

Teken en de ziekte van Lyme

Coen Looij

Vogelaars hebben een verhoogd risico op een tekenbeet en daarmee op de kans dat ze de ziekte van Lyme oplopen.

De GGD attendeert natuurliefhebbers op het risico van een tekenbeet. Vooral tussen maart en oktober zijn teken actief in het struikgewas en hoge gras van bossen en duinen. Tekenen komen vooral voor in gebieden met een vochtige dikke humuslaag. Ieder jaar worden ruim 30.000 mensen door een teek gebeten. Wordt een teek niet binnen 24 uur verwijderd, dan loopt u kans dat de ziekte van Lyme wordt overgedragen. Zonder behandeling kan deze ziekte chronische klachten veroorzaken aan hart, zenuwstelsel, gewrichten en huid.

Waar moet u op letten?

Een teek op de huid ziet eruit als een klein, spinachtig beestje van 1-3 mm. Een teek is een parasiet: hij zuigt zich vast in de huid en voedt zich met bloed. Tekenen nestelen zich vooral op warme vochtige plekken, zoals in liezen, oksels en knieholtes. Bij kinderen zitten ze ook in de hals, op het hoofd en bij de haargrens achter de oren. Een kwart van alle tekenen in Nederland draagt de bacterie (*Borrelia burgdorferi*) bij zich die de ziekte van Lyme veroorzaakt. Deze bacterie kan worden overgedragen als de teek langer dan 24 uur in de huid zit vastgezogen. Daarom is het verstandig om een tekenbeet zoveel mogelijk te voorkomen. Of, als u toch wordt gebeten, de teek zo snel mogelijk uit de huid te halen. De kans dat u werkelijk ziek wordt na een tekenbeet is gelukkig klein: ongeveer één procent.

Tekenbeet voorkomen?

De kans op een tekenbeet is klein als men op de paden blijft, contact met struikgewas en hoog gras vermijdt en de huid bedekt houdt met kleding. Komen er in een gebied veel tekenen voor, dan kunt u de huid ook beschermen met een insectenwerend middel (DEET 30-50%; bij jonge kinderen maximaal 20%). Het is verstandig om na een dag in de natuur altijd de huid te controleren.

Een teek verwijderen

Een teek moet u liefst binnen 24 uur uit de huid halen. Dat doet u zo:

1. Gebruik een pincet
2. Zet de pincet over de teek, zo dicht mogelijk op de huid.
3. Trek de teek voorzichtig met een draaiende beweging uit de huid. Druk de teek niet plat!
4. Ontsmet het wondje met 70% alcohol of jodium.
5. Noteer de datum. Ontstaan er klachten dan is dat van belang voor de huisarts.

Let op: verdoof de teek niet vooraf. De kans op besmetting kan dan toenemen.

Ziekteverschijnselen

Het is normaal dat er na het verwijderen van een teek een rood vlekje komt. Verschijnt er een rode ring die steeds groter wordt, dan kan die op de ziekte van Lyme wijzen. Zo'n ring ontstaat tussen de drie dagen en drie maanden. Ook aanhoudende koorts na een tekenbeet kan op de ziekte wijzen. In beide gevallen is het verstandig naar de huisarts te gaan. De ziekte van Lyme is goed te behandelen met antibiotica, mits u er op tijd bij bent.

Voor nadere informatie kunt u de GGD bellen 023-5151194. Ook is de folder "Tekenen en de ziekte van Lyme" gratis verkrijgbaar.