**Glista ludzka**

**Glista ludzka** (*Ascaris lumbricoides*) należy do grupy pasożytniczych nicieni jelitowych. Dorosłe osobniki mogą osiągnąć długość nawet 15-52 cm. Glista ludzka żywi się nabłonkiem niszczonej ściany jelita i substancjami zawartymi w treści jelitowej. W [jelicie cienkim](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/anatomia/jelito-cienkie-budowa-rola-choroby-aa-HmYR-AAZm-G6FZ.html) człowieka glista może przeżyć ok. 1 roku.

Glista ludzka to pasożyt bytujący w jelicie cienkim człowieka, który jest przyczyną choroby o nazwie **glistnica** (inaczej askarioza) - choroby pasożytniczej, która w Polsce - pod  względem częstości  występowania -  zajmuje trzecie miejsce po [owsiku](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-pasozytnicze/owsiki-u-doroslych-objawy-i-leczenie-owsicy-u-doroslych_40445.html) i [włosogłówce](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-pasozytnicze/wlosoglowka-objawy-leczenie-zakazenia-czy-kapiele-z-miodu-i-maki-dzial_43632.html). Częstość jej występowania jest oceniana od 1 do 18 proc.

**Glista ludzka - jak dochodzi do zakażenia?**

Do zakażenia dochodzi drogą pokarmową - najczęściej w wyniku nieprzestrzegania zasad higieny osobistej, zwykle braku nawyku [mycia rąk](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-zakazne/prawidlowe-mycie-rak-uchroni-cie-przed-wieloma-chorobami-aa-qGxr-e93M-FgAW.html) (m.in. po wyjściu z toalety).

Źródłem zakażenia mogą być też niedomyte [owoce](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/owoce-wartosci-odzywcze-witaminy-jakie-sa-rodzaje-owocow-aa-1AvQ-PXNo-KPk9.html) lub [warzywa](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/warzywa-wartosci-odzywcze-dlaczego-warto-jesc-warzywa-aa-1JH1-Vfqq-nbpj.html), na których znajdują się jaja, lub picie wody podczas kąpieli w stawie czy jeziorze.

Na ryzyko spożycia jaj zawierających larwy glisty ludzkiej narażone są zwłaszcza dzieci, które nie mają jeszcze wyrobionych nawyków higienicznych i wkładają do buzi brudne przedmioty z ziemi.

Jaja mogą być też przyniesione do domu na butach, zabawkach, kółkach wózków. W tym przypadku mogą pozostawać na podłogach i dywanach.²

Zapłodnione jaja mają owalny kształt, żółtobrązową barwę i są pokryte charakterystyczną, pofałdowaną osłonką.

**Glista ludzka - cykl życiowy**

Samica glisty ludzkiej produkuje dziennie około 200 000 jaj, które są wydalane wraz z kałem zakażonego człowieka.

W sprzyjających warunkach środowiska zewnętrznego, tzn. w temperaturze około 20-25 stopni, średniej wilgotności oraz dostępie tlenu, w ciągu kilku tygodni w jaju rozwija się inwazyjna larwa.

Jaja glisty ludzkiej są bardzo wrażliwe na wysychanie, ale w optymalnych warunkach larwy mogą zachować żywotność nawet przez kilka lat.

Człowiek zaraża się glistnicą poprzez spożycie jaja zawierającego inwazyjną postać larwy.

Larwa przenika przez ścianę jelita cienkiego do naczyń żylnych, przez które z prądem krwi trafia do wątroby, a następnie do [serca](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/anatomia/serce-budowa-jak-dziala-serce-aa-qtEQ-xzme-31VL.html) i kolejno do płuc.

W płucach larwy glisty ludzkiej przechodzą z naczyń włosowatych do pęcherzyków płucnych, po czym kierują się w stronę tchawicy i [gardła](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/anatomia/gardlo-budowa-i-funkcje-najczestsze-choroby-gardla-aa-BitM-wRMc-Qf6j.html).

Inwazyjna larwa, która pokonała wędrówkę z pęcherzyków płucnych do gardła, wraz z odkrztuszoną i połkniętą wydzieliną dostaje się do przewodu pokarmowego.

W jelicie cienkim osiąga dorosłą postać i dojrzałość płciową. Okres wędrówki larw glisty ludzkiej trwa około 2 tygodnie.

