

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