

UWAGA KLESZCZE!

PORADNIK ZDROWOTNY



Dorosły kleszcz pospolity

**CHOROBY PRZENOSZONE PRZEZ
KLESZCZE**

BABESZIOZA

EHRlichioza

BORELIOZA

KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ PIERWSZA ~ Informacje ogólne

Dlaczego uważać na kleszcze? Czym jest kleszcz? Po czym rozpoznać kleszcza?	Strona 1
Sezonowa aktywność Czy liczba kleszczy stale wzrasta? Czy częstotliwość występowania chorób odłkieszczowych wzrasta? Dlaczego rośnie liczba kleszczy?	Strona 2
Gdzie żerują kleszcze? Czy istnieją siedliska? Kto jest zagrożony? Przez ile czasu kleszcz przebywa na skórze?	Strona 3
Skąd wiadomo, że ugryzł mnie kleszcz? Gdzie na ciele najczęściej wkluwają się kleszcze?	Strona 4
Czy istnieje skala czasu pomiędzy ukąszeniem od kleszcza, a infekcją? Jak się chronić przed wkluciem się kleszczy?	Strona 5
Jak się chronić przed wkluciem się kleszczy?(c.d.n.)	Strona 6
Jak się powinno w prawidłowy sposób usuwać kleszcze?	Strona 7
Jak się powinno w prawidłowy sposób usuwać kleszcze? (c.d.n.) Jak wygląda przyrząd typu "O'Tom Tick Twister"?	Strona 8
Dlaczego stosowanie przyrządu "O'Tom Tick Twister" jest bezpieczne? Jak usunąć kleszcza za pomocą przyrządu „O'Tom Tick Twister”?	Str. 9
Co powinienem zrobić, jeżeli ukąsił mnie kleszcz (lub gdy nie jestem tego pewien), ale odpadł lub został zgnieciony pod ubraniem? Świadomość jest bardzo ważna Podsumowanie	Strona 10

CZĘŚĆ DRUGA ~ Choroby przenoszone przez kleszcze

Choroby przenoszone przez kleszcze Strona 11

Babeszioza

Ehrlichlioza

Borelioza Strona 12

Czym jest borelioza?

Czy borelioza jest groźną chorobą?

Czy można się zbadać na boreliozę? Strona 13

Czy istnieje szczepionka przeciwko boreliozie?

Jakie są objawy boreliozy?

Jakie są objawy boreliozy? (c.d.) Strona 14

Jak się leczy boreliozę?

Gdzie w Wielkiej Brytanii występuje największe ryzyko zarażenia się boreliozą?

Kleszczowe zapalenie mózgu Strona 15

Czym jest?

Brytyjscy podróżni, a kleszczowe zapalenie mózgu

Rady ministerstwa spraw zagranicznych

Jak można się zarazić kleszczowym zapaleniem mózgu?

Jaki jest okres inkubacji kleszczowego zapalenia mózgu? Strona 16

Co powinienem zrobić, jeżeli ukąsił mnie kleszcz w państwie/rejonie zagrożonym zapaleniem mózgu?

Jak się objawia kleszczowe zapalenie mózgu?

Jak się leczy kleszczowe zapalenie mózgu?

Czy istnieje szczepionka przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu? Strona 17

Kleszczowe zapalenie mózgu w Europie Strona 18

CZĘŚĆ TRZECIA ~ Źródła i podziękowania

Przydatne źródła informacji na temat chorób przenoszonych przez kleszcze Strona 19

Podziękowania

CZĘŚĆ PIERWSZA ~ Informacje ogólne

Dlaczego uważać na kleszcze?

Niektórzy nigdy w życiu nie mieli kleszcza, inni wychowali się w środowisku wystawiającym ich na regularny kontakt z nimi, ale do tej pory doświadczyli wyłącznie łagodnych reakcji, i nie uważają, że trzeba się martwić! Wiele osób nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że kleszcze znajdujące się w Wielkiej Brytanii są w stanie przenosić choroby zakaźne na ludzi, zwierzęta domowe, trzodę oraz na gatunki dzikie.

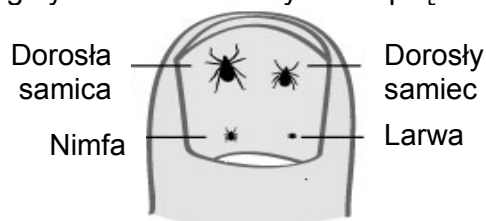
Kleszcze są drugie pod względem przenoszenia choroby na ludzi i groźniejsze od nich są tylko komary; ponadto przenoszą się one w nowe rejony, gdzie wcześniej w ogóle ich nie było. Choroby przenoszone przez kleszcze zwane są inaczej odkleszczowymi, a głównymi chorobami powodowanymi przez nie w Wielkiej Brytanii są babeiszoza, kleszczowe zapalenie mózgu oraz boferioza. W Europie kontynentalnej kleszczowe zapalenie mózgu występuje w 27 krajach.

Czym jest kleszcz?

Kleszcze to małe, ssące krew antropody spokrewnione z pająkami, roztoczami i skorpionami. Na świecie występuje ich setki gatunków, a w Wielkiej Brytanii jest 15 odmian, które atakują ludzi. Niektóre typy kleszczy mają twarde, opancerzone ciało (kleszcze twarde), inne są miękkie, o ciałach przypominających skórę (kleszcze miękkie). Ludzi i zwierzęta przeważnie dotykają kleszcze twarde, ale ukąszenia od kleszczy miękkich również sporadycznie się spotyka. Nie mają one skrzydeł do latania, nie potrafią również skakać.

Po czym rozpoznać kleszcza?

Wiele osób myśli, że kleszcze są dosyć duże, ale to dlatego, że są zwyczajni widzieć je u psa lub kota, kiedy to przypominają wyglądem balon. Tak naprawdę kleszcze są bardzo małe. Bez pożywienia, samica jest największa, ma ona rozmiar porównywalny z ziarnkiem sezamu (3mm), ale ma ten sam owalny kształt, co samiec. Po jedzeniu wielokrotnie zwiększa swoją objętość (do około 11mm). Samce są nieco mniejsze, sięgają około 2,5mm. Nimfy są jeszcze drobniejsze, wielkości główki szpilki albo ziarnka maku (1,5mm). Dopiero co wyklute larwy są najmniejsze, czasem nawet mniejsze od ziarnka maku (około 0,5mm). Tak naprawdę gołym okiem widać tylko kropkę.