**Glista ludzka - objawy glistnicy**

Zakażenie glistą ludzką w wielu przypadkach jest bezobjawowe, ale jeśli dojdzie do intensywnej inwazji pasożytów glistnica może dawać objawy, takie jak:

Objawy alergiczne:

* [pokrzywka](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/alergie/pokrzywka-przyczyny-objawy-i-leczenie-pokrzywki-aa-Z9ro-nB8H-U94u.html)
* [świąd skóry](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/objawy/swiad-czyli-swedzenie-skory-przyczyny-aa-ofLN-SjWL-Wq3Q.html)
* [obrzęki twarzy i rąk](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/sygnaly-ciala/obrzeki-o-czym-swiadcza-czy-to-objaw-choroby_35004.html)
* [zapalenie spojówki](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/oczy/zapalenie-spojowek-objawy-i-leczenie-aa-mBrs-uYiR-kXKb.html)
* [łzawienie](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/sygnaly-ciala/lzawienie-oczu-przyczyny-objawem-jakiej-choroby-moze-byc-lzawienie-ocz_37541.html)
* [suchy kaszel](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/grypa-i-przeziebienie/suchy-kaszel-przyczyny-i-leczenie-suchego-kaszlu-aa-e6sU-eVXM-wYmM.html)

Ze  strony  układu nerwowego mogą występować w glistnicy takie objawy, jak:

* [bezsenność](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/przyczyny-bezsennosci-dlaczego-nie-mozesz-spac_37761.html) i/lub niespokojny sen
* nadmierna pobudliwość nerwowa
* czasem objawy przypominające [padaczkę](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-nerwowy/padaczka-epilepsja-przyczyny-objawy-leczenie-aa-8qdm-Zqs1-5Ptt.html)

**Glista ludzka - jak rozpoznać?**

Rozpoznanie glistnicy ustala się na podstawie obecności jaj pasożyta w rozmazach świeżego kału, a także przy pomocy testów serologicznych badających obecność swoistych przeciwciał skierowanych przeciwko antygenom glisty ludzkiej, jak również podwyższonej ilości eozynofili (kwasochłonnych granulocytów, są one rodzajem leukocytów) w krwi obwodowej. W niektórych przypadkach obecność dorosłych postaci nicienia można stwierdzić w kale lub wymiocinach.

**Glista ludzka - leczenie**

Zazwyczaj w terapii stosowane są leki przeciwpasożytnicze, podawane doustnie w jednorazowej dawce.

Warto zaznaczyć, że leczenie należy powtórzyć po 2-3 tygodniach z powodu ryzyka ponownego zainfekowania jelita przez larwy glist przebywające w naczyniach krwionośnych lub układzie oddechowym.

**Jak długo trwa leczenie glistnicy?**Do wyleczenia dochodzi wtedy, gdy ustąpią objawów zakażenia oraz wydali się pasożyta z organizmu (stwierdzenie pasożyta w kale lub brak jaj w kale). W związku z tym czas leczenia może być inny u każdego.

Zwolennicy medycynie niekonwencjonalnej przekonują, aby wypróbować niektóre domowe sposoby na glistę ludzką, np. jedzenie świeżych [porów](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/por-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze-aa-tqZC-BbFC-Y4db.html), [czosnku](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/czosnek-naturalny-antybiotyk-wlasciwosci-lecznicze-czosnku-aa-C9zx-Dr9n-rQC9.html) czy pestek z dyni.

**Glista ludzka - jak uniknąć zakażenia?**

Zapobieganie odgrywa zasadniczą rolę w zwalczaniu glistnicy. Higiena osobista chroni przed zarażeniem  
jajami. Najważniejsze nawyki to:

1. Mycie rąk, zwłaszcza przed jedzeniem

2. Unikanie zanieczyszczenia pomieszczeń, przedmiotów codziennego użytku, zabawek i innych rzeczy ziemią przynoszoną z zewnątrz, np. na obuwiu.

3. Dokładne mycie pod bieżącą wodą owoców i warzyw, które zamierza się spożyć w stanie surowym.

4. Unikanie picia nieprzegotowanej wody.

5. Pilnowanie, aby dziecko nie bawiło się w brudnej piaskownicy.

6. Nie powinno się wykorzystywać ludzkich odchodów do użyźniania gleby.

**BIBLIOGRAFIA:**

1. Hadaś E., Derda M., Pasożyty – zagrożenie nadal aktualne, "Problemy Higieny i Epidemiologii" 2014, nr  95(1)

2. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach

3. ttps://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-pasozytnicze/glista-ludzka-objawy-i-leczenie-glistnicy-jak-uniknac-zakazenia-glista-ludzka-aa-t4cj-Z7TC-ztSv.html