



Wat je moet weten over teken en tekenbeten

Onderwerp : Teken, Tekenbeten, Maatregelen, Ziekte van Lyme
Bron : www.planet.nl, 5 mei 2004
Bewerkt door : Pierre Linssen, 8 mei 2004

Tijdens een recent bezoek aan de Tukhut heb ik ervaren dat enige gasten tijdens hun wandel-, fiets- of klim-avonturen een of meerdere tekenbeten hebben opgelopen. Daarom vindt u bijgevoegd wat belangrijke informatie over: wat teken zijn, wat de eventuele gevolgen (kunnen) zijn van tekenbeten en wat u kunt doen om deze eventuele gevolgen te voorkomen.



1 Wat zijn teken eigenlijk?



Een teek is een klein spin-achtig dier met acht poten. Teken worden zelden groter dan 1 cm en zijn daarom soms niet eens direct zichtbaar. In voor- en naseizoenen zitten ze in bomen en struiken te wachten op het moment dat ze kunnen overspringen op dier of mens. Teken zijn namelijk parasieten; Ze bijten zich vast in de huid en voeden zich met bloed van het slachtoffer. Er zijn verschillende soorten teken, maar de gewone teek komt het meest voor. Deze teek houdt van bloed van bijna alle diersoorten, vooral van zijn favoriet, de muis. Maar honden of andere huisdieren en mensen zijn ook goed.

2 Waar bevinden teken zich meestal?

Teken zijn te vinden in bossen, struiken en hoge grassen. Toch voelen ze zich ook thuis in parken en kleine stadstuinjes. Als het maar een beetje warm en vochtig is. De mate waarin teken(beten) voorkomen is daarom erg verschillend. Eenmaal op de huid zoeken ze ook de warme, zachte en vochtige plekken op. Ze kunnen zich vastzuigen achter de oren of op de hoofdhuid, tussen de huidplooien, tussen tenen en vingers, in de knieholte, onder elastiek van ondergoed, bh of sokken. In Nederland is de Flevopolder berucht als favoriete plek van teken.

3 Wat kunnen teken veroorzaken?

Sommige teken zijn besmet met een bacterie. Via een beet kan deze bacterie worden overgebracht op mensen. Op deze manier kan men de ziekte van Lyme (Lyme's disease) oplopen. De kans dat een tekenbeet ook uitloopt op deze ziekte is 20-30 procent. Toch is het verstandig om een tekenbeet te voorkomen en teken die toch kans zagen zich vast te bijten, te verwijderen.



4 Hoe kun je teken mijden?

Als natuurliefhebber is het lastig teken te mijden. Ze bevinden zich vooral in bossen en duinen. Verstandig is het om niet van de wandelpaden af te gaan en je zo weinig mogelijk tussen het struikgewas te bewegen. Laat zo weinig mogelijk huid bloot, draag lange mouwen en broekspijpen. Soms is het zelfs aan te raden de broekspijpen in de schoenen te stoppen, zodat teken niet naar binnen kunnen kruipen.



5 Hoe kun je teken verwijderen?

De besmettingskans kan voor mens en dier minimaal blijven als de teek binnen 24 uur *op de juiste manier* wordt verwijderd en u het wondje **na** verwijderen van de teek ontsmet met 70% alcohol. Met een goed te ontsmetten **tekenverwijderpincet** in de verbanddoos kunt u heel veel leed voorkomen. Bij klachten direct bij de huisarts langsgaan! Want, zo'n 20 tot 30% van de teken veroorzaakt Lyme-borreliose.



Bij het verwijderen van de teek is het van groot belang dat je de teek niet kapot maakt. Dus niet uitknippen, want dan kunnen de bacteriën alsnog in het lichaam terechtkomen met alle gevolgen van dien. Wat ook ten strengste wordt afgeraden is het vooraf verdoven van de teek met alcohol. De teek kan gaan braken, waardoor ziektekiemen zich alsnog in de huid kunnen verspreiden. De teken kunnen soms uit zichzelf loskomen als je onder de hete douche staat, maar verstandiger is om de teek met een speciale tekentang te verwijderen.

