

Een teek?

Pak 'm beet!

Een tekenbeet is meestal onschuldig, maar kán u ziek maken als de teek langer dan 24 uur op uw huid zit. Geef de teek dus geen kans. Een tekencontrole na een uitstapje in de natuur is een kleine moeite. Heeft een teek u toch te pakken, dan kunt u hem eenvoudig zelf verwijderen.

Wat zijn teken?

Teken zien er uit als spinnetjes van 1 tot 3 millimeter doorsnede. Ze komen voor in bossen, duinen, heidegebieden, weilanden, parken en tuinen in het hele land. Vooral in struiken en grassen tot ongeveer anderhalve meter boven de grond. Van daaruit klimmen ze op passerende dieren, en soms op mensen. Teken horen bij de familie van de mijten en leven van bloed. Ze gaan op zoek naar een warme en vochtige plaats op het lichaam, bijvoorbeeld de liezen of knieholtes en - vooral bij kinderen - ook op het hoofd en achter de oren. Daar bijten ze zich vast in de huid om bloed te zuigen. Teken zijn er het hele jaar, maar de meeste mensen worden gebeten in de periode van maart tot en met oktober.

In 2005 gingen ongeveer 73.000 mensen met een tekenbeet naar de huisarts. Maar het werkelijke aantal tekenbeten ligt hoger. Eerdere schattingen wezen uit dat jaarlijks ruim een miljoen Nederlanders een tekenbeet oplopen.

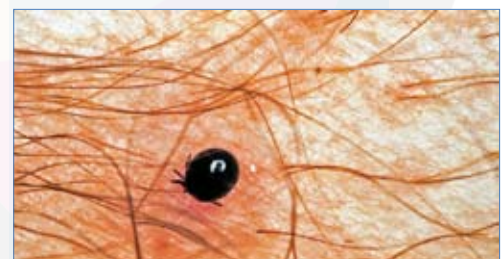
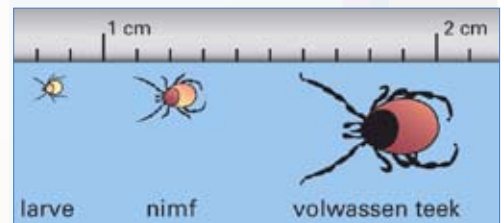
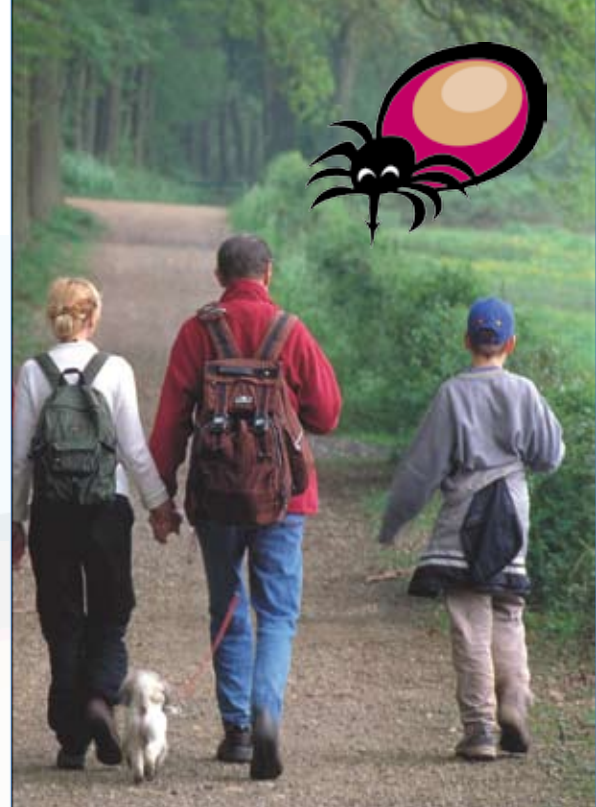
Ziekte van Lyme

Meestal zijn tekenbeten onschuldig. Toch is het belangrijk een teek zo snel mogelijk en op de juiste manier te verwijderen. Teken kunnen namelijk besmet zijn met een bacterie (*Borrelia burgdorferi*) die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Een beet van zo'n besmette teek kan ervoor zorgen dat die bacterie in uw lichaam terechtkomt. Als een besmette teek meer dan 24 uur op de huid vast zit, kan de bacterie worden overgebracht. Daarom is snel verwijderen belangrijk. De kans dat iemand ziek wordt na een tekenbeet, is minder dan 5%. Maar de ziekte van Lyme kan zonder behandeling voor ernstige en blijvende klachten zorgen.

