

Podczas wypraw w góry, w leśne zacisza oraz na polany, które pełne są wysokich traw i krzewów możemy napotkać **żmiję**.

**Żmija zygzakowata** (nazwa łacińska *Vipera berus*) jest jadowitym wężem zamieszkującym znaczne tereny Polski i niemal całą Europę. Żmiję rozpoznać można po charakterystycznym wyglądzie. Jej długość wynosi około 60 cm, czasem zdarzają się dłuższe. Jej ubarwienie jest zmienne: najczęściej spotykane są osobniki z szarym lub brązowym grzbietem, z wyraźnie zaznaczoną zygzakowatą czarną wstęgą ciągnącą się od karku do końca ogona. Oko żmii ma pionową źrenicę i to właśnie odróżnia tego gada od wszystkich innych węży.

Można je spotkać na odsłoniętych pagórkach, na łąkach, w polu między rzędami, na składach drewna. Szczególną ostrożność należy zachować wędrując po nasłonecznionych leśnych polanach i przecinkach, gdzie żmije lubią się wygrzewać. Ulubione kryjówki żmij to także nory, rumowiska skalne, przestrzenie między korzeniami drzew, stopy kamieni. Nie jest gatunkiem agresywnym, ani też bardzo jadowitym, ale jej ukąszenie może być groźne, zwłaszcza dla dzieci i osób starszych.

Należy pamiętać, że żmiję zazwyczaj trudno dostrzec, zwłaszcza wtedy, gdy nie obserwuje się podłoża, po którym się idzie. Dlatego tak ważne jest, aby przed postawieniem kolejnego kroku, **spojrzeć na ścieżkę**, którą idziemy. Podobnie jest w przypadku wyboru miejsc do odpoczynku. Zawsze należy dokładnie **obejrzeć miejsce**, w którym chcemy usiąść, aby mieć pewność, że jest ono bezpieczne. Pamiętajmy, że żmije atakują w momencie odczuwania zagrożenia, czyli gdy staniemy bardzo blisko żmii, lub co gorsza na nią nadepnemy. Należy bacznie **obserwować najmłodszych** członków wypraw na łono natury.

### **Pamiętajmy !!!**

**Żmija atakuje człowieka tylko wtedy, gdy czuje się zagrożona.**

Z reguły zwierzę to ucieka przed ludźmi, choć czasem, po chłodnej nocy może być odrętwiałe i nie reagować ucieczką. Zaskoczona żmija, gdy poczuje się zagrożona, gdy będzie przez człowieka atakowana, osaczana – może ukąsić. Podobnie się zachowa, jeśli ktoś niechcący ją nadepnie, lub na niej usiądzie.

### **Jak unikać ukąszenia?**

**Głównym sposobem uchronienia się przed ukąszeniem przez żmiję, jest dobieranie odpowiedniego stroju.**

Wybierając się na wycieczkę do lasu lub na polanę, powinniśmy ubrać **długie spodnie i pełne/wysokie buty** - pomimo wysokiej temperatury otoczenia. Żmije najczęściej atakują stopy i okolice łydki (część nogi poniżej kolana), ponieważ znajdują się one najbliżej podłoża. Dlatego też pełne obuwie utrudni żmii atak i zapobiegnie jego niebezpiecznym dla zdrowia konsekwencjom. Znając zwyczaje żmij można znacząco ograniczyć ryzyko ukąszenia stosując pewne zasady bezpieczeństwa:

- **Nie należy dotykać żmij** - należy zostawić je w spokoju, wycofać się powoli i bez paniki.
- **Należy uważać, gdzie się siada** - zawsze trzeba dokładnie obejrzeć miejsce w którym się siada.
- **Pilnować i edukować dzieci** - trzeba wytłumaczyć dziecku, że nie należy dotykać i drażnić węży (nieznanych zwierząt w ogóle).
- Gdy żmija pojawia się niedaleko domu, dobrze jest wykaszać trawę z pewnym „marginesem” bezpieczeństwa, usuwać kamieniska, nie robić skalnych ogródków (żmija lubi robić kryjówki między kamieniami).

