

KLESZCZE CHOROBY I PROFILAKTYKA





ALARM ZDROWIA PUBLICZNEGO: NARASTAJĄCE RYZYKO CHORÓB PRZENOSZONYCH PRZEZ KLESZCZE

Choroby przenoszone przez kleszcze stanowią rosnący problem oraz wyzwanie dla systemu opieki zdrowotnej. Mogą być powodowane przez bakterie, wirusy lub inne patogeny chorobotwórcze, które są przenoszone przez te pajęczaki. Kleszcze łączymy przede wszystkim z boreliozą, jednak mogą one przenosić także inne choroby: odkleszczowe zapalenie mózgu, tularemie, babeszjozę, riketsjozy.

Co wiemy o kleszczach?

Kleszcze są nosicielami wielu chorób, co związane jest z ich sposobem pobierania pokarmu. Zarażają się czynnikiem chorobotwórczym pijąc krew zarażonego zwierzęcia, a w późniejszym okresie życia przenoszą go na człowieka. Należy również wskazać, że istnieje inna droga zakażenia – droga pokarmowa. Jest to sytuacja, w której dochodzi do zakażenia w wyniku spożycia niepasteryzowanego mleka oraz jego produktów, które pochodzą od chorego zwierzęcia (krowy, kozy, owcy). Jest to niewielki procent przypadków i dotyczy kleszczowego zapalenia mózgu.



Wzrost zachorowań

Na przestrzeni lat zmieniła się częstotliwość zachorowań na choroby odkleszczowe. Jej wzrost spowodowany jest wieloma czynnikami, w tym zmianami klimatycznymi, do których zaliczymy wzrost temperatur oraz krótkie i niezbyt mroźne zimy, które sprzyjają dłuższej aktywności kleszczy. Ponadto należy tu wymienić też zmianę naszego stylu życia w kierunku bardziej aktywnej formy wypoczynku na świeżym powietrzu oraz zwiększoną chęć i możliwość podróżowania.



Miejsca występowania zagrożeń

Należy podkreślić, że według najnowszych badań narażeni na atak kleszcza jesteśmy w miejscach, gdzie spędzamy najwięcej czasu na co dzień. Zdecydowana większość osób została ukłuta przez kleszcza w otoczeniu własnego domu, wykonując prozaiczne czynności takie jak spacer z psem, prace ogrodowe czy relaks na świeżym powietrzu. Sytuacje te pokazują nam, jak z pozoru niewinne okoliczności mogą stać się okazją do przeniesienia groźnych chorób. Dlatego też zapobieganie ukąszeniom kleszczy poprzez odpowiednią profilaktykę, regularne sprawdzanie ciała oraz stosowanie środków odstraszcających kleszcze, jest kluczowe dla redukcji ryzyka zakażenia chorobami odkleszczowymi.



WĘDRÓWKA PRZEZ CZAS: ODKRYWANIE CHORÓB PRZENOSZONYCH PRZEZ KLESZCZE

Człowiek z Oetzi

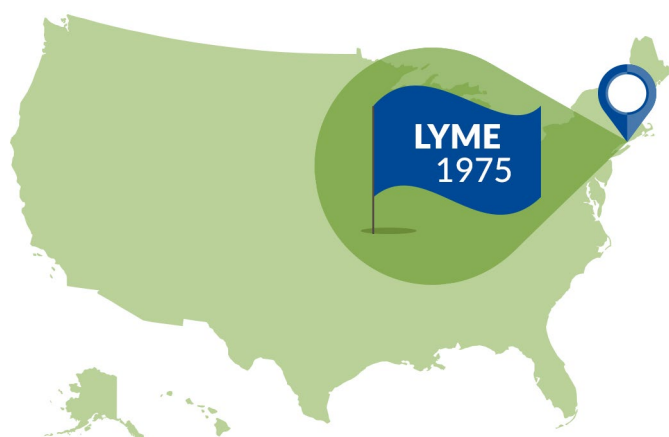
Istnieją dowody wskazujące, że borelioza – jedna z chorób odkleszczowych – mogła istnieć już wiele tysięcy lat temu. Zostało to potwierdzone przez badania na szczątkach ludzkich, a jednym z najbardziej znanych przypadków jest tzw. „Człowiek z Oetzi”, zwany również „Oetzi the Iceman”. Oetzi to mumia starożytnego człowieka, która została odkryta w 1991 roku w Alpach Ötztalskich, na granicy między Austrią a Włochami.

Badania na mumii Oetziego wykazały obecność bakterii *Borrelia burgdoferi* – powodującej boreliozę, co może wskazywać na to, że ten starożytny człowiek był nią zarażony. Odkrycie to pokazuje, że borelioza mogła istnieć u ludzi już ponad 5 tysięcy lat temu.



