείο.

Πώς αντιμετωπίζεται η θερμοπληξία;

Θα πρέπει να παρασχεθεί άμεσα ιατρική βοήθεια! Καλούμε ασθενοφόρο ενόσω προσφέρουμε τις πρώτες βοήθειες.

Μετά τη μεταφορά του ασθενούς σε δροσερό, άνετο και σκιερό χώρο, επιβάλλεται η άμεση ψύξη του ασθενούς: το σώμα πρέπει να τυλιχτεί με βρεγμένα σεντόνια /ρούχα ή να βυθιστεί πχ. μέσα σε μπανιέρα ή να καταβραχεί με λάστιχο ενώ πρέπει να τοποθετηθούν ψυχρά επιθέματα οποσδήποτε σε μασχάλες, αυχένα, και βουβώνες.

Πώς προλαμβάνουμε τις διαταραχές της θερμοκρασίας;

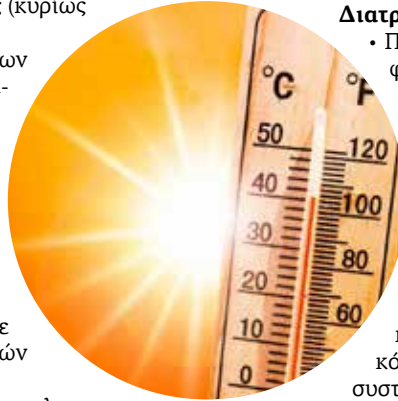
Κατά την περίοδο του καλοκαιριού σημειώνονται ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος. Είναι συνεπώς απαραίτητη η προστασία από την υπερβολική έκθεση στη ζέση προκειμένου να αποφευχθούν τόσο η αφυδάτωση του οργανισμού όσο και οι πιο επικίνδυνες καταστάσεις για την υγεία.

Διατροφή και ενυδάτωση του οργανισμού

- Πίνουμε άφθονα υγρά (νερό και φυσικούς χυμούς). Αποφεύγουμε τα πολλά οιοπνευματώδη ποτά.
- Η διατροφή μας πρέπει να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα. Προτιμούμε τα φρούτα και τα λαχανικά και περιορίζουμε τα λιπαρά.
- Για τα μωρά και τα παιδιά, εκτός από γάλα, συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών όπως νερό και χαμομήλι.
- Επειδή με τον ιδρώτα χάνουμε ηλεκτρολύτες, μπορούμε να προσθέσουμε λίγο αλάτι στο φαγητό ή να προμηθευτούμε ειδικά συμπληρώματα αναπλήρωσης ηλεκτρολυτών από το φαρμακείο. Είναι βέβαια σημαντικό να ζητήσουμε τη συμβουλή του γιατρού αν έχει μας συστήσει διατροφή χαμηλή σε αλάτι.
- Κάνουμε πολλά ντους μέσα στη μέρα με κλιαρό νερό (όχι παγωμένο).
- Αν το ντους δεν είναι εφικτό, ψυχρά επιθέματα όπως μια βρεγμένη πετσέτα μπορούν να προσφέρουν σύντομη ανακούφιση και δροσιά.

Ένδυση και μετακινήσεις

- Τις ημέρες με καύσωνα, αποφεύγουμε την απ' ευθείας έκθεση στον ήλιο (άρα και την ηλιοθεραπεία).
- Ντυνόμαστε με ελαφριά, άνετα, ανοιχτόχρωμα ρούχα από υλικό που επιτρέπει στο δέρμα να αναπνέει και έτσι βοηθά στην εξάτμιση του ιδρώτα. Δεν ξεχνάμε το καπέλο και τα σκουρόχρωμα γυαλιά.
- Για τα μωρά και τα παιδιά, τα ντύνουμε όσο πιο ελαφρά γίνεται. Είναι προτιμότερο τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα.



ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΨΗΛΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

- Περιορίζουμε τις μετακινήσεις μας και αποφεύγουμε χώρους με συνωστισμό. Προτιμούμε σκιερά και δροσερά ή κλιματιζόμενα μέρη.
- Αποφεύγουμε το πολύωρο βάδισμα ή την έντονη δραστηριότητα ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- Αποφεύγουμε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα (κυρίως αν τα μέσα αυτά δεν έχουν κλιματισμό).
- Αν ταξιδεύουμε σε χώρες πιο ζεστές, προσέχουμε ιδιαίτερα τις πρώτες μέρες μέχρι το σώμα να αρχίσει να συνηθίζει στις νέες συνθήκες.

Συνθήκες στο σπίτι

- Διατηρούμε το περιβάλλον στο σπίτι μας δροσερό (πχ. με ανεμιστήρες, μονάδες κλιματισμού).
- Κρατάμε τα παράθυρα κλειστά τις ζεστές ώρες της ημέρας και τα ανοίγουμε όταν έχει πέσει η θερμοκρασία του περιβάλλοντος.
- Αν δεν χρειάζονται, κλείνουμε τα φώτα και άλλες συσκευές που εκπέμπουν θερμότητα.
- Εξασφαλίζουμε ότι άτομα ηλικιωμένα, απομονωμένα ή με εξασθενημένο οργανισμό μπορούν να ανταπεξέλθουν κατά τη διάρκεια ενός καύσωνα.