Het verwijderen van een teek gaat als volgt:

- Pak, indien mogelijk, de huid zo vast dat er een "heuveltje" ontstaat.
- Houd de pincet vast tussen duim en wijsvinger en druk de pincet open.
- Plaats de open pincet over de kop van de teek, zo dicht mogelijk op de huid.
- Verwijder de teek door de pincet te draaien en voorzichtig aan de pincet te trekken, totdat de teek loslaat. Het minuscule snuitje van de teek kan afbreken. Dit is niet erg omdat het niet besmet is met *Borrelia burgdorferi*. Net zoals een splinter komt de snuit vanzelf weer uit de huid.
- Let op: De teek mag van tevoren niet worden bewerkt met alcohol, olie, nagellak of andere middelen. Door het gebruik van deze middelen bestaat de kans dat de teek de inhoud van de speekselklieren en de darm in de huid brengt, waardoor juist een infectie ontstaat.
- Desinfecteer het bijtewondje, ná verwijdering van de teek, met alcohol 70% of met jodium.
- De pincet kan na gebruik in kokend water worden gedesinfecteerd.



6 Waar kan ik een teken-verwijder-set bestellen?

Als u naar de website www.saag.nl gaat, kunt u daar via de optie "bestellen" een speciale teken-verwijder-set inclusief brochure bestellen. De kosten hiervoor bedragen circa 10 euro.

7 Wat is de ziekte van Lyme?

Een teek klemt zich via zijn snuit vast aan een dier of mens. Hij zuigt zich via dit orgaan vol met bloed. Soms gebeurt er ook wel eens het tegenovergestelde: de teek zuigt zich vast en de maaginhoud van de teek komt in de gastheer terecht. Als de teek ook nog een ziekteverwekker bij zich draagt, dan kan de gastheer daardoor ziek worden. Dat hoeft niet altijd het geval te zijn, want lang niet alle teken zijn besmet. Wanneer de teek wel besmet is, dan kan de *Borrelia*-bacterie de ziekte van Lyme veroorzaken.



8 Wat zijn de symptomen van de ziekte van Lyme?

De ziekte kan huidaandoeningen veroorzaken, alsmede aandoeningen van het zenuwstelsel en het hart. Ook is er vaak sprake van gewrichtsklachten. De klachten komen in drie stadia: in het eerste stadium ontstaat er een rode, ringvormige plek op de huid, die blijft daar voor een paar maanden zitten. In het tweede stadium ontstaan er aandoeningen van het zenuwstelsel, de gewrichten en het hart. Dit kan leiden tot pijn in de armen of benen, hoofdpijn, dubbel zien en een aangezichtsverlamming, waardoor het ooglid niet meer sluit en de mondhoek hangt. Hartklachten zijn zeldzaam. In het derde stadium worden de symptomen chronisch. Hoewel zeldzaam, kan de ziekte van Lyme ook de dood tot gevolg hebben. Een uitgebreide lijst met symptomen is te vinden op de website van de Nederlandse Vereniging van Lyme-patiënten.



9 Waar komt de naam 'Lyme' vandaan?

De ziekte is vernoemd naar het bosrijke stadje Lyme in Connecticut, VS. Hier werd in 1975 bij een groep kinderen een vreemde vorm van gewrichtsontstekingen geconstateerd. Bij nader onderzoek bleken deze door tekenbeten te zijn veroorzaakt.

10 Zijn er middelen tegen de ziekte van Lyme?

Er zijn (nog) geen vaccins tegen de ziekte van Lyme. Gelukkig kan de ziekte in een vroeg stadium worden behandeld en genezen met antibiotica. In de zoektocht naar een preventief middel tegen tekenbeten lijkt knoflook een goed afschrikmiddel te zijn. Daar moet wel nader onderzoek naar worden gedaan.

11 Waar vind ik meer informatie over de ziekte van Lyme?

Op de volgende sites kunt u terecht voor meer informatie:

Lyme patiënten vereniging : www.lymepatver.demon.nl

Stichting Saag : www.saag.nl

Website van Chantal Geilen : www.teekcare.nl

