

## Jak (ne)získat svrab o dovolené

Pokud máme při návratu z dovolené zdravotní problémy, jde většinou o průjmová onemocnění. Může se ale stát, že si ze své dovolené přivezeme i jiné infekce. Určitě si pak zpětně klademe otázku, zdali jsme mohli takovým komplikacím předejít.

Dnes bychom Vás chtěli upozornit na riziko onemocnění svrabem. Všeobecně je rozšířený názor, že svrabem onemocní pouze ti, kteří žijí v sociálně slabých rodinách s nedostatečnou osobní hygienou nebo na ubytovnách a bezdomovci. Mnoho lidí má také svrab spojený s válkou a chudobou v poválečném období. Domnívají se, že se nemohou nakazit, pokud jsou čistotní. To je ale právě omyl. Samozřejmě, pokud se nedodrží základní hygienická pravidla, je riziko nákazy vyšší.

Svrab je onemocnění rozšířené po celém světě, postihuje všechny rasy i vrstvy obyvatelstva, nevyhýbá se dospělým ani dětem. Šíří se hlavně tam kde žijí lidé v těsném kontaktu, ale i např. v ubytovnách a hotelích, kde se s ním můžeme na dovolené setkat.

Klinicky se jedná o onemocnění kůže, které je způsobeno kožním parazitem – zákožkou svrabovou (*Sarcoptes scabiei*). Původce má velikost asi 300 – 500 mikrometrů, čili je viditelný i pouhým okem. Samička zákožky svrabové vytváří v lidské pokožce v její nejsvrchnější vrstvě, která se označuje jako vrstva rohová, bělošedavé chodbičky většinou esovitého tvaru. Samička klade 2 - 3 asi 0,3-0,4 mm dlouhá vajíčka v slepých koncích chodbiček. Z vajíček se líhnou larvy, které se během tří týdnů mění v dospělé zákožky. Paraziti jsou aktivnější obvykle v noci na lůžku, v teplém prostředí. Příznaky se objevují 4 - 8 týdnů po infekci, zprvu nejsou příliš výrazné ani charakteristické. Zákožka přednostně napadá nejdříve tenčí kůži na břicho, v podpaží, na vnitřní straně stehen, prsní dvorce. U oslabených osob může postihnout celé tělo mimo obličej. Základním projevem jsou drobné červené pupínky velikosti špendlíkové hlavičky, často uspořádané ve dvojicích a kryté stroupkem. Pupínky jsou svědivé, takže si je postižené osoby často rozškrábou. I po léčbě pocit svědění u některých lidí přetrvává. Hůře se hojí lidé s jiným kožním onemocněním a lidé se světlým typem pleti, a jemnou kůží. Typické lokalizace pro svrab jsou meziprstní prostory na rukou a nohou, vnitřní strana lokte, zápěstí, podpažní jamky, genitálie, okolí pupku, dvorce kolem prsních bradavek, nárt nohou. Inkubační doba onemocnění je 4 – 6 týdnů, což zhruba odpovídá délce životního cyklu.

Onemocnění se přenáší nejčastěji přímo od nemocného těsnějším nebo delší dobu trvajícím kontaktem. Zákožka se dokáže do kůže zavrtat už za 2,5 minuty. Mimo lidské tělo mohou zákožky přežít 3 až 4 dny.

Zákožky spolehlivě zničí teploty nad 60 °C (alespoň 10 min), žehlení, dále sluneční záření, mráz (2 - 3 dny). Léčbu zajistí kožní nebo praktický lékař, používá se mast InfectoScab 5%, nebo sírová mast. Jiné masti a léky jsou zpravidla neúčinné, proto je nutné neodkládat návštěvu lékaře a nespolehat na to, že onemocnění samo odezní. Léčit je potřeba současně všechny osoby, žijící ve společné domácnosti.

Součástí léčby je vždy i ošetření osobního a ložního prádla, čalouněného nábytku. Pokud věci nesnesou praní při teplotě nad 60°C, tak můžeme prádlo, polštáře, peřiny, hračky – plyšové, látkové atd. dát do plastové sáčku postříkané insekticidem proti roztočům a uzavřít, poté ponechat minimálně na 48 - 72 hodin. Veškeré matrace, gauče, křesla, polstrované židle, deky a podobně ošetříme vysátím, parním čističem a insekticidem.

Na závěr tedy shrňme doporučení, která nám pomohou, abychom si tohoto nezvaného návštěvníka nedovezli z dovolené domů:

- a) vyplatí se zkontrolovat si, zda povlečení v hotelu, na ubytovně apod. je opravdu čisté a nespál v něm někdo před vámi
- b) není správné používat ručníky, případně části oblečení od cizích osob
- c) ve veřejných prostorách radíme nesedat na čalouněný nábytek odhalenými částmi těla (nohy, ruce, záda)



Zdroj:[https://www.google.cz/search?q=z%C3%A1ko%C5%Beka+svr%C3%A1bov%C3%A1&hl=cs&rlz=1T4GGNI\\_csCZ549CZ549&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwitktTEusjNAhVGvBQKHbRjCpsQ\\_AUICCgB&biw=1920&bih=924#imgrc=fFIMJcHbimV6wM%3A](https://www.google.cz/search?q=z%C3%A1ko%C5%Beka+svr%C3%A1bov%C3%A1&hl=cs&rlz=1T4GGNI_csCZ549CZ549&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwitktTEusjNAhVGvBQKHbRjCpsQ_AUICCgB&biw=1920&bih=924#imgrc=fFIMJcHbimV6wM%3A)