Są trzy stadia rozwojowe: larwa, nimfa i postać dorosła.

Sezonowa aktywność

Ogólnie przyjmuje się, że kleszcze są najbardziej aktywne na przełomie października/listopada oraz kwietnia/maja, ale badania wykazują, że niektóre osobniki poszukują żywiciela przez **CAŁY ROK** i pozostają aktywne w temperaturze od **3,5 stopni Celsjusza** do **29,3 stopni Celsjusza**.

Czy liczba kleszczy stale wzrasta?

TAK. Światowa Organizacja Zdrowia jest zaniepokojona wzrostem liczby kleszczy w Wielkiej Brytanii i Europie.

Czy częstotliwość chorób odkleszczowych wzrasta?

TAK. Specjaliści uważają, że borelioza jest często bagatelizowana i błędnie rozpoznawana, a w wielu państwach europejskich, takich jak Szwajcaria, Niemcy, Polska i Czechy zanotowano w ostatnich latach wzrost liczby przypadków kleszczowego zapalenia mózgu.

Dlaczego liczba kleszczy wzrasta?

Przyczyną wzrostu liczby kleszczy prawdopodobnie są:

- Zmiana klimatu. Łagodne zimy sprzyjają aktywności kleszczy, które potrafią żywić się i rozmnażać nawet w temperaturze 3,5 stopni Celsjusza. Innym skutkiem zmian klimatycznych jest wydłużenie sezonu zielonego roślin. Pozwala to na rozrost populacji żywicieli kleszczy, co z kolei oznacza zwiększone prawdopodobieństwo spotkania się z nimi.
- Rozrost rejonów mieszkalnych i przemysłowych wkraczających na rejony dzikie.
- Więcej ludzi zajmuje się sportem pod gołym niebem i w związku z tym odwiedza zamieszkałe przez kleszcze tereny.
- Odejście od zanurzania owiec w środku owado- i gzybobójczym ze względu na to, jak związki fosfo-organiczne odbijają się na zdrowiu człowieka.
- Odejście od wypalania traw pozwala kleszczom się rozwijać.
- Niektórzy uważają, że kontrola liczby jeleni może z czasem przyczynić się do przerwania cyklu rozrodczego kleszczy jelenich oraz ich zdolności do rozwoju w podmiejskich i wiejskich rejonach.
- Częstotliwość podróży zagranicznych nie tylko brytyjskich podróżnych, ale również ich **zwierząt domowych**, które są potencjalnymi nosicielami zakażonych kleszczy.

Regulamin nt. przewozu zwierząt domowych wychodzący od organizacji DEFRA mówi, że zwierzęta domowe należy odkleszczyć nie później, niż 24 godziny przed i 48 godzin po odprawie lotniczej u zatwierdzonej firmy transportowej. Mimo to nadal notuje się przypadki przenoszenia przez zwierzęta domowe zakażonych kleszczy do Wielkiej Brytanii

Gdzie żerują kleszcze?

Kleszcze przebywają w glebie i mogą przetrwać na wysokości 1500m npm oraz w temperaturze od 3,5 do 29,3 stopni Celsjusza. Przeważnie rozmnażają się przebywając na skórze swojego żywiciela, po czym samice odpadają na ziemię żeby złożyć jaja w wilgotnej glebie, która pozwala na ich inkubację. Z jaj wykluwają się mikroskopijne larwy. Kleszcze przemieszczają się chodząc po ziemi i roślinach lub są przenoszone przez ptaki i inne zwierzęta. Pozostają na ziemi lub na spodzie źdźbeł trawy, czy liści krzewów i niskich drzew o wysokości do 20-70 cm i czyhają, aż zbliży się ich żywiciel (zwierzęcy lub ludzki).

Czy istnieją siedliska?

Na całym obszarze Wielkiej Brytanii znajdują się kleszcze, które są nosicielami boreliozy. Są w parkach miejskich i wiejskich ogrodach, ale najczęściej można je spotkać we wszelkich niezasiedlonych rejonach takich jak lasy, łąki i brzegi rzek, jak również w miejscach publicznych, takich jak parki, trasy wycieczkowe, rejony biwakowe, piwiarnie i winnice.

Kto jest zagrożony?

Kleszcze z reguły preferują gatunki dzikie i zwierzęta hodowlane, ale należy pamiętać, że ciało ludzkie również emituje poprzez ciepłość ciała, oddech i skórę sygnały, że nadaje się na żywiciela. *To my znajdujemy się w złym miejscu o złym czasie!* Gdy żywiciel się zbliża, kleszcz na niego opada i przytrzymuje się miękkiej skóry górnymi kończynami (pokrytymi specjalnymi haczykami). Następnie wkłuwa się za pomocą aparatu gębowego i zaczyna ssać krew. Właśnie w taki sposób przenosi choroby.

Szczególnie narażeni na ryzyko są wczasowicze, spacerowicze, osoby uprawiające wspinaczkę, chodzące po górach, uprawiające golf, rowerzyści górscy, jeźdźcy kucyków oraz inni zwolennicy sportów na świeżym powietrzu. Kleszcze lubią wysokie trawy, wrzosa, lasy, zarośla i gąszcze, dlatego osoby, które postanawiają „przemęczyć” się pod namiotem zamiast wydawać pieniądze na drogi hotel narażają się na większe ryzyko ukąszeń od zakażonych kleszczy.

Małe dzieci i osoby starsze są szczególnie wrażliwe na ukąszenia!

Przez ile czasu kleszcz przebywa na skórze?

Niektórym kleszczom wystarczy kilka godzin, żeby się nasycić, ale inne, jeżeli się ich nie usunie, mogą żerować przez 3 tygodnie.



Kleszcz osadzony w skórze

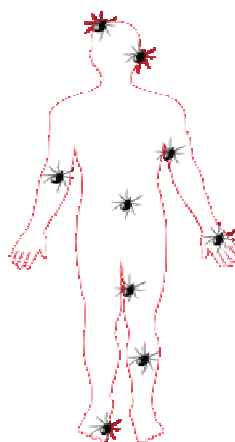
Skąd wiadomo, że ugryzł mnie kleszcz?

