

# Owsica



Owsica wywołana jest przez owsika (1-cm, nicien przypominający wyglądem białą cienką nitkę, którego można dostrzec gołym okiem). Do zarażenia dochodzi przez połknięcie inwazyjnych jaj. Poza organizmem człowieka, jaja owsika mogą przeżyć do 20 dni, zachowując zdolność do zarażania aż przez 3 tygodnie. Owsica występuje częściej u dzieci niż u dorosłych (ze względu na brak nawyku przestrzegania higieny, np. mycia rąk).

## Objawy owsicy

**Do najczęstszych objawów należą:**

- świąd odbytu (szczególnie w porach nocnych)
- stan zapalny okolic odbytu wywołany nocnym drapaniem
- moczenie nocne
- nadmierna pobudliwość
- obgryzanie paznokci
- bezsenność i ogólne zmęczenie/osłabienie

- U dziewcząt i kobiet owsiki mogą wywołać świąd i zapalenie sromu oraz pochwy.
- Objawy zależne są od intensywności inwazji i mogą się nasilać na skutek ciągłego „samożarazania”.
- Owsica może przebiegać także bezobjawowo.

## Jak można się zarazić?

- Zarażeniu sprzyja przebywanie dzieci w dużych skupiskach, np. przedszkolach, szkołach
- Zarażenie następuje bezpośrednio poprzez przeniesienie jaj na palcach do ust (z okolic odbytu lub z przedmiotów, które były dotykane przez osobę zarażoną)
- Jaja mogą być także przenoszone na:
  - pożywieniu
  - przedmiotach codziennego użytku
  - bieliznie, pościeli

**Owsica rozprzestrzenia się bardzo szybko wśród osób, które znajdują się w bezpośrednim otoczeniu chorego – np. domownicy lub rówieśnicy, z którymi ma kontakt.**

# Najważniejsze zasady podczas leczenia to:

- zachowywać rygorystyczną higienę osobistą
  - bardzo często myć ręce, obciąć paznokcie na krótko
- często zmieniać bieliznę osobistą (szczególnie po nocy) oraz pościel
- ręczniki, bieliznę, pościel prać w temperaturze 90°C
- utrzymywać czystość w łazience i pomieszczeniach sanitarno-higienicznych
- dbać o czystość zabawek, foteli, kanap, dywanów, itp.
- zmieniać ręczniki (początkowo najlepiej codziennie)

Pomocniczo w trakcie leczenia owsicy ważna jest odpowiednia dieta: należy ograniczyć słodycze, zwiększyć ilość błonnika w diecie (znajdziemy go w warzywach, owocach, pełnoziarnistym pieczywie i kaszach), co ułatwi pozbycie się owsików z jelit.

## Rodzicu pamiętaj!



Pilnuj, aby dziecko miało krótko obcięte paznokcie.



Pilnuj, aby dziecko często myło ręce.



Pilnuj, aby dziecko nie brało rąk do buzi.



Zadbaj, aby leczeniem objąć wszystkich domowników.



Powiatowa Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Gdańsku



Urząd Miejski w Gdańsku

GDAŃSK