

GODE RÅD MOD MYG



Noget af glæden på kajakture kan ende med at du bliver gennemhullet af grådige myg, hvis du ikke tager dine forholdsregler. Her er samlet en række gode råd, samt gået et par mytter efter i sømmene, så du er bedst beskyttet mod de små blodsugende bæster.

Lad os starte med det, vi ved om myg, ud over at de er en pestilens, og verden på stort set alle områder vil være bedre uden dem: Vi ved, at der findes omtrent 3000 forskellige slags myg i verden, at de har levet her i omtrent 200 millioner år, og at det kun er hunmyg, der stikker. Hanmyg suger plantesaft. Vi ved, at selvom myg har en tophastighed på sølle 2½ km/t og har brug for hvile efter blot 10 minutter med fuld skrue, så kan vi ikke løbe fra dem – er de der, skal de nok få stukket snablen i os. Vi ved at myg anses for at være det mest dødbringende dyr i verden, fordi de er ansvarlig for millioner af infektioner fra de sygdomme, de flyver rundt med. Malaria dræber alene omkring 600.000 mennesker om året. Nogle forskere mener endda, det var myg, der gjorde kål på dinosaurerne.

Men nok om det, for det er meget længe siden. Det, vi er interesserede i at finde ud af, er, hvad vi kan gøre for at reducere de stik, vi får, når vi om sommeren kommer på søer, åer og skærgårde, hvor myggene hænger. Selvom vi jo heldigvis ikke behøver at bekymre os om malaria på vores breddegrader, så kan de suge al livsglæden ud af eventyret på en kajaktur med telt og oppakning. Men hvad virker og hvad er ammestuehistorier?

Virker hvidløg?

Der findes masser af "gode råd" mod myg, men mens nogle råd har sikker grund i videnskaben, er der andre, der er noget mere tvivlsomme. Nogle af de gode råd er der muligvis noget om, selv om det ikke er blevet bevist. For eksempel: "Jeg spiser fem fed hvidløg, hver morgen inden jeg rammer stierne, og jeg bliver aldrig bidt!". Ud over at der i det her tilfælde ikke findes videnskabelige beviser for, at hvidløg skræmmer myg væk (mens det næsten er helt sikkert, du kan skræmme andre mennesker væk med din dunst), så er problemet med den slags råd, at det lige så godt kan være noget andet end hvidløgene, der er årsag til, du ikke bliver bidt. Forskere vil dog ikke afvise, at hvidløg måske kan maskere ens lugte, så myggene holder sig væk.

Vi ved, at myg bliver tiltrukket af vores lugte for eksempel fra vores sved, mælkesyre og CO₂ – alle tre ting noget, der helt naturligt følger med, når du færdes i naturen, eller på anden måde er fysisk aktiv. De kan lugte dig på 35 meters afstand, zigzagge tættere på og så gå efter blodet. Med mindre du altså vandrer ved siden af en kammerat, der udgør et mere 'lækkert' måltid og simpelthen udskiller en stærkere lugt.

Vi har kigget dybt i den research, der ligger på området, skilt mytter fra fakta og giver her nogle råd til et eventyr i det fri med færre forstyrrelser fra myg. Når alt kommer til alt, så er det dog svært helt at undgå myg – med mindre du altså tager til Island, Færøerne eller Antarktis.

HVORFOR KLØR MYGGESTIK?



1. Årsagen til at huden hæver op, bliver irritabel, kløer og svier, skal findes i de enzymer, som myggen spytter ud på området, før den stikker hul på dig. Vores immunforsvar reagerer på disse enzymer, hvorefter kroppen danner en betændelsestilstand, for at beskytte kroppen mod enzymerne.

2. Det er vigtigt at påpege, at myggen spytter enzymerne på huden, den spytter/sprøjter ikke enzymerne ind i såret eller blodet, som f.eks. hvepse gør. Der er altså tale om en infektion på hudens overflade, grundet de fremmede enzymer.

3. Du har måske oplevet, at et myggestik kan gå fra at være rødt, til at have en gulligt centrum lige dér, hvor myggen har sat snablen i dig. Det er det værste stadie af betændelsen for "normale" mennesker, da huden er meget irritabel og følsom, og det kløer og svie virkelig meget. I dette stadie kæmper kroppens forsvar imod enzymerne, og immunforsvaret forsøger at nedbryde betændelsestilstanden. Renser du stikområdene, kan du reducere tiden med svie og kløe betragteligt, alt efter hvilken behandlingen, du anvender. Efter rensning af stikområdene med vand og sæbe kan du behandle stikområdene med Mepyramin creme tilsat Klorhexidin. Det vil mindske betændelsestilstanden med irritation og kløe optimalt. Er du allergisk overfor myggestik, kan irritationen være mere omfattende end ovenstående og så skal du søge råd hos din læge.