Kleszcze są stworzone do tego, żeby się dyskretnie wkluwać i karmić, ponieważ ich ślina zawiera: substancje o działaniu anestetycznym (znieczulają skórę wokół punktu wklucia), przeciwzapalnym (zapobiegają opuchliznie), antykoagulanty (podtrzymują przepływ krwi i zapobiegają zakrzepom) oraz wydzielinę wiążącą, która pozwala kleszczowi dobrze się zakotwiczyć. Mogą tkwić w organizmie do tygodnia bez powodowania żadnych podrażnień. To właśnie podczas wysysania krwi, któremu towarzyszy wydzielanie śliny i czasem wymioty, do krwi żywiciela przenoszone są zakaźne organizmy wywołujące groźne choroby.

Kleszcze potrafią spędzić wiele godzin na szukaniu dogodnego kawałka skóry, żeby się wkluć. Spryskiwanie ubrań środkiem przeciwkleszczowym może je do tego zniechęcić.

Gdzie na ciele najczęściej wkluwają się kleszcze?

Kleszcze potrafią się wkluć praktycznie wszędzie na ciele, ale preferują one miękkie, ciepłe zagłębienia – przeważnie pachwiny, pachy, skórę pod kolanami, pomiędzy palcami u rąk i nóg, pępek i okolice uszu, ale lubią też linię włosów i czubek głowy



Żerujący kleszcz (Korolu szaroniebieskiego)



Najedzony kleszcz jest kilkakrotnie większy od pustego (po lewej)

Czy istnieje skala czasu pomiędzy ukąszeniem kleszcza, a infekcją?

Ogólnie przyjmuje się, że jeżeli nie minęło 12 godzin od czasu wkłucia się kleszcza gdy jest on usuwany, ryzyko zarażenia się jest niskie. Mimo to ostatnie badania wykazały, że zarażenie się od zakażonego kleszcza może nastąpić natychmiastowo, w momencie, gdy przebije się on przez skórę. Bardzo ważne jest więc usuwanie wszelkich kleszczy tak szybko, jak to tylko możliwe, więc należy dokładnie oglądać ciało zaraz po powrocie z zagrożonego rejonu. Należy wziąć prysznic lub kąpiel oraz obejrzeć wszelkie towarzyszące nam podczas spaceru zwierzęta domowe.

Jak się chronić przed wkłuciem kleszczy?

Ryzyko ukąszenia można zmniejszyć poprzez zastosowanie **środków odstraszających owady**, który wciera się w skórę (nie stosować na twarzy).

Środków zawierających permetrynę nie wolno stosować bezpośrednio na skórę. Można nimi spryskiwać ubrania, ale przed ich założeniem należy poczekać, aż dobrze wyschną. Permetryna jest bardzo toksyczna dla kotów, z tego względu należy się upewnić, że nie mają one dostępu do spryskanych środkiem ubrań.

Środki zawierające 25% DEET można stosować bezpośrednio na skórę. Środki te szybko się ulatniają i należy często powtarzać spryskiwanie. Ilość stosowanego środka należy ograniczyć do niewielkich oszarów skóry na rękach, nogach i szyi, ponieważ spryskiwanie dużych obszarów ciała może być szkodliwe, a zwłaszcza dla dzieci.

W wielu punktach można znaleźć podobne produkty oparte na ziołach, które nie zawierają DEET.

Należy również rozważyć poniższe informacje, które odnoszą się do tego, jak już w pierwszej kolejności nie dopuścić do kontaktu z kleszczem:

- Noszenie szortów w miejscach zamieszkałych przez kleszcze to zaproszenie do ukąszenia, więc powinno się ubierać stosownie do wyjścia. Należy nosić ochronniki na buty (lub włożyć nogawki do butów); długie rękawy; buty kryte zamiast sandałów; kapelusz dla dodatkowej ochrony. Lepiej wybierać ubrania z gumką lub ściągane na sznurówki w pasie, w kostkach i nadgarstkach, ponieważ pomoże to uniknąć wdrapywania się kleszczy pod ubranie.
- Noś jasne ubranie, ponieważ łatwiej jest na nim zauważyć kleszcza.
- Kleszczom trudniej jest wspinać się po materiałach impregnowanych i gładkich.
- Gdy odwiedzasz rejony zamieszkałe przez kleszcze noś ze sobą pęsetę i chusteczki nasączone środkiem antybakteryjnym

Przyrządy do usuwania kleszczy dostępne są w wielu placówkach weterynaryjnych, sklepach zoologicznych oraz w BADA-UK

C.d...

- Zapobiegaj przedostawaniu się kleszczy na zwierzęta domowe

- **środki przeciwkleszczowe do stosowania punktowego i ogólnego można znaleźć w placówkach weterynaryjnych, nie są one jednak odpowiednie dla wszystkich gatunków zwierząt – zapytaj weterynarza o porady**
- **przedmioty używane przez zwierzęta domowe również należy spryskiwać środkiem odstraszającym kleszcze; jeżeli zwierzę regularnie podróżuje nie należy zapominać o tapicerce samochodu (patrz: powyższe ostrzeżenie o wpływie permetryny na koty)**
- **nie pozwalaj zwierzętom chodzić po łóżku i po meblach o miękkiej, materiałowej tapicerce**
- **zwierzęta domowe należy dokładnie wyczesywać w kierunku wzrostu włosa i w przeciwnym, tak, aby dostrzec wszelkie zakorzenione kleszcze. Sprawdź skórę w uszach, wokół oczu, na brodzie i wokół pyska oraz pomiędzy palcami, a poduszkami stóp**

- Należy trzymać się środka ścieżek, tym samym unikając kontaktu z wiszącymi liśćmi roślin na obrzeżach, gdzie mogą chyhać kleszcze.
- Nie siadać na ziemi pośród zarośli, nosić jasne ubrania, dzięki czemu łatwiej dostrzec jest kleszcze.

Przy planowaniu wycieczek w rejony zamieszkałe przez kleszcze zabieraj ze sobą kolegę, który pomoże ci sprawdzać, czy nie masz nic na plecach lub w innym miejscu, którego sam nie możesz obejrzeć. Zwracaj szczególną uwagę na skórę głowy, ponieważ kleszcze mogą się łatwo chować pod włosami. Sprawdź również uciskające krawędzie ubrań (gumki w bieliznie, paski, okolice szyi). Jeżeli nie masz partnera, który mógłby strzec cię przed kleszczami, zabierz ze sobą lustro i szkło powiększające, co pozwoli na sprawdzenie trudno dostępnych miejsc!!