## Ukąszenie

Żmija zygzakowata jest jedynym jadowitym gadem, którego możemy spotkać w polskich lasach. Rana, w miejscu gdzie wbite były zęby jadowe, ma postać **dwóch punktowych skaleczeń** (położonych około 1,5 - 2 cm od siebie), krwawi, towarzyszy temu silny ból, obrzęk i zasinienie. Żmija wprowadza do organizmu osoby ukąszonej działający toksycznie i alergicznie jad, powodujący między innymi rozpad krwinek czerwonych, zaburzenia krzepnięcia krwi, uszkodzający śródbłonek naczyń. Jad żmii jest najsilniejszy wiosną (najbardziej stężony). Nie każde ukąszenie żmii jest związane z wprowadzeniem jadu do organizmu człowieka. Zdarzają się tak zwane „suche ukąszenia”, kiedy jad nie jest wprowadzany do ciała (oczywiście rzadko). Nawet martwe węże mogą ukąsić do kilku godzin po swojej śmierci!

## Objawy i przebieg

Typowym objawem wprowadzenia jadu jest wyraźny obrzęk w miejscu ukąszenia. Towarzyszy mu ból, a obrzęk stopniowo narasta i może utrzymywać się nawet parę tygodni. U około 20-25% ukąszonych występują nasilone objawy ogólne takie jak poty, zawroty głowy, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, podwyższenie temperatury ciała. W ciężkich zatruciach występuje wstrząs objawiający się osłabieniem, blednością, uczuciem zimna, przyspieszeniem akcji serca i spadkiem ciśnienia krwi. Śmiertelność po ukąszeniu żmii jest oceniana na ok. 1%.

## Jak udzielić pierwszej pomocy w przypadku ukąszenia przez żmiję?

### Wezwij karetkę.

**Każdy przypadek ukąszenia przez żmiję wymaga pilnej pomocy lekarskiej. Leczeniem z wyboru przy nasilonych objawach jest podanie surowicy przeciw jadowi żmii.**

Przed przybyciem służb ratowniczych:

- **Należy uspokoić poszkodowanego i poprosić, by jak najmniej się poruszał.** Ruch przyspiesza bowiem rozprzestrzenianie się substancji toksycznej w organizmie. Jeśli **ukąszona została ręka lub noga, należy ją unieruchomić.** Z ręki trzeba natychmiast zdjąć zegarek i biżuterię. Ranę zabezpiecz jałowym opatrunkiem.
- Rannego ułóż w takiej pozycji, by **ukąszone miejsce znajdowało się niżej niż serce.**
- **Nie wysysaj rany ani nie rozcinać jej nożem.** Może to spowodować powstanie nowych uszkodzeń i sprawić dodatkowy ból poszkodowanemu. Nie wolno też stosować lodu ani opasek uciskowych.
- Jeśli osoba ukąszona traci świadomość, trzeba uważnie ją obserwować i sprawdzać, czy ma zachowane krążenie i czy oddycha. **Nieprzytomną należy ułożyć w pozycji bezpiecznej na boku. Jeżeli zajdzie potrzeba, trzeba rozpocząć sztuczne oddychanie i masaż serca.**
- Po dotarciu do placówki medycznej lub służb medycznych należy poinformować, że doszło do ukąszenia przez żmiję - **surowica przeciw jadowi musi być podana jak najszybciej.**

Powyższy artykuł ma jedynie charakter informacyjny, charakteryzujący żmiję zygzakowatą oraz przybliżający medyczne aspekty związane z ukąszeniem przez tego gada. **W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy zwrócić się po poradę do lekarza.**

Opracowano na bazie stron internetowych:

[http://zdrowie.flink.pl/ukaszenie\\_zmii.php](http://zdrowie.flink.pl/ukaszenie_zmii.php)

[http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/urazy-wypadki/ukaszenie-przez-zmije-pierwsza-pomoc\\_34122.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/urazy-wypadki/ukaszenie-przez-zmije-pierwsza-pomoc_34122.html)