



### 1. Jak usunąć kleszcza?

Najlepiej (bo najszybciej) zrobić to samemu prostym narzędziem z apteki: pęsetą, specjalną pętelką lub "kleszczolapkami". **Chwyć go narzędziem przy samej skórze i pociągnij** z wycuciem. Jeśli nie możesz sobie poradzić, zgłoś się do lekarza rodzinnego lub do NPL. **Nie jest to sprawa na SOR**, skąd zostaniesz odesłany lub poczekaasz kilka godzin - a **im szybciej usuniesz kleszcza, tym dla Ciebie lepiej**.

**Szkodliwy mit:** podpalanie, przyduszanie czy smarowanie kleszcza czymkolwiek. Może spowodować wydalenie śliny z bakteriami i wirusami do Twojej skóry, a właśnie tego chcemy uniknąć.

### 2. Co zrobić po usunięciu kleszcza?

**Pozbądź się kleszcza**, żeby nie wkłuł się ponownie. **Przemyj ślad po wkłuciu wodą z mydłem lub odkażającym płynem**. W miejscu po kleszczu pozostanie na kilka dni małe zaczerwienienie - to normalne, podobnie jak po ukłuciu przez komara.

**Szkodliwy mit:** kleszcza należy wysłać na badania. To czy kleszcz miał w sobie krętki boreliozy czy nie, nie oznacza, że przekazał je Tobie, a leczyć będziemy ewentualnie Ciebie - nie kleszcza ;) Badanie nie będzie wiarygodne, nie wniesie nic do diagnostyki, a Ty wydasz niepotrzebnie kilkaset złotych.

### 3. Czy potrzebujesz antybiotyku? Co robić?

**Dokładnie obserwuj swoją skórę przez najbliższy miesiąc**. Jeśli pojawi się na niej powiększające się znamię o wielkości ponad 5 cm (najczęściej w okolicy ukłucia), podobne do tego na zdjęciu - udaj się do lekarza rodzinnego. Przed wizytą warto sfotografować skórę, może to pomóc w rozpoznaniu. **Kontakt z kleszczem oraz pojawienie się rumienia wędrującego pozwalają jednoznacznie rozpoznać boreliozę** (chorobę zakaźną, wywołaną przez bakterie - krętki *Borrelia*). Otrzymasz odpowiedni antybiotyk, zwykle amoksycylinę lub doksycylinę na 14-21 dni.

Według wytycznych Polskiego Towarzystwa Chorób Zakaźnych podanie profilaktycznej dawki doksycyliny ma zastosowanie jedynie w razie wielokrotnego pokłucia przez kleszcze na obszarach endemicznych boreliozy (województwo warmińsko-mazurskie i podlaskie).



**Uwaga:** to, że rumień wędrujący zniknął bez podania antybiotyku nie oznacza, że borelioza ustąpiła. Nie odkładaj wizyty u lekarza.

**Uwaga:** Doksycyklina jest przeciwwskazana w ciąży, w czasie karmienia piersią oraz u dzieci do 12. r. ż.

#### 4. Czy wykonać badania? Jakiej mają sens?

**Wskazaniem do leczenia boreliozy jest występowanie objawów choroby, wyniki badań mają tu znaczenie pomocnicze.** Badania najlepiej wykonać po konsultacji z lekarzem - dzięki temu unikniesz niepotrzebnych wydatków lub przeoczenia innej choroby, która może być przyczyną Twoich dolegliwości. Jak może wyglądać ścieżka leczenia:

- 1) (kontakt z kleszczem) - rumień wędrujący - borelioza potwierdzona - antybiotyk - wyleczenie.
- 2) (kontakt z kleszczem) - objawy po kilku tygodniach lub miesiącach (np. zapalenie stawu/porażenie lub zapalenie nerwu/zaburzenia rytmu serca) - **test ELISA IgM i IgG** (wynik dodatni lub wątpliwy) - test Western-Blot IgG i IgM (wynik dodatni) - borelioza potwierdzona - antybiotyk - wyleczenie.

Dlaczego najpierw test metodą ELISA? Ma dużą czułość, nie przeoczy boreliozy, ale może pomylić jej przeciwciała z innymi przeciwciałami (np. w reumatoidalnym zapaleniu stawów). Jest jak gęsta sieć - wyłowisz nią ryby, raki i wodorosty. Dlatego jego wynik potwierdzamy testem Western-Blot - ma większą swoistość, i potwierdzi, że znaleźliśmy "gatunek ryby", o który nam chodziło.

