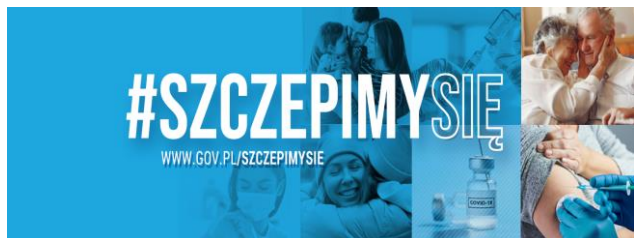


## Co zrobić po ukąszeniu kleszcza?

- Usuń kleszcza niezwłocznie po zaobserwowaniu ukąszenia.
- Nie stosuj żadnych środków wspomagających usuwanie kleszcza, np. maśta, oliwy z oliwek czy kosmetyków do ciała.
- Nie rozgniataj, nie wyciskaj!
- Nie usuwaj kleszcza gołymi palcami – użyj pęsety. Chwyć go blisko skóry i wyciągaj delikatnie obracając, aż do całkowitego usunięcia.
- Po usunięciu kleszcza zdezynfekuj miejsce ukąszenia.
- Obserwuj miejsce ukąszenia, sprawdzaj czy nie rozwija się rumień wędrujący.
- Jeśli wystąpiły niepokojące objawy takie jak zaczerwienienie i/lub obrzęk, wysoka gorączka, bóle głowy, wymioty, nudności lub inne objawy neurologiczne – skonsultuj się z lekarzem.



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

Akademia NFZ  

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

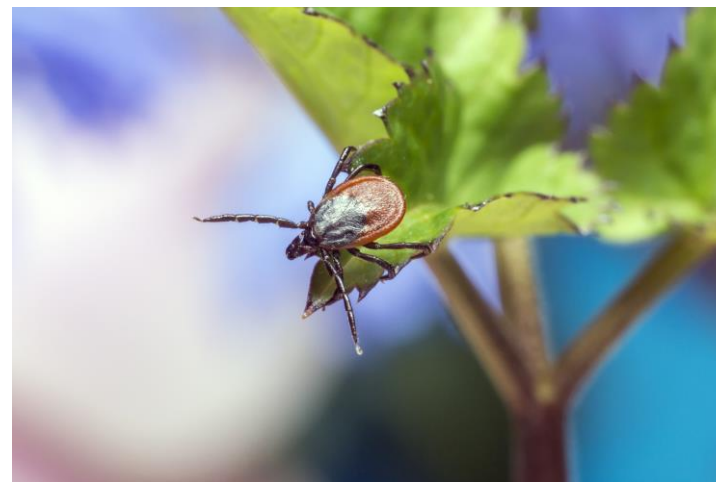
Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Profilaktyka chorób odkleszczowych



### Choroby odkleszczowe

- Choroby odkleszczowe są istotnym problemem epidemiologicznym.
- W latach 2016-2019 na terenie Polski rocznie odnotowywano ponad 20 tysięcy zachorowań na boreliozę. W 2020 roku zachorowało ponad 12 tysięcy osób.
- Na kleszczowe zapalenie mózgu w 2019 roku zachorowało 265 osób, a w 2020 roku stwierdzono 158 przypadków tej choroby.

## CZY WIESZ...

### Czym są choroby odkleszczowe?

Choroby odkleszczowe to grupa chorób rozwijających się w wyniku ukąszenia przez kleszcza – nosiciela niebezpiecznych patogenów wywołujących choroby takie jak borelioza czy kleszczowe zapalenie mózgu.

Na niektórych obszarach Polski **średnio około 30 % kleszczy może być nosicielami jednego lub wielu patogenów**, wywołujących choroby odkleszczowe. Przez łagodne zimy, **sezon na kleszcze może trwać nawet cały rok**. Kleszcze zaczynają swoją aktywność już w temperaturze 5-7 °C.

### Borelioza

Najczęściej diagnozowana choroba przewlekła przenoszona przez kleszcze. Do zakażenia dochodzi w wyniku ukąszenia kleszcza, który był nosicielem bakterii wywołującej chorobę. Jeśli kleszcz zostanie w całości usunięty przed upływem 24-48 h od ukąszenia, ryzyko rozwoju choroby maleje.

### Niepokojące objawy

Zazwyczaj pierwszym objawem rozwijającej się boreliozy jest występujący w miejscu ukąszenia rumień wędrujący, czyli zaczerwienienie rozchodzące się pierścieniowo od miejsca wkłucia się kleszcza. W zależności od stopnia zaawansowania choroby mogą rozwijać się objawy grypopodobne takie jak uczucie przewlekłego zmęczenia, bóle mięśni czy stawów.

Ostatni etap choroby wiąże się z zakażeniem narządów wewnętrznych i rozwojem powikłań groźnych dla zdrowia i życia człowieka.

### Kleszczowe zapalenie mózgu

To choroba wirusowa ośrodkowego układu nerwowego. Do zakażenia dochodzi zazwyczaj w wyniku ukąszenia przez kleszcza, ale możliwe jest również zakażenie drogą pokarmową lub oddechową.

Nawet szybkie usunięcie kleszcza nie zmniejsza ryzyka zakażenia. Nie każde ukąszenie wiąże się jednak z rozwojem choroby. Obecnie nie istnieją leki, które umożliwiłyby skuteczne wyleczenie choroby. Osobom, które mieszkają lub pracują na terenach bytowania kleszczy, zaleca się wykonanie szczepień ochronnych.

### Niepokojące objawy

Zazwyczaj przebieg choroby można podzielić na dwa etapy. Początkowe objawy to gorączka, bóle mięśni i stawów. Objawy drugiej fazy zależą od postaci choroby, a jej najłagodniejszą formą jest zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych.

W wyniku ciężkiego przebiegu choroby może dojść do porażenia kończyn i mięśni oddechowych, trudności w oddychaniu i mówieniu, trudności w połykaniu czy problemów z równowagą.

### Profilaktyka

- Unikaj spacerów porośniętymi brzegami rzek, w wysokich trawach, leśnych mokradłach - to naturalne środowisko bytowania kleszczy.
- Ubieraj się odpowiednio – zakładaj spodnie i bluzy z długimi rękawami, noś wysokie buty i nakrycie głowy.
- Wybieraj ubrania o jasnych kolorach – na jasnym tle można szybciej zaobserwować kleszcza i usunąć go zanim dojdzie do ukąszenia.
- Stosuj środki odstraszające kleszcze (np. kremy, aerozole, olejki).
- Po wizycie w lesie, parku lub innym miejscu bytowania kleszczy dokładnie obejrzyj całe ciało - zwróć szczególną uwagę na okolice brzucha, piersi, pachwin i kolan - to częste obszary ukąszeń kleszczy.