

# Co należy wiedzieć o kleszczach?

Choroby odkleszczowe to jedno z **największych naturalnych zagrożeń**, które występuje w naszym klimacie. Kleszcze żyją one głównie:

- w lasach liściastych i mieszanych;
- na obszarach trawiastych;
- w gęstych zaroślach, paprociach;
- na terenach zieleni miejskiej.

Szczególnie przyciąga je ciepło, ruch powietrza oraz zapach potu.

Po powrocie z miejsc, w których mogą występować kleszcze, należy **dokładnie obejrzyć całe ciało, w tym owłosioną skórę**. Kleszcze najczęściej można znaleźć tam, gdzie skóra jest najdelikatniejsza (na rękach, nogach, głowie – na granicy włosów i za uszami, w zgięciach stawów, w pachwinach oraz fałdach skórnych).

## Jak ustrzec się przed ukłuciem kleszcza?

Ukłucie przez kleszcza może doprowadzić do **bardzo poważnych chorób zakaźnych i powikłań**. Dlatego tak ważne jest, żeby unikać kontaktu z tymi pajęczakami i – wybierając się w miejsca, gdzie mogą występować – przestrzegać kilku zasad:

- **odpowiedni ubiór** – czapka, długie spodnie, koszula lub bluza z długimi rękawami (przylegające do ciała lub zakończone ściągaczami) oraz zakryte buty;
- **odpowiedni kolor ubrania** – na jasnej odzieży łatwo zauważyć wędrujące kleszcze;
- **unikanie spania w starych budynkach**, w których przebywają udomowione zwierzęta;
- obozując na wolnym powietrzu, należy się upewnić, **że roślinność wokół namiotu jest krótko przycięta**;
- **stosowanie repelentów** – produktów odstrasżających kleszcze, наносzonych bezpośrednio na skórę lub odzież;
- **szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu** (informacje na ten temat są dostępne w dziale „Dlaczego kleszcze są groźne?”).

## Co robić, gdy zobaczysz, że ukłuł Cię kleszcz?

Gdy zobaczysz na sobie kleszcza, **powinieneś przystąpić do jego usunięcia**.

1. Przygotuj plastikową **pęsetę i wodę utlenioną lub 40% alkohol do dezynfekcji**. Alternatywą dla pęsety są miniaturowe pompki ssące, plastikowe „kleszczołapki” dostępne w aptekach. Uwaga! Metalowa pęseta może okazać się zbyt ostra i uciąć kleszcza, zamiast go złapać.
2. Chwyć kleszcza tuż przy skórze, za przednią część ciała i **zdecydowanym ruchem pociągnij ku górze**.
3. Dokładnie **umyj ręce i zdezynfekuj miejsce ukłucia**.
4. **Obserwuj miejsce po ukłuciu**. Jeśli wystąpi niepokojąca zmiana, **skonsultuj się z lekarzem**.

**Pamiętaj! Nie można wykręcać kleszcza bezpośrednio palcami ani za pomocą substancji natłuszczających**. To może spowodować zatkanie tchawek (narządu wymiany gazowej) kleszcza, a następnie jego wymioty, które przyspieszają przedostanie się bakterii i wirusów do ciała ukłutego.

**Jeśli nie jesteś pewny, czy będziesz umiał właściwie usunąć kleszcza, zgłoś się do najbliższego punktu medycznego lub lekarza!**

## Dlaczego kleszcze są groźne?

Ukłucia kleszczy często prowadzą do powstania zmian skórnych o charakterze alergicznym, ropnym, obrzękowym. Mogą one dawać różne objawy u ludzi – w zależności od wrażliwości układu odpornościowego.

**Kleszcze** - poprzez ukłucie - **mogą przenosić bardzo groźne choroby zakaźne**. W Europie do takich chorób należą **borelioza i kleszczowe zapalenia mózgu**.

## **Borelioza**

Liczba zachorowań na boreliozę z roku na rok zdecydowanie rośnie. Pierwsze objawy chorobowe mogą pojawić się po około 10 - 14 dniach od ukłucia. Typowym objawem boreliozy są **zmiany skórne w postaci pierścieniowatego rumienia wędrującego**, który występuje u ok. 40 do 50% chorych. Typowy rumień ma średnicę przekraczającą 5 cm. Początkowo ma on kształt koła o średnicy 1 - 1,5 cm, które się powiększa, blednie od środka i zanika. Rumień nie zawsze jest widoczny. Czasami jest mylony ze śladem po ugryzieniu, otarciem lub uczuleniu. Jednak jeśli wiemy, że w tym miejscu ukuł nas kleszcz, wszelkie zmiany skórne powinny nas skłonić do szybkiej wizyty u lekarza. Na boreliozę nie ma szczepionki. **Pamiętaj! Każde podejrzenie zakażenia należy skonsultować z lekarzem!**

## **Kleszczowe Zapalenie Mózgu (KZM)**

Do zakażenia wirusem kleszczowego zapalenia mózgu dochodzi **w ciągu kilku pierwszych minut wysysania krwi przez kleszcza**.

Objawy występują **po około 7 - 14 dniach od kontaktu z kleszczem**. Mają **charakter grypopodobny i trwają przez tydzień**. Przebieg choroby może być ciężki, niekiedy może prowadzić do kalectwa, a nawet śmierci. Zdarza się jednak, że zakażenie przebiega bezobjawowo.

**Pamiętaj! Każde podejrzenie zakażenia należy skonsultować z lekarzem!**

Jedynym skutecznym sposobem zapobiegania kleszczowemu zapaleniu mózgu i jego następstwom są **szczepienia ochronne. Można je rozpocząć w dowolnej porze roku**, jednak najlepiej zrobić to zimą lub wiosną, aby po przyjęciu dwóch dawek szczepionki uodpornić się jeszcze przed sezonem.

W Polsce szczepienie przeciw KZM jest **zalecane w kalendarzu szczepień ochronnych**:

- dzieciom po ukończeniu pierwszego roku życia, młodzieży, dorosłym;
- osobom przebywającym na terenach, na których występuje zagrożenie występowania kleszczy (w tym zatrudnionym przy eksploatacji lasu);
- służbom mundurowym;
- rolnikom;
- młodzieży odbywającej praktyki na obszarach, gdzie mogą występować kleszcze;
- turystom i uczestnikom obozów i kolonii.

źródło: Ministerstwo Zdrowia