- Trzymaj kleszcze z dala od ogrodu. Planuj z głową – kleszcze prosperują w wilgotnym otoczeniu, nie lubią za to słonecznych, suchych miejsc.

Jak stworzyć bezpieczny ogród

- **usuwaj jak najwięcej liści**
- **trawę krótko przycinaj i nie pozwalaj roślinom zarastać ścieżek**
- **oddzielaj granice trawy i krzewów paskiem wysypanym kawałkami drewna lub kamykami**
- **plac zabaw i ławki umieszczaj z dala od pogranicza zarośli, drzew i karmników dla ptaków**
- **plotem oddzielaj ogród od rejonów, w których mogą być jelenie**

- Nie wnoś kleszczy do domu! Ubrania zdejmuj na zewnątrz. Kleszcze bardzo nie lubią suchych warunków. Jeżeli ubranie się do tego nadaje, można je potraktować gorącym powietrzem z suszarki bębnowej. Zabije to wszelkie ukrywające się tam kleszcze.

Badania wykazują, że kleszcze są w stanie przetwać cały cykl prania w maszynie i krótką ilość czasu w suszarce, a długie suszenie skutecznie je zabija.

Jak się powinno w prawidłowy sposób usuwać kleszcze?

Nie każdy kleszcz jest nosicielem groźnych chorób, ale dla pewności należy je natychmiast usuwać.

Należy zaznaczyć, że istnieją tylko dwa bezpieczne sposoby usuwania zakotwiczonych kleszczy: za pomocą tradycyjnej pęsety o wąskich koniuszkach lub przyrządu specjalistycznego.

Stosowanie bezpiecznej metody pozwoli na uniknięcie niepotrzebnego nacisku na kleszcza, jego uszkodzenia lub pozostawienia głowy w ciele, co mogłoby spowodować przedostanie się śliny lub innych płynów organicznych kleszcza do organizmu żywiciela. Mogłoby to spowodować miejscowe zapalenie skóry oraz wydzielanie się ropy, co w skrajnych przypadkach może przeobrazić się w posocznicę.

NIE WOLNO Chwytać kleszcza gołymi rękami (nawet nieżywego), ponieważ zakażone substancje w jego ciele mogą zostać wchłonięte przez skaleczenia na skórze lub przez błony śluzowe przy dotknięciu oczu, nosa lub ust.

Po usunięciu kleszcza należy zdezynfekować ranę i umyć ręce wodą z mydłem.

Należy zachować kleszcza do badania, na wypadek, gdybyś zachorował w najbliższym czasie. Spisz datę ukąszenia na kartce papieru, włóż kleszcza do woreczka foliowego, szczelnie zawiąż i przechowuj w zamrażalniku. Lekarz wykorzysta te informacje do postawienia dokładnej diagnozy.

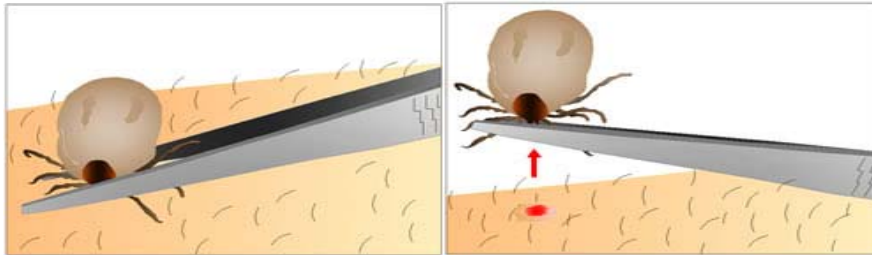
Sprawdź miejsce ukąszenia przez co najmniej dwa kolejne tygodnie. W razie pojawienia się wysypki należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza lub do szpitala.

Rób zdjęcia wszelkim zmianom skóry!

Jeśli to konieczne, wyrzuć kleszcza, ale nie wyjmuj go z woreczka.

Smarowanie kleszcza wazeliną, masłem, olejem, oliwą, perfumami, zmywaczem do paznokci itd. **JEST BEZSKUTECZNE**. Stosowanie benzyny, nafty, itp., również nie jest zalecane, ponieważ może to wywołać komplikacje. Takie „domowe sposoby” tylko podrażniają kleszcza, i skłaniają go do wymiotów, co może doprowadzić do przedostania się pod skórę zakaźnych mikroorganizmów.

Usuwanie kleszcza sposobem „A” – za pomocą pęsety



Na ilustracji: usuwanie kleszcza – precyzyjna pęseta

- Załóż rękawiczki lub trzymaj pęsetę przez papier. Ramiona pęsety umieść tak blisko skóry, jak to możliwe i pociągnij do góry jednostajnym ruchem.
- **NIE** wykręcaj, ani nie wyrywaj kleszcza, ponieważ może to oderwać głowę – jeśli w ciele pozostają szczątki, należy je usunąć pęsetą lub sterylną igłą. **NIE WOLNO** miażdżyć kleszcza, ponieważ w środku nadal mogą się znajdować zakaźne mikroorganizmy (w ślinie lub w jelitach)

Usuwanie kleszcza sposobem „B” – za pomocą specjalistycznego przyrządu

Na rynku istnieje wiele różnych przyrządów do usuwania kleszczy, każdy z producentów zarzeka się, że jego produkt jest skuteczny i bezpieczny, ale nie zawsze tak jest. Przyrząd „O’Tom Tick Twister” jest znany i lubiany wśród profesjonalistów (weterynarze, lekarze, leśnicy, rolnicy, itp.) oraz osoby publiczne. Przyrząd „O’Tom Tick Twister” sprawdza się lepiej od innych produktów tego typu, ponieważ usuwa kleszcze szybko, ułatwia chwytanie, nie wymaga dużo siły, nie wywołuje reakcji u zwierząt i w całości wydostaje kleszcza, nie naruszając jego organów gębowych.

Jak wygląda przyrząd typu “O’Tom Tick Twister”?

Przyrząd „O’Tom Tick Twister” nadaje się do usuwania kleszczy ze skóry ludzi i zwierząt, można go dezynfekować tradycyjnymi preparatami lub odkażać w autoklawie w temperaturze 284°F (140°C). Przyrząd jest wyprodukowany z plastiku nadającego się do recyklingu, więc można go spalić bez szkody dla środowiska (nie wytwarza gazów chlorowych).



