

مراقب نیش ها و گزیدگی های حشرات در طبیعت و کوهستان باشید.

نیش بیشتر حشرات فقط ایجاد مزاحمت می کنند. نیش حشرات اغلب مستقیماً از خود حشره سرایت می کنند، و اغلب گزیدگی ها در بیرون از خانه رخ می دهد. بی تردید، همه ما حساسیت پوستی را پس از نیش حشرات می شناسیم و می دانیم مکان مورد نظر قرمز می شود و خارش و تورم و درد را به همراه دارد. معمولاً آثار آن به سرعت از بین می رود (بعد از یکی دو روز)، ولی در بعضی از افراد ممکن است چند هفته باقی بماند. بیشتر گزیدگی ناراحتی مختصری به دنبال دارند.

اغلب نیش ها و گزش های حشرات معمولی بی ضرر هستند و به سرعت بهبود خواهند یافت. اما برخی از گزش ها و نیش ها که به طور مثال از مورچه آتشین یا مورچه قرمز، زنبورهای سرخ و زنبورهای عسل باشند، ممکن است درد شدید یا حتی یک واکنش آلرژیک (حساسیت زا) ایجاد کند. نیش سایر حشرات مثل عنکبوت سمی، نیاز به مراقبت های اورژانسی فوری دارند. خیلی از گزش های ساده در یک بیمار غیر حساس، به چیزی بیشتر از مراقبت های اولیه در خانه نیاز ندارند. برخی از حشرات نیش خود را در پوست باقی می گذارند. در این صورت باید آن را از پوست خارج کرد.

نیش زنبور عسل باعث درد شدید می شود که ممکن است برای چند دقیقه ادامه پیدا کند و سپس به یک احساس تیر کشیدن مداوم تبدیل شود. چند روز بعد ممکن است این منطقه هنوز نسبت به درد حساس بوده و تیر بکشد. در اطراف محل گزش، پوست قرمز و در دور آن سفید می شود، اطراف محل ممکن است خارش داشته و در هنگام لمس، گرم باشد.

نیش برخی از کنه ها می تواند خطرناک باشد، چون آنها ممکن است ناقل بیماری باشند علائم گزش کک ممکن است در عرض چند ساعت پس از گزش شما توسط آن، شروع شود. شما ممکن است متوجه شوید که خارش، تاول، تورم در اطراف محل گزش، زخم یا کهیر و یا بثورات کوچک قرمز دارید که ممکن است که خون ریزی کنند. گزش کک ها معمولاً روی میچ پا، زیر بغل، اطراف کمر، خمیدگی زانو و آرنج بیشتر است. بثورات نیش کک وقتی که روی آن فشار می دهید، سفید شده و مدتی بعد این سفیدی گسترش پیدا می کند. نیش شپش آلوده ممکن است باعث پوسته ریزی پوست شده و باید توسط پزشک درمان شود؛ اما شپش به عنوان حشره ای که عامل بیماری های دیگری باشد، شناخته نشده است.

گزیدگی و نیش مورچه معمولاً دردناک است و موجب برانگیختگی پوست و قرمزی آن می شود. برخی از انواع مورچه ها مثل مورچه های قرمز یا آتشین (fire ants) سمی بوده و می توانند آلرژی شدیدی ایجاد کنند. نیش زدن مورچه های آتشین اینگونه است که آنها ابتدا روی پوست حرکت کرده و سپس گزمی گیرند و بعد نیش خود را فرو کرده و احساس درد شدید و سوزش را باعث می شوند. اگر توسط مورچه آتشین گزیده شده اید، ممکن است یکی دو روز پس از گزیده شدن، تاول هایاجوش های چرکی که درون آن مایع سفیدی دیده می شود روی پوست تان ظاهر شود که ۳-۸ روز ممکن است طول بکشد و ممکن است زخم شود. کبودی ها ممکن است خارش داشته و قرمز باشند و شاید باعث تورم در ناحیه اطراف گزش شود. نباید تاول ها و جوش های چرکی را با فشار تحریک کرده و باز کنید، زیرا ممکن است عفونت کرده و آلوده شوند. گزش مورچه ها دردناک است، زیرا با نیش خود اسید فسفریک را به درون پوست اسپری می کنند که موجب این سوزش می شود.

