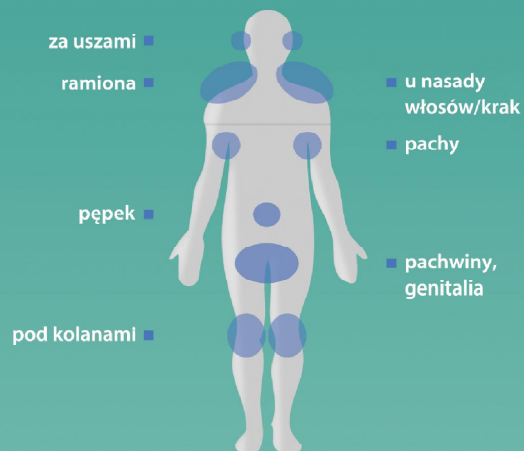


Jak chronić się przed kleszczami?

Ryzyko zachorowania na choroby odkleszczowe, którym nie zapobiega szczepienie, można zmniejszyć stosując się do następujących wskazówek:

- na spacer należy założyć jasne ubranie – po powrocie łatwiej będzie zauważyć kleszcze na odzieży,
- najlepiej wybrać koszulę z długim rękawem, długie spodnie i kryte obuwie, utrudniające kleszczom dostęp do skóry, warto spryskać nogi repelentem, aby dodatkowo zniechęcić kleszcze),
- po powrocie ze spaceru konieczne jest sprawdzenie ubrania i usunięcie dostrzeżonych kleszczy,
- jeśli jest taka możliwość to warto wziąć prysznic, gdyż silny masaż gąbką może zmyć kleszcze, które nie wbiły się jeszcze w ciało,
- należy również zwracać szczególną uwagę na miejsca mniej widoczne, gdzie skóra jest delikatna: głowa (u dzieci), okolice uszu, pachy, doły łokciowe i podkolanowe, pępek, brzuch, pachwiny itp.,
- zaleca się, aby rodzice dokładnie sprawdzali całą skórę dziecka po każdym jego pobycie w miejscach zagrożonych atakiem kleszczy,
- właściciele czworonogów powinni oglądać swoje zwierzęta po powrocie z każdego spaceru.

Po powrocie do domu należy jak najszybciej zmienić ubranie i obejrzeć swoje ciało, szczególną uwagę zwracając na miejsca, w których skóra jest delikatna:



Jak prawidłowo usunąć kleszcza?

W przypadku dostrzeżenia kleszcza wczepionego w skórę, należy jak najszybciej pozbyć się go, np. za pomocą pęsety z cienkimi końcami, kleszczolapkami lub używając pompki próżniowej (dostępnej w aptece). Trzeba mocno chwycić kleszcza, jak najbliżej miejsca wbicia, podważyć, a następnie pewnym ruchem wyciągnąć. Nie powinno się dopuścić do zmiżdżenia kleszcza (w ten sposób można wprowadzić do organizmu wirusy lub bakterie). Należy próbować usunąć go w całości (oderwać, nie obracając, najlepiej ruchem przypominającym łuk). Pomocny może być także pryznic z użyciem gąbki.



Smarowanie kleszcza olejem, kremem lub innym tłuszczem może spowodować wstrzyknięcie do ciała człowieka większej ilości materiału zakaźnego. Nie należy także przypalać kleszcza płonąca zapalką ani końcówką żarzącego się papierosa. Usuwając kleszcza nie wolno używać pilników do paznokci lub innych ostrych przedmiotów.

Jeżeli mamy kłopot z usunięciem kleszcza lub boimy się go usunąć, należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza lub pielęgniarki.

Niezwykle istotne jest zdezynfekowanie miejsca, w którym żerował kleszcza.

Więcej informacji na temat kleszczy i chorób odkleszczowych można znaleźć na stronie www.kleszczeinfo.pl

Wydano w ramach realizacji programu „Chronić się przed kleszczami wszystkimi sposobami!” na terenie województwa mazowieckiego.

Program edukacyjny „Chronić się przed kleszczami wszystkimi sposobami!” stanowi integralną część Kampanii „Kleszczowe Zapalenie Mózgu – Zapobiegaj! Zaszczep się!”. Organizatorem programu jest Fundacja Aby Żyć.

Materiał programowy powstał przy współudziale i zaangażowaniu pracowników Oddziału Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Warszawie.

Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie



INFORMACJE NA TEMAT KLESZCZY I CHOROÓB ODKLESZCZOWYCH



Od początku wiosny do późnej jesieni wędrując i przechadzając się po lasach i parkach należy zwracać szczególną uwagę na kleszcze. Te niepozorne, małe pajęczaki są groźne z uwagi na to, że mogą przenosić niebezpieczne choroby, m.in. boreliozę i kleszczowe zapalenie mózgu. Warto wiedzieć, jak się przed nimi chronić.