Przyrząd O’Tom Tick Twister

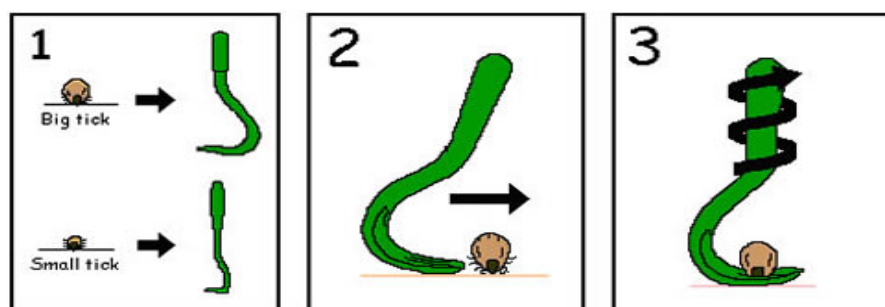
Dlaczego stosowanie przyrządu "O'Tom Tick Twister" jest bezpieczne?

Ramiona pęsety/szczypiec chwytają kleszcza bardzo blisko skóry, a wykręcanie go zwiększa obciążenie wywierane na jego organy gębowe, co może spowodować ich oderwanie się. Przyrząd Tick Twister chwytając kleszcza w taki sposób, który nie wywiera nacisku ani na jego aparat gębowy, ani na resztę ciała. Można go więc bez obaw wykręcać. Powoduje to zwolnienie mikroskopijnych haczyków utrzymujących kleszcza w skórze, a ponieważ przyrząd nie naciska na ciało kleszcza, ryzyko nabycia groźnej choroby jest minimalne.

Jak usunąć kleszcza za pomocą przyrządu "O'Tom Tick Twister?"



Wybierz odpowiedni rozmiar przyrządu kierując się wielkością kleszcza (w każdym opakowaniu są dwa rozmiary, jeden do usuwania dorosłych kleszczy, drugi do usuwania nimf). Najlepiej jest założyć gumowe/plastikowe rękawiczki, ale jeśli ich nie ma, można wyciągać kleszcza przez papier.



Na ilustracji pokazano przyrząd O'Tom Tick Twister

- Wprowadź końcówkę z boku i upewnij się, że w środku jest kleszcz (ciało kleszcza jest płaskie).
- **Lekko podnieś** haczyk i zacznij bardzo delikatnie **WYKRĘCAĆ** kleszcza (obojętnie w którą stronę) – powinien wyjść po 2-3 obrotach.
- Po wyjęciu kleszcza, zdezynfekuj ranę i umyj ręce wodą z mydłem. **Na kilka tygodni zachowaj kleszcza** w **szelnie zawiązanym foliowym woreczku** w zamrażalniku wraz z datą ukąszenia, ponieważ w razie zachorowania pomoże to lekarzowi postawić diagnozę.
- **Rób zdjęcia wszelkim zmianom pojawiającym się na skórze** i zgłoś się do lekarza.

Co powinienem zrobić, jeśli ukąsił mnie kleszcz (lub gdy nie jestem tego pewien), ale odpadł lub został zgnieciony pod ubraniem?

Jeżeli wiesz, że ugryzł cię kleszcz, lub gdy boisz się, że mógł cię ugryźć, ale potem odpadł lub został zgnieciony, musisz dokładnie zdezynfekować miejsce ugryzienia i sprawdzić, czy pod skórą nie ma szczątek kleszczowych. Wszelkie pozostałości usuń sterylną igłą lub pęsetą z bardzo cienką końcówką, po czym pilnie sprawdzaj, czy w tym miejscu nie pojawiło się zaczerwienienie lub zapalenie. Jeżeli pojawi się rumień, zrób zdjęcie i natychmiast zgłoś się do lekarza – zdjęcia są bardzo przydatne podczas konsultacji medycznych po ustąpieniu rumienia. Jeżeli podejrzewasz, że zostałeś ukąszony, ale kleszcza nie widać, obserwuj miejsce ukąszenia i sprawdzaj, czy na skórze nie ma silnych reakcji.

Świadomość jest bardzo ważna

Brytyjcy wczasowicze na miejsce wypoczynku najczęściej wybierają kraje europejskie. Z tego względu większość tego rodzaju turystów nie szuka informacji o zagrożeniach w wybranych przez siebie miejscach docelowych. Należy tutaj zaznaczyć, że takie postępowanie skłoniło profesora Michael'a Kunze, przedstawiciela Międzynarodowego Stowarzyszenia Naukowego ds. Kleszczowego Zapalenia Mózgu (ISW-TBE) do niepokoju z powodu „zadziwiającej niewiedzy i braków w świadomości publicznej większości krajów europejskich na temat chorób roznoszonych przez kleszcze”. Taka niewiedza, zwłaszcza o kleszczowym zapaleniu mózgu, które może stanowić zagrożenie dla życia, jest większa w krajach nieendemicznych, takich jak **Wielka Brytania** i Holandia.

Ministerstwo Spraw Zagranicznych radzi wszystkim podróżującym do krajów zagrożonych kleszczowym zapaleniem mózgu, aby przed wyjazdem skonsultowali się z lekarzem lub zaczerpnęli informacji w centrum zdrowia podróży.

Podsumowanie

Podsumowując, kleszcze mogą wywołać rozmaite stany zapalne, które mogą prowadzić do poważnych chorób ludzi i zwierząt. Należy zwiększać świadomość na temat kleszczy i rozpatrywać pod tym kątem wszelkie wycieczki. Nie ma potrzeby, żeby wpadać w panikę, ale każdy z nas powinien zdawać sobie sprawę z ich obecności. Tak łatwo jest przecież zapobiec ich atakom. Należy pamiętać, jak bezpiecznie usuwać kleszcze, aby nie ryzykować zdrowia. Musimy również sami nauczyć się rozpoznawać choroby odkleszczowe u siebie i u drugich oraz bardzo szybko im przeciwdziałać.

