

Meszki, groźne zmije i kleszcze

Rozmowa z Izelą Kowalikowską, specjalistą medycyny rodzinnej i medycyny podróży z mieszczącego się na gdańskiej Zaspie Centrum Medycyny Specjalistycznej Sanitas.



FOT. SHUTTERSTOCK

– Wiele osób decyduje się spędzić urlop w kraju. Udają się do lasu, nad jezioro, decydują się na kontakt z przyrodą. O czym należy pamiętać?

– Pobyt na świeżym powietrzu zdecydowanie służy zdrowiu, ale czy będzie bezpieczny, w dużej mierze zależy od nas samych. Wystarczy pamiętać o kilku ważnych zasadach. Przede wszystkim, udając się na wyprawę, dobrze jest zaopatrzyć się w odpowiednio wyposażoną apteczkę, którą można skompletować samemu, lub poradzić się lekarza specjalisty. Powinny się w niej znaleźć środki opatrunkowe i dezynfekujące rany, preparaty przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, coś na poparzenia słoneczne, a także lek na dolegliwości żołądkowo-jelitowe. To podstawowe medykamenty, dostępne w większości przypadków bez recepty, które pomogą nam poradzić sobie z drobnymi dolegliwościami. Ważne jednak, aby w czasie wakacyjnej bez troski być czujnym i pamiętać, że nawet w lesie występują

zagrożenia, które dla wielu z nas mogą mieć groźne konsekwencje.

– Czy są powody do obaw? Czy może jednak lepiej unikać lasu?

– Bądźmy ostrożni, ale bez paniki. Nasze lasy są wciąż uważane za jedno z najbezpieczniejszych na świecie, co nie oznacza, że możemy nie zachowywać ostrożności. Warto mieć świadomość, że mogą nas zaatakować meszki, pełzające groźne zmije czy też kleszcze, które równie groźne są w lesie, jak i na łące, w ogrodzie, w parku lub nad wodą.

– Jeszcze kilka lat temu ludzie bez troski poruszali się po lasach, a nie słychać było nic na temat kleszczy i chorób przez nie przenoszonych.

– Tak jak wspominałam, kleszcze można przynieść zarówno z lasu, jak i miejskiego skwerku czy parku, ale pamiętajmy, że tylko pewien odsetek kleszczy jest zakażony. Właśnie te są dla nas najniebezpieczniejsze, bo mogą przenosić różne choroby. Najczęstszą jest borelioza. Rzadziej spotykane, ale groźne jest odkleszczowe zapalenie mózgu. Na szczęście istnieje szczepionka, która jest uznawana za skuteczne zabezpieczenie dzieci, młodzieży i osób dorosłych przed tą chorobą i jej następstwami.

– Jak zabezpieczyć się przed kleszczami przed wyjściem do lasu lub parku? Czy jest jakiś sposób, żeby je „odstraszyć”?

– Przed kłopotami z kleszczami i innymi owadami uchronimy się, stosując odpowiednie ubranie, najlepiej jasnego koloru, z prostej przyczyny – po prostu widać na nim owady.

Jeśli boimy się, że na spacerze ukąsi nas kleszcz, warto ubrać się tak, aby zasłonić kończyny i głowę, tzn. najlepiej długie spodnie, długie rękawy, czapka na głowie i dobre, kryte buty. Istnieją też pewne substancje odstraszające, które swoim zapachem odstraszą komary, meszki czy kleszcze, ale zastosowanie ich nie daje nam 100-proc. zabezpieczenia.

– Jak postępować po powrocie z wyprawy na świeżym powietrzu, aby zminimalizować ryzyko?

– Po powrocie ze spaceru w miejscach, gdzie można spodziewać się kleszczy, niezbędna jest kontrola ciała. Najważniejsze jest dokładne obejrzenie skóry, zarówno swojej, jak i partnera czy dzieci, bo pamiętajmy, że kleszcze szczególnie zagrażają dzieciom. Jeśli nic nie znajdziemy, to i tak warto jeszcze przez kilka dni obserwować ciało, czy nie pojawia się żaden rumień. Pamiętajmy również, że kleszcze stanowią duże zagrożenie dla osób pracujących na terenach ich występowania, np. rolników i pracowników lasów czy też zbierających runo leśne w celach zarobkowych. Takie osoby powinny zachować szczególną czujność.

Jeśli już dojdzie do ukąszenia, należy jak najszybciej usunąć kleszcza z ciała. Jest to zabieg prosty i bezbolesny, ale jeśli ktoś nie czuje się na siłach, by wykonać go samodzielnie, warto oddać się w ręce specjalisty.

Lato to najlepszy okres na biwaki czy krótsze i dłuższe wypadki na łono natury. Aby nasz pobyt na świeżym powietrzu przebiegał bez zakłóceń, warto, także teoretycznie, przygotować się do bezpiecznego spotkania z przyrodą. Pomocą służyć lekarze specjaliści medycyny podróży z Centrum Medycyny Specjalistycznej Sanitas.

Sprawdź uczciwość lekarzy

Można już sprawdzić swoją historię leczenia i to, jak zostało ono sfinansowane. ZIP, czyli Zintegrowany Informator Pacjenta, jest ogólnopolskim serwisem udostępniającym zarejestrowanym użytkownikom historyczne dane o ich leczeniu i jego finansowaniu, gromadzone od 2008 r. przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Do serwisu można zarejestrować się przez internet na stronie zip.nfz.gov.pl/ap-portal.

Dostęp do tych danych ujawnił wiele „ciekawych” historii. W „Dzienniku Łódzkim” można było np. przeczytać: „Przychodnie i poradnie w Łódzkiem, które leczą pacjentów prywatnie oraz w ramach kontraktu z NFZ, oszukują chorych i Fundusz. Biorą

pieniądze od pacjenta za prywatne leczenie, a następnie to samo leczenie rozliczają w ramach kontraktu z NFZ. Pacjenci wydają pieniądze, pieniądze traci NFZ, a chorzy, którzy czekają w kolejkach na leczenie u specjalistów w ramach NFZ, nie mogą się dostać do lekarza. Ofiarą takiego oszustwa jest m.in. pani Joanna z Łodzi, która dowiedziała się,

że stomatolog, który prywatnie leczył ją w lipcu, wziął za jej leczenie pieniądze z NFZ. Łodzianka dowiedziała się o tym dzięki historii leczenia, którą pobrała z NFZ”. Skutek: NFZ ukarała stomatologa finansowo.

Takie fakty mogą zweryfikować jedynie pacjenci, bo to oni wiedzą, czy za daną wizytę zapłacili prywatnie, czy też nie. Sprawdzajmy więc, weryfikujmy i wytykajmy błędy nieuczciwym lekarzom i urzędnikom.