Choroba z Lyme

Pierwszy współczesny i znany przypadek zachorowania przez człowieka na chorobę odkleszczową, jaką jest borelioza, został zidentyfikowany w latach 70. XX wieku. Choroba ta została nazwana na cześć miasta Lyme w stanie Connecticut w Stanach Zjednoczonych, gdzie w 1975 roku pojawiła się seria przypadków pacjentów z podobnymi objawami, takimi jak zapalenie stawów i problemy neurologiczne. Początkowo uważano, że te objawy były spowodowane przez coś innego, ale w miarę postępów badań zidentyfikowano bakterię *Borrelia burgdoferi* jako przyczynę tych dolegliwości. Prowadzone badania doprowadziły do odkrycia drobnoustroju odpowiedzialnego za zachorowanie. Związek między ukłuciem kleszcza a występowaniem choroby wykazał w 1982 r. Willy Burgdorfer.

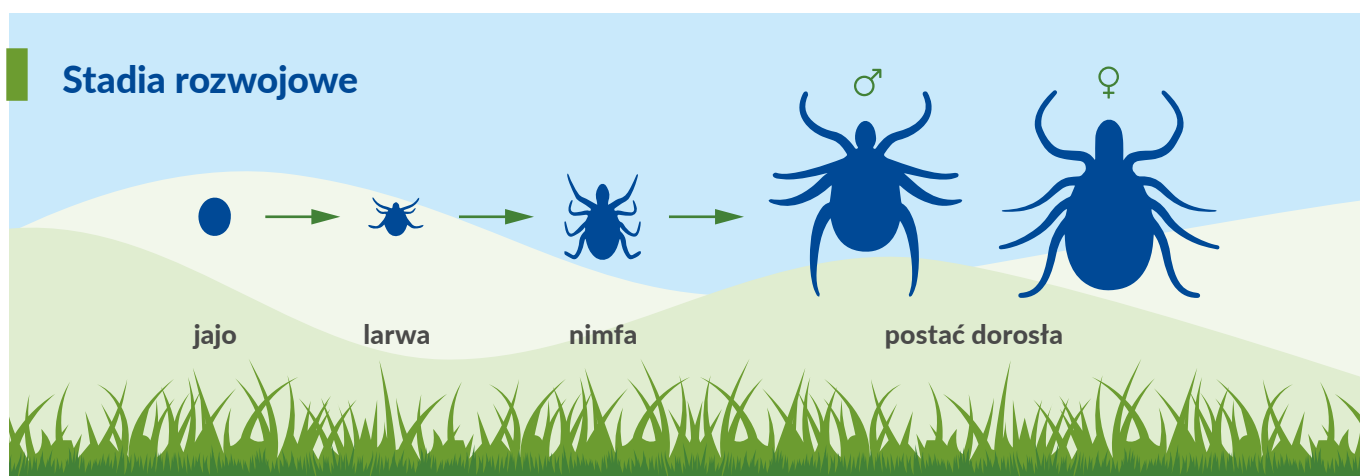


Początkowo borelioza była mylona z innymi chorobami, takimi jak gorączka plamista górska. Jednakże, dzięki badaniom epidemiologicznym oraz rozwijającym się technologiom diagnostycznym, choroba ta została zidentyfikowana jako osobne schorzenie o bakteryjnym pochodzeniu.



NIEBEZPIECZNI POŚREDNICY: KLESZCZE – POZNAJMY PRZECIWNIKA

Kleszcze są rozpowszechnione na terenie całej Polski i przenoszą na ludzi chorobotwórcze wirusy, bakterie czy pierwotniaki. Podczas swojego życia kleszcz przechodzi przez cykl rozwojowy, który może wynosić od kilku miesięcy do kilku lat, a składają się na niego cztery stadia: jajo, larwa, nimfa, imago – czyli postać dorosła. Po opuszczeniu jaja, kleszcz w każdym stadium musi co najmniej raz posilić się krwią, aby móc dalej się przeobrażać.



Siedliska kleszczy

Kleszcze odpowiedzialne za przenoszenie wielu groźnych chorób jako swoje siedliska wybierają miejsca wilgotne, ale nie mokre. Najlepiej będą czuć się w lasach mieszanych oraz liściastych z bogatą warstwą runa i krzewów, stanowiącą doskonałe schronienie dla zwierząt (podstawowych żywicieli kleszczy). Oczywiście tereny leśne czy łąkowe nie są jedynym miejscem bytowania kleszczy, atrakcyjne są dla nich również parki, lasy, łąki miejskie czy skwery roślinności. Należy pamiętać o tym, że kleszcze mogą migrować na duże odległości korzystając z faktu przyczepienia się choćby do skóry psa na spacerze.



lasy



polany



łąki



parki, skwery

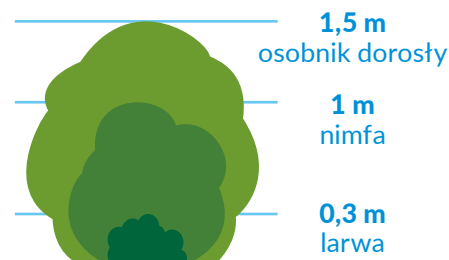
Na przestrzeni roku obserwuje się dwa szczyty aktywności kleszczy. Pierwszy przypada na okres maj-czerwiec, a drugi na okres wrzesień-październik. Z uwagi na fakt, że kleszcz staje się aktywny, gdy temperatura przekroczy 5-7 stopni Celsjusza, w polskich warunkach już nawet na przełomie marca i kwietnia można zaobserwować ich obecność. Jeśli lato jest bardzo gorące i suche kleszczy jest mniej, niż w okresie wiosennym. Mroźna i bezśnieżna zima również im nie sprzyja.