نیش اغلب عقرب ها کشنده نبوده و تنها باعث التهابات شدید، تب، سردرد و تهوع و سرگیجه میشود. افرادی که دارای حساسیت می باشند باید در این مورد بسیار مراقب باشند، چراکه ضعیف ترین گزش نیز ممکن است موجب مشکلات جدی برای آنها شود. اغلب گزش بسیاری از عنکبوت ها جز تولید خارش و التهاب موضعی شکل خاصی را ایجاد نمی کنند. برخی از افراد که به مواد سمی موجود در نیش بند پایان حساسیت دارند ممکن است با گزش های جزئی دچار تنگی نفس، شوک و اغما گردند که البته خود این افراد از این قضیه آگاه می باشند.

رتیل ها با وجود ظاهر ترسناک شان دارای زهر نیستند، ولی قادر به گزش های بسیار دردناک می باشند. محل گزش رتیل به دلیل آلوده بودن آرواره های آن، معمولاً دچار التهاب و عفونت شدید می شود. پشه آنوفل که مسئول انتقال بیماری خطرناک مالاریا به انسان می باشد، در مناطق مردابی، باتلاقی و مرطوب زندگی می کند. به دلیل شباهت زیادش به پشه های معمولی دیگر گاه آن را نادیده می گیریم. بسیاری از مگس ها عادت به مکیدن خون موجودات زنده دیگر دارند. برای جلوگیری از گزش توسط این حشرات، از برپایی اردوی طبیعت گردی در مجاورت محل های انباشت زباله، مرداب ها، مرداب یا باتلاق و یا هرگونه آب راکد باید خودداری نمود.

محل گزش کک که بیشتر در قسمت پاها و دست ها و درزیر ناحیه کش جوراب ها، یا کمربند لباس می باشد، به صورت جوش های برآمده قرمز رنگی که در مرکز آن محل گزارش مشهود است، مشخص می گردد. این ضایعات جوش مانند، خارش شدیدی را به همراه دارد که استفاده از الکل طبی برای تسکین آن بسیار مفید است.

توصیه های مهم:

- محل گزش را کاملاً با آب و صابون یا یک ماده ضد عفونی کننده بشویید تا عفونت ایجاد نشود. گذاشتن کیسه یخ یا حتی یک قطعه یخ بر روی محل گزش از بروز تورم و انتشار زهر جلوگیری می کند. اگر درد و ورم نیش فرو رفته در پوست همچنان در روز بعد باقی ماند، یا بیشتر شد به پزشک مراجعه نمایید
- با استفاده از موچین، نیش حشره را بگیرید و به آرامی بیرون بکشید. هنگام بیرون آوردن نیش فرورفته در پوست نباید کیسه زهر را فشار دهید، زیرا این کار باعث می شود که باقیمانده زهر را وارد پوست شود.
- یکی از اصول احتیاطی که می باید در سفرهای طبیعت گردی به آن توجه نمود، این است که قبل از استراحت در مکان های ناشناخته کیسه خواب، زیرتشک، بالش و زیراندازها به دقت بررسی گردد تا از وجود احتمالی حشرات موذی آگاه شوید.
- به علائم نیش زدگی حشرات توجه نمایید. علائم نیش حشرات، سرنخ هایی را در مورد علت و شدت گزش ارائه می دهند. برای مثال نیش اغلب حشرات باعث قرمزی پوست به همراه درد، خارش یا سوزش می شود. نیش برخی از حشرات هم ایجاد تاول، ورم و آبله می کند. نیش پشه به صورت یک دایره خارش دار، قرمز، و یا برآمدگی صورتی رنگ در محل گزش ظاهر می شود. معمولاً بدون ضرر است، اما گاهی اوقات می تواند یک بیماری جدی ایجاد کند. اما گزش برخی عنکبوت ها، یک حالت اورژانس واقعی است. اگر شما نسبت به گزش یک عنکبوت، واکنش آلرژیکی با نشانه هایی از قبیل احساس تنگی در قفسه سینه، مشکلات تنفسی، مشکلات بلع یا تورم در صورت داشته باشید.

