

Kan je een besmetting voorkomen ?

Een paar eenvoudige tips kunnen je risico op een tekenbeet verminderen :

- Zorg voor een T-shirt met lange mouwen en een lange broek als je de natuur intrekt.
- Draag dichte schoenen en stop je broekspijpen in je sokken of schoenen.
- Draag lichtgekleurde kleren. Hierop zie je teken gemakkelijker en kan je ze tijdig verwijderen.
- Blijf op de paden en vermijd hoog gras.
- Controleer dagelijks of je ergens op je lichaam een tekenbeet hebt. Inspecteer vooral de liezen, oksels, knie- en elleboogholten en de hoofdhuid grondig. Zo ben je zeker dat een teek nooit langer dan 24 uur in je huid vertoeft. Dit is immers de tijd die een teek nodig heeft om je te besmetten.
- Bescherm je met insectenwerende middelen die 30% diëthyltoluamide (DEET) bevatten. Deze werken echter slechts tijdelijk en enkel op de plaats waar je het product hebt aangebracht. Anti-muggenmiddelen bevatten meestal minder dan 30% DEET en beschermen je dus onvoldoende tegen tekenbeten. Voorzichtigheid met deze producten is geboden voor kinderen en zwangere vrouwen.
- Onderzoek je huisdier na een wandeling in het bos. De vacht is de voorkeursplaats van teken.

Wat als je toch een tekenbeet hebt ?

- Teken die zich nog niet vastgehecht hebben, kan je met een warme douchestraal wegsprengen.
- Verwijder de teek zo snel mogelijk. Hoe sneller je ze weghaalt, hoe minder kans op besmetting.
- Neem de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast met een pincet en verwijder hem in één ruk van de huid. In de apotheek kan je hiervoor een speciaal tekenpincet kopen. Hiermee kan je de teek gemakkelijk vastgrijpen en uit de huid halen.
- Bij gebrek aan een pincet kan je de teek ook vastgrijpen met je vingernagels.
- Ontsmet de plaats van de tekenbeet grondig.

- Verdoof of dood de teek niet met alcohol of ether. Er zijn aanwijzingen dat de kans op besmetting hierdoor toeneemt.
- Noteer de datum van de tekenbeet. Mocht je een besmetting hebben opgelopen dan uit die zich vaak een hele tijd later.

Naar de dokter ?

Je raadpleegt best je arts na een tekenbeet als

- er resten van de teek in de huid zijn achtergebleven.
- je last krijgt van rode vlekken, hoofdpijn en/of pijn in je armen of benen.
- je zwanger bent.
- In geval van hoge koorts en een griepsyndroom.

Een bloedonderzoek kan aantonen of je besmet bent.

Fabeltjes over tekenbeten

1. Eens je een tekenbeet gehad hebt, ben je immuun en kan je niet meer besmet worden.

Fout De aanwezige afweerstoffen beschermen niet tegen een volgende infectie. Bij elke nieuwe tekenbeet heb je dus opnieuw kans om besmet te worden.

2. Als je in de buurt komt van een persoon of dier met de ziekte van Lyme kan je die ook krijgen.

Fout De Lyme-ziekte wordt niet overgedragen van persoon tot persoon, noch van dier tot mens.

3. Een teek moet steeds door een arts verwijderd worden.

Fout Je moet dit zo snel mogelijk zelf doen. Wanneer er resten blijven zitten, neem je contact op met je arts.

4. Na elke tekenbeet moet je antibiotica nemen.

Fout De kans op infectie is zo klein dat het geen zin heeft om na een willekeurige tekenbeet als voorzorgsmaatregel een antibioticum te nemen.

Teken

gevaarlijke bestjes !

Deze folder is een realisatie van de dienst gezondheids promotie van CM.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst gezondheids promotie van je CM-ziekenfonds of via www.cm.be.

Door overschrijving van 2,50 euro op rekeningnummer 799-5501542-92 van Gezondheids promotie, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel, met vermelding 'Gezondheids folder code 746121/952', ontvang je vier folders, één per trimester.

2007 © Verantwoordelijke uitgever :
Marc Justaert,
Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

FOL030



CM. Op uw gezondheid.

Teken

Teken duiken steeds vaker op. Een tekenbeet is pijnloos maar kan ernstige gevolgen hebben als je ze niet tijdig ontdekt. In België komt de ziekte van Lyme voor. Op buitenlandse bestemmingen kunnen teken ook andere ziektes overbrengen.



Wat is een teek ?

Een teek is een minuscuul klein spinachtig diertje, nauwelijks groter dan een speldenkop (2 tot 4 mm lang). Terwijl de teek bloed zuigt, wordt het achterlijf steeds dikker. Volgezogen met bloed kan de teek tot 12 mm groot worden. Er zijn verschillende soorten teken, onder te verdelen in harde en zachte teken. In Europa kunnen alleen de harde teken ziekten op de mens overbrengen.



Waar vind je teken ?

Teken leven vooral in bossen, weiden en velden, in hoog gras, varens en struiken, in stadsparken en tuinen. Warmte en luchtvochtigheid scheppen een gunstig klimaat voor de ontwikkeling van teken. Tijdens droge zomermaanden is de activiteit minder.

In België komen bijna overal teken voor, maar vooral in de regio's rond Leuven, Nijvel, Namen en Dinant. Teken vind je vooral tussen juni en oktober, soms ook tussen april en november, afhankelijk van de weersomstandigheden.



Hoe krijg je een tekenbeet en hoe herken je ze ?

Een teek wacht geduldig op een voorbijkomende "prooi". Eénmaal op het lichaam van de gastheer (mens of dier) zoekt de teek een plaats om bloed te zuigen, bij voorkeur in een holte (oksel, lies, knieholte). De teek boort zijn snuit vrijwel pijnloos in de huid van de gastheer, verankert er zich verder met behulp van zijn omklapbare kaken en hecht zich vast. Een vastgeankerde teek ziet er uit als een donker plat schijfje dat aan één kant heel stevig vastzit in de huid. Naargelang meer bloed wordt gezogen, neemt de teek een meer bolvormige en langwerpige vorm aan. Een tekenbeet is meestal pijnloos en jeukt niet. Hierdoor merk je die vaak niet op.

Waarom is het belangrijk op tekenbeten te letten ?

Meestal blijft een tekenbeet voor de mens zonder gevolgen en is het enige letsel een lokale huidreactie. De plaats rond de beet wordt rood en in het centrum ervan een beetje hard. Dit rode plekje verdwijnt vanzelf na een paar dagen.

Wanneer een teek besmet is met een bacterie en die besmetting op jou overdraagt, kan je verschillende ziekten ontwikkelen. De bekendste is de ziekte van Lyme.

De ziekte van Lyme

Deze ziekte werd genoemd naar het Amerikaanse plaatsje Lyme waar ze voor het eerst ontdekt werd. De bacterie *Borrelia burgdorferi* is de oorzaak van de ziekte die meestal in drie fasen verloopt.

In de eerste fase (3 dagen tot 3 maanden na de beet) krijg je rond de tekenbeet rode uitslag. Deze breidt zich geleidelijk uit en kan tot meer dan 5 cm diameter krijgen. Na enige tijd wordt die in het midden weer bleker zodat er een ring ontstaat. Ook griepachtige verschijnselen zoals hoofdpijn, keelpijn, koorts, ... horen er bij.

In de tweede fase (enkele weken tot maanden na de beet) kan je last hebben van pijn in je armen en benen, verlamming van je gezichtsspieren, dubbelzien, hartritme stoornissen.

In de derde fase (enkele maanden tot jaren na de tekenbeet) kan je last hebben van pijn en zwelling van één of meerdere gewrichten (vaak de knie), chronische huidaandoeningen op armen of benen.

Het risico dat je de ziekte doormaakt als gevolg van een tekenbeet wordt in West-Europa op minder dan 1% geschat. Deze ziekte is goed te behandelen met antibiotica, ook al wordt ze pas in een later stadium ontdekt. Het herstel duurt dan langer en er kunnen restverschijnselen blijven.

Er bestaat nog geen vaccin tegen de ziekte van Lyme. Je kan verschillende keren besmet raken. De ziekte wordt niet van persoon tot persoon overgedragen.

De ziekte van Lyme wordt erkend als beroepsziekte bij jachtopzieners, landbouwers, boswachters, dierenartsen, ... Zij hebben recht op een uitkering van het Fonds voor Beroepsziekten.

Frühsummer-Meningo-Encephalitis

Deze ziekte komt veel minder vaak voor dan de ziekte van Lyme. Je kan ze vooral oplopen in de bosrijke gebieden van Centraal-Europa, namelijk Oostenrijk, Zwitserland, Duitsland. Het is een ontsteking van de hersenen en het hersenvlies die veroorzaakt wordt door een virus. De ziekte verloopt vaak in twee fasen. Eén tot twee weken na de tekenbeet krijg je gedurende enkele dagen koorts. Soms krijg je nadien een tweede ziekteperiode met hoge koorts, hoofdpijn en verlamingsverschijnselen. Er bestaat geen behandeling. Wel kan een arts uiterlijk 4 dagen na de beet, afweerstoffen toedienen om de ziekte te voorkomen. Er bestaat een vaccin tegen dit virus dat via 3 inentingen, verdeeld over ruim een jaar, bescherming biedt voor een periode van 3 jaar. Voor CM-leden tot en met 25 jaar betaalt CM een deel van de aankoopprijs van het vaccin terug. Voor meer informatie kan je terecht in het regionaal ziekenfonds of op www.cm.be.

Fièvre boutonneuse

Deze ziekte komt vooral voor in landen rond de Middellandse Zee. Ze wordt veroorzaakt door een bacterie. Kenmerkend is een klein zweertje met een zwart korstje op de plaats van de beet, koorts en rode vlekjes op handpalmen en voetzolen en later op heel het lichaam. De koorts houdt enkele dagen tot 2 weken aan. De ziekte wordt behandeld met antibiotica.

