

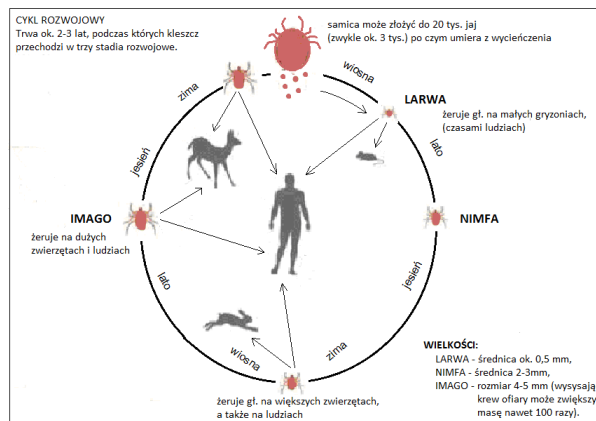
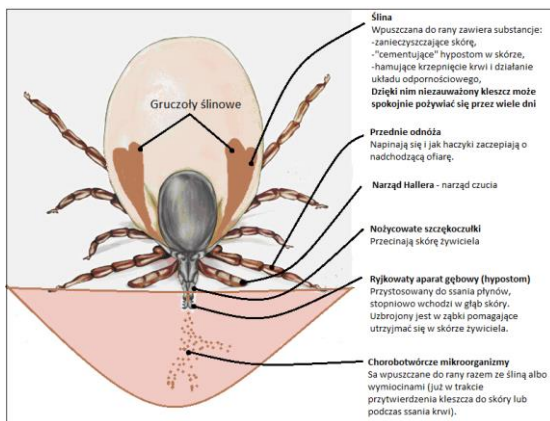
”Zdrowiej na wsi – ochrona przed kleszczami”

Praca i życie na wsi narażają człowieka na zwiększony kontakt z kleszczami które, choć niewielkie, są nosicielami wielu groźnych chorób. Najczęściej przyczyniają się do zachorowań na boreliozę i kleszczowe zapalenie mózgu (KZM).

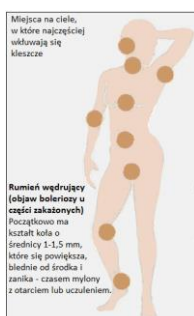
Raporty Państwowego Zakładu Higieny (Pracownia Monitorowania i Analizy Sytuacji Epidemiologicznej) dotyczące zachorowania na boreliozę przedstawiają, że na tę chorobę w roku 2014 zachorowało 13 870 osób, rok później 13 624 osób, natomiast w roku 2016 – niemal 22 000 osób. Dane te są zaniżone nawet dziesięciokrotnie i odzwierciedlają jedynie fragment zjawiska. Rzeczywistych zachorowań jest wielokrotnie więcej. W Polsce rocznie zapada na boreliozę przynajmniej 40 000 osób – takie wnioski bowiem można wysunąć porównując sytuację epidemiologiczną w naszym kraju z krajami sąsiednimi. Jeśli przemnożyć tę liczbę przez kilkuletni średni okres trwania choroby, uzyskamy chorobowość rzędu kilkuset tysięcy rocznie.

W rolnictwie, leśnictwie, łowiectwie i rybactwie borelioza to najczęściej występująca choroba zawodowa zakaźna.

Kleszcze są stawonogami zaliczanymi do pajęczaków. Kleszcz pospolity, który przenosi choroby groźne dla zdrowia, a nawet życia, to bardzo niewielki organizm (wielkość 1-5 mm w zależności od fazy życia). Kleszcz przechodzi przez trzy stadia życia: larwy, poczwarki



(nimfy) oraz imago (stadium dojrzałe). W każdej fazie żywi się tylko raz, zawsze wybierając inną ofiarę. Dojrzałe kleszcze po żerowaniu składają jaja. Krew kręgowców jest niezbędna do przekształcania w kolejną formę rozwojową. Mikroskopijne larwy wylęgają się wiosną, po około miesiącu od znacznego wzrostu temperatury. Larwy żerują kilka dni głównie na małych gryzoniach (myszach i nornicach), ale także na ludziach. Napojona krwią larwa odpada od ofiary i w ciągu około 35 dni przeobraża się w poczwarkę. Są one stadium zimującym, a ich dalszy rozwój następuje dopiero następnej wiosny. Wtedy żerują do 5 dni na większych zwierzętach, np. lisach, zającach czy psach. Przeobrażają się - tym razem w dojrzałe osobniki (imago), które pojawiają się masowo w październiku oraz listopadzie i wyruszają na żer. Te którym żer nie powiódł się, zapadają w stan odrętwienia do kolejnej wiosny. Wtedy atakują wybierając większe zwierzęta – sarny, jelenie, psy, a także ludzi.