Gdzie czekają na nas kleszcze?

Najliczniej na krawędzi ścieżek oraz na styku dwóch środowisk (np. lasu i łąki). Wspomniane wcześniej najmniejsze stadia – larwy – poszukują żywiciela poruszając się wśród traw lub siedząc na wysokości kilku lub kilkunastu centymetrów nad ziemią na źdźbłach trawy. Większe, czyli nimfy czekają na żywiciela na niskich krzewach i trawach. Dorosłe osobniki mogą na czyhać na wysokich krzewach. Należy pamiętać, że kleszcze nigdy nie skaczą z drzew na ofiarę, ani nie unoszą się na pajęczych niciach. Kleszcze są ślepe, a swoją ofiarę wyczuwają za pomocą aparatu Hallera. Ten swoisty narząd reaguje na zmiany wilgotności, stężenie dwutlenku węgla, zmiany natężenia światła, zmiany temperatury, zapach potu etc.

Kleszcze to fachowcy w zakresie wspinaczki. W zależności od stadia rozwoju **są w stanie wspinać się na różne wysokości** i tam oczekują na żywiciela.



Atak kleszcza!

Kiedy kleszcz wejdzie na swoją ofiarę, nie wgryza się od razu, najpierw odbywa wędrówkę po naszym ciele w poszukiwaniu miejsca z delikatniejszą, cieńszą skórą. Trwa to ok. 2 godzin.

Miejscami najbardziej narażonymi na ugryzienie kleszcza są:

- skóra za uszami
- szyja
- okolice pach
- okolice pachwin
- brzuch
- doły łokciowe
- doły kolanowe
- ręce
- stopy

Ważna informacja – moment ukłucia kleszcza możemy przeoczyć! Dzieje się to na skutek zawartej w ślinie kleszcza substancji o działaniu znieczulającym.

Czy kolor naszego ubrania ma znaczenie?

Gatunki kleszczy, z którymi możemy mieć do czynienia na terenie kraju, nie mają oczu, dlatego też kolor naszej odzieży jest im zupełnie obojętny. Jednak wybór przez nas koloru stroju na spacer czy do lasu ma znaczenie. Ciemne kolory ubrań pochłaniają promieniowanie słoneczne więc jest nam w nich cieplej, a kleszcz wyczuwa ciepło. Białe i jasne kolory ubioru odbijają promienie słoneczne, co za tym idzie temperatura ciała nie podnosi się. Poza tym na białym ubraniu zdecydowanie łatwiej jest dostrzec nieproszonego gościa.

Ciekawostka – 30 marca jest Ogólnopolskim Dniem Świadomości o Kleszczowym Zapaleniu Mózgu.

Czy dużo żołądki zwiastuje dużo kleszczy?

TAK, wyniki badania prowadzonego przez poznańskich badaczy wskazują, że im więcej spadnie żołądki, tym więcej zachorowań na boreliozę będzie. Dzieje się tak, ponieważ żołądki są przysmakiem wielu zwierząt leśnych, w tym myszy, a te z kolei są przysmakiem kleszczy. Większa ilość żołądki to istna ucztą dla gryzoni, bo szykują sobie zapasy na zimę. Większa ilość myszy to zwiększona liczba kleszczy, które żerują na mysiej skórze.¹



¹ Bogadziewicz M., Szymkowiak J., (2016), Oak acorn crop and Google search volume predict Lyme disease risk in temperate Europe, Basic and Applied Ecology, v 17, is. 4, 300-3007.



FAKTY I MITY

o KLESZCZACH



Kleszcze przyczepiają się jedynie do skóry – MIT

Kleszcz przed ugryzieniem może przyczepić się również do ubrań – dlatego należy sprawdzać ciało i odzież po pobycie na zewnątrz.



Kleszcze zawsze przenoszą choroby – MIT

Kleszcze są nosicielami różnych chorób, jednak nie każde ugryzienie musi doprowadzić do zakażenia człowieka. Bardzo ważne jest monitorowanie zdrowia po ugryzieniu oraz reagowanie na pojawiające się objawy.



Kleszcze spadają na nas z drzew – MIT

Kleszcze są ślepe, nie latają ani nie skaczą. Cierpliwie czekają na spodniej powierzchni liści w pobliżu ścieżek. Kleszcze rozpoznają swoje ofiary po zapachu, ciepłocie ciała oraz wydychanym dwutlenku węgla. Kleszcze są mało mobilne. Gdy wyczują ofiarę, przyczepiają się do niej lub biernie spadają np. w wyniku poruszenia liściem przez człowieka.



