

Sajú vám krv? Vyroberte si vlastný repelent.

Ako bojovať proti otravnému hmyzu a ošetrovať nepríjemné štípance?

Komáre

Čo spôsobí uštipnutie: Samičky komárov nám vedia najmä počas letných večerov poriadne strpčiť život. „Hneď ako si na nás sadnú, ústnymi orgánmi prebodnú kožu a zároveň slinami vpustia do krvi látku, ktorá bráni jej zrážaniu. Samici uľahčí satie krvi a nám vyvoláva svrbenie a opuch,“ vysvetľuje dermatologička Simoneta Hatiarová. Uhryznutie je zväčša neškodné, ak si boľavé miesto nezačnete škrabať. Nechtami si totiž môžete do ranky zaniest infekciu, zväčšiť zápal a zintenzívniť svrbenie.

Ako štípanec ošetriť: „Najskôr štípanec umyte mydlom a vodou, aby sa odstránili zvyšky slín hmyzu. Priložte kocku ľadu, octanový alebo alkoholový obklad. Svrbenie pomôžu zmierniť rôzne chladivé gély a pasty, napríklad zinková,“ radí Hatiarová a pripomína, že účinné sú aj recepty starých mám ako plátok citróna, ocot, aloe vera, skorocel alebo tea tree olej. V prípade výraznejšej reakcie, väčšieho zápalu s opuchom treba navštíviť lekára.

Kliešte

Čo spôsobí uštipnutie: Na kliešte si treba dávať pozor najmä pri pobyte v prírode či prechádzkach vo vysokej tráve. „Keď sa kliešť prisaje, môže spôsobiť kožné ochorenie priamo – uhryznutím alebo nepriamo – ak je prenášačom vírusových alebo bakteriálnych ochorení,“ informuje dermatologička. „V našich zemepisných šírkach sa najčastejšie vyskytujú lymská borelióza a kliešťová encefalitída.“ Ak sa vám v mieste vpichu vytvoril červený fľak s bledším stredom väčší ako päť centimetrov, prípadne ste zaregistrovali zväčšenie lymfatických uzlín, okamžite vyhľadajte lekára. Môže totiž ísť práve o lymskú boreliózu, ktorej neliečenie spôsobuje vážne poškodenie nervov a kĺbov. „Ďalšou vážnou komplikáciou je kliešťová encefalitída, ktorá vzniká asi po siedmich až štrnástich dňoch a začína prejavmi podobnými chrípke, s vysokými teplotami, nechutenstvom, vracaním, stuhnutím šije,“ dodáva Simoneta Hatiarová.

Ako štípanec ošetriť: Po návrate z prírody sa osprchujte a dôkladne si prezrite telo. Ak si nájdete kliešťa, treba ho okamžite odstrániť. „Použite tupú pinzetu, nikdy nevyberajte kliešťa holými rukami, lebo hrozí riziko prenosu infekcie,“ odporúča dermatologička. „Hmyz treba zachytiť čo najbližšie ku koži a pomaly, opatrne otáčavým pohybom okolo osi alebo kývavým pohybom odstrániť.“ Napokon postihnuté miesto vydezinfikujte a približne tri týždne sledujte.

Včely

Čo spôsobí uštipnutie: Ak vás uštipne včela, spôsobí to okamžitú bolesť s následným miernym opuchom a začervenaním. Napadnuté miesto vás bude pravdepodobne bolieť ešte dva dni. „Ľudia, ktorí trpia alergiou na blanokřídlý hmyz, môžu mať alergickú reakciu, ktorá sa prejavuje väčším začervenaním a dlhotrvajúcim opuchom,“ opisuje možné komplikácie Hatiarová. „Vážnejšia je anafylaktická reakcia, pri ktorej už niekoľko minút po poštípaní vznikne svrbenie kože, opuch slizníc, dýchacie ťažkosti, môže vzniknúť hnačka, vracanie, náhly pokles tlaku, strata vedomia. Ide o život ohrozujúci stav, preto treba ihneď volať rýchlú zdravotnú pomoc.“

Ako štípanec ošetriť: V rámci základného ošetrovania treba odstrániť žihadlo, najlepšie pinzetou, miesto vydezinfikovať a priložiť ľadový alebo alkoholový obklad, prípadne potrieť chladivým gélom. „Pri poštípaní do pery, krku alebo jazyka treba cmúľať ľad a vyhľadať lekársku pomoc. Pri miernej alergickej reakcii sa podávajú antihistaminiká, pri závažnejších reakciách je potrebná injekčná alebo infúzna liečba,“ pripomína Hatiarová.

