



Patiënten informatie MON

Een tekenbeet en wat dan?

Bij de motorcross komt het regelmatig voor dat iemand een tekenbeet oploopt. Wat moet je weten en wat moet je juist wel of niet doen?

Wat is een teek en waarom kun je ziek kunt worden van een tekenbeet?

Een teek is een klein soort spinnetje met een spitse snuit die zich in de huid kan boren om bloed te drinken. Om dat bloed beter vloeibaar te houden bij het drinken spuit de teek een soort gif in. Bij dat inspuiten komen ook bacteriën mee die de teek heeft opgepakt bij eerdere bloedmaaltijden bij andere slachtoffers zoals muizen. Die bacteriën worden door een volgende beet overgedragen op warmbloedige dieren zoals herten honden katten en ook op mensen. Het zijn die bacteriën die de ziekteverschijnselen veroorzaken.

Meestal betreft het een bacterie die bekend is geworden (ontdekt in 1981) als de borrelia-burgdorferi, een dun spiraalvormige slangetje dat kan bewegen een spirocheet. Van deze soort spirocheet zijn meerdere varianten bekend. Meestal spelen bij een infectie ook nog andere bacteriën een (bij-)rol. Daardoor kan het ziektebeeld ook sterk wisselen.

Het ziektebeeld veroorzaakt door de borrelia-burgdorferi wordt de ziekte van Lyme genoemd naar de ontdekker van dit ziektebeeld.

Teken hebben 4 levensfasen: ei, larve, nimf en adult (= volwassen). Vanaf het larvestadium drinken ze bloed. In die fase zijn het nog mini spinnetjes die amper te zien zijn (kleiner dan 1 millimeter) en vaak ook nog weinig gevaarlijke bacteriën bij zich dragen. Naarmate ze ouder en groter worden is de kans op besmetting groter maar is de kans dat je ze opvallen op de huid ook veel groter. Een volwassen teek heeft 8 poten waarmee hij zich stevig kan ingraven in de huid.

Hoe loop je een teek op?

Teken met besmette bacteriën komen steeds meer voor in heel Nederland maar vooral in oost Nederland (achterhoek, Overijssel Drenthe) maar ook in het noorden van Limburg, zuiden van Brabant en in Zeeland. Vooral in bos gebieden met lage begroeiing maar ook in randen langs weilanden en in tuinen komen ze voor. Bij crossterreinen is het dan ook zeer goed mogelijk een tekeninfectie op te lopen.

Hoe groot is de kans op klachten en ziekte na een tekenbeet?

De kans om een teek op je lichaam te krijgen hang van jezelf af, waar je loopt en welke blote lichaamsdelen in het bereik liggen van een eventuele teek. Als een teek op je lichaam zit zal die eerst naar een goede plek gaan meestal een warme en vochtige huidplooi en zich daar ingraven met zijn poten. Pas na een beet kunnen er klachten gaan ontwikkelen. Bij 2 op de 100 mensen = 2% van de tekenbeten leidt dit uiteindelijk tot klachten en ziekteverschijnselen.

Hoe kun je een tekenbeet voorkomen?

Teken zitten meestal in wat hoger gras en in laag struikgewas. Zorgen dat je niet in de buurt van teken komt is bij motorcross niet altijd mogelijk.

- Als je zorgt dat je op harde paden blijft en met het vermijden van bosjes en begroeiing dan wordt de kans al flink kleiner.
- Verder kun je de kleding aanpassen, draag sluitende kleding en vooral een lange broek en sokken. Zorg dat een teek geen kans krijgt zich op je blote huid te nestelen.
- Let op donkere spinnetjes op de huid na een cross, kijk vooral goed in huidplooien maar ze kunnen ook zomaar op je been of rug zitten. Een andere laten kijken is dan zeker aan te bevelen.

Kinderen lopen een extra risico door hun kleine lengte en ook door hun speels gedrag. Dan is het zorgvuldig nakijken van het lichaam juist van belang.

Honden of katten kun je een speciale behandeling geven met druppels of halsband zodat ze geen teken mee naar huis nemen.

Zelf weghalen van een teek en hoe dan?