Kleszcze można spotkać jedynie w lasach – MIT

Możemy je spotkać praktycznie wszędzie: w lasach, łąkach, parkach miejskich, skwerach, ścieżkach rowerowych, czyli wszędzie tam, gdzie występuje roślinność.



Smarowanie kleszcza tłuszczem lub alkoholem powoduje, że szybciej się go pozbędziemy – MIT

NIE i NIE, nie można niczym smarować wbitego w skórę kleszcza – stosując powyższe metody możemy doprowadzić do sytuacji, w której wbity kleszcz zwymiotuje do naszego organizmu treścią pokarmową wraz z groźnymi drobnoustrojami. Paradoksalnie utrudnia to również usunięcie kleszcza ze skóry.



Kleszcza można bezpiecznie usunąć pęsetą – FAKT

Jedną z metod usuwania kleszcza jest użycie pęsety lub innego dedykowanego narzędzia, jak lasso czy kleszczołapka. Czas usunięcia kleszcza jest dość kluczowy, dlatego warto mieć zawsze takie narzędzie przy sobie np. w portfelu.



Kleszczy nie widać gołym okiem – FAKT

Zwłaszcza w początkowym etapie rozwoju mogą być niezauważalne. Kleszcze przechodzą różne fazy rozwoju od jajeczka przez larwę – wielkości kropki, nimfę – wielkości główki od szpilki (2-3 milimetry) do dorosłego osobnika – wielkości 4-5 milimetrów. Najedzony kleszcz może wzrastać nawet 120-krotnie.



Jeśli nie ma rumienia to nie ma zakażenia – MIT

Brak rumienia wędrującego nie oznacza braku zakażenia. Rumień występuje u 30-50% zakażonych. Rumień może pojawić się nawet kilka tygodni po zdarzeniu lub nie wystąpić wcale. Dlatego tak kluczowe jest obserwowanie ciała i samopoczucia, a w przypadku niepokojących objawów zaleca się kontakt z lekarzem.



Kleszcze są aktywne przez większą część roku – FAKT

W obecnych warunkach klimatycznych i środowiskowych kleszcze są aktywne przez znaczną część roku. Już temperatura w okolicy 5-7 stopni Celsjusza wystarczy im do dalszego rozwoju.



PROFILAKTYKA JAKO TARCZA PRZED CHOROBAMI ODKLESZCZOWYMI

Profilaktyka chorób odkleszczowych jest niezwykle ważna.



Po pierwsze mierzymy się z szerokim rozpowszechnieniem oraz dużą aktywnością kleszczy przez znaczną część roku, co sprzyja zwiększonemu ryzyku zakażenia.



Kolejny powód to fakt, że choroby takie jak borelioza czy kleszczowe zapalenie mózgu mogą powodować poważne problemy zdrowotne łącznie z powikłaniami neurologicznymi.



Po trzecie stosowanie odpowiednich środków profilaktycznych, jak np. repelenty, ochrona osobista – odpowiedni ubiór, regularne sprawdzanie ciała, szczepienia czy odpowiednie zabezpieczenie naszych zwierząt domowych mogą skutecznie zmniejszyć ryzyko kontaktu i ugryzienia przez kleszcza.

Profilaktyka

odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu chorobom przenoszonym przez kleszcze. Ważne jest, aby była ona kompleksowa oraz uwzględniała wszystkie aspekty, które zmniejszą ryzyko zachorowania.

Zasady profilaktyki chorób odkleszczowych

Wybór terenów rekreacyjnych

Podczas aktywności na świeżym powietrzu **staraj się unikać obszarów z dużą ilością trawy, nie siadaj bezpośrednio na niej czy pod krzewami, staraj się nie przedzierać przez wysokie zarośla.**

Dotyczy to wszystkich terenów, w tym leśnych, łąkowych czy parków miejskich – czyli miejsc, gdzie najczęściej możemy spotkać kleszcze. Nawet organizując na własnym podwórku miejsce do wypoczynku dla siebie czy dzieci, wybierzmy suche i nasłonecznione miejsce na ławkę, huśtawkę, czy plac zabaw. Związane jest to z faktem wybierania przez kleszcze miejsc wilgotnych, zakrzewionych oraz zacienionych.

Noszenie odpowiedniego ubioru

Podczas spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu, w miejscach gdzie jest duże ryzyko spotkania kleszcza, pamiętajmy o ubraniach zakrywających jak największą powierzchnię naszego ciała, a jednocześnie zapewniających nam komfort termiczny oraz swobodę ruchu. Warto założyć długie spodnie oraz koszulki z długim rękawem – najlepiej w jasnych kolorach.

Dodatkowym atutem będzie wpuśczenie nogawek spodni w skarpetki – pozwoli to zmniejszyć prawdopodobieństwo dostania się kleszcza na skórę. Również śliski materiał utrudni kleszczowi wędrówkę do celu. Zaleca się noszenie kapelusza z szerokim rondem lub przynajmniej czapki z daszkiem. Długie włosy spinamy i chowamy pod nakryciem głowy, aby kleszcz nie wykorzystał ich jako drabiny prowadzącej do miejsca ugryzienia.





