

Wszystko co chcesz wiedzieć po ugryzieniu przez kleszcza

Kleszcze mogą mieć różny kształt formę z racji około 19 gatunków przebywających na terenie Polski. Aparat gębowy kleszcza, tzw. Hypostom jest znacznie większy od aparatu np. komara, ale ugryzienie kleszcze nie boli, jest to spowodowane wydzielaniem przez kleszcze miejscowego środka znieczulającego, aby ugryzienie było niezauważone! Kleszcze zazwyczaj przyczepiają się w miejscach cienkiej skóry, gdzie jest dobry dostęp do krwi i jest ciepło (pachwiny, pachy, genitalia). Na kleszcze należy uważać nie tylko udając się na wypoczynek do lasu czy na łąkę, ale również w otoczeniu zieleni miejskiej – jak wykazały badania Państwowego Zakładu Higieny, wszystkie badane miejsca jak parki, plaże cechowały się dużym ryzykiem ukąszenia. Oznacza to, że nigdy nie należy wpadać w panikę a zastosować się do wytycznych zebranych poniżej. Wyjątkiem, o którym warto wspomnieć to wysokość nad poziomem morza. Powyżej 1500 m n.p.m. ryzyko ukąszenia przez kleszcza spada z racji niewystępowania tam najczęściej spotykanego kleszcza w Europie Ixodes ricinus. Oznacza to, że wycieczka w góry może być wbrew pozorom całkiem bezpieczna! Pamiętaj że około 11% kleszczy jest zakażonych krętkami Borreli, z kolei 27% ukłuć zakażonych kleszczy spowoduje boreliozę, więc szansa na zakażenie po ukłuciu jednego kleszcza wynosi około 2,5%.

Kleszcze widzą ciepły organizm zbliżający się ku niemu, wyczuwa drgania oraz pot, który powoduje jego ruch w kierunku człowieka, będąc zawieszonym maksymalnie na wysokości 150 cm przyczepia się do ubrania czy skóry szukając miejsca do zassania. Wiedząc to możemy zredukować to ryzyko na przykład poprzez:

- **Unikaj przebywania w wysokiej trawie lub zaroślach** – nie tylko w lesie, ale również na łąkach, a także w miejskich parkach!
- **Noś ubrania z długimi rękawami** – włóż nogawki do skarpetek, ewentualnie załóż kalosze!
- **Wybieraj jasne ubrania** – lepiej zauważysz na nich kleszcza!
- **Nakładaj na skórę środek odstraszający insekty** – nie tylko odstrasza komary, ale również w pewnym stopniu kleszcze!
- **Obejrzyj dokładnie całe ciało po pobycie na łonie natury** – zanim kleszcz się zassie, szuka odpowiedniego miejsca chodząc po ciele!
- **Zaszczep się przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu** – na boreliozę mamy skuteczne leczenie natomiast w przypadku zakażenia wirusem powodującym kleszczowe zapalenie mózgu podajemy jedynie leki które mogą zmniejszyć dolegliwości choroby nie mając leczenia przyczynowego!

Co robić, gdy kleszcz nas ugryzie? Działaj spokojnie i szybko! Na wycieczki warto zaopatrzyć się w zestaw zawierający urządzenie do usuwania kleszczy (karta lub pinceta) a także nasączoną chusteczkę do dezynfekcji skóry. Infekcja bakteriami Borrelia wywołującymi boreliozę, zachodzi zwykle między 12 a 24 godziny od wkłucia.

Zapamiętaj! Zachowaj spokój, usuń kleszcza, obserwuj miejsce wkłucia i objawy. W razie pytań skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.

Wskazówki do usuwania kleszcza:

- **Nie denerwuj się, jeśli za pierwszym razem usuwanie kleszcza się nie powiedzie** (zazwyczaj potrzeba na to kilku prób (nie dotyczy usuwania resztek kleszcza ze skóry))
- **Jeśli zauważysz, że kleszcz nie został usunięty w całości, zostaw resztę.** Złuszczająca się skóra spowoduje odpadnięcie pozostałej części, natomiast usuwanie resztek zwiększa ryzyko przejścia boreliozy z zainfekowanego kleszcza do organizmu
- **Jeśli kleszcz jest w trudno dostępnym miejscu (plecy, głowa), poproś kogoś o pomoc**
- **Po usunięciu kleszcza zdezynfekuj to miejsce**
- **Kleszcza należy usuwać specjalną pincetą, kartą lub paznokciami chwytając kleszcza najbliżej skóry jak to możliwe wykonując ruch pionowo ku górze**
- **Nie stosuj żadnych preparatów na samego kleszcza, nie namaczaj go w żadnych substancjach, nie kręć nim odwrotnie do wskazówek zegara – są to nieprawidłowe procedury**
- **Jedyną metodą na usunięcie kleszcza jest włożenie go między kartonik / kartkę a następnie zmiażdżenie go pod szklanką – nie należy go spuszczać w wodzie ani miażdżyć między palcami lub pod butem**
- **Nie zachowuj kleszcza celem jego badania lub wykrywania krętek Borreli u kleszcza (te krętki przenoszą boreliozę) gotowymi zestawami – nie ma to znaczenia diagnostycznego i jest to marnowanie pieniędzy**

Co robić po ugryzieniu:

- **Profilaktyczna antybiotykoterapia (jednorazowa dawka antybiotyku) jest konieczna tylko w przypadku mnogich ukąszeń (min. 2)**
- **Zapamiętaj datę ugryzienia przez kleszcza – w przypadku pojawienia się niespecyficzných objawów chorobowych poinformuj lekarza o ugryzieniu przez kleszcza podając datę tego zdarzenia, objawy mogą być wynikiem ugryzienia kleszcza w przeszłości**
- **Zaczerwienienie miejsca wkłucia może trwać do trzech dni i jest to miejscowa odpowiedź na ugryzienie – niegroźna**
- **Od 3 dnia do 3 miesięcy po ugryzieniu powstające zaczerwienienie, które się powiększa, przybierające często postać czerwonej obwódki świadczy o rumieniu wędrującym – w tym momencie konieczny jest kontakt z lekarzem do oceny przez niego tej zmiany i zlecenia odpowiedniej antybiotykoterapii (żadna antybiotykoterapia nie powinna przekraczać jednego miesiąca!)**
- **Od 1 miesiąca do 3 miesięcy po ugryzieniu możliwe jest powstanie niebolesnego, czerwono niebieskawego guzka na małżowinie ucha, brodawce sutkowej lub mosznie. Jest to zmiana limfocytowa – w tym przypadku również konieczna jest porada lekarska!**
- **Jeśli po ugryzieniu przez kleszcza pojawią się objawy grypopodobne, jak bóle stawów, gorączka, osłabienie, zaburzenia równowagi, zawroty i bóle głowy – konieczne zgłoś się do lekarza i poinformuj o objawach**
- **Jeśli chcesz wykonywać badania typu ELISA, Western-blot w celu wykrywania boreliozy zawsze skontaktuj się z lekarzem. Nawet dodatnie wyniki nie uprawniają do włączenia leczenia, ponieważ przeciwciała są wykrywane również u osób zdrowych, nawet 12% populacji aż do 40% w przypadku leśników**

Zapamiętaj! Zachowaj spokój, usuń kleszcza, obserwuj miejsce wkłucia i objawy. W razie pytań skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.