- اگر شما برای رفتن به طبیعت و کوهستان بیرون می روید باید مراقب حشرات باشید. آنها ممکن است در میان چمن ها و گیاهان باشند. به هنگام عبور از میان علف زارهای انبوه و نقاط پرگل مراقب زیر پا و نیش حشراتی که از گل ها تغذیه می نمایند باشید.
- اگر رتیل یکی از افراد گروه شما را گزید، بهترین کار این است که در ابتدا محل گزش به دقت شستشو داده شود. این عمل می تواند در کاهش التهاب و آلودگی احتمالی محل گزش موثر باشد. گاه رتیل پس از گزش، محل مورد نظر را به راحتی رها نمی کند؛ از این رو، باید با دقت و با یک پنس در جهت فرو رفتن آرواره در پوست آن را بیرون آورد تا موجب پارگی و خونریزی بیشتر پوست نگردد.
- در هنگام سفرهای طبیعت گردی از کفش ساقه دار، جوراب های ساق بلند و همچنین شلوارهای بلند استفاده نمایید.
- بهترین روش برای جلوگیری از گزش کک اجتناب از ورود به مکان های نگهداری حیوانات اهلی و وحشی، مخصوصاً بدون کفش و لباس مناسب است. در موقع هدایت یک تور گردشگری از برپایی اردوی استراحت در اطراف آبشخور دام ها و یا محل استراحت و گذر آنها احتراز نمایید. به علاوه شما به عنوان راهنمای تور می توانید توصیه هایی را درباره محافظت از پاها و چگونگی تسکین خارش درد، به مسافران خود منتقل کنید.
- هرگز هنگام شب پوتین های خود را بیرون از چادر و به حالت روباز نگذارید؛ می توان از یک کیسه نایلونی جهت قرار دادن کفش ها در آن استفاده نمایید
- پشه های خاکی که در مناطق خشک و داخل لانه جوندگان مانند انواع موش های صحرایی زندگی می کنند، قادر به پروازهای طولانی نبوده، بلکه تنها می توانند با باد حداکثر تا یک متر از سطح زمین بپرند و از این رو بیشترین گزش در ناحیه پاها رخ می دهد؛ بنابراین پوشیدن کفش و شلوار مناسب می تواند بسیار مؤثر واقع گردد. در سفرهای طبیعت گردی، به همراه داشتن انواع اسپری ها و مواد دافع حشرات و نیز استفاده از پشه بند در موقع استراحت، مانع موثری در برابر گزش دوبالان خواهد بود.

- لباس ها و وسایل خود را در مناطقی طبیعی که به آن سفر می کنید به دقت واریسی کنید و برای جلوگیری از ورود این حشرات و گزندگان به داخل چادر، حتما درزهای چادر را محکم ببندید، زیرا آنها به راحتی از هر سوراخ کوچکی عبور می نمایند. در صورت گزیده شدن توسط این موجودات محل زخم را با مواد استریل کننده، به آرامی شستشو دهید و آن را پاکیزه نگاه دارید.

- هنگام شب جهت استراحت در طبیعت و جنگل از پشه بند استفاده کنید.

- عقرب ها به مکان های تاریک و دنج علاقه بیشتری دارند و بسیاری از آنها درون غارها و شکاف سنگ ها و دیوارها، زیر تنه افتاده درختان و سنگ ها زندگی می کنند. برخی از گونه های آن هم حفر کرده و در زمین تونل هایی به عمق ۵۰ سانتیمتر حفر کرده و روزها را در آن به سر می برند و شب ها برای شکار خارج می گردند.

- در کشور ما بیشترین گزش عقرب از مناطق جنوبی گزارش می گردد که در این میان عقربی موسوم به جراره، که نوعی از آن با دم بسیار باریک و بلند خود و رنگ زرد قابل شناسایی است، از همه خطرناک تر است. موقع بلند کردن سنگ های بزرگ و جابه جایی چوب و وسایلی که مخصوصا از مدتی پیش در محلی دست نخورده باقی مانده است، بسیار محتاط بوده و هرگز حین جابه جایی دست خود را به زیر وسیله یا سنگ نبرید. کفش های خود را در هوای آزاد نگذارید و حتماً قبل از پوشیدن کفش و لباس، آنها را به دقت بتکانید.