Kleszcze spotkamy niemal wszędzie: na łąkach, nad rzekami i jeziorami, w zaroślach, a nawet na trawnikach w miastach i we wsiach. Zwykle siadają na szczytach traw lub liści, na niezbyt dużych wysokościach i czekają na swoją ofiarę. Napinają przednie odnóża, które jak haczyki zaczepiają się o przechodzącą ofiarę. Następnie umiejscawiają się ciele – ugryzienia kleszcza nie odczuwa się, gdyż produkuje on specjalną wydzielinę, która ma działanie znieczulające.

Dorosły, głodny kleszcz ma zaledwie kilka milimetrów, a mimo to jest bardzo niebezpieczny dla zdrowia ludzi. Ofiarami (także śmiertelnymi) chorób, jakie przenosi mogą

być zarówno ludzie, zwierzęta domowe oraz gospodarskie. Samica kleszcza może złożyć nawet 20 tys. jaj. Pajęczaki są bardzo odporne – głodne w są w stanie przetrwać w odretwieniu nawet 800 dni. Łatwo się przystosowują – żerują na ponad 300 gatunków ssaków (w przewadze na gryzoniach) i ptaków, będących swego rodzaju „magazynami” krętków wywołujących boreliozę. I choć to właśnie borelioza jest chorobą najczęściej przenoszoną przez kleszcze, zwykle dochodzi do zarażenia także innymi chorobotwórczymi mikroorganizmami przenoszonymi przez te pajęczaki (tzw. konfekcji). Należy jednak wziąć pod uwagę fakt, że nie każdy kleszcz jest nosicielem chorobotwórczych mikroorganizmów, więc nie zawsze podczas ukąszenia musi dojść do zakażenia.

Borelioza

Borelioza (krętkowica kleszczowa) to groźna choroba zakaźna atakująca wiele narządów. Jest dziś najczęściej stwierdzoną chorobą odkleszczową. Przebiega wieloetapowo, a każda z jej faz daje inne objawy. Wywołują ją bakterie zaliczane do krętków (*Borrelia burgdorferi*, *Borrelia garinii*, *Borrelia afzelii*, *Borrelia japonica*). Na człowieka i inne zwierzęta przenoszą je kleszcze należące do rodzaju *Ixodes*, w których układzie pokarmowym bytują krętki. Istnieją podejrzenia, że krętki wywołujące boreliozę mogą być przenoszone także przez owady, m.in. gryzące muchy, komary, pchły. Podejrzewa się także możliwość zakażenia boreliozą przez mleko zwierzęce i ludzkie. Ważne, by mleko i mięso m.in. krów, kóz czy owiec, przed spożyciem poddawać obróbce cieplnej.

Drogi zakażenia chorobami odkleszczowymi:

- ukąszenie przez zakażonego kleszcza,
- spożycie surowego mleka lub mięsa zakażonej krowy, kozy, owcy,
- prawdopodobnie jest też zakażenie płodu przez łożysko i dzieci przez mleko matki,
- kontakty seksualne,
- skrajnie rzadko przez rany na skórze.

Borelioza przebiega w dwóch fazach – wczesnej, trwającej do kilku tygodni od zakażenia i późnej, mogącej trwać nawet lata. Różnią się one objawami, których liczba powoduje często błędne diagnozowanie. U różnych osób choroba może przebiegać całkowicie odmiennie. Ważne, by zgłaszać lekarzowi wszystkie niepokojące objawy – nawet te pozornie niezwiązane z ukąszeniem przez kleszcza.

Krętki boreliozy atakują układ nerwowy (penetrują płyn mózgowo rdzeniowy, mózg i opony mózgowo-rdzeniowe) krótko po zakażeniu, wpływając na zachowanie osoby zarażonej. Borelioza bywa więc mylona z chorobami psychicznymi, nerwicą, reumatoidalnym zapaleniem stawów, wadami serca, stwardnieniem rozsianym czy chorobą Alzheimera.

