

# KLESZCZE



## Miejsca występowania

Do spotkania z kleszczem najczęściej dochodzi w miejscach porośniętych trawą lub krzewami. Zarośla stanowią bowiem idealne miejsce oczekiwania na swoją „ofiara”. Spacerując po lesie, łące lub parku czy wypoczywając nad rzeką albo jeziorem jesteśmy narażeni na spotkanie kleszcza.

## Jak chronić się przed kleszczami ?

Kleszcze dostają się na nasze ubranie lub skórę bezpośrednio z roślin. Przechodząc przez zarośla możemy zebrać kleszcza z liścia lub źdźbła trawy, dlatego istotne jest właściwe ubranie. Wybierając jasną odzież szybciej i łatwiej dostrzeżesz kleszcza natomiast zakładając bluzę z długim rękawem lub kurtkę, długie spodnie, zakryte buty oraz kapelusz lub czapkę utrudnisz pasożytom dostęp do skóry.

**Dodatkowym zabezpieczeniem są środki odstraszające kleszcze. Stosuj je jednak ostrożnie, zgodnie z zaleceniami producenta umieszczonymi na opakowaniu.**

**Po powrocie dokładnie obejrzyj skórę** (także w zagłębieniach ciała, np. za uszami czy w zgięciach kolan) ugryzienie kleszcza jest bezbolesne i nieproszony gość może pozostać niezauważony na naszym ciele nawet przez kilka dni. Pomocne w pozbyciu się kleszczy jest również wyczesanie włosów i umycie całego ciała.

## Jak usunąć kleszcza?

Kleszcze usuwamy wyłącznie mechanicznie przy pomocy pęsety lub odpowiednich przyrządów do usuwania kleszczy. Zabieg ten wykonujemy niezwłocznie po zauważeniu kleszcza, aby zminimalizować ryzyko zakażenia. Wyciągając kleszcza chwytamy go, jak najbliżej skóry, za przednią część ciała i pewnym ruchem pociągamy ku górze. Ranę po ukąszeniu dokładnie oczyszczamy środkiem dezynfekującym.

**Miejsce po ukąszeniu obserwujemy przez kilkanaście dni, zwracamy również uwagę na ogólne samopoczucie.** Jeżeli pojawią się niepokojące objawy tj. osłabienie, ból głowy, gorączka, ból mięśni lub pierścieniowate zaczerwienienie skóry wokół ukąszenia należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.

## **Kleszcze groźne dla zdrowia**

Choroby przenoszone przez kleszcze są ważnym i narastającym problemem epidemiologicznym i klinicznym na świecie i w Polsce. Do zachorowań najczęściej rozpoznawanych w Polsce należą **borelioza** oraz **kleszczowe zapalenie mózgu**.

**Zakażenie boreliozą w pierwszej fazie przebiega bezobjawowo.** Widoczne objawy w postaci okrągłego lub owalnego rumienia o czerwonym zabarwieniu mogą pojawić się w ciągu kilku tygodni od ugryzienia. Objawy te są niebolesne, zmieniające się wraz z upływem czasu aż do całkowitego zniknięcia. Zakażeniu towarzyszyć mogą również objawy grypopodobne oraz senność czy zaburzenia równowagi.

Każde podejrzenie zakażenia należy skonsultować z lekarzem. **Boreliozę leczy się terapią antybiotykową wyłącznie pod kontrolą specjalisty.** Jeżeli u chorego nie występuje typowy rumień wędrujący rozpoznanie boreliozy wykonuje się poprzez badanie krwi.

**Kleszczowe zapalenie mózgu może przebiegać bezobjawowo, łagodnie lub ciężko prowadząc do kalectwa, a nawet śmierci.** Objawy kleszczowego zapalenia mózgu występują dwuetapowo: w pierwszych tygodniach od ugryzienia mogą pojawić się objawy przypominające grypę (gorączka, bóle mięśni). Po kilku dniach od ustąpienia pierwszych symptomów dolegliwości wracają, dodatkowo towarzyszyć im mogą jeszcze inne tj. nudności, utrata przytomności czy zespół zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych.

**Zabezpieczeniem przed kleszczowym zapaleniem mózgu jest szczepienie, które uodparnia nasz organizm na tę chorobę.** Warto je wykonać zimą lub wczesną wiosną, przed pierwszym wzrostem aktywności kleszczy.

źródło: <https://www.gov.pl/web/gis/kleszcze--powazne-zagrozenie-dla-naszego-zdrowia>