4. Opdager du, at en myg sidder og suger blod, kan det anbefales, at du lader myggen suge færdigt, og ikke klapper den, da myggen automatisk vil suge lidt af enzymerne op, og dermed reducere eftervirkningen af stikket.

NÅR DU ER UDE I NATUREN



Din påklædning er vigtig, og det du smører på kroppen, kan have meget stor betydning for, hvor mange myggestik, du ender med at få. Følger du disse råd, reducerer du risikoen for at blive ædt levende:

5. Dæk så meget af huden til som muligt. Stop bukserne ned i strømperne og bær langærmet lys bluse.
6. Klæd dig i løst tøj i lyse, neutrale farver. Myg tiltrækkes blandt andet af varme, og mørkt tøj bliver varmere end lyst, og så kan de små blodsugere nemt stikke gennem tætsiddende tøj som f.eks. en tynd t-shirt.
7. Vask fødder og skift sokker hyppigt. Myg kan tilsyneladende godt lide sure tæer, så hav ekstra sokker med og vask fødder som noget af det første du gør, når du er kommet i land eller når lejren er etableret.
8. Hiv et myggenet over hatten. De koster en slik, men kan spare dig fra en gevaldig hovedpine.
9. Husk myggebalsam. Uanset, hvor godt du dækker dig til, skal der nok være et par enkelte vedholdende blodsugere, der finder vej ind til din hud. Så smør dig godt ind i et godt og effektivt produkt.
10. Drop deodoranten. Den tiltrækker kun myg.

NÅR DU SLÅR LEJR



Når aftenen falder på, og teltet er slået op, kan det være en pine, hvis du pludselig er blevet centrum for en sand myggeinvasion. Her er et par ting, der minimerer myggefesten:

11. Slå teltet op inden skumring, hvor myggene er ekstremt flittige, og forlad lejrpladsen, eller bliv inde i teltet. Når morgenen gryr stå ikke op før solen er kommet op. Her vågner de nemlig igen til blodig dåd. Hold teltet lukket hele tiden.
 12. Undgå områder med vand – særligt hvis det er stillestående. Myg lægger nemlig gerne æg her. Er der små pytter i lejren, kan du tørre ud med jord.
 13. Vinden er din ven. Vælg hellere et mere åbent område, hvor en brise blæser, frem for et vindstille sted. Her er der nemlig flere myg.
14. Smid rosmarin på bålet. Der er undersøgelser, der viser, at ekstrakt af rosmarin og andre urter virker afvisende over for myg. Det dufter desuden godt, men du skal ikke regne med, at det holder myggene helt væk. Vi tillader os dog at tage det med her på listen.
 15. Vask pletter og pander og tør dem af bagefter. En gryde eller kop med vand kan virke som en magnet på myg.
 16. Klask løs, inden du sover. Selv om du gør alt, hvad der står i din magt for at undgå myggene inde i teltet, så kig godt efter dem, inden du lægger dig til at sove. Er en enkelt listig hun sluppet ind i teltet sammen med dig, er der lagt op til blodfest, mens du sover.

NÅR BÆSTET HAR STUKKET



Når du er blevet stukket af de små bæster, er der ting, der kan gøre oplevelsen mindre ubehagelig:

17. Lad for alt i verden være med at klø i myggestikkene. Det kommer blot til at klø endnu mere, og kommer der skidt i såret, er der risiko for infektion, så kroppen skal bruge endnu længere tid på at restituere.
18. Brug bedøvende creme (Mepyramin med Antihistamin). Det virker, og der findes en lang række produkter til lettere lokalbedøvelse at vælge mellem.
19. Tag antihistamin. Er du meget generet af myggestik, der hæver og klør, så viser undersøgelser fra f.eks. Finland, at antihistamin kan hjælpe, så stikkene bliver mindre og ikke klør helt så meget.

5 AF DE VÆRSTE MYTER OM MYG



Der er en række myter om myg. Her er fem myter, som har et stort problem med sandheden. Det er bevist, at de ikke virker:

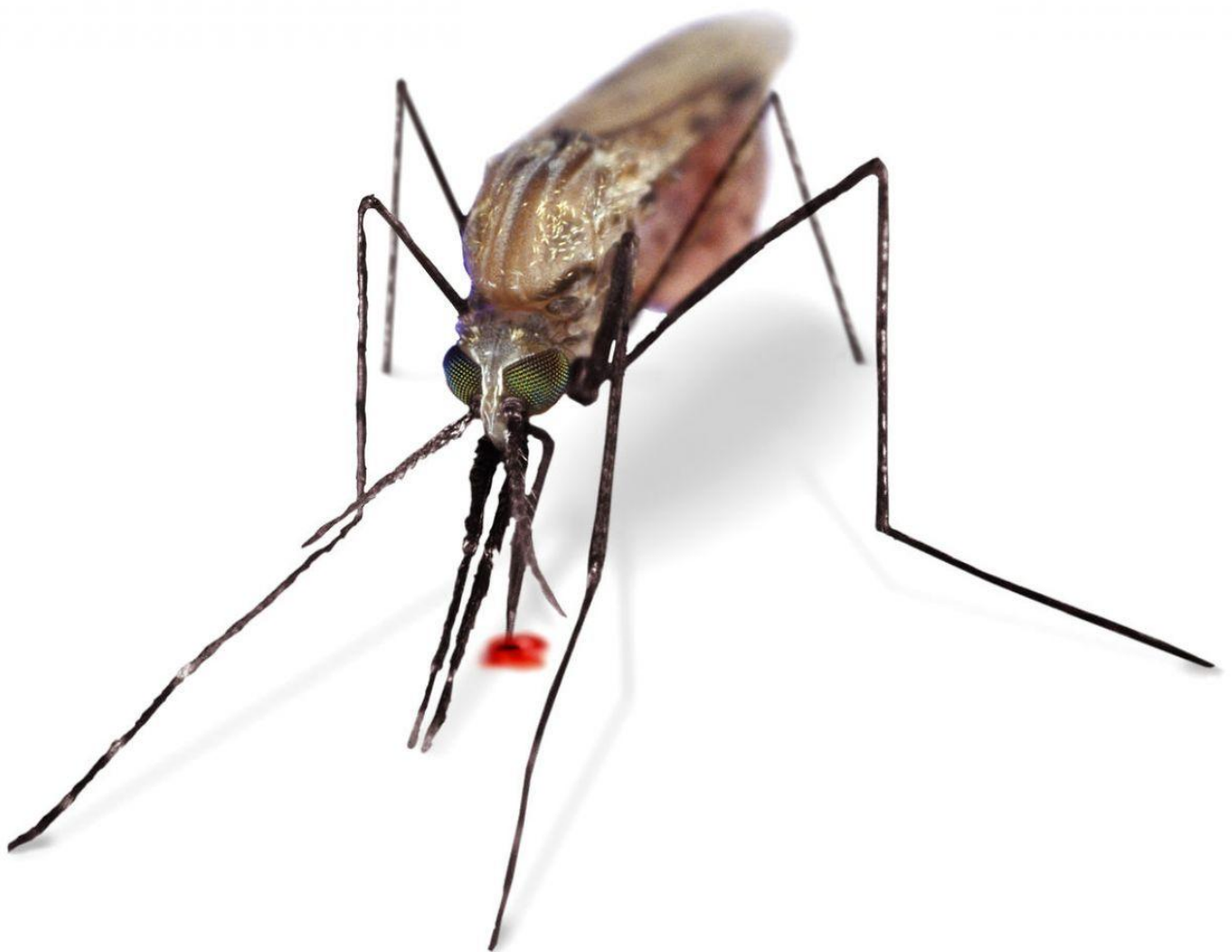
20. Spis B-vitamin: Sludder - Det hjælper ikke. Det viser en række videnskabelige undersøgelser, men myten er sejlivet og der er stadig mange, der fører den videre.

21. Tænd citronlys: Niks - de virker heller ikke mod myg, varmen kan tværtimod tiltrække dem.

22. Myg elsker sødt blod: Niks - Myg er bedøvende ligeglade med din blodtype. De bliver derimod tiltrukket af lugte, men mennesker lugter forskelligt, og myg bliver mere tiltrukket af nogle end af andre. Præcis hvilke lugte hos mennesket, der tiltrækker dem, ved man dog ikke.

23. Lyd skræmmer myg væk: Niks - Det er ikke værd at spilde penge på apparater, der udgiver lyd og som skulle holde mygene på afstand. De virker ikke.

24. Du kan suge giften ud efter du er stukket: Nej, for mygen efterlader ingen gift i huden. Den efterlader enzymer på huden.



