



SANI *in* FORMA

APRILE 2007 - N. 4 - Anno 2

Il Mensile d'informazione per la salute ed il benessere

PUNTURE DI INSETTI come difendersi?



**copia
omaggio**

all'interno



Gli insetti

Come
proteggersi



TUTTO QUESTO E MOLTO ALTRO ALL'INTERNO!

SANI *in* FORMA

sommario

Gli insetti che pungono	3
Gli insetti che mordono	3
Come proteggersi	4
E se si viene punti?	6
L'allergia	7

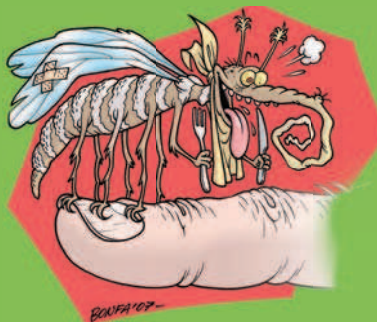
Supplemento a Informazioni sui Farmaci
n°4 - Anno 2007
A cura del Servizio di Informazione e
Documentazione Scientifica delle Farmacie
Comunali Riunite di Reggio Emilia
telefono 0522 - 543 450 - 1 - 3
fax 0522 - 550 146
sito web: <http://www.informazionisulfarmaci.it>
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta
Illustrazioni: Massimo Bonfatti
Stampa: Litoprint

Per qualsiasi richiesta, chiarimento o
segnalazione scriveteci:

sids@fcr.re.it

Aprile 2007 - N. 4 - Anno 2
Il Mensile d'informazione per la salute
ed il benessere

Punture di insetti: come difendersi?



Con l'arrivo della bella stagione si trascorre più tempo all'aperto e puntualmente si ripresenta il problema degli insetti che, dopo il letargo invernale, tornano a farsi "sentire" nel vero senso della parola. Punture e morsi anche se hanno finalità diverse (difensive le une e alimentari le altre) hanno conseguenze simili.



...CHE PUNGONO

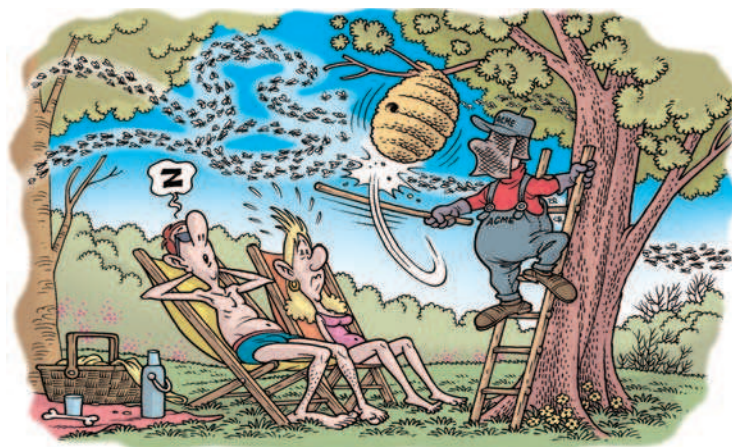
Tra gli insetti che pungono, **api** e **vespe** sono i più temuti. Le femmine sono dotate di un pungiglione uncinato, collegato ad una piccola sacca contenente il veleno. Il veleno, iniettato con la puntura, è responsabile degli effetti locali, perlopiù gonfiore, arrossamento e dolore. Il pericolo più grave è rappresentato dalle reazioni allergiche, che si manifestano in alcune persone e che possono mettere a repentaglio la vita (anafilassi). Il gonfiore di volto, occhi, lingua e laringe, e il prurito intenso sono sintomi che compaiono entro 10-20 minuti dalla puntura e segnalano una crisi anafilattica imminente. In questi casi è molto importante raggiungere prima possibile il Pronto Soccorso più vicino.