Walkę z chorobą, zarówno w początkowej fazie, jak i w fazie przewlekłej toczy się za pomocą antybiotyków. Przestrzeganie zaleceń lekarskich przez cały czas trwania leczenia daje szansę na całkowite wyleczenie. Większe szanse na powodzenie leczenia istnieją we wczesnej fazie choroby, ale i stadium przewlekłe w wielu przypadkach udaje się zakończyć powrotem do zdrowia.

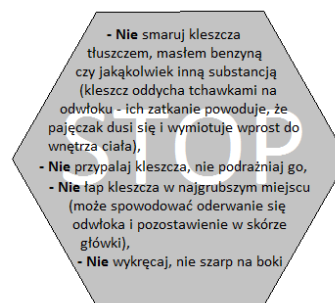
W leczeniu z boreliozą bardzo ważna jest dieta. Podstawą takiej diety są naturalne probiotyki, jaja, ryby, warzywa, owoce, oraz różnego rodzaju nasiona. Niezwykle pozytywne działanie na bolące stawy ma również glukozamina. Kwasy omega - 3 będą wskazane u wszystkich osób z objawami ze strony układu krążenia, takimi jak np. klucia serca.

Warto zwrócić też uwagę na fakt, iż *Borrelia* ginie, jeżeli jest poddana nawet najmniejszym stężeniom tlenu, jest również bardzo wrażliwa na ciepło. Dlatego tak ważny w walce z bakterią *Borrelia* jest wysiłek fizyczny. Leczenie boreliozy u osób aktywnych przynosi znacznie lepsze efekty.

Kleszczowe zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych

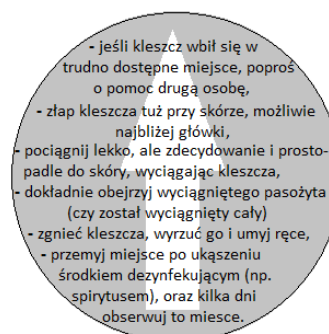
Kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) to choroba, której skala zachorowań nie jest tak duża jak w przypadku boreliozy (w roku 2014 zachorowało 195 osób, a w 2015 roku 150).

KZM to choroba, która daje objawy podobne do grypy. Towarzyszą jej: gorączka, bóle głowy, nudności i wymioty. Choć zwykle przebiega łagodnie, to w skrajnych przypadkach może prowadzić do uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego – porażenia nerwów, niedowładów kończyn. KZM, podobnie jak borelioza, daje w pierwszej fazie objawy grypopodobne – bóle głowy, gorączkę, bóle mięśni, które utrzymać się mogą od kilku dni do dwóch tygodni. U niektórych osób następuje zaostrzenie objawów. Rośnie gorączka, pojawiają się wymioty i objawy ze strony układu neurologicznego (m.in. sztywność karku). Nie podjęte na czas leczenie może trwale uszkodzić układ nerwowy. Nosicielami wirusa mogą być także zwierzęta gospodarskie, jednak same nie chorują na KZM.



Ochrona przed kleszczami

Pomimo rozwoju medycyny nadal najlepszą metodą obrony przed boreliozą, KZM i innymi chorobami przenoszonymi przez kleszcze jest unikanie kontaktu z zakażonymi stawonogami. Ważne, by przestrzegać kilku prostych zasad, które pozwalają zapobiegać ukąszeniom, minimalizując ryzyko zachorowania na choroby odkleszczowe



Aby zmniejszyć ryzyko ukąszenia przez kleszcza:

- możliwie szczelnie okrywaj ciało (koszula z długimi rękawami, spodnie z długimi nogawkami, kryte buty, wysokie skarpety – nie muszą być grube, żeby skutecznie ochronić – wskazane jest także nakrycie głowy); o odpowiedni strój zadbaj zwłaszcza podczas prac polowych, pracy w lesie, zbierania owoców runa leśnego,
- nie siadaj bezpośrednio na trawie, na zwalonych drzewach,
- unikaj spacerów w wysokiej trawie, zaroślach – wybieraj przetarte ścieżki,
- zachowaj szczególną ostrożność na terenach masowego występowania kleszczy i w sezonie ich wzmożonej aktywności,
- stosuj środki odstraszające kleszcze – zawsze zgodnie z instrukcją producenta,
- uważnie sprawdzaj ciało swoje i swoich dzieci po powrocie do domu.

Sebastian Fijałkowski