JEŻELI pojawiły się u ciebie OBJAWY CHOROBY po ugryzieniu przez kleszcza MUSZISZ NATYCHMIAST skonsultować się z LEKARZEM lub odwiedzić SZPITAL i powiadomić personel medyczny o MIEJSCU, w którym SPACEROWAŁEŚ, zwłaszcza, jeżeli w tym rejonie możliwe jest występowanie jeleni

CZĘŚĆ DRUGA ~ Choroby odkleszczowe

CHOROBY ODKLESZCZOWE

**BABESZIOZA
EHRlichIOZA**

**BORELIOZA
KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU**

W Wielkiej Brytanii kleszcze są w stanie przetransmitować trzy z powyższych chorób: babeszjozę, ehrlichiozę oraz boreliozę – należy zwrócić uwagę na to, że na świecie występuje o wiele więcej chorób odkleszczowych. Niektóre kleszcze są nosicielami wszystkich trzech wyżej wymienionych chorób. Mogą one je przetransmitować pojedynczym ukąszeniem! Jeżeli taki przypadek ma miejsce, objawy stają się bardzo mylące i w związku z tym lekarzom trudniej ustalić poprawną diagnozę.

BABESZIOZA

Babeszjoza to choroba wywołana przez pasożyt *Babesii microti*, który atakuje czerwone krwinki w taki sam sposób, jak w przypadku malarii. Gdy kleszcz-nosiciel przedostaje się pod skórę, do organizmu człowieka przedostają się pasożyty babeszjozy, co z początku objawia się zmęczeniem, utratą apetytu i ogólnym złym samopoczuciem. W poważnych przypadkach choroba rozwija się i objawia gorączką, obfitymi potami oraz bólami mięśni i głowy, po czym mogą wystąpić dalsze groźne komplikacje. Symptomy mogą się pojawić z opóźnieniem od 1 do 12 miesięcy od momentu ukąszenia, i mogą trwać od kilku dni do kilku miesięcy. Pasożyta można wykryć jedynie poprzez badania laboratoryjne. W leczeniu stosuje się antybiotyki.

EHRlichIOZA

Ehrlichioza jest chorobą odzwierzęcą, jej bakterie przetransmitują się na ludzi i atakują białe płytki krwi. Objawy pojawiają się najczęściej pomiędzy 3, a 16 dni od momentu ukąszenia w formie wysokiej gorączki, zmęczenia, silnych bólów mięśni, głowy, a w niektórych przypadkach pojawia się wysypka. Chorobę tę trudno jest zdiagnozować, a badania nie są powszechnie dostępne, dlatego rozpoznawanie następuje na podstawie objawów oraz historii przebywania w rejonie występowania kleszczy. Ehrlichiozę leczy się stosując antybiotyki.

BORELIOZA

Borelioza towarzyszy Brytyjczykom od wieków, ale częstotliwość przypadków nie wydaje się wzrastać. Badania DNA pobrane od kleszczy w Muzeum Historii Naturalnej wykazują, że choroba pojawiała się w Wielkiej Brytanii w czasach wiktoriańskich, ale pierwsza wzmianka o chorobie pojawia się w zapiskach pastora i lekarza Dr John'a Walker'a z wizyty na wyspę Jura na zachodnim wybrzeżu Szkocji z roku 1764. Dokładnie opisał on zarówno objawy boreliozy, jak wektor kleszcza, którego określa jako „przenikającego skórę robaka” o czerwonym kolorze z rzędem nóg po każdej stronie. Jak wiadomo, wiele osób z tamtej części Europy wyemigrowało na wschodnią stronę Ameryki Północnej we wczesnych latach 19 wieku. Objawów nie określano jako boreliozę dopóki nie pojawiło się kilka przypadków jednocześnie, na początku uważano chorobę za młodocianą odmianę arteryzmu reumatoidalnego, który stwierdzono w trzech miastach w południowo-wschodnim Connecticut w roku 1975 w miastach Lyme i Old Lyme, stąd nazwa choroby (ang. Lyme).

Czym jest borelioza?

Boreliozę wywołują krętki przenoszone przez kleszcze. Żywicielami są przeważnie owce i jelenie, ale ofiarą ataków padają również psy, koty i ludzie. W Wielkiej Brytanii istnieje powszechna niewiedza na temat chorób odkleszczowych, z tego też powodu większość ludzi cierpiących z powodu chorób przenoszonych przez kleszcze nie jest poddawana leczeniu, ponieważ postawiono mylną diagnozę, lub w ogóle jej nie postawiono. Brytyjska Agencja Ochrony Zdrowia notuje 300 oraz 500 potwierdzonych przypadków rocznie, ale mówi się, że liczby te są w rzeczywistości wyższe, około 2000 rocznie. Możliwe jest, że ilość zachorowań jest jeszcze wyższa, ponieważ boreliozę jest ciężko zdiagnozować z powodu mylących objawów przypominających inne choroby.

Czasem pacjent jest zmuszony podkreślić, że symptomy te są powiązane z ukąszeniem od kleszcza!!

Czy borelioza jest groźną chorobą?

W Szkocji przypadki boreliozy należy **oficjalnie zgłaszać** na podstawie klinicznego podejrzenia; potwierdzenie laboratoryjnie nie jest konieczne. Żołnierze Brytyjskich Sił Zbrojnych również zobowiązani są zgłaszać zachorowania. To samo dotyczy osób pracujących w ogrodach zoologicznych, lasach lub w innych tego typu miejscach. Zgłoszenia należy kierować do Organu BHP w ramach Ustawy o Chorobach i Niebezpiecznych Przypadkach z roku 1995. Pozostałych obywateli Wielkiej Brytanii obowiązuje wolontariat, dzięki któremu Oddział Referencyjny Agencji Ochrony Zdrowia przekazuje bezpośrednio do Jednostki Nadzoru Chorób Odzwierzęcych wyłącznie przypadki potwierdzone laboratoryjnie.

Czy można się zbadać na boreliozę?

Boreliozę stwierdza się na podstawie objawów fizycznych, takich jak rumień wędrujący oraz prawdopodobieństwo przebywania pacjenta w rejonach występowania kleszczy. Istnieje szereg badań laboratoryjnych, ale żadne z nich nie dają stu-procentowej pewności. Pozytywne wyniki pomagają jednak w ustaleniu diagnozy.

Czy istnieje szczepionka przeciwko boreliozie?

Na chwilę obecną **NIE MA** szczepionki.

Jakie są objawy boreliozy?

Borelioza może dotknąć wszystkich części ciała i objawiać się w różnoraki sposób. Nie wszystkich pacjentów cierpiących na boreliozę dotyka cały zakres symptomów. Wiele z nich nie jest związanych z boreliozą i towarzyszy innym chorobom. Okres inkubacji przed pojawieniem się pierwszych objawów zazwyczaj wynosi 2 tygodnie, ale okres ten może być o wiele krótszy (kilka dni) lub dłuższy (miesiące lub lata).