...CHE MORDONO

Zanzare, **tafani** e **zecche** si servono del loro apparato buccale a scopo alimentare, per succhiare il sangue. I componenti della saliva variano da specie a specie, ma al contrario del veleno di api e vespe, non causano reazioni anafilattiche. La puntura di **zanzare** e **tafani** provoca la comparsa di pomfi più o meno pruriginosi che si risolvono in breve tempo senza nessuna conseguenza. Le **zecche** in genere parassitano gli animali (es. cani, uccelli, animali selvatici), ma occasionalmente possono attaccare anche l'uomo. Le escursioni nei boschi, nei parchi, così come le semplici passeggiate nei prati, durante la tarda primavera e l'estate, rappresentano le situazioni più a rischio. Le zecche si "ancorano" alla pelle in modo indolore e aumentano visibilmente di dimensioni durante il pasto di sangue; una volta sazie si staccano senza alcuna conseguenza. Alcune specie, però, nel loro corpo albergano germi responsabili di gravi malattie [rickettsiosi, meningoenfalite virale (TBE) e malattia di Lyme] che possono trasmettere all'ospite attraverso la saliva.

COME PROTEGGERSI

Il modo più sicuro per difendersi dalle aggressioni di zanzare, tafani e zecche consiste nell'applicare **insettopellenti** nelle zone scoperte della pelle. La protezione dura 8 ore circa per i prodotti a base di dietiltoluamide (o DEET; es. *Off Scudo*, *Zanzarella Ultra Protection*) e picaridina (o KBR 3023; *Autan*), dopo di che il prodotto va riapplicato. L'applicazione deve essere più frequente se si suda o ci si bagna. Rispetto alla DEET la picaridina presenta il vantaggio di essere inodore, meno irritante per la pelle, di non ungerne e di non danneggiare la plastica o le fibre sintetiche; risulta, però, meno efficace contro le zecche. La combinazione di permetrina (es. *Bio Kill*) sugli abiti e DEET sulla pelle fornisce una protezione elevata nei confronti delle zecche ed è la forma di prevenzione migliore per chi trascorre molto tempo nei boschi di zone a rischio. Per chi preferisce i prodotti naturali sono disponibili repellenti per le zanzare a base di essenze di geranio e citronella (es. *Zanzarella Natura*). Tuttavia, i principi attivi ricavati da piante profumate evaporano rapidamente e sono efficaci solo per 40 minuti-1 ora. Gli insettopellenti non respingono gli insetti a pungiglione quali api e vespe.



Per proteggersi dagli insetti molesti, è importante, inoltre, rispettare alcune semplici norme di comportamento:

- indossare preferibilmente pantaloni lunghi e indumenti chiari a manica lunga, evitando profumi, deodoranti e lacche per capelli (colori scuri e profumi attirano gli insetti);
- se ci sono api o vespe nei paraggi, evitare movimenti rapidi e improvvisi: spaventate, potrebbero pungere per difendersi;
- tenere ben rasata l'erba del giardino, eliminando le sterpaglie; indossare i guanti appositi nelle operazioni di giardinaggio;
- in giardino, eliminare l'acqua stagnante da qualsiasi tipo di recipiente (sottovasi dei fiori, annaffiatori, fusti per irrigare l'orto, altri oggetti che possono trattenere l'acqua piovana), dove si moltiplica la zanzara tigre. Nei ristagni d'acqua che non possono essere svuotati (es. tombini) aggiungere periodicamente un insetticida che uccide le larve (larvicida), secondo le indicazioni fornite dal comune di residenza nell'ambito dei programmi di lotta alla zanzara tigre;
- in casa, applicare le zanzariere. In alternativa, si può ricorrere agli elettroemanatori, a piastrine o a ricarica liquida a base di piretroidi. Risultano efficaci e sicuri, ma non vanno utilizzati in locali piccoli o non ventilati. Per le serate all'aperto, la spirale a base di piretro, più nota come *zampirone*, rappresenta un'alternativa;
- dopo una scampagnata o una passeggiata nei boschi, anche se ci si è protetti, controllare scrupolosamente il corpo alla ricerca di eventuali zecche, in modo da rimuoverle tempestivamente: questa operazione è importante dal momento che occorrono almeno 24 ore di contatto prima che la zecca possa trasmettere all'ospite eventuali malattie.

E SE SI VIENE PUNTI?