Stosowanie preparatów odstrasżających kleszcze

Preparaty, a właściwie mówiąc repelenty, to odpowiednio dobrane substancje lub związki chemiczne, których zadaniem jest dezorientacja oraz odstraszenie i zniechęcenie kleszcza do wktucia się w nasze ciało. Najczęściej stosuje się tu substancje syntetyczne oraz pochodzenia roślinnego, takie jak:

- **DEET** – preparaty dostępne na rynku Polskim zawierają DEET w stężeniu 7-35%. Wykazano, że preparaty zawierające 30-proc. stężenie zapewniają 100% ochrony przed kleszczami przez ponad 3 godziny.
- **IR3535** – znany pod nazwą EBAAP. Zarejestrowane w Polsce preparaty zawierają stężenie w zakresie 7-20%. Badania wykazały, że stężenie 20% zapewnia ochronę przed kleszczami do 12 godzin.
- **Ikarydyna** (lub pikarydyna) – badania wykazują różną skuteczność preparatu w odniesieniu do różnych gatunków kleszczy. Najczęściej występujące stężenie w preparatach to 10-20%, a ogólna skuteczność odstrasżania to 100% do 1,5 godziny od użycia.
- **Permetryna** – dostępne badania wykazują bardzo dużą, bo sięgającą niemal 100% skuteczność odstrasżania kleszczy z impregnowanej odzieży i butów. Preparat ten jest zalecany do zabezpieczania odzieży przeznaczonej do użytku przez grupy zawodowe szczególnie narażone na ugryzienie przez kleszcze, tj. wojskowi, leśnicy, rolnicy.
- **Olejki roślinne** – pamiętajmy, że olejki eteryczne również mogą wykazywać właściwości odstrasżające kleszcze. Najczęściej wymienia się olejki eteryczne: tymiankowy, sosnowy, z kwiatu pomarańczy, muskatołowy, geraniowy, eukaliptusowy, goździkowy, cynamonowy, kokosowy, kamforowy, cytrynowy, bergamotowy, mięty polnej, anyżkowy, lawendowy.



Regularnie sprawdzaj ciało

Jak już wcześniej wspominaliśmy, kleszcze potrafią być wyjątkowo małe i zanim wbiją się w skórę, przemieszczają się po ciele w poszukiwaniu dogodnej lokalizacji. Zdecydowanie preferują miejsca, gdzie skóra jest cienka i ciepła. Dlatego też, po spędzeniu czasu na wolnym powietrzu, należy dokładnie sprawdzić ciało oraz potencjalne miejsca, gdzie mógł wbić się kleszcz. Dobrze jest również gęstym grzebieniem wyczesać włosy. Zdjęte ubranie najlepiej jak najszybciej wyprać w wysokiej temperaturze i wysuszyć, ponieważ pozostawione na odzieży kleszcze mogą przeżyć w warunkach domowych od kilku dni do kilku miesięcy.

Zabezpieczenie terenu

Regularne dbanie o ogród – usuwanie chwastów, koszenie trawy czy ograniczenie terenów, gdzie mogą przebywać kleszcze – może zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia w otoczeniu domu, a co za tym idzie zmniejsza ryzyko wktucia się kleszcza w naszą skórę.

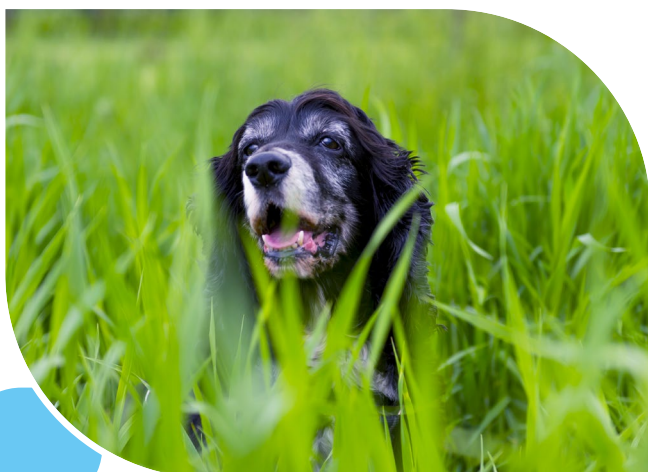




KLESZCZE CHOROBY I PROFILAKTYKA

Ochrona zwierząt domowych

W działaniach profilaktycznych ukierunkowanych na zapobieganie ugryzieniom przez kleszcze nie możemy zapominać o naszych czworonożnych przyjaciółach.



Ochrona zwierząt domowych przed ukąszeniami kleszczy i zapewnienie im ochrony jest istotne, gdyż dzięki temu i my – właściciele – będziemy bezpieczni unikając przejścia kleszcza na nas.

Kleszcze **mogą być przenoszone do domów i mieszkań przez zwierzęta domowe** - psy czy koty. Dlatego ważna jest ochrona zwierząt przed kleszczami.