ΤΟ ΑΥΤΙ ΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗ

Τι είναι το «αυτί του κολυμβητή» και από τι προκαλείται;

Είναι μια μορφή εξωτερικής ωτίτιδας, δηλαδή της φλεγμονής του εξωτερικού ακουστικού πόρου. Ο εξωτερικός ακουστικός πόρος είναι το κανάλι που ενώνει το πτερύγιο του αυτιού με το τύμπανο, και ενισχύει και μεταφέρει τα ακουστικά ερεθίσματα.

Η εξωτερική ωτίτιδα προκαλείται κυρίως από παθογόνα βακτήρια όπως η ψευδομονάδα και ο σταφυλόκοκκος, ή από μύκητες. Είναι ιδιαίτερα συχνή το καλοκαίρι, εξαιτίας της επιμόλυνσης του αυτιού από το νερό της θάλασσας ή της πισίνας.

Υπό κανονικές συνθήκες, αν μπει νερό στο αυτί, απομακρύνεται μόνο του από τον εξωτερικό ακουστικό πόρο. Το νερό που εισέρχεται καθαρίζει το κερί και τη λιπαντική μεμβράνη (έλαια του αυτιού) και συμπαρασύρει μικροοργανισμούς. Καθώς το νερό απομακρύνεται, το δέρμα στεγνώνει και οι μικροοργανισμοί δεν προκαλούν μόλυνση. Ωστόσο, όταν το νερό παγιδεύεται, το δέρμα παραμένει υγρό και δημιουργούνται τέτοιες συνθήκες για να αναπτυχθούν οι μικροοργανισμοί και να μολύνουν την περιοχή.

Πέρα από το νερό, όποια άλλη αιτία οδηγεί σε απομάκρυνση ή καταστροφή του προστατευτικού στρώματος του εξωτερικού ακουστικού πόρου (πχ. τραυματισμός με μπατονέτα ή με το χέρι) παρέχει είσοδο στους μικροοργανισμούς για να αναπτυχθεί η μόλυνση.



Ποια είναι τα συμπτώματα;

- Κνησμός (πιο έντονος αν η μόλυνση προέρχεται από μύκητες)
- Τοπικός πόνος που γίνεται πιο έντονος κατά την ψηλάφηση του αυτιού
- Αίσθημα πληρότητας στο αυτί («βουλωμένο» αυτί)
- Έκκριση υγρού (διαυγές ή και γαλακτώδες)
- Πιθανό οίδημα του ακουστικού πόρου
- Εμβόες (βουπτό) ή δυσκολία στην ακοή ή/και προσωρινή απώλεια ακοής
- Φυσαλίδες ή απολέπιση στην επιφάνεια του εξωτερικού πόρου

Αν τα συμπτώματα δεν αντιμετωπιστούν γρήγορα, η μόλυνση μπορεί να επεκταθεί και σε γειτονικές προς το αυτί περιοχές (λεμφαδένες στο λαιμό) και τότε χρήζει άμεσης ιατρικής αντιμετώπισης. Οι επιπλοκές αφορούν κυρίως ασθενείς που έχουν αγνοήσει τα συμπτώματα αλλά και ηλικιωμένους, άτομα με διαβήτη, και άτομα με αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα.

Σε ποια άτομα είναι πιο εύκολο να εμφανιστεί η εξωτερική ωτίτιδα;

- Άτομα με υπερ-παραγωγή κεριού στον εξωτερικό ακουστικό πόρο
- Άτομα με στενό ακουστικό πόρο ή με ανατομική ανωμαλία
- Άτομα που περνούν πολλή ώρα στο νερό πχ. κολυμβητές.
- Άτομα με χρόνιο κνησμό ή δερματίτιδα πχ. έκζεμα, σμηγματορροϊκή δερματίτιδα, ή άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις του δέρματος-κυρίως του κεφαλιού
- Άτομα που χρησιμοποιούν ωτοασπίδες και βοηθήματα ακοής τα οποία δεν καθαρίζουν καλά σε συνδυασμό με τραυματισμό του εξωτερικού πόρου.

Πώς αντιμετωπίζεται η εξωτερική ωτίτιδα;

Η θεραπεία της εξωτερικής ωτίτιδας συνήθως περιλαμβάνει:

- Προσεκτικό καθαρισμό του αυτιού (από τον ΩΡΛ).
- Ανάλογα το είδος της μόλυνσης, ενστάλαξη αντιμυκητιασικών ή αντιβιοτικών σταγόνων (με ή χωρίς κορτιζόνη) ύστερα από σύσταση του ΩΡΛ.
- Ενστάλαξη σταγόνων που παρασκευάζονται στο φαρμακείο κατόπιν

οδηγίας του ΩΡΛ. Συνήθως περιέχουν οινόπνευμα που στεγνώνει τον ακουστικό πόρο και άλλες δραστικές ουσίες όπως το βορικό οξύ ή το ξύδι, δημιουργώντας έτσι ένα ήπια όξινο περιβάλλον που προλαμβάνει την ανάπτυξη μικροοργανισμών.

