



De ziekte van Lyme

Wat is het ?

De ziekte van Lyme is een infectie die wordt veroorzaakt door een bacterie die op de mens wordt overgedragen na een tekenbeet. Deze ziekte is niet overdraagbaar tussen mensen en kan enkel worden opgelopen door contact met een besmette teek.

Niet alle teken zijn besmet met deze bacterie (naar schatting is 10-15% van de teken is besmet). Ze kunnen in elke fase van hun ontwikkeling bijten.

In de periode van april tot oktober is het risico op een tekenbeet het grootst.

Teken leven in bosrijke gebieden, hoog gras, parken en tuinen... plaatsen met een hoge vochtigheidsgraad.

De laatste jaren wordt een toename van het aantal gevallen waargenomen.



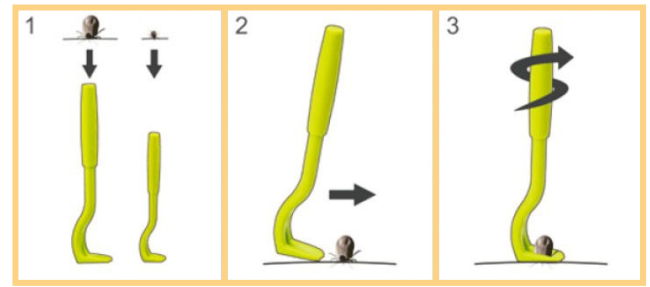
Wie loopt een risico ?

- mensen die werken in bossen, bermen, struiken, struikgewassen, groenzones...
- iedereen die een (vrijtijds)activiteit uitoefent in deze zones.

Hoe bescherm je je tegen tekenbeten ?

- **draag kledij dat je armen en benen bedekt** en aansluit ter hoogte van de polsen en enkels;
Kleine tip: draag bij voorkeur lichte getinte kledij, zo kan je de teek gemakkelijk opsporen vooraleer ze in contact komt met de huid.
- steek de onderkant van je broek in je sokken;
- bedek je hoofd en je nek;
- breng een tekenwerend middel aan op de stukken huid die niet bedekt zijn (en herhaal dit regelmatig): kijk na wat eventuele nevenwerkingen kunnen zijn;
- overweeg eventueel een tekenwerend middel voor op de kledij (opgelet: dergelijke middelen kunnen giftig zijn en hebben ook nevenwerkingen);
- **controleer nadien je lichaam zorgvuldig**, (bijvoorbeeld tijdens het douchen), besteed daarbij bijzondere aandacht aan lichaamsplekken (oksels, knieën, liezen...) en je hoofdhuid;
Kleine tip: controleer je lichaam de volgende dag opnieuw, na een dag zit de teek vol met bloed en zal ze beter zichtbaar.
- klop je werkkleren stevig uit of was ze.



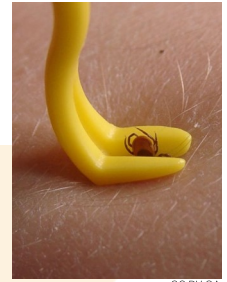


Bron: www.lyme-int.com

Wat doe je als je gebeten bent ?

Elke teek moet zo snel mogelijk verwijderd worden (hoe korter de hechtingstijd van de teek, hoe kleiner het risico op een infectie: het eerste uur na de beet bestaat er weliswaar een risico op overdracht, maar dit risico is het hoogst tussen het 48ste en 72ste uur).

- ➔ gebruik steeds een teekentang, nooit een epileertang: er bestaan verschillende maten te gebruiken in functie van de grootte van de teek;
Opmerking : verdoof de teek vooraf niet met ether.
- ➔ schuif de haak zo dicht mogelijk bij de huid onder de teek, zonder ze te pletten;
- ➔ hou de teekentang loodrecht en geef ze drie keer een zachte draai : de teek zal loskomen;
 - ➔ Illustratieve video : https://youtu.be/nJxF_Vm9JSM Bron: www.lyme-int.com
- ➔ nadat je de teek hebt verwijderd, kan je de huid ontsmetten (breng nooit rechtstreeks op de teek ontsmettingsmiddel aan).



CC BY-SA

Hou de plek waar je gebeten bent gedurende een maand goed in de gaten.

Verschillende fases van de ziekte

De eerste 24 uur kan er een kleine rode plek verschijnen, die vaak gepaard gaat met jeuk : dat is een normale reactie en wil niet zeggen dat er een infectie is.

De eerste symptomen zijn zichtbaar tussen dag 3 en dag 30 na de beet. Ze manifesteren zich in een rode plek die geleidelijk aan groter wordt vanaf de plaats waar je gebeten bent (erythema migrans). Ze kunnen gepaard gaan met griepachtige symptomen : vermoeidheid, hoofdpijn, koorts, spier- en gewrichtspijn. **Als je dergelijke symptomen vaststelt, praat erover met je dokter : antibiotica zal noodzakelijk zijn.**
Opmerking : als er geen symptomen optreden na een beet, dan is een behandeling nutteloos.



In de daaropvolgende weken en in 10% van de gevallen waarbij er geen behandeling is, kunnen er meer plekken ontstaan op de huid, maar zullen er vooral verschillende stoornissen optreden : zenuwstoornissen (aangezichtsverlamming, hersenvliesontsteking...), gewrichtsstoornissen (arthritis...) en in meer zeldzame gevallen hartstoornissen.

Als de infectie niet verdwijnt, kunnen er tot slot enkele maanden of zelfs jaren na de beet chronische problemen optreden (huidproblemen, gewrichtsproblemen, problemen aan het zenuwstelsel, de ogen, het hart...). In dit stadium is het vaak moeilijk om een diagnose te stellen (soms lijkt er ook niets aan de hand te zijn met deze persoon).

Extra informatie

Als je gebeten bent door een teek meld dit dan via de site <https://tekennet.wiv-isp.be/>. Zo kunnen de risicogebieden in België beter in kaart gebracht worden.

Op de site vind je nog meer informatie (ook over tekenencefalitis, dat steeds vaker voorkomt in België).

Interessante site : <https://www.lyme-int.com/nl/>