Alergia na ukąszenia komarów

Lato to niezaprzeczalnie najpiękniejsza pora roku. Jednak radość ze słońca, urlopu i wakacji, co roku skutecznie psują nam uciążliwe owady, z komarami na czele. Pół biedy, jeśli ugryzienie kończy się u nas bąblem i kilkudniowym swędzeniem. Jednak co, jeśli objawy ukąszenia są bardziej uciążliwe, wywołują reakcje alergiczne, a wraz z nimi przykre dolegliwości? W tym artykule znajdziecie kilka prostych, ale skutecznych rozwiązań, jak radzić sobie z alergią na komary.

Alergia na ukąszenia komarów

Uczulenie na komary zazwyczaj wywołuje zawarty w ich ślinie jad, który powoduje reakcję alergiczną od niewielkiego obrzęku nawet po wstrząs anafilaktyczny. Przyczyną podatności na tego typu alergie mogą być predyspozycje genetyczne. Jeśli któryś z naszych rodziców był uczulony na komary, to jest duże prawdopodobieństwo, że my też będziemy. Również osoby z niską odpornością częściej doznają przykrych objawów ukąszenia. Warto przy okazji zaznaczyć, że sposób odżywiania także może wpływać na nasilenie objawów tego typu alergii.

W momencie ukłucia przez komara wydziela się mediator zapalenia czyli **histamina**, która wywołuje nagłe rozszerzenie naczyń krwionośnych. W wyniku jej działania powstaje obrzęk, pojawia się świąd oraz ból, na skórze występuje bąbel o jasnoróżowym lub bladym kolorze, który najczęściej znika po kilku dniach. W przypadku intensywnego drapania gojenie może być utrudnione. Tego typu reakcja występuje niemal u każdego, co dowodzi, że wszyscy w jakimś stopniu jesteśmy uczuleni na komarzy jad. Problem zaczyna się, gdy dolegliwości są bardzo uciążliwe i utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Można wyróżnić pięć stadiów reakcji uczuleniowej

na komary:

- brak nadwrażliwości na ukąszenie oraz brak objawów – taka reakcja charakterystyczna jest najczęściej dla małych dzieci;
- występuje tzw. **alergia opóźniona** – po około dobie pojawia się swędzący bąbel w miejscu ugryzienia;
- **do alergii opóźnionej dochodzi odczyn natychmiastowy** – trzecie stadium częściej dokucza osobom uczulonym na początku sezonu niż w na końcu;
- **ustępuje alergia opóźniona, ale pozostaje natychmiastowa**;
- **barak objawów po ukłuciu komara** (występuje u osób regularnie kłutych przez kilka miesięcy, częściej u starszych niż u młodszych; następuje w ten sposób tzw. naturalna immunoterapia, czyli uodpornienie się na alergen).

U osób cierpiących na intensywną alergię na komary mogą występować jeszcze dodatkowe objawy np. **silna opuchlizna w miejscu ukłucia, duży obrzęk, a także wysypka alergiczna na całym ciele, stany zapalne skóry, zawroty głowy, nudności, gorączka, a nawet wstrząs anafilaktyczny**. Ten ostatni występuje jednak bardzo rzadko.

Łagodzenie ukąszeń komarów

Wiadomo, że w przypadku alergii na komary najlepiej byłoby zupełnie unikać ugryzień, ale latem jest to właściwie niemożliwe. Co więc zrobić, kiedy do ukąszenia już dojdzie? Istnieje kilka domowych sposób na złagodzenie dolegliwości, oczywiście, jeśli nasze uczulenie nie jest zbyt silne i nie zagraża życiu. Jeśli jednak tak jest, to po ukąszeniu trzeba jak najszybciej udać się do lekarza, w celu zażycia odpowiednich leków.

Sposoby na ugryzienia komarów:

- **zimne okłady** łagodzące ból i pieczenie,
- **stosowanie żeli przeciwhistaminowych i przeciwobrzękowych** dostępnych w aptece bez recepty np. Fenistil,
- **picie preparatów z wapniem**, które zmniejszą stan zapalny, zlikwidują obrzęki oraz odczyny alergiczne,
- **sok z liści aloesu** stosowany bezpośrednio na ugryzienie działa oczyszczająco, przyspiesza proces regeneracji, aktywizuje fibroblasty obecne w skórze, które przyspieszają gojenie,
- **papka z ziemniaka lub plasterek ogórka** zlikwidują zaczerwienienie (należy przyłożyć na około 15 minut),
- **sok z cytryny**, działa także rozjaśniająco, a do tego przyspiesza proces regeneracyjny,
- **kapsułka z witaminą A + E** – działa ochronnie na skórę, zmniejsza obrzęk, odbudowuje warstwę lipidową naskórka,
- **woda różana**, dzięki zawartości szeregu substancji odżywczych działa kojąco na skórę i łagodzi zaczerwienienia,
- **roztarta natka pietruszki lub liść białej kapusty** (przyłożyć należy na 15 minut),
- przecierać ukąszenie **roztworem z soli, olejkiem eukaliptusowym, octem lub rozpuszczonym węglem aktywnym.**

Jak zapobiec ugryzieniom?

