

Kliešťom sa cez sezónu nevyhneme

Pekné jarné počasie láka ľudí tráviť viac času v prírode. Problém začína vtedy, keď zistíme, že sme si domov priniesli aj nepríjemného spoločníka prisatého na našej koži.

Kliešte sú známe najmä ako prenášače patogénov, ktoré spôsobujú rôzne ochorenia. Medzi najzávažnejšie patrí lymská borelióza a kliešťová encefalitída.

Najčastejší výskyt kliešťov

Po zime sa kliešte obyčajne prebúdzajú, keď denná teplota dlhší čas dosahuje 7 až 8 °C.

Svoje obete kliešť vyhladáva najmä v čase rozmnožovania, obvykle v priebehu apríla až mája. Hovoríme o jarnej aktivite kliešťov.

Prítomnosť kliešťov môžeme očakávať jednoducho všade.

Dôležitá je pre ne dostatočná vlhkosť vzduchu a prítomnosť hostiteľov, čiže aj ľudí. Sú v záhradách, mestských parkoch, lesoch a na trávnatých plochách.



Hoci nie všetky kliešte šíria infekcie, je dôležité vedieť, že kliešťovú encefalitídu či lymskú boreliózu dokážu infikované kliešte preniesť na hostiteľa vo všetkých svojich vývinových štádiách.

Najlepšou prevenciou infekcií prenášaných kliešťami je preto kombinácia očkovania proti kliešťovej encefalitíde, dôslednej ochrany pred zaklieštením, ako aj čo najrýchlejšie a bezpečné odstránenie kliešťa z tela.



Obrázok je iba informatívny, veľkosti sa môžu podstatne meniť v závislosti od druhu kliešťa.

Lymská borelióza - informácie o ochorení

Ide o multisystémové ochorenie, jeho pôvodcom sú baktérie borélie. Borelióza sa prejavuje rôznorodým klinickým obrazom s postihnutím rôznych orgánov. Inkubačný čas je niekoľko dní až rokov, liečba si vyžaduje dlhodobé podávanie antibiotík. Na rozdiel od kliešťovej encefalitídy očkovanie proti nej neexistuje. Neliečená lymská borelióza môže spôsobiť dlhotrvajúce, niekedy aj doživotné ťažkosti, problémy so srdcom, kĺbmi i nervovým systémom.

Má tri štádiá:

1. pre prvé štádium sú typické kožné zmeny, tzv. *erythema migrans*. Koža okolo miesta vpichu sčervená, začervenanie sa šíri do okolia a súčasne centrum bledne. Pridruží sa i zvýšená teplota, únava, bolesti svalov a kĺbov,
2. druhé štádium - po týždňoch až mesiacoch - sa môže prejavovať postihnutím kože, kĺbov, nervového systému, srdca alebo svalového systému,
3. do klinického obrazu tretieho štádia - po niekoľkých mesiacoch až rokoch - patrí najmä postihnutie centrálného nervového systému, kožné zmeny, zápaly kĺbov a očnej rohovky.



Ako sa pred ochorením možno chrániť?

Predpokladá sa, že aby človek mohol byť infikovaný, je potrebná prítomnosť kliešť'a na koži viac ako 24 hodín. Preto každodenná prehliadka tela i odevu na prítomnosť kliešť'ov môže byť prevenciou vzniku ochorenia. Preventívne opatrenia sú teda zamerané na osobnú ochranu pred kliešť'om, pretože neexistuje aktívne ani pasívne očkovanie.

Obyvateľom v rizikových oblastiach sa odporúča:

- vyhýbať sa nebezpečným miestam ako je okraj lesa, vysoká tráva, krovie,
- nosiť oblečenie pokrývajúce čo najväčšiu časť tela, hlavne dlhé nohavice a ponožky,
- odev by mal byť svetlý, aby sa z neho dali odstrániť prípadne neprisaté kliešte,
- na nekryté časti tela je vhodné použiť špeciálne repelenty odpudzujúce kliešte.

Kliešť'ová encefalitída - informácie o ochorení

Kliešť'ová encefalitída (KE) je akútne infekčné vírusové ochorenie, ktoré postihuje centrálnu nervovú sústavu. K nákaze u človeka dochádza 2 až 3 týždne po zaklieštení infikovaného kliešť'a alebo po konzumácii nepasterizovaného mlieka alebo mliečnych výrobkov z infikovaného zvierat'a.

Typický klinický priebeh ochorenia je dvojfázový:

1. prvá fáza sa prejavuje chrípkovými príznakmi - horúčka, bolesť hlavy, nevoľnosť, nechutenstvo bolesti hlavy a svalov. Nasleduje bezpríznaková fáza ochorenia, ktorá trvá 1 až 20 dní,
2. pre druhú fázu ochorenia s odstupom niekoľkých dní sú charakteristické príznaky postihnutia centrálného nervového systému - stupňujúce sa silné bolesti hlavy, vracanie, stuhnutie šije, poruchy vedomia, pamäti až dezorientácia, závraty, nervové obrny.

Dlhodobé následky KE môžu byť rôzneho charakteru (bolesti hlavy, únava, porucha pamäti, koncentrácie, ochrnutie). Ochorenie môže v rizikových prípadoch skončiť úmrtím.

Vo všeobecnosti majú malé deti zvyčajne miernejší priebeh ochorenia, u dospelých býva priebeh závažnejší. Tak ako pri každom ochorení, aj v tomto prípade závisí priebeh ochorenia od imunity jednotlivca.

Ako sa pred ochorením možno chrániť?