- از دفع کننده طبیعی حشرات استفاده کنید. گیاهانی مانند رزماری، نعناع، گل همیشه بهار، گل ابری، دارچین، سلیوم عطری را از خود در هوا پخش می کنند که پشه ها از آن متنفر هستند. فقط کافی است این گیاهان را پرورش دهید یا برگ آنها را با فشار دست له کنید تا عطرشان در هوا بیچد. می توانید برای دفع پشه ها برگ این گیاهان را روی پوست خود بمالید.

- نیش زنبور به ندرت منجر به مرگ افراد می شود. این معمولاً موقعی اتفاق می افتد که شخص آلرژی و یا حساسیت شدید به مواد سمی موجود در زهر حشره دارد. اغلب خود این افراد این موضوع را دانسته و از مواجهه با این حشرات اجتناب می ورزند. از این رو، این اشخاص باید داروی آنتی هیستامین مناسب و کافی همیشه به همراه داشته باشند و در غیر این صورت حتی گزش ساده یک زنبور عسل می تواند در عرض چند ساعت شوک، اغما و مرگ را بوجود آورد.

- برای کم کردن خارش ها و التهابات ناشی از گزش حشرات بهتر است از انواع پمادهایی که به این منظور در داروخانه ها موجود است، مانند پمادهای موضعی استروئیدی و کالامین و یا از نوع خوراکی آن، آنتی هستامین ها برای کم کردن عوارض ناشی از گزش حشرات استفاده کنند.
- هنگامی که به جاهایی پر از حشرات می روید، لباس و جوراب سفید یا خاکی رنگ بپوشید. پشه ها به سمت لباس های تیره جذب می شوند؛ به همین دلیل بهتر است در زمانی که خارج از خانه هستید از پوشیدن لباس هایی با رنگ های تیره خودداری کنید. لباس های رنگ روشن و سفید، مانع پشه ها هستند. عطرها و صابون هایی با رایحه های گل ها هم جاذب پشه ها هستند. پس بهتر آن است که در خرید این محصولات آرایشی دقت کنید تا از نیش پشه ها در امان بمانید.
- از حشره کش استفاده کنید. حشره کش ها، یکی از راه های استاندارد دور کردن پشه ها از خودتان است و در از بین بردن پشه، حشرات گزنده، کنه، کک و ساس خوب عمل می کنند. اما مراقب باشید که از آن به درستی استفاده کنید. بهتر است از حشره کش های بدون بو استفاده کنید. اگر به دنبال یک حشره کش طبیعی می گردید، روغن لیمو - اوکالیپتوس ترکیب خوبی است.
- موقع استراحت از خوابیدن در محیط های پر سبزه یا پر گیاه اجتناب نمایید.
- اگر تعداد زیادی زنبور شما را احاطه کرده اند، خیلی آرام سعی کنید از آن محل دور شوید. به هیچ عنوان سعی نکنید که با تکان دست، آنها را از آن محیط دور کنید. حرکات شدید، فقط آنها را بیشتر برای نیش زدن تحریک می کند.
- مراقب مورچه آتشین باشید! این مورچه حدود یک سانتی متر طول دارد و شبیه مورچه های معمولی است. در فضاهای باز و زمین های بازی زیر خاک پنهان می شود و در صورتی که مورد آزار قرار بگیرد، حمله می کند. هنگام حمله مورچه با دهانش محکم به پوست می چسبد و سپس با شکمش نیش می زند. این مورچه هنگام گزش می تواند چند بار زهر بریزد. نیش این مورچه اغلب باعث قرمزی شبیه زخم ناشی از سوختگی می شود. ممکن است زخم عفونی شود. کیسه یخ، مسکن و آنتی هیستامین به رفع ناراحتی کمک می کند. در تعداد زیادی از گزش ها، واکنش به سم ایجاد می شود. در صورت بروز واکنش های آلرژیک مراقبت های پزشکی لازم است.

