

## GLISTE

Gliste živijo v človeškem telesu kot zajedavci. Pojavljajo se predvsem pri otrocih in mladostnikih, najpogostejši povzročitelji glistavosti so **podančice in navadna glista**. Človek se okuži z **zaužitjem jajčec, največkrat z okuženo hrano in vodo, predmeti, onesnaženimi rokami**.

### GLISTE PODANČICE

Podančice vidimo v blatu kot en do dva milimetra dolge koščke nitke, ki se gibljejo. Najbolj značilen **znak okužbe je hudo srbenje okoli zadnjika**, ki je najbolj izrazito ponoči. Pojavljajo pa se lahko tudi **bolečine v trebuhu, neredna prebava, nespečnost, nemiren spanec, slabost, hujšanje**.

### NAVADNE GLISTE:

V nasprotju s podančicami imajo človeške gliste videz deževnika. Če je glist malo, po navadi ni težav. Pri otrocih z glistami se pojavljajo **bolečine v trebuhu**, lahko imajo **kolike, napenja jih** ter imajo **občasno drisko**. Navadno so **utrjeni in zaspani** ter imajo **kolobarje okoli oči**.

### ZDRAVLJENJE IN PREPREČEVANJE OKUŽB:

**Otroka, za katerega sumimo, da ima gliste, mora pregledati zdravnik!** Glistavost zdravimo z zdravili, ki jih predpiše zdravnik na zdravniški recept. Ob zdravljenju glistavosti z zdravili je potrebno natančno upoštevati zdravnikova in farmacevtova navodila glede jemanja zdravil (odmerek in dolžina jemanja).

Širjenje okužb s podančicami preprečujemo z doslednim **izvajanjem osebne higiene** in poostrenim izvajanjem splošne higiene v bivalnem okolju ter z zdravljenjem obolelih.

Poskrbimo za:

- **temeljito umivanje rok** s toplo tekočo vodo po uporabi stranišča, po menjavi plenice, pred pripravo obrokov hrane;
- **čiščenje in striženje nohtov** na rokah;
- **pranje posteljnine in spodnjega perila** pri visokih temperaturah, **pranje igrač, čiščenje kljuk, stikal, pip** ipd.;
- **dnevno prhanje** (ne kopanje);
- otroka nadzorujemo, da **ne grize nohtov ali sesa prstov in se ne praska v okolici zadnjika**.

OPZHR,  
Eva Gorup, mag. dietet.

### VIRI:

1. NIJZ (2015). *Ascaris (Ascaris lumricoides) v živilih*. Najdeno 30.10.2021 na spletnem naslovu [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/ascaris\\_lumricoides\\_v\\_zivilih\\_v\\_10\\_9\\_2015\\_za\\_objavo\\_1\\_.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/ascaris_lumricoides_v_zivilih_v_10_9_2015_za_objavo_1_.pdf)
2. NIJZ. *Podančice – informacija za starše*. Najdeno 30.10.2021 na spletnem naslovu [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/podancice\\_22\\_11\\_2017.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/podancice_22_11_2017.pdf)

