

GDZIE SPOTKAMY ŻMIJĘ

Żmija zygzakowata jest jedynym wężem jadowitym występującym w Polsce. Można ją spotkać w całym kraju, a szczególną ostrożność należy zachować wędrując po nasłonecznionych leśnych polanach i przecinkach, gdzie żmije lubią się wygrzewać. Żmije można spotkać na odsłoniętych pagórkach, na łąkach, na składach drewna. Jej ulubione kryjówki to także nory, rumowiska skalne, przestrzenie między korzeniami drzew, stopy kamieni

PO CZYM JĄ POZNAĆ

Żmiję rozpoznamy po charakterystycznym wyglądzie. Jej długość wynosi około 60 cm, czasem zdarzają się dłuższe, nawet do 80 cm. Jej ubarwienie jest zmienne. W Polsce najczęściej spotykamy osobniki z szarym lub brązowym grzbietem, z wyraźnie zaznaczoną zygzakowatą czarną wstęgą ciągnącą się od karku do końca ogona. Czasem można się natknąć także na osobniki melanistyczne, zupełnie czarne. Oko żmii ma pionową źrenicę i to właśnie odróżnia tego gada od wszystkich innych węży.

JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED UKĄSZENIEM

Żmije nigdy nie atakują aktywnie człowieka i mogą być niebezpieczne tylko w przypadku bezpośredniego zetknięcia – w obronie własnej. Z reguły zwierzę to ucieka przed ludźmi, choć czasem, po chłodnej nocy może być odrętwiałe i nie reagować ucieczką. Kiedy żmiję zaskoczymy, może być niezadowolona i zacząć syczeć – niech to będzie dla nas poważnym ostrzeżeniem. Jeśli żmija poczuje się zagrożona, będzie przez człowieka atakowana, osaczana – może ugryźć. Podobnie się zachowa, jeśli niechcący ją nadepnjemy, lub na niej usiadziemy. Znając jej zwyczaje możemy znacząco ograniczyć ryzyko ukąszenia stosując pewne zasady bezpieczeństwa:

■ **nie dotykajmy żmij**, jeśli spotkamy je na swojej drodze. Zostawmy je w spokoju i pozwólmy im żyć (są objęte ochroną!). Wycofujmy się powoli i bez paniki.

■ **uwważajmy gdzie siadamy**. Miło jest sobie spocząć na słonecznej polance po trudach górskiej wędrowki. Pamiętajmy jednak, że ta polanka jest także ulubionym miejscem odpoczynku żmij. Obejrzyjmy dokładnie takie miejsca.

■ **na górskie wędrowki zakładajmy buty za kostkę**. W razie przypadkowego nadeknięcia na żmiję pozwoli to uchronić się przed jadowitym ugryzieniem. Żmija najczęściej atakuje w takich wypadkach na wysokości kostki. Najbardziej zagrożeni jesteśmy biegając po łąkach bosy, więc unikajmy tego.

■ **Pilnujmy dzieci**. Wyłumaczymy, że nie należy dotykać i drażnić wygrzewających się na kamieniu węży. Nakładajmy im odpowiednie obuwie.

CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ? CZY UKĄSZENIE ŻMII JEST ZAWSZE GROŹNE?

Ukąszenie żmii pozostawia ślad w postaci dwóch charakterystycznych czerwonych punkcików oddalonych od siebie o 5-10 mm. Miejsce ugryzienia mocno boli i szybko puchnie. . Dochodzi też do obrzmienia sąsiednich węzłów chłonnych. Pojawiają się także objawy ogólne w postaci nudności, pobudzenia, bólu głowy. Wraz z upływem czasu można się spodziewać także wymiotów, biegunki, obrzęku języka i warg, omdlenia. W skrajnych przypadkach może dojść do zapaści i śmierci. Reakcja na jad żmii jest uzależniona między innymi od stanu zdrowia i odporności organizmu. Na najgroźniejsze konsekwencje ukąszenia przez żmiję są narażone dzieci, osoby starsze i osłabione oraz te, które cierpią na choroby układu krążenia. W tych przypadkach po ukąszeniu żmii mogą się pojawić groźne obrzęki, spadek ciśnienia, zaburzenie krzepliwości z krwawieniami, ostry zespół niewydolności oddechowej, niezwykle rzadko także ostra niewydolność nerek.