Osoby uczulone na ugryzienia komarów powinny jak najskuteczniej wystrzegać się ukąszeń. Preparaty z drogerii często nie są w 100% efektywne, a w dodatku mogą podrażnić skórę i również wywoływać reakcje uczuleniowe. Dobrym rozwiązaniem będzie więc zastosowanie naturalnych sposobów na odstraszanie komarów, które często okazują się dużo skuteczniejsze.

Przede wszystkim warto zasadzić na balkonie i w domu takie

rośliny jak: **kocimiętka, pelargonie, bodziszek cuchnący, plekrantus koleusowaty, mirt, bazylia, liść pomidora czy mięta**. Te zioła i kwiaty wydzielają olejki eteryczne, których komary nie znoszą. Obstawienie nimi balkonu oraz parapetów zapobiegnie wlatywaniu insektów do mieszkania. Można także zawiesić w domu **warkocze z turówki wonnej** zwanej również żubrówką. Ona także doskonale odstrasza komary. Można także wyłożyć na parapet **krążki surowej cebuli lub gąbkę nasączoną octem**.

Natomiast, by uchronić się przed komarami na zewnątrz, poleca się przyrządzić własnej roboty spray. Do atomizera wystarczy nalać 100ml wody i dodać do niej około 30 kropli wybranego olejku eterycznego lub mieszanki olejków, np. 15 kropli olejku z trawy cytrynowej i 15 olejku lawendowego. Należy mocno wstrząsnąć przed każdym użyciem. Można go rozpylać na ubrania, odkryte części ciała czy nawet w domu na różne tkaniny. Najlepiej używać co 2 godziny.W zależności od upodobań możemy sięgnąć po: **olejek migdałowy, cytrynowy, cynamonowy, waniliowy, eukaliptusowy, sosnowy, kokosowy, anyżowy, herbaciany, z kwiatów pomarańczy, walerianę lub kamforę**. Przed użyciem dobrze jest sprawdzić, najlepiej spryskując skórę za uchem, czy wybrany olejek nie wywoła u nas reakcji uczuleniowej. Jeśli nie, to można z powodzeniem zastosować go na całe ciało. Skuteczność preparatu jest podobno nawet większa od kupnych sprayów z apteki czy drogerii.

Warto również wykorzystać napar z czystka (dwie łyżeczki zalane szklanką wrzącej wody), przelać go do atomizera i rozpylać na ciało, ubrania, włosy. Taki spray jest nietoksyczny, więc z powodzeniem nadaje się dla dzieci. Kolejnym ciekawym pomysłem na odstraszanie komarów jest olejek, który można zrobić z połączenia 100ml oleju bazowego (najlepszy jest do tego olej Moringa, może też być: olej słonecznikowy, sojowy, jojoba, z pestek winogron, kokosowy) z 50-100 kropli olejku eterycznego.

Choć komary to uciążliwe stworzenia, które potrafią rzucić

cień na uroki lata, zwłaszcza gdy jest się uczulonym na ich ukąszenia, to istnieje wiele skutecznych sposobów na walkę z nimi. Mamy nadzieję, że któryś z wyżej zaprezentowanych sprawdzi się w waszym przypadku i raz na zawsze rozwiąże problemy z tymi nielubianymi insektami.

Justyna Chwiałkowska, Marta Skrzypczak

Źródła:

https://www.pfm.pl/baza_chorob/alergia/alergia-na-jad-komarow-i-meszek/89

http://alergie.mp.pl/chorobyalergiczne/alergeny/jadowadow/59836,alergia-po-ukaszeniu-komara

http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-pasozytnicze/sposoby-na-ukaszenia-komarow-jak-sobie-radzic-z-ugryzieniem-komara_41520.html

http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/domowa-apteczka/naturalne-sposoby-na-komary-sprawdzone-domowe-sposoby-na-komary_41434.html

http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/medycyna-niekonwencjonalna/jak-pozbyc-sie-sladow-po-ukaszeniach-komarow-domowe-sposoby-na-bable-p_41692.html