Účinným prostriedkom pred ochorením je očkovanie, ktoré okrem časti profesionálneho rizika patrí k odporúčaným očkovaniam. Odporúča sa všetkým osobám vo veku od 1 roka, ktoré žijú v endemických oblastiach, ďalej osobám pracujúcim v týchto oblastiach alebo cestujúcim do rizikových oblastí. Očkovanie poskytuje mimoriadne účinnú ochranu a pozostáva z 3 očkovacích dávok očkovacej látky. Ochrana po takto vykonanom očkovaní trvá 3 roky, preto po ich uplynutí treba podať posilňovaciu dávku.

Odpovede na najčastejšie otázky o očkovaní proti kliešť'ovej encefalitíde nájdete na webovom sídle Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky:

<https://www.uvzs.sk/web/uvz/ponukame-odpovede-na-najcastejsie-otazky>

V prípade nepasterizovaných mliečnych výrobkov, najmä ovčieho a kozieho pôvodu, odporúčame prevarenie surového mlieka pred konzumáciou. Syr vyrobený zo surového mlieka je potrebné aspoň opieť z oboch strán. Vírus kliešť'ovej encefalitídy sa ničí pri teplote 70 °C. Súčasťou ochrany je aj ochrana pred prisatím kliešť'a v prírode, a to najmä vhodným oblečením, používaním repelentov, kontrola tela po návrate z prírody a vhodné odstránenie prisátého kliešť'a.

Ako sa chrániť pred kliešťami a ako správne odstrániť prisatého kliešťa?

Základné zásady ochrany pred kliešťom:

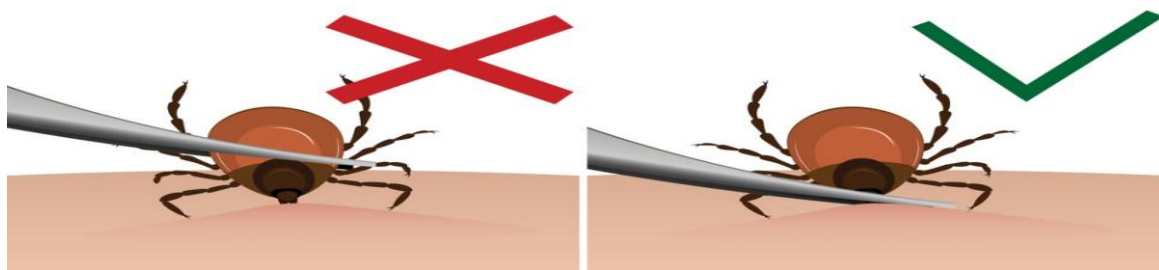
- vyhýbajte sa miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov - okraje lesov, vysoké porasty tráv, krovie,
- v prírode noste vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, hlavne dlhé nohavice, ponožky (do ktorých si zasuniete nohavice), vhodnejší je svetlý odev, na ktorom kliešťa skôr zbadáte,
- používajte repelenty,
- hneď po návrate domov si dôkladne prekontrolujte celé telo a osprchujte sa.

Kliešť sa najčastejšie prisaje:

- do vlasatej časti hlavy, slabín a podpažušia, podkolennej jamky, za uši, na intímne miesta.

Ako správne vybrať kliešťa a ďalšie kroky:

- prisatého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najbližšie ku koži,
- vyťahujte ho plynulým kolmým ťahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia,
- kliešťa nevykrúcajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť, najdôležitejšie je nepoškodiť a nerozmiaždiť ho,
- nekvapkajte na neho olej, vtedy sa začne dusiť a vyvráti natrávenú krv späť do rany,
- treba vybrať celé telo kliešťa aj s hlavičkou,
- kliešťa po odstránení nikdy nemliažдите prstami, hod'te ho do WC misy a ihneď spláchnite, vyhod'te ho do koša v uzavretej nádobe/v uzavretom vrecúšku, prípadne kliešťa dôsledne znehybnite lepiacou páskou a takto ho vyhod'te do koša,
- po vybratí miesto prisatia hneď vydezinfikujte, ak nie je poruke dezinfekčný prostriedok z lekárne (lieh, jódová tinktúra), použite prípravok s obsahom alkoholu,
- dezinfikujte aj pinzetu a povrchy, na ktoré dopadla tekutina z poškodeného tela natráveného kliešťa a poriadne si umyte ruky,
- ak sa nepodari odstrániť kliešťa celého, vyhľadajte zdravotnú pomoc,
- poznačte si pre istotu dátum a pravdepodobnú lokalitu, odkiaľ ste si mohli kliešťa priniesť, ak ste ho mohli mať na tele už dlhší čas (zopár dní), poznačte si aj túto informáciu,
- tieto informácie môžu byť užitočné pre Vášho lekára v prípade, že sa u Vás neskôr objavia príznaky, ktoré sú obvyklé v prípade infekcií prenášaných kliešťami,
- nasledujúci mesiac po zaklieštení venujte pozornosť príznakom ako vyrážka, horúčka, bolesť svalov, bolesť hlavy či opuch a bolesť kĺbov,
- ak sa tieto príznaky u Vás prejavujú, konzultujte svoj zdravotný stav s Vaším lekárom.



V súvislosti s očkovaním je pre verejnosť poskytovaná poradenská a konzultačná činnosť v zriadenej **Poradni očkovania na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci**. V prípade záujmu je potrebné sa vopred nahlásiť na oddelení epidemiológie, tel. č.: 041/4302661-62, e-mail: ca.epid1@uvzs.sk

Zdroj: WHO, ÚVZ SR

Mgr. RNDr. Xénia Lukáčová, MPH, MHA
regionálna hygienička

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci

Pripravilo: Oddelenie epidemiológie