**Kleszczołapka w wakacyjnym niezbędniku**

Borelioza i odkleszczowe zapalenie mózgu - to najczęstsze choroby wywoływane przez kleszcze. Należy jednak pamiętać, że w większości przypadków kontakt z kleszczem nie kończy się zachorowaniem. Nie ma także potrzeby korzystać z pomocy lekarza przy usuwaniu wkłutego w ciało pajęczaka. Zwłaszcza teraz, gdy ze względu na bezpieczeństwo epidemiologiczne wizyty w przychodniach są ograniczane do niezbędnego minimum, warto się tego nauczyć samemu.

- Można to zrobić paznokciami, zwykłą pęsetą, albo zaopatrzyć się w dostępne w aptekach kleszczołapki lub specjalne karty, które kupuje się w sklepach ogrodniczych - radzi lekarz rodzinny Porozumienia Zielonogórskiego, Joanna Zabielska Cieciuch. - Dzięki nim nie zgniata się kleszcza, tylko obejmuje tuż przy skórze i łatwiej go usunąć w całości. Po usunięciu trzeba zdezynfekować miejsce wkłucia, a kleszcza unicestwić, by ponownie nie zaatakował. I jeszcze jedno: im szybciej pozbędziemy się pajęczaka, tym lepiej, bo wówczas zmniejszamy ryzyko zakażenia. Nie wolno też go smarować tłuszczem, bo wówczas zwiększa ilość toksycznej wydzieliny z gruczołów ślinowych.

Miejsce kontaktu z kleszczem trzeba obserwować przez kilka tygodni. Z lekarzem należy się skontaktować wtedy, gdy kilka dni po kontakcie z kleszczem ma się gorączkę lub inne niepokojące objawy oraz gdy w miejscu ukłucia powstanie zaczerwienienie lub obrączkowy rumień – powiększający się obwodowo i jego wielkość przekroczy średnicę 3 cm. Przed sezonem warto zaszczepić przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu. Dla podtrzymania odporności trzeba stosować dawkę przypominającą co 5 lat.

Najlepiej jednak nie dopuścić do ukąszenia, stosując w plenerze preparaty przeciwko kleszczom, dobrze się ubierając (kryte buty, długie spodnie, skarpety, bluza z długim rękawem), a po powrocie z wycieczki dokładnie obejrzeć całe ciało i wziąć prysznic. Pamiętajmy: kleszcze są wszędzie, nawet w miastach, a w tym roku po łagodnej zimie można się ich spodziewać więcej niż zwykle.