Vedeli ste že...

...súčasné použitie repelentu a opaľovacieho krému znižuje účinnosť UV ochrany proti slnečnému žiareniu až o 30 percent? Lekárka Simona Hatiarová ďalej upozorňuje, že repelent sa nesmie dávať na rany, zapálenú, podráždenú alebo ekzémom postihnutú pokožku. „Zároveň ho nestriekajte v uzavretej miestnosti, aby nedošlo k jeho vdychovaniu. Vyhnite sa opakovanému natieraniu repelentu, hlavne u detí. Časté nanášanie na kožu nerobí repelent účinnejším. Deťom od jedného roku treba aplikovať len repelent určený pre deti. Po návrate z prírody by mal byť umytý z kože vodou a mydlom.“

Ako sa chrániť

Aj keď stopercentná ochrana pred uštipnutím hmyzom neexistuje, tieto jednoduché opatrenia vám môžu pomôcť:

- Zničiť alebo premiestniť hniezda hmyzu z blízkosti vášho domova.
- Nenechávať v bazénoch stojacu vodu, ktorá priťahuje komáre.
- Používať sieťky proti hmyzu, elektrické odpudzovače hmyzu alebo aspoň sviečky s levanduľovým či eukalyptovým olejom. V oblastiach, kde je vysoká pravdepodobnosť výskytu hmyzu, je najlepšia ochrana odevom, nemal by však byť tmavý ani pestrofarebný. Ideálne sú svetlé tlmené farby.
- Udržiavať dobrú osobnú aj domácu hygienu. Ľudský pot a oxid uhličitý, ktorý naše telo vylučuje, je pre komáre atraktívny aj na dlhé vzdialenosti.
- Pravidelne zbavovať vonkajších parazitov aj domácich miláčikov.
- Správne používať repelent proti hmyzu.
- Nepoužívať parfumy, voňavé krémy, laky na vlasy.
- Nezdržiavať sa v blízkosti kontajnerov, popadaného prezretého ovocia, čo najskôr odstrániť zvyšky jedál a nápojov po pikniku.
- Tiamín (vitamín B1) sa môže použiť ako systémový repelent – koža má po jeho užití charakteristický zápach, ktorý odpudzuje hmyz.

Proti prírode bojujte prírodou

Bylinkárka Anna Kopáčová radí:

Bodavý hmyz od seba odpudíme aj správne zvolenou stravou bohatou na vitamín B1. Nachádza sa v kalerábe, petržlenovej vňati, pivovarských a pekárenských kvasniciach, ovsených vločkách, pažitke, špenáte, otrubách, orechoch a strukovinách. V príbytkoch je vhodné pestovať rastliny, ktoré odpudzujú hmyz - eukalyptus, blahovičník, voňavý muškát, červený muškát. Po dome si môžete rozvešať vetvičky lipy.

Domáci repelent proti komárom

V troch decilitroch vody povarte nakrájaný citrón a sedem klinčekov. Na záver varenia vhodíte do vody trochu levandule, kvapku olivového oleja a čajovú lyžičku alpy. Všetko spolu dobre zmiešajte a precedíte do rozprašovacej fľašky. Používajte ako repelent na telo alebo rozprášte po byte.

Domáci repelent proti kliešťom

Pivovarské kvasnice, tri strúčiky pretlačeného cesnaku a rozmarín spolu roztlačíme a zalejeme ľanovým olejom. Necháme tri dni odpočívať, precedíme a uskladníme vo fľaške na chladnom mieste. Používame ako repelent na pokožku.

Prírodná prvá pomoc na štípance

Vo vážnych prípadoch vyhľadajte ošetrovanie u lekára, pri neškodných štípancoch si viete pomôcť aj bylinkami. Rozmliždite lístky skorocelu alebo žihľavy, lopúcha, mäty či lastovičníka a potrite bodnuté miesto. Známym receptom je aj prikladanie koliesok cibule na štípanec.