Gdzie żyją kleszcze?

Środowiskiem życia kleszczy jest najczęściej ściółka leśna. Kleszcze upodobały sobie zwłaszcza wilgotne lasy mieszane z dominacją gatunków liściastych i bogatym poszyciem. Bytują również na obrzeżach lasów, w zagajnikach, wzdłuż ścieżek leśnych, na obszarach porośniętych wysoką trawą, zaroślami. Można je spotkać wszędzie tam, gdzie jest dość wilgotno, a w pobliżu znajdują się żywicele.



Ilustracja obrazująca przejście kleszcza na człowieka.

Wbrew wielu obiegowym opiniom, kleszcze nie żyją na drzewach i nie skaczą na przechodzących żywicieli. W ich poszukiwaniu wspinają się na trawy i krzewy, do około 120-150 cm. Dlatego „zbieramy” te pasożyty przechodząc i ocierając się o tę roślinność.

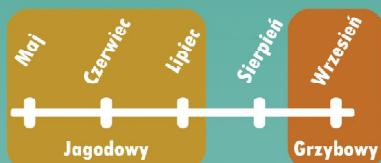
Kiedy najłatwiej spotkać kleszcze?

Szczyty aktywności kleszczy*:

Dobowy



Roczne



(* nazewnictwo wg dr. Michalaka)

Jakie choroby są przenoszone przez kleszcze?

Jedną z chorób przenoszonych przez kleszcze jest **kleszczowe zapalenie mózgu (KZM)**. To groźna choroba dotycząca ośrodkowego układu nerwowego. Jej niebezpieczeństwo polega na tym, że w początkowym okresie może zostać nie rozpoznana, ponieważ objawy są mało charakterystyczne, przypominające grypę (wysoka temperatura ciała, bóle mięśni). Nie ma leczenia przyczynowego kleszczowego zapalenia mózgu, stosowane jest tylko leczenie objawów.

Pierwszy etap

Pojawiają się objawy przypominające grypę: wysoka temperatura ciała, bóle mięśni.

Po kilku dniach ustępują, a osoba chora zaczyna czuć się dobrze.

Na tym etapie choroba może się zakończyć.

(2 - 4 tygodnie od ugryzienia przez kleszcza)

Drugi etap

Pojawiają się gorączka, silny ból głowy, czasem poważne objawy neurologiczne. Może przebiegać w trzech postaciach:

- zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych,
- zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych,
- zapalenie rdzenia, mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych.

Jedną z form ochrony przed kleszczowym zapaleniem mózgu jest szczepienie. Nie uchroni ono przed ugryzieniem przez kleszcza, lecz przygotowuje organizm do walki z wirusem, który może być do niego wprowadzony wraz ze śliną pasożyta. Ma to niezwykle duże znaczenie, ponieważ KZM nie da się leczyć przyczynowo. Szczepienie przeciwko KZM jest szczepieniem zalecanym zgodnie z Programem Szczepień Ochronnych w Polsce z 2012 roku. W szczególności:

- zatrudnionym przy eksploatacji lasu,
- stacjonującemu wojsku,
- funkcjonariuszom straży pożarnej i granicznej,
- rolnikom,
- młodzieży odbywającej praktyki,
- turystom oraz uczestnikom obozów i kolonii.

Uwaga: zaszczepienie się przeciw KZM nie chroni przed innymi chorobami przenoszonymi przez kleszcze, w tym przed boreliozą!



Inną chorobą przenoszoną przez kleszcze jest **borelioza**, której pierwszym objawem u części zakażonych (ok. 40-60% przypadków) jest pojawienie się na skórze wokół miejsca żerowania kleszcza niebolesnego, czerwonego lub czerwonoawego, okrągłego lub owalnego, powiększającego się dość znacznie tzw. rumienia wędrującego.

Boreliozę leczy się za pomocą antybiotyków, czas trwania leczenia zależy od etapu choroby.

Oprócz KZM i boreliozy, ugryzienia kleszczy mogą być przyczyną wielu innych groźnych chorób.

Sytuacje, które zwiększają ryzyko zakażenia chorobami odkleszczowymi to:

- aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu,
- uprawianie turystyki pieszej lub rowerowej,
- jazda konna,
- zbieranie grzybów, jagód,
- polowanie, wędkowanie,
- weekendy lub wakacje na leśnej działce lub na wsi,
- pobyt dzieci na koloniach lub obozach letnich,
- praca lub hobby wymagające częstych pobytów w lesie lub na terenach zielonych,
- spacerowanie lub pikniki w lesie lub na łące,
- żeglarsstwo śródlądowe, turystyka kajakowa,
- spożywanie produktów mlecznych wytworzonych z niepasteryzowanego mleka.