- سیر بخورید. اگر مقدار زیادی سیر بخورید، یک لایه نامرئی از روغن سیر از منافذ پوستی شما به بیرون تراوش می کند که شما می توانید آن را "لایه محافظتی" در برابر پشه ها بنامید. مطمئناً بسیاری از ما دوست نداریم مقدار زیادی سیر بخوریم، در این صورت می توانید از آب سیر به عنوان دفع کننده پشه استفاده کنید. برای تهیه اسپری سیر، فقط کافی است سیر را با آب مخلوط کنید و در یک بطری بریزید. مقدار آب باید ۵ برابر مقدار سیر مصرفی باشد. این مخلوط را خوب به هم بزنید. سپس این مایع را روی بخش هایی از بدن تان که در معرض نیش پشه است، اسپری کنید. این اسپری طبیعی، پشه ها را به مدت ۵ تا ۶ ساعت از شما دور نگه می دارد. اگر بوی سیر را دوست ندارید، می توانید نخ های پنبه ای را در این مخلوط بدبو آغشته کنید و آنها را در قسمت های مختلف چادر کوه و یا فضای بیرون آویزان کنید.

- وقتی زنبور عسل نیش می زند، نیش خود را از دست می دهد و می میرد، اما انواعی از آن مانند زنبور قرمز و زنبور خرمايي هنگام گزش نیش شان را از دست نمی دهند و می توانند چند بار نیش بزنند. افرادی که به نیش زنبور حساس هستند، ممکن است دچار واکنش های شدید شوند. در صورت زنبور گزیدگی، اگر واکنش آلرژیک ندارید، به آرامی نیش را در بیاورید. محل گزش را تمیز کنید و مقداری یخ روی آن بگذارید. برای رفع خارش، از آنتی هیستامین های خوراکی و برای برطرف شدن درد، استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید. اگر سابقه آلرژی و شوک دارید، دراز بکشید، با دقت نیش را در بیاورید و به سرعت به پزشک و یا نزدیک ترین مرکز امداد کوهستان و درمانگاه مراجعه کنید.

- شپش، حشره ای است که می توان آن را روی سر پیدا کرد. شپش ها دوست دارند در گردن و پشت گوش مخفی شوند و از طریق استفاده از کلاه، شانه یا وسایل دیگر فرد آلوده، ممکن است به شما منتقل شوند. شپش خارش ایجاد می کند اما خاراندن باعث عفونت می شود. در موارد شدید ممکن است ریزش مو ایجاد شود. برای کشتن شپش و از بین بردن تخم های آن، طبق دستور پزشک از محلول ها، کرم ها و شامپوهای دارویی استفاده می شود. برای پیشگیری از انتشار شپش، لباس ها، رختخواب و شانه فرد مبتلا باید شسته شود. همه افراد خانه مورد بررسی قرار بگیرند و در صورت مشاهده شپش یا تخم آن درمان انجام شود.