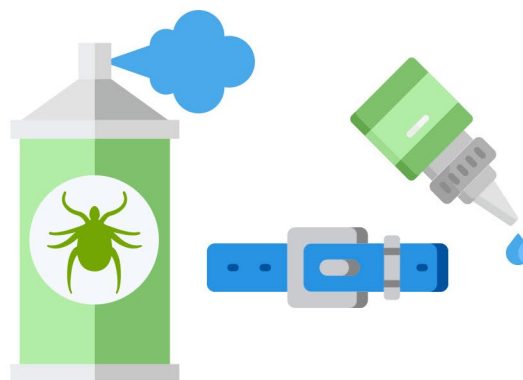
dom, mieszkanie



dziecko w domu

Oto kilka przydatnych wskazówek w jaki sposób można zadbać o bezpieczeństwo naszych pupili:

- stosowanie preparatów odstraszcających kleszcze – w formie kropli, aerozoli, tabletek lub obroży
- regularne badania weterynaryjne pozwalające na monitorowanie stanu zdrowia
- podobnie jak w przypadku ludzi zaleca się regularne sprawdzanie ciała zwierząt – pomoże to zlokalizować kleszcza, który potencjalnie może wbić się w człowieka w poszukiwaniu kolejnego żywiciela





KLESZCZE CHOROBY I PROFILAKTYKA

Szczepienia ochronne

Najskuteczniejszą metodą profilaktyki chorób zakaźnych są szczepienia. W przypadku chorób odkleszczowych dostępna jest jedynie szczepionka przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM).



Szczepienie podstawowe składa się z trzech dawek szczepionki podawanych zgodnie ze schematem:



1. DAWKA

w wybranym terminie



2. DAWKA

1-3 miesiące po 1. dawce*



3. DAWKA

5-12 miesięcy po 2. dawce

DAWKI PRZYPOMINAJĄCE CO 3-5 LAT

*Jeśli konieczne jest szybkie uodpornienie się na KZM, drugą dawkę można przyjąć 2 tygodnie po 1. dawce.

Szczepienie w szczególności zaleca się:



osobom przebywającym na terenach o nasilonym występowaniu tej choroby



osobom zatrudnionym przy eksploatacji lasów



stacjonującemu w lasach wojsku



rolnikom



młodzieży odbywającej praktyki na terenach zielonych



osobom uprawiającym turystykę pieszą lub rowerową, jeżdżącym konno



dzieciom wyjeżdżającym na kolonie i obozy letnie



osobom spożywającym produkty mleczne wytworzone z niepasteryzowanego mleka



wszystkim aktywnie spędzającym czas na świeżym powietrzu, wędrującym, zbierającym grzyby czy jagody



DLACZEGO WARTO SIĘ ZASZCZEPIĆ?



Ochrona przed ciężką chorobą

KZM może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Powikłania mogą dotyczyć zmian neurologicznych (porażenia nerwów, zanik mięśni, uszkodzenie słuchu) i/lub zaburzeń psychicznych (najczęściej depresja, zaburzenia koncentracji, zaburzenia pamięci). Ciężkie zachorowania dotyczą wszystkich grup wiekowych.



Uniknięcie hospitalizacji

KZM występuje rzadko, ale ma **ostry przebieg i poważne konsekwencje**. Wszystkie zgłaszane do tej pory przypadki KZM wymagały hospitalizacji.



Brak skutecznego leku na KZM

Szczepienie jest jedynym skutecznym sposobem ochrony przed chorobą i powikłaniami. Terapia kleszczowego zapalenia mózgu polega na podawaniu leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych, które łagodzą objawy choroby. **Niestety medycyna nie dysponuje lekami, które pozwoliłyby skutecznie walczyć z wirusem KZM.**



Wysoka skuteczność

Przeprowadzone badania kliniczne potwierdziły skuteczność szczepionki w zapobieganiu chorobie oraz bezpieczeństwo stosowania. **3 dawki szczepionki zapewniają skuteczność powyżej 95%**. Już po podaniu dwóch dawek większość (>90%) zaszczepionych osób wytwarza odporność.



Bezpieczeństwo

Szczepionki przeciwko KZM są **bezpieczne i dobrze tolerowane**. W miejscu ukłucia może jedynie pojawić się miejscowe zaczerwienienie, ból czy obrzęk. Czasami występuje gorączka, ból głowy, zmęczenie, złe samopoczucie, brak apetytu. Objawy te jednak bardzo szybko mijają. Preparaty przeciwko KZM są inaktywowane (zabite) i można je stosować nawet u osób z zaburzeniami odporności.



Ochrona podczas podróży

Kleszczowe zapalenie mózgu występuje endemicznie w północno-wschodniej oraz w południowo-zachodniej Polsce. Występuje również w wielu krajach europejskich (Czechy, Słowacja, Austria, południowe Niemcy, Rosja, Litwa, Białoruś, Ukraina). **Dla osób podróżujących lub pracujących w obszarach endemicznych dla KZM, szczepienie może być istotnym elementem ochrony zdrowia.** Zapobiega ono zakażeniu wirusem kleszczowego zapalenia mózgu, co pozwala uniknąć ryzyka związanego z chorobą w czasie podróży.



