

# Tekenbeten

## Hoe behandelen en voorkomen?

De teek is een klein spinachtig beestje dat voorkomt in struikgewas, bosrijke gebieden en hoge grassen. Het hecht zich aan voorbijgangers die door gras en struiken lopen, vooral waar de huid warm, vochtig en dun is.

Tekenbeten zelf zijn onschadelijk. Maar teken zijn soms drager van verschillende bacteriën of virussen. Als een teek je bijt, kan zo'n virus of bacterie in je lichaam terechtkomen via het speeksel van de teek. In België wordt geschat dat ongeveer 10% van de teken besmet is met de bacterie *Borrelia burgdorferi*, de oorzaak van de ziekte van Lyme.

Het risico om gebeten te worden door een teek is het grootst bij buitenactiviteiten zoals wandelen, kamperen, fietsen ... en dit van het vroege voorjaar tot het late najaar.

Na het wandelen of spelen in het bos of in het struikgewas controleer je best het lichaam op teken. Belangrijk is om zeker de lichaamsplooiën en behaarde zones goed te inspecteren.

### Wat doen na een tekenbeet ?

#### Verwijder de teek zo snel mogelijk!

Het risico op overdracht van de *Borrelia burgdorferi* bacterie neemt toe met de duur van de hechting van de geïnfecteerde teek. Als de teek binnen 12 tot 24 uur wordt verwijderd, is het risico op infectie laag.

De beste methode om een teek te verwijderen, is de teek zo dicht mogelijk bij de huid te pakken met een teekentang of indien je dit niet hebt, met een pincet.

Trek de teek zachtjes in een soepele beweging los, zonder te pletten. Gebruik je een teekentang of een pincet, trek de teek recht uit de huid. Gebruik je een teekentang type koevoet, verwijder de teek met een draaiende beweging. Reinig nadien met stromend water en ontsmet de wonde.

Gebruik geen ether, alcohol of een ontsmettingsmiddel om de teek te verdoven, omdat de teek in de wond kan braken en zo verhoogt het risico op de overdracht van de bacteriën.

Noteer de datum en plaats van de tekenbeet in je agenda, zodat je de arts kunt informeren als er symptomen optreden.

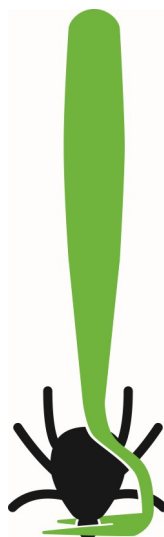
#### Volg de tekenbeet een maand lang goed op

Als er geleidelijk een rode ringvormige plek verschijnt rond de plaats van de beet, raadpleeg dan snel je arts om een antibioticabehandeling te starten.

Deze rode ring, erythema migrans genoemd, is een kenmerkend symptoom van de ziekte van Lyme. Het verschijnt in 60 tot 80% van de gevallen, tussen 2 en 30 dagen na de tekenbeet.

Raadpleeg ook je arts als griepverschijnselen zoals koorts met spier- en gewrichtspijn, koude rillingen, hoofdpijn, vermoeidheid ... optreden.

**i** **Neem deel aan het tellen van tekenbeten op mensen in België en meld een opgelopen tekenbeet of erythema migrans via de website TekenNet: [tekennet.wiv-isp.be](http://tekennet.wiv-isp.be)**



## Hoe voorkomen?

Je kan het risico op tekenbeten verkleinen door volgende voorzorgsmaatregelen te nemen:

- Draag een lange broek en stop de pijpen in je sokken, draag hoge schoenen en een T-shirt of trui met lange mouwen bij buitenactiviteiten.
- Vermijd het lopen door hoog gras. Blijf bij voorkeur op de wegen.
- Insectenwerende middelen bieden ook bescherming maar alleen op de plaats waar ze aangebracht worden en dit voor maximaal enkele uren. Insectenwerende middelen op basis van IR 3535, (p)icaridine of citrodiol-extract van eucalyptusolie werken beter tegen teken dan DEET.

 **Vraag raad aan je apotheker!**

## Tekenencefalitis

In bepaalde regio's van Europa (bosrijke regio's van Midden- of Oost-Europa en in bepaalde regio's van Noord-Europa), Centraal-Azië en Oost-Azië, kunnen tekenbeten soms het virus overdragen dat verantwoordelijk is voor een hersenontsteking, namelijk tekenencefalitisch. Encefalitis betekent immers hersenontsteking of in het Engels tick-borne-encephalitis of TBE. Deze infectie tast de hersenen en het ruggenmerg aan.

Als je reist naar deze bosrijke gebieden en veel buitenactiviteiten plant, zoals wandelen, rondtrekken of kamperen, is vaccinatie vooraf aanbevolen.

 **Vraag de folder “Tekenencefalitis – Laat je vaccineren!” aan je apotheker**