- مراقب جایی که پای خود را قرار می دهید، جایی که دست خود را قرار می دهید و جایی که در آن مکان کوه پیمایی می کنید و یا می نشینید، باشید و در مناطق مارخیز بیش از پیش مراقب پاهای خود باشید. حداقل فاصله نیم متری را با مار حفظ کنید. در محیط های باز طبیعت و کوهستان کفش و چکمه مناسب به پا کنید. سعی کنید تنهایی به کوه و جنگل نروید، تا در صورت گزش توسط جانداران وحشی کسی برای کمک کردن همراه شما باشد.
- مارها معمولاً در فصل بهار، تابستان و پاییز در مکان های سایه دار و خنک و در فصل زمستان در مکان هایی مانند درون غارها و تونل معادن زندگی می کند. تقریباً ۷۲ درصد از مارگزیدگی ها در در تاریکی (نیم ساعت قبل از غروب آفتاب تا ۲ ساعت بعد از آن) رخ می دهد. هیچگاه تلاشی برای به دام انداختن مارها و یا تخریب لانه آنها انجام ندهید.
- فردی که نسبت به نیش حشرات حساسیت دارد، باید حتماً کارتی همراه خود داشته باشد تا افراد دیگر از حساسیت او باخبر شوند. اگر پزشک برای واکنش آلرژیک شما، دارو درمانی تجویز کرده است، حتماً از طریقه ی مصرف آن مطمئن شوید.
- از حشره دراکولا، غافل نشوید! اقداماتی که می توان برای تخفیف عارضه گزیدگی دراکولا انجام داد و طول دوره عارضه را کم کرد این است که اگر ما در ساعات ابتدایی ایجاد عارضه، متوجه آن شویم و با آب و صابون معمولی محل عارضه را شستشو دهیم، تکرار این عمل در بهبود زخم ها بسیار مفید می باشد. گرچه این شدت علائم و طول آنها کاهش چشمگیری پیدا خواهد کرد؛ از طرف دیگر با تمیز نگه داشتن محل عارضه می توان از بروز مشکلات ثانویه از جمله عفونت های باکتریایی جلوگیری کرد. همچنین هرچه پوست مرطوب تر باشد شدت عارضه بیشتر است. هیچ پادزهر اختصاصی وجود ندارد. تجویز آنتی هیستامین ها و کورتون ها، تغییر خاصی در روند درمان بیمار ندارد. باید مراقب بود تا زخم دچار عفونت ثانویه نشود. به طور تجربی استعمال الکل سفید بر روی موضع آلوده به سم حشره و یا بر روی زخم ها می تواند در کاهش علایم موثر باشد.
- از سبزی جعفری استفاده کنید. شما می توانید یک دفع کننده طبیعی حشرات که هیچ ماده شیمیایی در آن به کار نرفته تهیه کنید. مقداری جعفری خرد شده را در یک شیشه سرکه سیب بریزید؛ این ترکیب را روی پوست خود بمالید، یا دستمالی را آغشته به این مواد کنید و آن را دور گردن یا روی کلاه تان ببندید.

- وقتی کنه به پوست می‌چسبد، به سمت مناطق گرم و مرطوب بدن می‌رود و از خون تغذیه می‌کند و ممکن است باعث انتقال بیماری شود. گاهی در محل گزش کنه، حساسیت ایجاد می‌شود. اگر کنه به شما حمله کرد، خیلی مهم است آن را طوری از بدن جدا کنید که نیش آن در بدن تان نماند. برای پیشگیری از گزش کنه وقتی بیرون هستید دست‌ها، پاها و سرتان را بپوشانید. از اسپری‌های دفع حشرات استفاده کنید و پس از بازگشت از در محل‌های پر درخت و سبزه، پوست و لباس‌های تان را از نظر وجود کنه بررسی کنید.
- وقتی به محل‌های زندگی حشرات می‌روید، از مواد دافع حشرات استفاده کنید. عطرهای شیرین به خود نزنید. برای دور نگاه داشتن حشرات موذی، از مواد دافع حشرات که در داروخانه‌ها موجود می‌باشد استفاده نمایید.
- مگس‌های خانگی حشرات کثیفی هستند که بیش از یک میلیون باکتری در بدن شان حمل می‌کنند. این حشرات کثیف با آلوده کردن غذاها می‌توانند عفونت‌های روده‌ای را منتشر کنند. برای کنترل مگس، غذا و زباله‌ها را در ظروف دردار نگهداری کنید و روی پنجره‌ها توری نصب کنید.
- برای خلاص شدن شما از شر گال، به لوسیون و قرص نیاز دارید و باید همه لباس‌ها، ملحفه‌ها و حوله تان را با آب گرم بشویید.

منابع مورد استفاده:

۱- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

2- Brigitte. (2017). **A Natural Remedy for Every Bug Bite Imaginable.**

(<https://www.mindbodygreen.com>)

3- Dr. Mercola's Natural Health Newsletter. (2018). **How to Prevent and Treat - Insect Bites Without Harsh Chemicals.** (<https://articles.mercola.com>)

4-Keeper of the Home .(2018).How to Treat and Prevent Bug Bites Naturally.
(<https://keeperofthehome.org>)

5-Sarah Klein, -Ziff Davis. (2018).Natural Ways to Prevent Mosquito Bites.
(<https://www.everydayhealth.com>)

6- Dr. Axe. (2018).Top 5 Home Remedies for Mosquito Bites.
(<https://draxe.com>)

7- Sun Brothers, LLC.(2014).16 Ways to Naturally Treat Bug Bites, Insect Stings, and Their Annoying Itches. (<https://sunwarrior.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir