

Een teek? Pak 'm beet!



De tijd om weer lekker naar buiten te gaan breekt binnenkort weer aan. De laatste jaren hebt u vast al veel gehoord over teken, en over de ziekte van Lyme. U krijgt nu de belangrijkste informatie nog eens op een rijtje om te voorkomen dat uw kind of u een tekenbeet oploopt.

Wat zijn teken?

Een teek ziet er uit als een spinnetje van 1 tot 3 millimeter. Tekenen klimmen vanuit struiken en grassen op passerende dieren, en soms op mensen. Ze leven van bloed en bijten zich vast in de huid, liefst op warme en vochtige plekken op het lichaam (bijvoorbeeld de liezen, knieholtes, op het hoofd en achter de oren). Een volgezogen teek kan opzwellen tot 1 centimeter.

Waarom kan een tekenbeet gevaarlijk zijn?

Meestal zijn tekenbeten onschuldig. Toch is het belangrijk een teek zo snel mogelijk en op de juiste manier te verwijderen. Tekenen kunnen namelijk besmet zijn met de bacterie 'Borrelia burgdorferi'. Zij kunnen de bacterie door een beet overdragen en zo de ziekte van Lyme veroorzaken. Als een teek binnen 24 uur wordt verwijderd is de kans dat hij de bacterie overbrengt bijna nul.

Wat zijn symptomen van de ziekte van Lyme?

Na 3 dagen tot 3 maanden kan er een rode ring ontstaan rond de plaats van de tekenbeet. Dat gebeurt echter niet altijd. Een ander verschijnsel is een grieperig gevoel. In een later stadium van de ziekte is er kans op ernstiger verschijnselen, zoals spier- en gewrichtsklachten, en zelfs hartklachten. Met antibiotica is de ziekte van Lyme goed te behandelen. Hoe eerder u er bij bent, hoe beter!

Hoe voorkomt u tekenbeten?

- Let op waar uw kind loopt of speelt. Tekenen komen voor in hoog gras en struikgewas, vooral in duinen en bosgebieden. Blijf zoveel mogelijk op de paden en bedek het lichaam zoveel mogelijk. Draag als het kan dichte schoenen, lange mouwen en een lange broek met de pijpen in de sokken gestopt. Bij kinderen kunnen tekenen uit hoog gras en struiken ook makkelijk op het hoofd klimmen. Het dragen van een pet maakt dat risico kleiner.
- Smeer de huid in met een insectenwerend middel waar de stof DEET in zit, wanneer je gaat wandelen in een omgeving waar veel tekenen voorkomen. Dit is te koop bij drogisten en apotheken. Voor kinderen onder de twee jaar mag er maximaal 30% DEET in het middel zitten. Lees wel de aanwijzingen op de verpakking!
- Controleer de huid en kleding goed na een uitstapje in de natuur, maar ook bij het spelen in de tuin.

Hoe verwijdert u een teek?

- Neem een pincet waarmee u de teek goed kunt vastpakken, er zijn speciale teken tangen verkrijgbaar. Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid en trek hem er langzaam uit. Pas op dat u de teek hierbij niet fijn knijpt. Ontsmet het wondje na het verwijderen met alcohol 70% of met jodium. Niet voordat u de teek hebt verwijderd! Noteer de datum van de tekenbeet in de agenda. Houd daarna de beet tot 3 maanden na deze datum in de gaten. Ga naar de huisarts als er een rode ring ontstaat die groter wordt dan 5 centimeter, of als u klachten krijgt.

Meer informatie?

- www.gdgelre-ijssel.nl (onder *Info over / Infectieziekten / Tekenen en de ziekte van Lyme*)