POSTĘPOWANIE PO UKĄSZENIU KLESZCZA

Co zrobić, jeśli pomimo stosowanych zasad nie uda nam się uchronić?

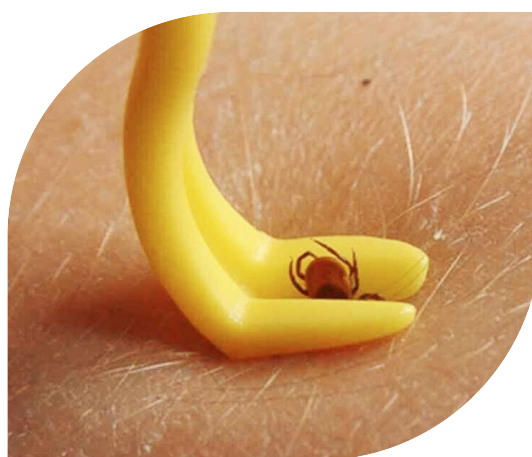
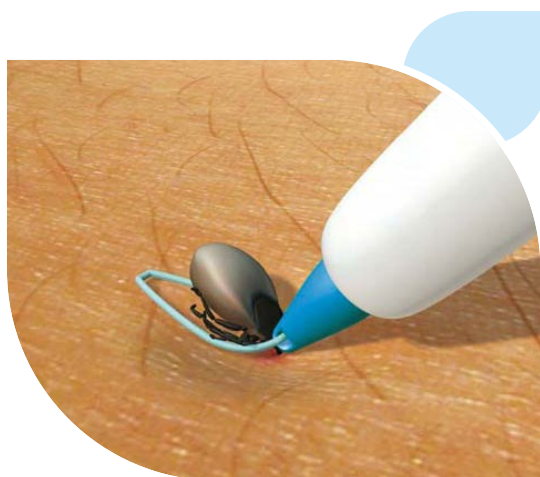
Kleszcza trzeba usunąć jak najszybciej po stwierdzeniu jego obecności, samodzielnie lub z pomocą innej osoby. Nie należy czekać do uzyskania pomocy lekarza lub pielęgniarki, jeśli miałyby to opóźnić usunięcie kleszcza ze skóry.

Zasady usuwania kleszcza

- mocno uchwycić kleszcza pęsetą jak najbliżej skóry
- płynnym ruchem wyciągnij go aż do całkowitego usunięcia
- jeżeli w skórze pozostała jakakolwiek część kleszcza, usuń ją za pomocą sterylnej igły (jak drzazgę)
- po usunięciu kleszcza zdezynfekuj skórę
- NIE smaruj kleszcza tłuszczem, kremem, roztworem alkoholu
- NIE szarp, nie ukręcaj, nie rozgniataj kleszcza

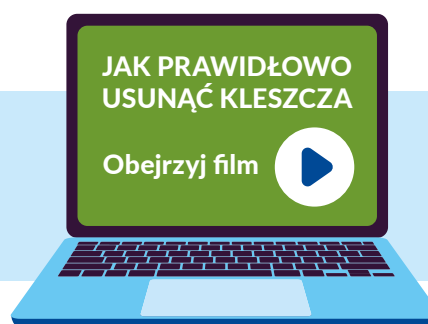
Rozerwanie kleszcza zwiększa ryzyko zakażenia zarazkami bytującymi w jego ciele, a pozostawione w skórze narządy gębowe mogą ułatwiać wtórne zakażenia skóry w miejscu przyczepu.

Oprócz pęsety można posłużyć się specjalnymi przyrządami dostępnymi w aptekach, jak kleszczołapki, pętla do usuwania kleszcza czy miniaturowa pompka.



Zastanawiasz się jak zrobić to bezpiecznie?

Zapoznaj się z naszym materiałem.





Pamiętaj:

Nie ma wskazań do rutynowego podawania antybiotyków po ukąszeniu przez kleszcza ani do badania kleszcza na obecność przenoszonych infekcji. W pewnych sytuacjach lekarz może zlecić diagnostykę w kierunku chorób odkleszczowych, jak również włączyć leczenie na podstawie objawów.

Zgłoś się do lekarza prowadzącego, jeżeli:

- w okolicy ukąszenia w ciągu 6-60 dni **pojawi się rumień** o średnicy ok. 5 cm, z centralnym przejaśnieniem (tzw. rumień wędrujący)

Zmiana skórna widoczna w pierwszych 2-3 dniach po ukąszeniu przez kleszcza nie jest rumieniem wędrującym, a z reguły lokalnym stanem zapalnym lub miejscową reakcją alergiczną.

- pojawią się inne objawy, takie jak:
 - powiększenie węzłów chłonnych
 - stany podgorączkowe
 - bóle głowy
 - bóle stawów, mięśni



Opracowanie:

Zespół ds. Profilaktyki i Promocji Zdrowia.



