

Sezon letni sprzyja aktywności na świeżym powietrzu, ale jednocześnie zwiększa ryzyko kontaktu z kleszczami. Te niewielkie pajęczaki żywią się krwią zwierząt i ludzi, a wraz ze śliną mogą przenosić groźne drobnoustroje wywołujące choroby odkleszczowe. Największą aktywność wykazują od wiosny do wczesnej jesieni.

Nie każdy kleszcz jest nosicielem patogenów, jednak każde ukąszenie wymaga ostrożności. Wczesne rozpoznanie objawów oraz szybkie wdrożenie leczenia znacząco zmniejszają ryzyko poważnych powikłań.

Gdzie występują kleszcze?

Kleszcze najczęściej można spotkać na obrzeżach lasów, polan i łąk, wśród krzewów oraz wysokich traw. Chętnie gromadzą się także wzdłuż leśnych ścieżek porośniętych roślinnością. Coraz częściej występują również w parkach miejskich, na skwerach, w przydomowych ogrodach, a nawet w pobliżu zabudowań.

Pajęczaki te nie spadają z drzew. Zazwyczaj oczekują na żywiciela na liściach i źdźbłach traw. Wysokość, na której przebywają, zależy od stadium rozwoju – dorosłe osobniki mogą znajdować się nawet na wysokości około 1,5 metra.

Jak zmniejszyć ryzyko ukąszenia?

Podstawą profilaktyki jest ograniczenie kontaktu z kleszczami podczas pobytu na terenach zielonych. Skuteczną ochronę zapewniają przede wszystkim:

- stosowanie preparatów odstrasżających kleszcze,
- noszenie odzieży zakrywającej ciało – długich spodni, ubrań z długim rękawem, wysokiego obuwia oraz nakrycia głowy,
- zabezpieczanie zwierząt domowych odpowiednimi preparatami przeciwkleszczowymi.

Po powrocie z lasu, parku lub łąki warto dokładnie obejrzeć całe ciało, zwracając szczególną uwagę na miejsca, w których skóra jest cienka i dobrze ukrwiona, takie jak pachy, pachwiny, zgięcia pod kolanami, okolice intymne czy fałdy skórne. U dzieci szczególnie dokładnie należy skontrolować głowę, okolice za uszami, szyję oraz linię włosów.

Warto również wytrześć odzież, ponieważ mogą znajdować się na niej kleszcze, które nie zdążyły jeszcze wkląć się w skórę.

Co zrobić po znalezieniu kleszcza?

Kleszcza należy usunąć jak najszybciej, ponieważ czas jego kontaktu z organizmem zwiększa ryzyko przeniesienia drobnoustrojów chorobotwórczych.

Do usunięcia najlepiej użyć specjalnego narzędzia dostępnego w aptekach lub cienkiej pęsety. Kleszcza należy uchwycić jak najbliżej skóry, nie ściskając odwłoka, a następnie zdecydowanym ruchem wyciągnąć.

Podczas usuwania nie należy:

Kleszcze – jak chronić zdrowie przed chorobami odkleszczowymi?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 06, sierpień 2026 10:23

Ewelina Kocemba

Odśłony: 78

- wyciągać kleszcza palcami,
- wykręcać go,
- rozgniatać ani wyciskać,
- smarować tłuszczem, alkoholem lub innymi substancjami,
- usuwać go igłą.

Po usunięciu miejsca wkłucia należy umyć i zdezynfekować skórę, a następnie obserwować ją przez kolejne tygodnie. Objawy zakażenia mogą pojawić się nawet po dłuższym czasie od ukąszenia.

Borelioza – najczęstsza choroba odkleszczowa

Borelioza jest bakteryjną chorobą zakaźną, która może rozwijać się przez wiele miesięcy, a nawet lat. Pierwsze objawy zwykle pojawiają się w ciągu 1–6 tygodni od ukąszenia.

Najbardziej charakterystycznym objawem jest rumień wędrujący – powiększająca się, czerwona zmiana o okrągłym lub owalnym kształcie. Występuje ona u około połowy zakażonych osób. Mogą pojawić się również objawy przypominające grypę, takie jak gorączka, bóle głowy, zmęczenie, senność, uczucie rozbicia czy zaburzenia równowagi.

Nawet jeśli rumień samoistnie ustąpi, nie oznacza to wyleczenia. Borelioza wymaga szybkiego wdrożenia antybiotykoterapii. Nieleczona może prowadzić do poważnych powikłań, obejmujących układ nerwowy, serce oraz stawy.

Kleszczowe zapalenie mózgu – choroba, której można zapobiec

Kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) jest ostrą chorobą wirusową atakującą ośrodkowy układ nerwowy. Choć występuje rzadziej niż borelioza, może mieć znacznie cięższy przebieg i prowadzić do trwałych następstw neurologicznych.

Okres wylęgania choroby wynosi zwykle od 7 do 14 dni. Początkowo objawy przypominają infekcję wirusową – pojawiają się gorączka, bóle głowy, bóle mięśni i stawów, nudności oraz złe samopoczucie.

U części chorych po krótkiej poprawie rozwija się druga faza choroby związana z zajęciem ośrodkowego układu nerwowego. Mogą wystąpić:

- wysoka gorączka,
- silne bóle głowy,
- światłowstręt,
- sztywność karku,
- wymioty,
- zaburzenia równowagi,
- zaburzenia świadomości.

W ciężkich przypadkach dochodzi do zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, mózgu lub rdzenia kręgowego. Zachorowania na KZM wymagają hospitalizacji, a u wielu pacjentów pozostawiają trwałe następstwa neurologiczne lub psychiatryczne wymagające długotrwałej rehabilitacji.

Kleszcze – jak chronić zdrowie przed chorobami odkleszczowymi?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 06, sierpień 2026 10:23

Ewelina Kocemba

Odsłony: 78

Szczepienie – najskuteczniejsza forma ochrony

W przeciwieństwie do boreliozy, przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu dostępna jest skuteczna szczepionka. Obecnie jest to jedyna metoda zapobiegania tej chorobie, ponieważ nie istnieje leczenie przyczynowe zwalczające wirusa KZM.

Szczepienie jest szczególnie zalecane osobom, które ze względu na wykonywaną pracę, aktywność zawodową lub hobby często przebywają na terenach leśnych i łąkowych, gdzie ryzyko kontaktu z kleszczami jest największe.

Profilaktyka ma kluczowe znaczenie

Odpowiedni ubiór, stosowanie środków odstrasżających kleszcze, dokładna kontrola ciała po powrocie z terenów zielonych oraz szybkie usunięcie kleszcza znacząco ograniczają ryzyko zachorowania. W przypadku wystąpienia rumienia wędrującego lub objawów przypominających infekcję po ukąszeniu kleszcza konieczna jest jak najszybsza konsultacja z lekarzem.

Źródło: pacjent.gov.pl