Do wczesnych symptomów należą złe samopoczucie, objawy grypo-podobne, nadmierne zmęczenie, sztywność w karku, bóle mięśni, niemoc, bóle stawów, palpacje serca oraz zawroty głowy (spowodowane zmianami w rytmie serca), zaburzenia układu trawiennego, nieregularny sen, wrażliwe gruczoły, depresja i nadwrażliwość na ciepło, światło i dźwięk.



Na ciele może pojawić się czerwona, rozrastająca się plama, zwana rumieniem wędrującym (erythema migrans). Może mieć ona postać obrączkową, wolno rozchodzącą się obwodowo lub przybierać inne nieregularne kształty. Może wystąpić kilka rumieni jednocześnie. Warto zaznaczyć, że zdarzało się, że krył się pod włosami. Rumień uznaje się na dowód zachorowania na boreliozę.

C.d...



Nietypowe przypadki rumienia wędrującego

W skrajnych przypadkach u nieleczonych pacjentów mogą pojawić się groźne symptomy wiele miesięcy od zainfekowania. Do objawów na tle neurologicznym należą: paraliż twarzy, wirusowe zapalenie opon mózgowych, zapalenie nerwów, wszystkie z których to symptomów mogą przysparzać bólu, zaniku czucia lub spowolnienie ruchów. W bardzo rzadkich przypadkach może wystąpić zapalenie mózgu. U niektórych pacjentów mogą wystąpić objawy podobne do arteryzmu, z którym najczęściej skutecznie sobie radzą antybiotyki. Niewielka ilość osób może cierpieć na syndrom podobny do fibromialagii lub zespołu przewlekłego przemęczenia pomimo leczenia antybiotykowego.

Jak się leczy boreliozę?

Kluczowym narzędziem w walce z boreliozą są antybiotyki. Wczesne leczenie już po kilku dniach niweluje rumień i zapobiega komplikacjom. W cięższych przypadkach również stosuje się antybiotyki, ale leczenie przebiega dłużej.

Gdzie w Wielkiej Brytanii występuje największe ryzyko zarażenia się boreliozą?



Wyżyny Szkocji (Highlands), Yorkshire, Rejon Jezior, Lasy w Thetford, Berkshire, Wiltshire, The South Downs, The New Forest oraz Exmoor (zaznaczone niebieskimi kropkami na mapie)

KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU

Czym jest?

Do niedawna uważano, że kleszczowe zapalenie mózgu jest zawężone do niewielu rejonów endemicznych, mimo to pogląd ten zreformowano, ponieważ choroba ta stała się rosnącym problemem ludności Europy kontynentalnej oraz innych rejonów świata. Ponadto, wzrost mobilności ludzi zwiększa skalę ryzyka zakażenia.

Kleszczowe zapalenie mózgu może zagrażać życiu, ale tej chorobie **MOŻNA ZAPOBIEC**

Kleszczowe zapalenie mózgu atakuje układ nerwowy i może stanowić zagrożenie życia, a jej objawy są bardzo uciążliwe. Mogą one prowadzić do zapalenia opon mózgowych, a w niektórych przypadkach do paraliżu, z czego jedna zaatakowana osoba na 30 umiera. W Europie z kleszczowym zapaleniem mózgu do szpitala trafia przynajmniej 10.000 pacjentów rocznie, ponieważ choroba ta objawia się podobnie do zapalenia opon mózgowych oraz/lub zapalenia mózgu. Występowanie kleszczowego zapalenia mózgu nie jest więc do tej pory w pełni rozpoznawane.

Brytyjscy podróżni, a kleszczowe zapalenie mózgu

Należy pamiętać o tym, że ogólne ryzyko zarażenia się przy pojedynczym ukąszeniu od kleszcza jest znikome, a ryzyko nabycia kleszczowego zapalenia mózgu jest zależne od wielu czynników takich, jak:

- Miejsce docelowe
- Pora podróży
- Czas trwania podróży do rejonu ryzyka
- Aktywność kleszczy w rejonie endemicznym
- Podejmowane zajęcia: spacer, biwakowanie, praca w lesie, gdzie istnieje ryzyko zetknięcia się z kleszczem
- **Brak szczepienia przed podróżą**
- Spożywanie nieprzegotowanego mleka od zarażonych zwierząt.

Rady ministerstwa spraw zagranicznych

Ministerstwo Spraw Zagranicznych radzi wszystkim osobom podróżującym do rejonów endemicznych, aby zgłosili się do lekarza lub do centrum porad medycznych dla turystów.

Jak można się zarazić kleszczowym zapaleniem mózgu?

Kleszczowe zapalenie mózgu przenosi się poprzez ukąszenie od zakażonego kleszcza jeleniego lub owczego (rzadziej) oraz poprzez spożycie niepasteryzowanego nabiału od chorych krów i kóz.

Jaki jest okres inkubacji kleszczowego zapalenia mózgu?

Wystarczy, że czas kontaktu zajmie krócej, niż jedna dziesiąta sekundy, ale jeśli kleszcz był zarażony, tyle czasu wystarczy, aby do układu krwionośnego wprowadzić wirusy, co rozprzestrzeni je po całym organizmie. Okres inkubacyjny kleszczowego zapalenia mózgu wynosi od 6 do 14 dni, po czym bardzo gwałtownie pojawiają się pierwsze symptomy.

Co powinienem zrobić, jeśli ukąsił mnie kleszcz w państwie/rejonie zagrożonym zapaleniem mózgu?

Ryzyko zarażenia się przez jedno ukąszenie jest niskie, ale jeżeli ukąsił cię kleszcz podczas, gdy przebywałeś w zagrożonym rejonie, powinieneś go usunąć tak szybko, jak to tylko możliwe (patrz sekcja nt. bezpiecznego usuwania kleszczy). Jeżeli dostrzegasz jakiegokolwiek objawy choroby w przeciągu 28 dni po ukąszeniu od kleszcza, **NALEŻY SZUKAĆ NATYCHMIASTOWEJ** pomocy lekarskiej od lekarza.

Należy pamiętać o tym, aby poinformować lekarza o tym, że ukąsił cię kleszcz podczas pobytu w kraju objętym ryzykiem kleszczowego zapalenia mózgu.

Jak się objawia kleszczowe zapalenie mózgu?

Początkowo kleszczowe zapalenie mózgu może powodować podwyższoną temperaturę, bóle głowy, gorączkę, kaszel i mrowienie w nosie, objawy podobne do przeziębienia. Ten pierwszy etap trwa od 1 do 8 dni. Podczas tej fazy pojawia się dużo objawów grypo-podobnych, takich jak gorączka, bóle głowy, nudności, bóle mięśni i ogólne złe samopoczucie. Po tej fazie następuje bezobjawowa przerwa trwająca od 1 do 20 dni.

Okolo jedna trzecia pacjentów przechodzących pierwszą fazę, przechodzi do drugiej, która ujawnia się nagłym wzrostem temperatury i atakiem na środkowy układ nerwowy w formie zapalenia opon mózgowych (sztywność karku, bardzo silne bóle głowy i światłowstręt) – okolo jedna trzecia z tych przypadków przeistacza się w zapalenie mózgu, które może skończyć się paraliżem.

Druga faza choroby objawia się u dzieci przeważnie samym zapaleniem opon mózgowych, u dorosłych powyżej 40 roku życia natomiast istnieje wysokie ryzyko powikłań w formie zapalenia mózgu, a umieralność wzrasta u osób powyżej 60 roku życia.

Jak się leczy kleszczowe zapalenie mózgu?

Nie istnieje żaden antywirusowy lek przeznaczony specjalnie do przeciwdziałania kleszczowemu zapaleniu mózgu, dlatego leczenie ma charakter objawowy.

Czy istnieje szczepionka przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu?

TAK. Najlepszy czas na szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu to okres zimowy, co pozwala na przygotowanie się na pierwsze, wiosenne natarcie kleszczy.

Szczepionki powinny być dostępne w przychodniach lekarskich i klinikach MASTA (www.masta.org). Szczepionka składa się z trzech faz. Pierwszą powinno się przyjąć w wyznaczonym dniu, drugą pomiędzy jednym, a trzema miesiącami później, następnie trzeci etap pomiędzy pięcioma, a dwunastoma miesiącami od drugiego szczepienia. Jeżeli chcesz uzyskać szybką reakcję systemu odpornościowego, druga szczepionka powinna nastąpić dwa tygodnie po pierwszej. W tym przypadku, trzecia szczepionka powinna nastąpić od pięciu do 12 miesięcy po drugiej.

Zwiększone dawki szczepienia na kleszczowe zapalenie mózgu: U osób poniżej 60 roku życia szczepienie powinno się powtórzyć po trzech latach od pierwszej dawki. Dalsze szczepionki powinno się podawać w odstępach pomiędzy trzy, a pięć lat. Badania wykazują, że osoby starsze są bardziej podatne na kleszczowe zapalenie mózgu, i że po podaniu tylko trzech szczepionek ilość przeciwciał w ich organizmach szybciej spada, z tego powodu dorosłym powyżej 60 roku życia podaje się dodatkowe zastrzyki raz na trzy lata.

NIE POWINIENIEŚ PRZYJMOWAĆ DODATKOWYCH ZASTRZYKÓW, JEŻELI W PRZESZŁOŚCI WYSTĄPIŁA U CIEBIE SILNA REAKCJA ORGANIZMU NA SZCZEPIONKI. MIMO TO SILNE REAKCJE BARDZO RZADKO WYSTĘPUJĄ

Przeciwwskazania:

- Obecna choroba z gorączką
- Uczulenie na składniki szczepionki oraz silna reakcja na jaja
- Szczepionki nie wolno podawać dzieciom poniżej trzeciego roku życia

Uwaga na:

- Chorobę lub podejrzenia choroby autoimmunologicznej
- Uprzednie zaburzenia mózgu
- Ciąża/karmienie piersią – przed podaniem szczepionki należy się skonsultować z lekarzem lub pielęgniarką

Prawdopodobne skutki uboczne szczepienia:

- U niektórych osób w miejscu ukłucia igły może się pojawić łagodny ból i zaczerwienienie.
- U niektórych osób po zastrzyku przez kolejne 1-2 dni może wystąpić łagodna gorączka, swędząca wysypka i ból głowy.

Kleszczowe zapalenie mózgu w Europie

Część endemiczna Europy z kleszczowym zapaleniem mózgu rozciąga się na 27 krajów, począwszy od Renu po Góry Ural, od Skandynawii po Morze Śródziemne, w czym zawierają się często uczęszczane przez turystów szlaki i popularne dołecowe miejsca urlopowe. Ryzyko kleszczowego zapalenia mózgu stanowią: Albania, Austria, Białoruś, Bośnia, Chorwacja, Czechy, Dania, Estonia, Finlandia, Francja (rejon alzacki, Nancy/Lothringen, Faverges i Grenoble), Łotwa, Lichtenштajn, Litwa, Norwegia, Polska, Rumunia, Rosja, Serbia, Słowacja, Słowenia, Szwecja, Szwajcaria i Ukraina.

Specjaliści twierdzą, że w Europie co roku występuje 10.000 przypadków zachorowań na kleszczowe zapalenie mózgu



ŻADEN Z KRAJÓW ENDEMICZNYCH nie jest prawnie zobowiązany do informowania turystów o kleszczowym zapaleniu mózgu, ale fakt, że w tych państwach istnieje szeroki program szczepień pokazuje, że obywatele Wielkiej Brytanii TEŻ POWINNI SIĘ MU PODDAĆ.

CZĘŚĆ TRZECIA ~ Źródła i podziękowania

Przydatne źródła informacji na temat chorób przenoszonych przez kleszcze

www.lymeseaction.org.uk
www.bada-uk.org
www.isw-tbe.info
www.tick-victims.info
www.masta-travel-health.com/tickalert
www.tickpreventionweek.org
www.scottishgamekeepers.co.uk
www.defra.gov.uk
www.defra.gov.uk/animalh/quarantine/index.htm
www.defra.gov.uk/animalh/quarantine/pets/index.htm

Podziękowania

- MASTA centrum porad medycznych dla turystów – uwaga na kleszcze
- Scottish Gamekeepers Association (Szkockie Stoważyszenie Łowców)
- NHS (Narodowa Fundacja Zdrowia)
- The British Mountaineering Council (Brytyjski Urząd ds. Sportów Górskich)
- Lyme Disease Foundation (Fundacja na Rzecz Walki z Boreliozą)
- BADA-UK (Świadomość nt. Boreliozy i Chorób z nią Powiązanych – Wielka Brytania)
- Defra (Oddział ds. Środowiska Żywnienia oraz Działań Podmiejskich)