Piśmiennictwo:

Riccardi N., Antonello R. M., Luzzati R., et al. (2019). Tick-borne encephalitis in Europe: a brief update on epidemiology, diagnosis, prevention, and treatment. *Eur. J. Intern. Med.* 62: 1-6.

Fischhoff I. R., Bowden S. E., Keesing F. (2019). Systematic review and meta-analysis of tick-borne disease risk factors in residential yards, neighborhoods, and beyond. *BMC Infect. Dis.* 19(1): 861.

Richardson M., Khouja C., Sutcliffe K. (2019). Interventions to prevent Lyme disease in humans: A systematic review. *Prev Med. Rep.* 13: 16-22.

Nygren T. M., Pilic A., Bohmer M. M. et al. (2022). Tick-Borne Encephalitis Risk Increases with Dog Ownership, Frequent Walks, and Gardening: A Case-Control Study in Germany 2018-2020. *Microorganisms.* 10(4): 690.

Mitchell C., Dyer M., Lin F. C. et al. (2020). Protective Effectiveness of Long-Lasting Permethrin Impregnated Clothing Against Tick Bites in an Endemic Lyme Disease Setting: A Randomized Control Trial Among Outdoor Workers. *J. Med. Entomol.* 57(5): 1532-1538.

Jones E. H., Hinckley A. F., Hook S. A. et al. (2018). Pet ownership increases human risk of encountering ticks. *Zoonoses. Public Health.* 65(1): 74-79.

Mead P., Hook S., Niesobecki S. et al. (2018). Risk factors for tick exposure in suburban settings in the Northeastern United States. *Ticks. Tick. Borne. Dis.* 9(2): 319-324.

Roßbach B., Kegel P., Zier U. et al. (2014). Protective efficacy of permethrin-treated trousers against tick infestation in forestry workers. *Ann.Agric. Environ. Med.* 21(4): 712-717.

Pace, E. J., & O'Reilly, M. (2020). Tickborne Diseases: Diagnosis and Management. *American family physician*, 101(9), 530-540.

<https://www.cdc.gov/ticks/avoid/index.html>

<https://www.ecdc.europa.eu/en/tick-borne-encephalitis/facts/key-messages>

<https://www.health.harvard.edu/blog/tick-season-is-expanding-protect-yourself-against-lyme-disease-202108052564>

<https://www.yalemedicine.org/conditions/tick-borne-illnesses>

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/tick-borne/default.html>

<https://health.mo.gov/living/healthcondiseases/communicable/tickscarrydisease/index.php>

<https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/tick-borne-disease>

Unfrozen (nationalgeographic.com)

Madison-Antenucci, S., Kramer, L. D., Gebhardt, L. L., & Kauffman, E. (2020). Emerging Tick-Borne Diseases. *Clinical microbiology reviews*, 33(2), e00083-18. <https://doi.org/10.1128/CMR.00083-18>.

Boulanger, N., Boyer, P., Talagrand-Reboul, E., & Hansmann, Y. (2019). Ticks and tick-borne diseases. *Medecine et maladies infectieuses*, 49(2), 87-97. <https://doi.org/10.1016/j.medmal.2019.01.007>.

Hromníková, D., Furka, D., Furka, S., Santana, J. A. D., Ravingerová, T., Klöcklerová, V., & Žitňan, D. (2022). Prevention of tick-borne diseases: challenge to recent medicine. *Biologia*, 77(6), 1533-1554. <https://doi.org/10.1007/s11756-021-00966-9>.

Johnson, N., Migné, C. V., & Gonzalez, G. (2023). Tick-borne encephalitis. *Current opinion in infectious diseases*, 36(3), 198-202. <https://doi.org/10.1097/QCO.0000000000000924>

Bojkiewicz, E., Toczyłowski, K., & Sulik, A. (2020). Tick-borne encephalitis – a review of current epidemiology, clinical symptoms, management, and prevention. *Przegląd epidemiologiczny*, 74(2), 316-325. <https://doi.org/10.32394/pe.74.24>

Fuchs S. (2021). Tick-Borne Infections. *Pediatric emergency care*, 37(11), 570-575. <https://doi.org/10.1097/PEC.0000000000002558>

Zajkowska, J., Waluk, E., Dunaj, J., Świerzbńska, R., Hordowicz, M., Zajkowska, O., & Paradowska-Stankiewicz, I. (2021). Assessment of the potential effect of the implementation of serological testing tick-borne encephalitis on the detection of this disease on areas considered as non-endemic in Poland – preliminary report. *Przegląd epidemiologiczny*, 75(4), 515-523. <https://doi.org/10.32394/pe.75.48>

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Instytut Badawczy, Repelenty w profilaktyce chorób odkleszczowych – Profilaktyka chorób odkleszczowych – NIZP PZH – PIB.

Tarasiuk Karolina, Profilaktyka Chorób Odkleszczowych (2020) – BROSZURA-PROFILAKTYKA-CHOROBY-ODKLESZCZOWYCH.pdf (<http://wihe.pl>)