**Pasożyty w jelitach - jak się przed nimi chronić, a jak leczyć?**

**Choroby pasożytnicze w ostatnim czasie wzbudzają spore zainteresowanie, zwłaszcza wśród rodziców małych dzieci i osób planujących egzotyczne podróże zagraniczne. Opierając się na danych Światowej Organizacji Zdrowia, pasożyty przyczyniają się do ogromnej liczby, bo aż 14 mln zgonów rocznie. W Polsce monitoring chorób pasożytniczych prowadzą służby sanitarno-epidemiologiczne. Nieumyślne działania mające wpływ na zakażenia pasożytnicze to przede wszystkim jedzenie niedogotowanego mięsa, spożywanie nieumytych warzyw i owoców, konsumpcja produktów spożywczych o nieustalonym pochodzeniu, picie nieprzegotowanej wody, a także brak higieny osobistej. Często zarażamy się także podczas pobytu na wakacjach. Co więc robić, by uniknąć tego nieprzyjemnego problemu?**

**Z czym mamy do czynienia?**

Pasożyty to organizmy, które nie potrafią żyć samodzielnie, więc wykorzystują inne organizmy, czerpiąc z ich krwi lub tkanek. Działanie to powoduje wyniszczenie organizmu żywiciela i sieje w nim często ogromne szkody. Pasożyty obecne są praktycznie wszędzie. Bywają m.in. przenoszone przez zwierzęta domowe, dlatego podejrzewa się, że aż 99% właścicieli zwierząt to nosiciele pasożytów.

Rozróżniamy pasożyty zewnętrzne i wewnętrzne. Oczywiście wykrycie tych drugich jest o wiele trudniejsze i często wymaga specjalistycznej diagnostyki. Najpowszechniejsze to lamblie, owsiki, glisty i tasiemce. Niestety zarazić można na wiele sposobów i niemal w każdym miejscu, nawet we własnym domu czy podczas wymarzonych wakacji.

Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka platformy zdrowotnej MajAcademy, zauważą, że pasożyty są obecne w naszym życiu i możemy się nimi zakazić się w każdej chwili, jednak profilaktyczne odrobaczanie nie ma żadnego sensu. Mało tego – w skrajnych przypadkach może powodować jeszcze większe szkody.

**Objawy pasożytów w jelitach**

Obecność pasożytów w organizmie może wywoływać szereg różnych dolegliwości, które w większości są niespecyficzne, co w wielu przypadkach utrudnia skuteczne zdiagnozowanie problemu. Pasożyty umiejscawiają się w różnych częściach ciała, jednak najczęściej spotykamy je w przewodzie pokarmowym. Bywa, że ich obecność wykrywana jest zupełnie przypadkowo, często jednak dają przykre i nieprzyjemne objawy. Pasożyty wywołują ostre stany zapalne, a nawet reakcje alergiczne. Najczęstszymi objawami wskazującymi na obecność pasożytów w jelitach są:

• częste bóle brzucha,

• utrata apetytu,

• nudności,

• wzdęcia,

• biegunki,

• szybka utrata masy ciała,

• nadpobudliwość,

• uporczywy kaszel, nasilający się w nocy.

**Co zrobić w razie podejrzeń?**

W celu jednoznacznego potwierdzenia, że w naszym ciele znajdują się pasożyty, najlepiej jest wykonać badania. Okazuje się, że dobór odpowiedniej metody diagnostycznej wcale nie jest prostą sprawą. Z pewnością wskazaniem do tego, aby zwrócić się po pomoc do specjalisty, jest zaobserwowanie u siebie niepokojących objawów bezpośrednio po powrocie z egzotycznych wakacji.

Najczęstszą metodą diagnostyczną, choć w wielu przypadkach nieskuteczną, jest badania kału z tym, że do badania powinno się oddać trzy próbki, najlepiej w dwu lub trzydniowych odstępach. Kolejny sposób to wymaz z okolic odbytu, stosowany zazwyczaj w diagnostyce owsików. Jeżeli te metody nie dają jednoznacznej odpowiedzi, kolejnym krokiem jest badanie antygenów pasożytów lub swoistych przeciwciał w surowicy krwi. Wysoką czułością charakteryzuje się badanie molekularne, wykonywane techniką PCR. Badanie to potrafi wykryć zakażenie nawet przy obecności pojedynczych osobników i w trudno dostępnej lokalizacji.

**Skuteczne metody leczenia**

Leczenie pasożytów często bywa skomplikowane i czasochłonne, zawsze jednak powinno być prowadzone pod opieką specjalisty. W podstawowym leczeniu stosowane są leki, najczęściej wydawane na receptę. Duże znaczenie ma odpowiednia dawka, będzie ona inna w przypadku dziecka i dorosłego, a nawet stopnia zaawansowania choroby. Leczenie w niektórych przypadkach może być wspomagane suplementami i preparatami roślinnymi, jednak każdorazowo trzeba uzgadniać to ze specjalistą.

– Skuteczne leczenie pasożytów to również odpowiednia dieta, która powinna być prowadzona pod okiem specjalisty. – zauważa Roksana Środa z MajAcademy. – W leczeniu pasożytów bardzo pomocna okazuje się szczególnie dieta przeciwgrzybicza, która jest kluczowym elementem całego procesu i wspomaga przyjmowanie leków. – dodaje.

**Starajmy się zapobiegać**

Jest kilka prostych sposobów, które pomogą ustrzec się niebezpiecznym zakażeniem pasożytami. Przede wszystkim starajmy się zachować higienę w każdym miejscu. W podróż warto zabrać ze sobą nie tylko nawilżane chusteczki, ale także antybakteryjny płyn do dezynfekcji. Małe opakowania dostępne we wszystkich drogeriach sprawdzą się idealnie, zwłaszcza gdy planujemy podróż samolotem. Należy również szczególnie edukować dzieci na ten temat i podkreślać jak ważne jest mycie rąk, zarówno po wyjściu z toalety, jak i po kontakcie ze zwierzętami, czy zabawie na zewnątrz.

Często źródłem zakażenia pasożytami jest woda, dlatego w dalekich podróżach należy zawsze pić tylko przegotowaną. W wakacyjnych kurortach z kolei stawiajmy na wodę butelkowaną, co zagwarantuje nam także ochronę przed różnego typu dolegliwościami ze strony układu pokarmowego.

Jednak nie tylko woda do picia może stanowić problem. Pasożyty występują także w zbiornikach wodnych, zwłaszcza tych, które niespełnianą wymogów sanitarnych. Dlatego kąpiel w małym jeziorku ukrytym pośród urokliwej roślinności może być brzemienny w skutkach.

Kolejna kwestia to jedzenie – dotyczy zarówno tego w domu, jak i w restauracji czy wreszcie popularnego street food. Surowa ryba, kawior, mięso wszystko to może stanowić potencjalne źródło zakażenia. Niebezpieczne mogą się okazać nawet surowe warzywa i lokalne owoce, które za każdym razem trzeba dokładnie umyć, co niestety na wakacjach często wydaje się mieć drugorzędne znaczenie.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175