**Szkodliwy mit:** biorezonans. To badanie nie jest badaniem naukowym. Jego wynik nie będzie wiarygodny oraz nie stanie się podstawą leczenia. Szkoda Twoich pieniędzy.

**Czy wiesz, że:** na 100 ukłuć przez kleszcze 4 doprowadzą do boreliozy. Ryzyko istnieje, ale nie należy go demonizować.

#### 5. Jak wyleczyć boreliozę?

**Stosuj antybiotyk przez zalecony przez lekarza czas.** Skuteczność leczenia antybiotykiem to ponad 90%.

**Szkodliwy mit:** ILADS - wielomiesięczna terapia antybiotykami, która może uszkodzić Twoją wątrobę. Stosowanie antybiotyków powyżej 4 tygodni nie jest wskazane. Jeśli po prawidłowym leczeniu objawy nie ustępują, należy poszukać ich innych przyczyn. Warto zapamiętać powiedzenie specjalistów chorób zakaźnych: "Prawdziwa borelioza leczy się dobrze".

## 6. Jak zabezpieczyć się na przyszłość?

Najlepsze zabezpieczenie daje **odzież z długimi rękawami i nogawkami oraz kapelusz**. Na jasnych tkaninach łatwiej zauważysz kleszcza. Pomóc mogą także nakładane na skórę **preparaty zawierające DEET**. Nie stosuj ich u dzieci poniżej 3. roku życia - u nich tylko ubranie/gruba moskitiera. Starszym dzieciom preparat nakładaj własnymi rękoma omijając ich twarz i dłonie (ryzyko zatrucia). **Preparaty z permetryną są skuteczne, ale można je stosować tylko na ubranie**. Po powrocie z łąki, parku lub lasu obejrzyj dokładnie siebie i pozostałych towarzyszy wycieczki.

## 7. Co zrobić w razie, boreliozy u kobiety w ciąży? Jakie jest ryzyko dla płodu?

**Diagnoza i leczenie nie różnią się**. Ciąża jest przeciwwskazaniem do stosowania doksycykliny. **Nie udowodniono szkodliwego wpływu zakażenia B. burgdorferi u kobiet w ciąży na rozwój płodu**. Kobieta chora na boreliozę może bezpiecznie karmić piersią - choroba nie przenosi się drogą pokarmową.

## 8. Czy możesz zrobić coś jeszcze? Kilka słów o Kleszczowym Zapaleniu Mózgu (KZM).

Niestety nie mamy obecnie skutecznej szczepionki przeciwko boreliozie - chociaż prace trwają. Jeśli często przebywasz w zaroślach lub w lesie już dzisiaj możesz się zabezpieczyć przed inną chorobą przenoszoną przez kleszcze. Chodzi o **kleszczowe zapalenie mózgu (KZM)**. **Jest to choroba rzadsza od boreliozy, ale znacznie groźniejsza**. Nawet 10% chorych rozwija poważne neurologiczne objawy. Więcej informacji o szczepieniu przeciwko KZM udzieli Ci lekarz rodzinny. Jego podstawowy schemat wygląda następująco:

- 1. dawka
- 2. dawka (1-3 mies. po 1. dawce)
- 3. dawka (5-12 mies. po 2. dawce)
- dawka przypominająca po 3 latach, i kolejne co 5 lat

Zaszczepić może się każdy po 1. r. ż., ale szczepienie na KZM jest szczególnie polecane osobom pracującym w lesie oraz spędzającym w nim wiele czasu. Koszt jednej dawki to około 100 zł. Jeśli planujesz szczepienie, najlepiej rozpocznij je jesienią, wtedy zdążysz z 3 dawkami (i pełną odpornością na KZM) do wiosny, czyli początku kolejnego "sezonu na kleszcze".

Źródła:

- [Diagnostyka i leczenie boreliozy z Lyme. Standardy Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych 2018](#)
- [Diagnostyka i leczenie chorób przenoszonych przez kleszcze. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych 2015](#)
- [5000 pytań z pediatrii - borelioza](#)
- [Interna Szczeklika 2019 - borelioza](#)