**Komary. Jak sobie radzić z ukąszeniami?**

**Nie ma w praktyce osoby, która nigdy nie została ukąszona przez komary. Kontakt z nimi zawsze kończy się podobnie - nieprzyjemnym uczuciem swędzenia w miejscu ukłucia. Choć polskie komary nie przenoszą poważnych chorób, to ich ugryzienia mogą być dość bolesne, a u małych dzieci i alergików nawet prowadzić do powstania utrzymującego się przez kilka dni stanu zapalnego.**

Planując pobyt wakacyjny w miejscach o podwyższonej wilgotności powietrza szczególnie o świcie, w godzinach popołudniowych i wieczornych musimy liczyć się ze zwiększoną aktywnością komarów i w miarę możliwości rozsądnie zabezpieczać przed ewentualnym ukąszeniem.

Te małe, czarne stworzenia uprzykrzają spędzanie letnich chwil, niezależnie od tego czy na odpoczynek wybierzemy okolice jezior, lasów, gór czy morza. Dlatego w wielu miejscowościach wypoczynkowych często stosowane jest cykliczne odkomarzanie. Warto więc wybrać miejsce, gdzie prowadzone są właśnie takie prewencyjne działania.

*- Skuteczną ochronę stanowią moskitiery montowane w oknach lub umieszczane nad łóżkiem. Do znanych sposobów odstraszających te owady należą również naturalne substancje zapachowe wydzielane przez takie rośliny jak: geranium, komarnica, pelargonia, bazylia lub stosowanie repelentów chemicznych w formie sprayów, wkładów elektrycznych czy świec zapachowych* – wylicza doktor Irena Białokoz-Kalinowska, alergolog z Centrum Medycznego Medicover w Białymstoku i podkreśla, że przed zastosowaniem chemicznego odstraszacza komarów zawsze należy dokładnie zapoznać się z ulotką dołączoną do preparatu i bezwzględnie przestrzegać opisanych w niej zasad stosowania.

**Dzieci a chemiczne preparaty**

Specjalista radzi, by szczególną ostrożność zachować podczas stosowania sztucznych preparatów szczególnie u dzieci.

*- Żaden spray nie może być aplikowany na skórę noworodków. Jest to kategorycznie zakazane aż do ukończenia 2. miesiąca życia. Ochrona w tym czasie polega tylko i wyłącznie na stosowaniu moskitier. Z kolei preparatów zawierających olejek eukaliptusa cytrynowego nie należy stosować u dzieci przed trzecim rokiem życia– informuje specjalista z Medicover Białystok.*

*- Nie powinno się rozpylać preparatu bezpośrednio na skórę dziecka. Najpierw trzeba nanieść jego niewielką ilość na własną dłoń a następnie rozetrzeć na nieosłoniętej ubraniem skórze malucha.*

Również w przypadku dorosłych wszystkie preparaty w sprayu powinny być stosowane wyłącznie na odsłoniętą skórę i/lub na ubranie. Nie powinno się ich rozpylać pod osłoniętymi częściami ciała. Warto też ostrożnie podchodzić do aplikowania środków bezpośrednio na twarz. Należy rozpylić jego niewielką ilość na dłoni a następnie rozprowadzić na skórze, uważając przy tym aby substancja nie dostała się do oczu i ust. Nie jest też wskazane stosowanie preparatów w miejscach skaleczonej lub podrażnionej skóry. Nie powinno się też ich rozpylać w pomieszczeniach zamkniętych.

*- Odzież w ciemnych kolorach zwiększa ryzyko ugryzienia, gdyż cechuje się najmniejszym poziomem odbijania promieni słonecznych, to zaś sprawia, że szybko się nagrzewa. Pot zaś jest czynnikiem wyjątkowo przyciągającym komary. Chociaż owady gryzą również przez ubranie, jednak jasna odzież, długie rękawy i spodnie mogą zminimalizować to ryzyko – mówi specjalistka z Medicover.*

**Dlaczego bąble swędzą?**

Po przekłuciu skóry przez samicę komara wraz z jej śliną dostają się do naszego organizmu substancje wywołujące odczyn zapalny z towarzyszącym mu nieprzyjemnym świądem. Na skórze pojawia się wówczas obrzęk, zaczerwienienie i uczucie pieczenia.

*- Jeżeli skóra zostanie rozdrapana to rana może zostać zainfekowana i spowodować objawy ogólne, np. gorączkę. Dlatego, choć to trudne – zwłaszcza w przypadku dzieci - bardzo istotne jest, aby nie dopuszczać do rozdrapania śladu po ukąszeniu poprzez skuteczne i szybkie zwalczanie świądu – mówi dr Irena Białokoz-Kalinowska*

**Pierwsza pomoc? Cebula**

Pierwsza pomoc po ukąszeniu polega na zdezynfekowaniu skóry. Sprawdzonym, domowym sposobem może być skropienie zranionego miejsca sokiem z cebuli lub przyłożenie jej krążka. Cebula ma działanie przeciwzapalne i odkażające. Następnie należy miejscowo zastosować preparat apteczny łagodzący obrzęk i świąd. Zalecane jest również przyjęcie preparatu wapnia. Może to zapobiec wystąpieniu reakcji alergicznej. W przypadku utrzymywania się odczynu zapalnego z towarzyszącym narastaniem obrzęku, pojawieniem się gorączki, złego samopoczucia lub objawów wtórnego zakażenia, konieczna jest szybka konsultacja lekarska.