TEST AF MYGGEMIDLER

Myggemedel	US622	Mygga Natural	Mygga	OFF! mygg- & fästingsprej	Djungelolja	Mosi-guard Natural	Autan Plus
Typ	Sprej	Sprej	Roll on	Sprej	Olja	Sprej	Sprej
Cirkapris	35 kr	87 kr	87 kr	45 kr	30 kr	95 kr	90 kr
Mængd i ml	60 ml	75 ml	50 ml	100 ml	40 ml	100 ml	100 ml
Cirkapris per ml	0:58 kr	1:16 kr	1:74 kr	0:45 kr	0:75 kr	0:95 kr	0:90 kr
Kontaktinfo	cederth.se	maxmedica.se	maxmedica.se	scjproducts.info	cederth.se	mosiguard.se	scjproduk
Aktivt ämne	DEET	PMD	DEET	DEET	DEET	PMD	Icaridin
Antal mygg på kontrolllyta med myggemedel	2	3	5	12	17	13	13
Med myggemedel över hela ytan	2	6	26	31	39	49	85
					2,5	3,4	2,5

En svensk myggforsker har testet myggemidler med tre forskellige indholdsstoffer.

Der er gået videnskabeligt til værks i Dagens Nyheters store test af myggemidler.

Biolog Emma Åhlén har afprøvet de forskellige myggemidler på sit eget "myggeopdræt", på hendes gård nær Umeå. Inde hos myggene har hun hængt skumgummiplader med samme struktur som hud. Pladerne er testet, når de var mættede med myggemidler og når der kun var en stribe myggemiddel på dem. Desuden var der en kontrolplade, som var mættet med vand, og for en sikkerheds skyld er pladerne testet flere gange, hvor de byttede plads.

Testresultatet gav en klokkeklar sejr til myggemidlet US622, hvis aktive stof er D.E.E.T. 20%.

Andre midler med D.E.E.T klarede sig dog mindre godt i den svenske test. Det gælder blandt andet den kendte Djungelolja. Det menes derfor, at myggemidlernes effekt også afhænger af andre indholdsstoffer som fx parfume. På samme måde kan de øvrige indholdsstoffer være en grund til at vælge et mindre effektivt middel, hvis det betyder at midlet er mere skånsomt for huden.

Nummer to i testen er midlet Mygga Neutral, hvis aktive stof er en blanding af D.E.E.T. og P.M.D, eller p-menthan-3,8-diol. Et af P.M.D.- midlerne i testen. MosiGuard, kan også købes i Danmark. Det blev næstsiddst i testen.

Nummer sjok var midlet Autan, der sælges i store mængder i Danmark. Det virksomme stof i Autan er Icaridin.

I Danmark må man kun bruge myggemidler, som er anmeldt *godkendt* hos Miljøstyrelsen. Det er lovligt for danskere at købe myggemidler i udlandet, hvis midlet bruges, hvor det er købt. Men det er ulovligt at tage den svenske myggespray med hjem og bruge den herhjemme, men du må godt tage det med hjem og senere genbruge det i det land, det er købt. Det drejer sig om behandling efter uheld med midlet efter brug. Ingen anmeldelse ingen behandling.

Svensk version må ikke sælges i Danmark

Virksomheden Max Medica har solgt myggebalsam i Danmark og Sverige, blandt andet midlet Mygga. I Sverige kan myggeplagede forbrugere købe Mygga med D.E.E.T. og P.M.D. I Danmark har Max Medica taget Mygga af markedet og sælger udelukkende Mygga med P.M.D. Mygga Natural indeholder desuden lidt olie fra Geranium, Lavendel og roser, så det lugter ikke helt så afskyeligt, men det går lidt ud over effektiviteten. Se dig for når du skal have myggefafskrækningsmidler.

Fælles europæisk godkendelse

Et nyt EU-direktiv er frigivet, hvilket betyder, at data for myggemidler skal godkendes for det samlede EU og ikke længere i det enkelte medlemsland, derfor kan myggemidler med D.E.E.T. nu lovligt købes i Danmark. Det gælder f.eks. US622, Mygga og Jungleolie, alle med 20% D.E.E.T. Selvom midlerne er EU-godkendt, så har Miljøstyrelsen i Danmark ikke modtaget dokumentation fra producenten, og derfor anbefaler de ikke Djungelolie og Mygga. Der advares mod at bruge det på børn under 3 år. I følge Politiken og Nyhedsavisen sagde ekspert i tropesygdomme Ib Bygbjerg i 2008, at "Det er ikke farligt, og det er langt mere effektivt end noget andet.". Andre mener, at der kan være sundhedsskadelige virkninger fra stoffet.

En stor international undersøgelse i det ansete New England Journal of Medicine fra 2002 viser, at D.E.E.T. er verdens mest effektive middel mod myg. Midler, der indeholder D.E.E.T., beskytter effektivt i over fem timer, mens alle konkurrerende midler kun beskytter i mellem tyve minutter og halvanden time.

Kilde: Miljøstyrelsen.