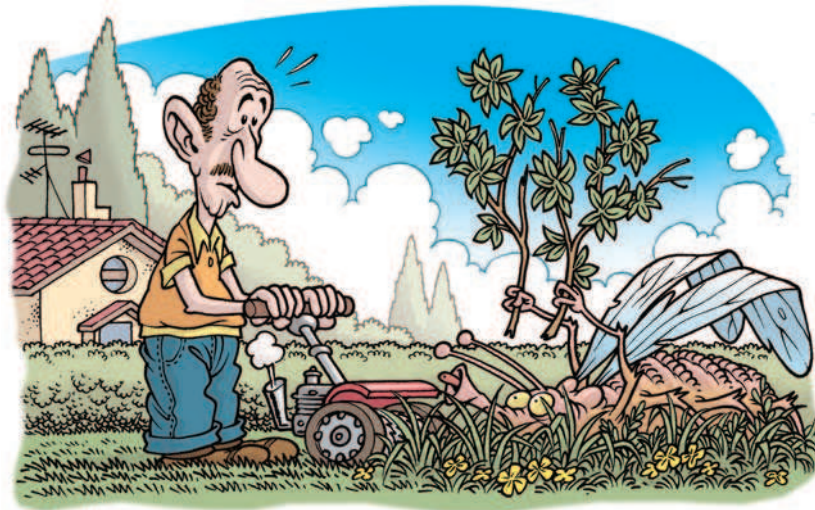
Un primo provvedimento semplice ed efficace consiste nell'applicare sulla puntura un cubetto di ghiaccio (avvolto in un fazzoletto o in una pellicola trasparente) o, quando disponibili, cuscinetti di ghiaccio istantaneo (es. *Krio Ico*, *Coldhot*). In caso di puntura di *ape*, rimuovere per prima cosa il pungiglione, raschiando la pelle con una lama non affilata o premendo lateralmente intorno alla sede di inoculo, evitando di comprimere il sacco e spremere così altro veleno.

Il prurito fastidioso e persistente può essere alleviato da una crema a base di idrocortisone (es. *Lenirit*, *Foille insetti*) o crotamitone (*Eurax*) oppure da un antistaminico orale come la desclorfeniramina (es. *Polaramin*) o le più recenti cetirizina (*Zirtec*) e loratadina (*Clarityn*), che provocano meno sonnolenza. Gli antistaminici in crema (es. *Fargan*) non servono e possono provocare dermatiti da contatto. L'uso di ammoniacca (es. *After bite stick*) deriva dalla tradizione popolare, ma la sua utilità non risulta dimostrata. Se la puntura causa dolore intenso si può ricorrere ad un analgesico orale: aspirina, altri antinfiammatori da banco [es. ibuprofene (es. *Moment*, *Nurofen*); naproxene (es. *Aleve*, *Momendol*)] o paracetamolo (es. *Acetamol*, *Tachipirina*), che rappresenta

un'alternativa anche per chi non può assumere un antinfiammatorio (es. chi soffre di ulcera o di asma). La profilassi con immunoglobuline antitetaniche non è necessaria.

Le *zecche* devono essere rimosse utilizzando un paio di pinzette a punte curve (vanno bene, ad es. quelle della valigetta del Pronto Soccorso), avvicinate il più possibile alla pelle, senza schiacciare o torcere il corpo del parassita. L'uso di acetone o benzina è sconsigliato perché provoca uno spasmo della zecca con rigurgito di saliva o dei succhi intestinali contenenti gli agenti responsabili delle malattie che il parassita può trasmettere all'ospite. Una volta estratta, la zecca va bruciata o eliminata nello scarico del water. L'area della pelle dove si era attaccata va controllata per un mese; se compare un arrossamento o si manifestano sintomi simil-influenzali è necessario rivolgersi al medico.





L'ALLERGIA

Chi è allergico al veleno di vespe e api e in passato ha avuto una reazione anafilattica, in occasione di gite in campagna o quando si reca in zone molto lontane da un Ospedale deve sempre portare con sé un preparato a base di adrenalina per autosomministrazione intramuscolare (*Fastjekt*). L'adrenalina è un farmaco "salvavita" in caso di anafilassi. Dopo questo intervento d'emergenza, è bene recarsi al più presto presso una struttura sanitaria per eventuali altri trattamenti (antistaminici/cortisonici). Chi è allergico al veleno di vespe e api può valutare, insieme al medico, l'opportunità di sottoporsi ad una immunoterapia specifica (chiamata impropriamente "vaccino"), che consiste nell'iniettare sottocute

piccolissime quantità di veleno, a dosi crescenti, una volta al mese per 5 anni, in modo da desensibilizzare progressivamente l'organismo.



