

Teken & ziekte van Lyme

Mensen die voor hun plezier of werk in natuurlijke gebieden komen, doen er goed aan zich te beschermen tegen tekenbeten. Teken kunnen de ziekte van Lyme overbrengen. Wanneer u enkele voorzorgsmaatregelen neemt is de kans op een tekenbeet klein. De meeste mensen die door teken gebeten worden (tot 94%) worden niet ziek. Als u de teek binnen 24 uur verwijdert, is de kans op ziekte zelf te verwaarlozen. U hoeft alleen naar de huisarts wanneer u klachten krijgt. De ziekte van Lyme is meestal goed te behandelen met antibiotica. Meer informatie vindt u in deze folder.

Teken

Teken zien er uit als bruin-zwarte spinnetjes en zijn tussen de 1 en 3 mm groot. Van maart tot november huizen zij in bossen, duinen, struiken en hoog gras, wachtend op passerende mensen of dieren: zij bijten zich vast in de huid van mens en dier om zich vol te zuigen met bloed. Na een dag of vijf zijn ze verzadigd en laten ze los. Soms zijn teken besmet met een bacterie (*Borrelia burgdorferi*) die de ziekte van Lyme veroorzaakt. Door een tekenbeet kan die bacterie in het lichaam terechtkomen.

De meeste mensen en dieren die besmet zijn worden niet ziek maar in sommige gevallen veroorzaakt de bacterie de ziekte van Lyme.

Ziekte van Lyme

De ziekte van Lyme is een infectieziekte die in drie opeenvolgende stadia verloopt. Elk stadium kan bepaalde klachten geven. Het komt echter ook voor dat een stadium voorbij gaat zonder dat er zich klachten voordoen.

1. Tijdens **het eerste stadium**, drie dagen tot drie weken na de tekenbeet, kunnen de eerste klachten ontstaan. Rond de plaats van de beet kan een rode, ringvormige huiduitslag ontstaan, die zich geleidelijk uitbreidt. Deze huiduitslag is een reden om naar de huisarts te gaan. Men kan zich ook griepig voelen met verschijnselen als hoofdpijn, koorts en vermoeidheid.

2. In **het tweede stadium**, enkele weken of maanden na de tekenbeet, kan men last krijgen van uitstralende pijn in arm of been, uitval van gezichtsspieren, dubbel zien, neiging tot flauwvallen, hartritmestoornissen en pijn aan en zwelling van de (knie-) gewrichten.

3. In **het derde stadium** van de ziekte spreekt men van chronische Lyme-ziekte. Maanden tot jaren kan men te maken krijgen met een chronische huidaandoening, ernstige loop- of oriëntatiestoornissen en gewrichts-klachten.

De ziekte van Lyme wordt met een kuur van antibiotica behandeld. Hoe eerder u erbij bent hoe gemakkelijker en sneller de behandeling en hoe beter het resultaat. Over de klachten die huisdieren door de ziekte van Lyme krijgen is geen duidelijkheid. Hoge koorts, stijve gewrichten en een gebrek aan eetlust worden soms genoemd. Gaat u met vragen hierover naar de dierenarts.

Besmetting

De ziekte van Lyme is besmettelijk van teek naar mens of (huis)dier. Mensen kunnen elkaar niet besmetten en de ziekte wordt niet overgedragen van (huis)dier op mens. Bij het verwijderen van

teken van honden lopen mensen geen risico op besmetting. U kunt niet immuun worden voor de ziekte van Lyme: elke nieuwe tekenbeet vormt dus een nieuwe kans op besmetting.

Geeft de teek geen kans

De beste manier om besmetting te voorkomen, is het vermijden van contact met struikgewas en hoog gras. Dit kunt u vermijden door op de paden te blijven en bedekkende kleding te dragen. Draag bijvoorbeeld dichte schoenen, een lange broek en stop de broekspijpen in uw sokken. Kinderen lopen, in verband met hun geringe lengte en manier van spelen in de natuur, meer kans op een tekenbeet. Een shirt met lange mouwen en een pet op, bieden dan bescherming. Deze voorzorgs-maatregelen zullen niet in alle situaties haalbaar zijn, maar verkleinen wel de kans op een tekenbeet. Komen er in een gebied veel teken voor dan kan u zich ook beschermen door de huid in te smeren met een insectenwerend middel met ongeveer 30% DEET. Volwassenen kunnen middelen met maximaal 50% DEET gebruiken, jonge kinderen met maximaal 20%. Lees de aanwijzingen op de verpakking.

Controleer op teken

Als u in de natuur bent geweest is het belangrijk om uw huid en kleding en die van uw kinderen te (laten) controleren op teken. Kijk vooral op plekken waar de huid dun of warm en vochtig is, zoals liezen, knieholten, oksels en op de buik. Bij kinderen worden teken vaak op het hoofd, in de hals, achter de oren en bij de haargrens gevonden.

Naar de huisarts

U moet naar de huisarts wanneer u na een tekenbeet een of meer van de beschreven klachten hebt. Noem de datum waarop u (mogelijk) gebeten bent: dat is belangrijke informatie voor de huisarts. Buiten Nederland kunnen teken (ook) andere ziekten dan de ziekte van Lyme overbrengen. Raadpleeg een arts wanneer u klachten krijgt als u in het buitenland door een teek gebeten bent.

Teken verwijderen

Wanneer u tijdens of na het natuurbezoek een teek op uw huid ontdekt, is het belangrijk deze zo snel mogelijk te verwijderen. Hoe korter de teek de kans krijgt zich vol te zuigen, hoe kleiner de besmettingskans. Bij verwijdering binnen 24 uur is de kans op besmetting vrijwel uitgesloten.

Verwijderen van een teek met een pincet:

1. Neem een pincet waarmee u de teek kan vastpakken zonder hem plat te drukken. Bv een epileer- of tekenpincet (te verkrijgen bij drogist of apotheek).
2. Plaats het pincet over de teek zo dicht mogelijk op de huid. Vooraf de teek niet verdoven met olie, alcohol, brandende sigaret of andere middelen.
3. Trek de teek voorzichtig, met een licht draaiende beweging uit de huid, Druk de teek hierbij niet plat.
4. Ontsmet het wondje met 70% alcohol, jodiumtinctuur of -zalf. Noteer de datum in uw agenda. Let in de volgende weken op de huid rondom de tekenbeetplaats.

Vooraf moet u de teek beslist niet verdoven, daardoor kan de teek van schrik zijn maaginhoud met bacterie legen in uw huid. De kans op besmetting wordt daardoor groter.

Careyn JGZ Utrecht/CJG