Als er een teek zichtbaar is dan moet je die zo snel mogelijk weghalen. Een teek op de huid die nog loopt kun je gewoon weghalen. Maar als die al vast zit met ingegraven poten wordt het moeilijker. Een teek die binnen 24 uur na het oplopen wordt verwijderd heeft in de regel nog geen schade aangericht.

- Gebruik een spits pincet of een tekentang.
- Pak de teek vanaf de zijkant bij de kop en zo dicht mogelijk bij de huid vast (zijn snuit heeft hij in de huid geboord). Pak de teek niet bij het lichaam.
- Gebruik geen olie/ vloeistof/ warmte of iets anders, als de teek geïrriteerd wordt is er meer kans op besmetting.
- Trek de teek voorzichtig langzaam en recht omhoog uit de huid. Een draaibeweging hoeft niet.
- Na het eruit trekken maak je de wond schoon met alcohol 70% of jodium.
- Noteer de plek of maak een foto en noteer datum en tijd.
- Maak het gereedschap/ pincet/ tekentang grondig schoon en kook het uit.

Kenmerken van een tekenbeet.

Het klassieke kenmerk van een tekenbeet is een ronde rode vlek op de huid erythema migrans genoemd.

Deze rode vlek ontstaat meestal pas enkele dagen /soms pas na weken en /soms pas na maanden na de tekenbeet. De teek is dan meestal al lang weg van de huid. De rode vlek wordt langzaam groter en verbleekt in het midden, dan wordt het een rode ring van vaak meer dan 10 cm groot. Maar de rode vlek/ring kan ook bij andere huidziekten voorkomen. Een tekenbeet kan ook voorkomen zonder deze rode ring!

Als de rode vlek verschijnt kun je het beste een foto maken en dat bij uitbreiding herhalen. Dan kun je dat meenemen naar de huisarts. Zijn er twijfels dan kan er altijd bloedonderzoek worden gedaan door de huisarts.

Ziekteverschijnselen

Dat kan sterk variëren omdat er meerdere soorten bacteriën een rol spelen en ieder mens ook weer anders kan reageren. Ook speelt mee hoe snel de teek werd verwijderd.

- De eerste fase is de huiduitslag met het ontstaan van de rode vlek die zich kan uitbreiden tot een ring het erythema migrans. Dit is de lokale fase van de huid met vaak ook jeuk.
- De tweede fase is het verspreiden van de spirocheten (de bewegende bacteriën) in je lichaam. Het wordt een algehele infectie met vaak algemene klachten die b.v. ook bij een griepje voor kunnen komen zoals verhoging tot koorts, moe gevoel, zweten, slap gevoel, spierpijn.
- De derde fase is als de klachten chronisch zijn geworden. Dan kunnen klachten voorkomen van opgezette klieren, blijvende moeheid, nachtelijk zweten en onrust, vaker ziek voelen, afname eetlust, afvallen, maagdarm klachten, duizeligheid evenwichtsklachten. Er kan verder een breed scala aan klachten ontstaan, de ene keer meer neurologisch dan weer een meer maag/ darm klachten beeld.

Behandeling van een vastgestelde tekenbeet/ na het verwijderen van de teek.

Als je aan een tekenbeet denkt kun je het beste zo snel mogelijk naar de huisarts gaan voor nader onderzoek en de gemaakte foto's en data meenemen.

Als er sprake is van de rode ring dan moet er zo snel mogelijk begonnen worden met antibiotica minimaal 2 maar meestal 4 tot 6 weken in hoge dosering en de bloedtest uitslag mag niet worden afgewacht!

Ook na een volle periode antibiotica blijven soms nog lang chronische klachten bestaan soms ook in wisselende periodes.

Als er sprake is van chronische klachten dient de huisarts of specialist (infectioloog) dit te weten en te begeleiden. Nieuwe antibiotica of meerdere kuren kunnen dan noodzakelijk worden eerst 6 tot 12 maanden soms zelfs tot 4 jaar.

Wil je nog meer weten?

Ga naar :

www.lymenet.nl

www.tekenradar.nl

www.thuisarts.nl/tekenbeet

Namens de medische commissie MON