Lyme verschijnselen

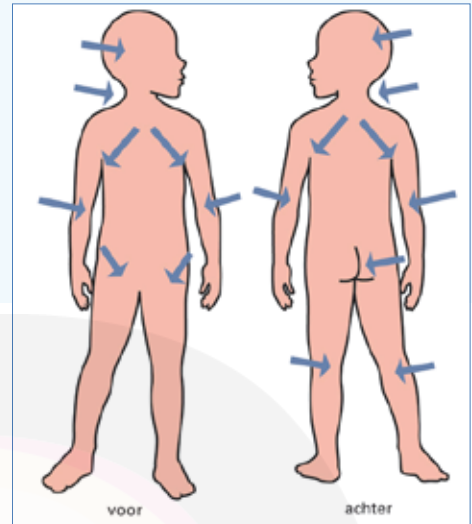
Het is normaal dat na het verwijderen van de teek, een rood vlekje op de plek van de beet komt. Verschijnt er na 3 dagen tot 3 maanden, gemiddeld 16 dagen, een rode ring, die steeds groter wordt, dan kan dat op de ziekte van Lyme wijzen. Dat gebeurt echter niet altijd: ook zonder het verschijnen van de rode ring kunt u de ziekte van Lyme krijgen.

Een ander verschijnsel is een grieperig gevoel met bijvoorbeeld koorts, hoofdpijn en gewrichtspijn. In een later stadium van de ziekte is er kans op verlamming van gezichtsspieren, heftige pijn aan een arm of been, dubbelzien, krachtsverlies in benen, pijnlijke of gezwollen gewrichten, een neiging tot flauwvallen en hartklachten. Met antibiotica is de ziekte van Lyme goed te behandelen. Hoe eerder u erbij bent, hoe beter en sneller er behandeld kan worden. In 2005 gingen ongeveer 17.000 mensen met de eerste verschijnselen van de ziekte van Lyme naar de huisarts.



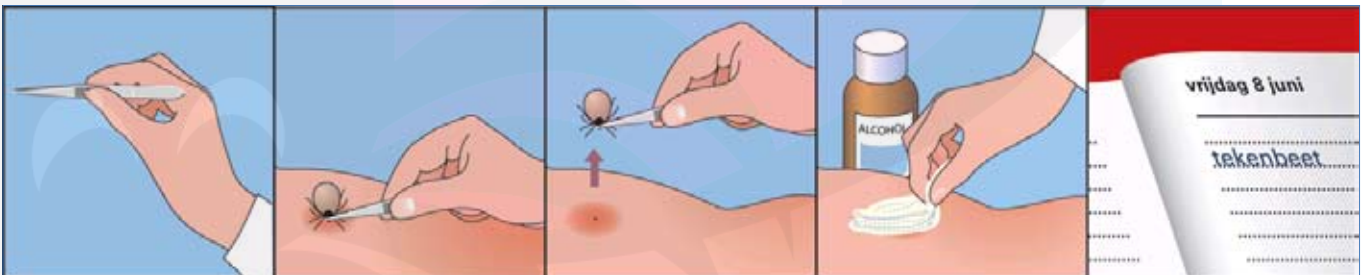
Hoe voorkom ik tekenbeten?

Door contact met struikgewas en hoog gras te vermijden, wordt de kans op een tekenbeet kleiner. Blijf op de paden en bedek uw lichaam zoveel mogelijk. Draag als het kan dichte schoenen, lange mouwen en een lange broek met de pijpen in uw sokken gestopt. Laat kinderen ook hun hoofd bedekken met een pet. Dat is geen garantie dat u geen tekenbeet oploopt, maar maakt de kans wel kleiner. Gaat u op pad in een omgeving waar veel teken voorkomen, smeer dan uw huid in met een insectenwerend middel. Controleer 's avonds het lichaam op teken (hoofd, hals, oksels, buik, liezen, bilnaad, knieholten).



Wat moet ik doen bij een tekenbeet?

- Verwijder de teek binnen 24 uur! Dit is het allerbelangrijkste.
- Gebruik geen alcohol, jodium, olie of andere middelen voordat u de teek verwijdert. Dit heeft geen effect op het verwijderen.
- Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid beet, bij voorkeur met een speciaal tekenpincet. Trek de teek er langzaam uit en pas op dat u de teek hierbij niet fijnknijpt. Als er een stukje van de monddelen van de teek in de huid achterblijft, is dat ongevaarlijk. Dat komt er vanzelf weer uit, net als bij een splinter.
- Ontsmet het beetwondje met 70% alcohol of jodium.
- Noteer de datum waarop u gebeten bent in uw agenda.
- Houd daarna tot 3 maanden na de tekenbeet de huid rondom de beet in de gaten. Let op het ontstaan van een rode ringvormige huiduitslag en griepverschijnselen als koorts, hoofdpijn en gewrichtspijn.
- Ga naar de huisarts als de rode ring op de huid groter wordt dan ongeveer 5 centimeter, of als u een van de genoemde klachten hebt. Vertel de huisarts dan op welke datum u gebeten bent.



Almeva tekenpincetten

Tekenpincetten zijn onmisbaar in elke verbanddoos en/of EHBO-koffer. Almeva levert twee soorten tekenpincetten; de metalen en de kunststofuitvoering.

De metalen uitvoering kost € 3,25 ex. 19% BTW en de kunststof uitvoering € 1,35 ex. 19% BTW.