- Λήψη αναλγητικών φαρμάκων για την αντιμετώπιση του πόνου μέχρι να υποχωρήσει η φλεγμονή.
- Σε περιπτώσεις βαριάς μορφής ωτίτιδας, μπορεί ο γιατρός να συστήσει αντιβίωση για χρήση από το στόμα.

Συμπληρωματικά κατά τη διάρκεια της θεραπείας και για την αποφυγή υποτροπής:

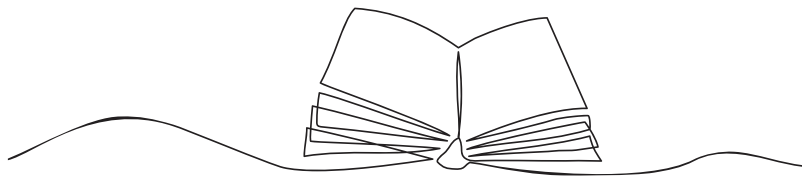
- Διατηρούμε τον εξωτερικό ακουστικό πόρο στεγνό (πχ. φοράμε σκουφάκι στο ντους, αποφεύγουμε την κολύμβηση).
- Αποφεύγουμε τους χειρισμούς στον εξωτερικό ακουστικό πόρο (δεν χρησιμοποιούμε μπατονέτες, δεν ξύνουμε το αυτί με το χέρι κλπ.) καθώς μπορεί να δημιουργηθούν μικροτραυματισμοί στην επιφάνειά του.
- Ανακουφίζουμε την ευαισθησία με ζεστές κομπρέσες.



Πώς προλαμβάνουμε την εξωτερική ωτίτιδα;

- Αν το αυτί βουλώσει, γυρνάμε το κεφάλι στο πλάι, με το βουλωμένο αυτί προς τα κάτω. Βοηθούμε να ξεβουλώσει με ελαφρύ τράβηγμα του περυγίου του αυτιού.
- Μερικές σταγόνες καθαρού οιοπνεύματος στο αυτί οδηγούν σε εξάτμιση του παγιδευμένου νερού και έχουν αντισηπτικό ρόλο.
- Προσοχή στη χρήση της μπατονέτας! Ο λάθος χειρισμός και η άσκηση πίεσης μπορεί να σπρώξουν το όποιο περιεχόμενο του εξωτερικού ακουστικού πόρου προς το εσωτερικό του αυτιού προκαλώντας βούλωμα ή τραυματισμό.
- Στο φαρμακείο υπάρχουν διάφορα προϊόντα που μπορούν να προλάβουν την εμφάνιση της εξωτερικής ωτίτιδας, κυρίως για τα άτομα που είναι πιο επιρρεπή πχ. σταγόνες για την απομάκρυνση της περίσσειας κεριού, σταγόνες με αντισηπτικές ιδιότητες που βοηθούν στην αφαίρεση του παγιδευμένου νερού από το αυτί κλπ.
- Η χρήση αλκοολούχων διαλυμάτων ή ελαιωδών σταγόνων προληπτικά πριν την κολύμβηση ενδείκνυται στα άτομα με προδιάθεση.
- Επιπλέον, ο καθαρισμός των αυτιών από τον ΩΡΛ συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη της εξωτερικής ωτίτιδας.

Σημείωση: αν ένα άτομο έχει χρόνια ωτίτιδα, πρόσφατο τραυματισμό ή διάτρηση του τυμπάνου, έχει πρόσφατα υποβληθεί σε επέμβαση στο αυτί ή έχει κάποιο άλλο ωτικό πρόβλημα, πρέπει να συμβουλευτεί τον ΩΡΛ πριν χρησιμοποιήσει οποιεσδήποτε ωτικές σταγόνες ή πριν το κολύμπι. πχ. απαγορεύεται η ενστάλαξη σταγόνων σε διάτρητο τύμπανο.



- <http://www.nhs.uk/Conditions/Bites-insect/Pages/Introduction.aspx>
- <http://www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice/insect-bite-avoidance.aspx>
- <https://www.mosquito.org/>
- https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2018/12/egxeiridio_taxidiotikhs-_iatrikhs.pdf
- <http://www.imop.gr/uroinfo-urinary-tract-infections>
- <http://www.msmanuals.com/home/ear,-nose,-and-throat-disorders/outer-ear-disorders/external-otitis-swimmer-s-ear>



Ο φαρμακοποιός και ο γιατρός σας είναι οι επιστημονικοί σύμβουλοι της υγείας σας. Συνεργαστείτε μαζί τους για να σας συμβουλέψουν και να σας καθοδηγήσουν για τη σωστή αντιμετώπιση και ανακούφιση των συμπτωμάτων που σας ταλαιπωρούν και για την ορθή και ασφαλή χρήση των κατάλληλων σκευασμάτων.

Επισκεφτείτε το
πλησιέστερο φαρμακείο
Green Pharmacy
ή **σκανάρετε ΕΔΩ** →