Brzmi to groźnie, jednak tylko część wszystkich ukąszeń kończy się zatruciami. Żmije nie są wielkie i wstrzykują niewielką ilość jadu. Poza tym w gruczołach jadowych żmii nie zawsze jest ta sama ilość trucizny. Jad jest produkowany na bieżąco i jeśli żmija jest po polowaniu, podczas którego dziewięć razy ukąsiła, to kolejny, dziesiąty raz, kiedy trafi na przykład na człowieka, będzie już tylko ugryzieniem, bez wstrzyknięcia toksyn. Czasami zdarza się też, że żmija tylko straszy i nie dochodzi u niej do skurczu mięśni i wypchnięcia jadu z gruczołów. Wtedy jest to tylko suche ugryzienie. Pewne znaczenie ma też pora roku. Na wiosnę gady wyposażone są w większą porcję trucizny.

PIERWSZA POMOC W WYPADKU UKĄSZENIA ŻMII

Gdy żmija ukąsi, należy działać natychmiast. Zadaniem pierwszej pomocy jest zapobieganie przeniknięcia jadu ze skóry i mięśni do krwiobiegu.

Właściwe postępowanie:

- obmycie miejsca ukąszenia**, aby usunąć jad znajdujący się na powierzchni skóry. Nadaje się do tego woda, lub nadmanganian potasu, z którego można też zrobić okład
- unieruchomienie chorego**. Dotyczy to zwłaszcza ukąszonej części ciała. Ogranicza to rozprzestrzenianie się jadu – praca mięśni przyspiesza bowiem krążenie i ułatwia wchłanianie. Chorego najlepiej położyć na plecach.
- założenie opaski uciskowej** powyżej miejsca ukąszenia. Jeśli miejscem ugryzienia jest przedramię, opaskę zakładamy na ramię, zaś w razie ukąszenia stopy - owijamy udo. Opaskę zakładamy w taki sposób, żeby hamowała odpływy krwi żyłnej w kierunku serca, lecz żeby nie zatrzymywała dopływu krwi tętniczej.

Dwa końce opaski przekładamy przez pętlę i zaciskamy tak, by kończyzna przybrała barwę sino-czerwoną. Pod skórą powinny uwidocznic się żyły. Tętno jednak musi zostać wyczuwalne. Sprawdzamy je na grzbiecie stopy (miedzy I i II kością śródstopia) albo

nadgarstku.

Opaska uciskowa zapobiega przedostaniu się jadu do krwiobiegu, a poza tym powoduje wzrost ciśnienia w podwiązanych naczyniach, co wywołuje krwawienia z rany i wypłynięcie na zewnątrz pewnej części jadu. Dzięki opasce zyskuje się też na czasie i enzymy znajdujące się w tkankach mają szansę rozkładać jad. Ucisk można zdjąć tylko na zlecenie lekarza.

■ **wezwanie pogotowia** lub **natychmiastowe przetransportowanie chorego do szpitala** w celu podania **surowicy** (należy ją podać przed upływem 24 godzin od ukąszenia)

■ **okrycie chorego kocem** dla utrzymania ciepła (jad może wywołać wstrząs)

■ **baczne obserwowanie** tętna i oddechu poszkodowanego

Czego absolutnie NIE ROBIMY w przypadku ukąszenia żmii:

■ **nie rozcinamy rany**

■ **nie wysysamy** w żaden sposób jadu. Nie ma to wpływu na ratowanie chorego, a może spowodować zagrożenie dla osoby ratującej

■ **nie wstrzykujemy** nic w ukąszoną kończynę (chyba, że mamy surowicę i potrafimy zrobić zastrzyk)

■ **nie podajemy żadnych płynów** (choć niektórzy dopuszczają, a nawet zalecają podanie czarnej gorącej kawy)



Po lewej: żmija zygzakowata (*Vipera Berus*), po prawej: zaskroniec zwyczajny (*Natrix natrix*)

Źródło: eturystyka.org