

**Polacy mają małą wiedzę na temat kleszczy
i chorób odkleszczowych**

**Według raportu „Co Polacy wiedzą o kleszczach i KZM”, zrealizowanego w ramach kampanii „Nie igraj z kleszczem. Wygraj z KZM” na zlecenie Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, tylko co 10. badana osoba deklaruje, że ma bardzo dobrą wiedzę na temat chorób przenoszonych przez kleszcze, a co 2. badany twierdzi, że jej/jego wiedza na ten temat jest dobra. Aż 94 proc. Polaków obawia się chorób, które wiążą się z ukłuciem kleszcza[[1]](#footnote-1). Dotyczy to szczególnie Kleszczowego Zapalenia Mózgu, czyli poważnej choroby zakaźnej, która może powodować nawet uszkodzenie elementów rdzenia kręgowego i porażenie kończyn, a także boreliozy wywoływanej przez bakterie. Mimo to wiedza o tym, jak uniknąć ukąszenia klaszczą oraz jak prawidłowo i skutecznie go usunąć wciąż jest niewystraczająca. Dodatkowo, nadal niewielu z nas decyduje się na szczepienie ochronne przeciwko kleszczowemu zapalaniu mózgu.**

**Czym jest Kleszczowe Zapalanie Mózgu?**

Kleszczowe Zapalanie Mózgu to zakaźna choroba ośrodkowego układu nerwowego, wywoływana przez wirusa. Jej objawy można zauważyć po 4-28 dni po ukłuciu przez kleszcza. Choroba przebiega w dwóch fazach. Pierwszą z nich charakteryzuje gorączka do 38⁰C, zapalenie górnych dróg oddechowych, bóle głowy, mięśni i stawów, nudności, wymioty czy biegunka.

*- U części pacjentów rozwija się druga faza choroby, w której pojawia się gorączka nawet do 40⁰C, bóle głowy, mięśni i stawów, nudności i wymioty, a także objawy oponowe – sztywność karku, światłowstręt, czy nadwrażliwość na dźwięki i inne bodźce* – mówi **lek. med. Anna Plucik-Mrożek**, specjalista chorób wewnętrznych, Medicover Polska. – *Musimy pamiętać, że KZM to bardzo poważna choroba, która
w najcięższej postaci może spowodować  uszkodzenie elementów rdzenia kręgowego i porażenie kończyn. Niestety w Polsce aż co trzecia osoba w ogóle nie słyszała o kleszczowym zapalaniu mózgu* – dodaje ekspertka.

W przypadku KZM brak leczenia przyczynowego, czyli leków przeciwwirusowych, dlatego u chorych stosuje się środki objawowe. Warto pamiętać, że obecnie jedynym skutecznym sposobem zapobiegania tej chorobie jest szczepienie ochronne.

*- W ramach szczepienia podawane są trzy dawki. Drugą dawkę pacjent przyjmuje w czasie od miesiąca do trzech miesięcy od pierwszej, a trzecią dawkę – po upływie 5-12 miesięcy od drugiej. Co 3-5 lat należy przyjąć szczepienie przypominające. Dobry pomysłem jest zaszczepienie się zimą lub wczesną wiosną, ponieważ wtedy zyskamy odporność już od początku aktywności kleszczy*  – mówi **lek. med. Anna Plucik-Mrożek**.

Szczepienie jest szczególnie zalecane osobom, które ze względu na swój styl życia lub pracę spędzają dużo czasu na świeżym powietrzu – leśnikom, wojskowym, rolnikom, ale też turystom, uczestnikom obozów i kolonii, biegaczom, rowerzystom, czy grzybiarzom.

*– Obawa przed chorobami przenoszonymi przez kleszcze nie powinna zniechęcać do aktywności, ale raczej zmotywować nas do szczepienia i stosowania do zasad profilaktyki przed ukąszeniem* - mówi **lek. med. Anna Plucik-Mrożek**.

**Tylko co czwarta osoba deklaruje, że bardzo dobrze wie, jak pozbyć się kleszcza w przypadku ukłucia.**

Obok szczepienia ochronnego przeciwko kleszczowemu zapalaniu mózgu, ważne jest unikanie narażenia na ukąszenie kleszcza oraz w razie potrzeby – szybkie i poprawne usunięcie kleszcza.

*- Spędzając czas na łonie natury unikajmy przedzierania się przez zarośla, czy siadania bezpośrednio
w trawie lub pod krzakami. Wybierając się na spacer do lasu czy parku zadbajmy o właściwy strój, który osłoni ciało przed owadami. Warto też stosować repelenty odstraszające m.in. kleszcze. Warto pamiętać, że miejsca na ciele wyjątkowo podatne na ukąszenie kleszcza, to szyja, skóra głowy, pachy, pachwiny, pępek, zgięcia stawowe. Dlatego kiedy wrócimy do domu, obejrzyjmy dokładnie całe ciało zwracając szczególną uwagę właśnie na te miejsca* – radzi ekspertka Medicover Polska.

W przypadku ukąszenia kleszcza, ważne jest, żeby usunąć go jak najszybciej przy pomocy pęsety, lassa lub specjalnej pompki, a następnie zdezynfekować skórę i umyć ręce. Smarowanie kleszcza tłuszczem, masłem, czy alkoholem, a także ukręcanie albo rozgniatanie kleszcza może wyłącznie utrudnić jego usunięcie. Miejsce po wkłuciu kleszcza należy obserwować nawet przez 60 dni. Jeśli pojawią się niepokojące objawy - rumień, gorączka, bóle głowy, mięśni, czy stawów, warto skonsultować się z lekarzem.

**Nie igraj z kleszczem – kampania edukacyjna**

W celu dostarczenia pacjentom rzetelnej wiedzy na temat Kleszczowego Zapalenia Mózgu i zachęcenia do działań profilaktycznych po raz kolejny ruszyła kampania edukacyjno-informacyjna „Nie igraj z kleszczem – wygraj z kleszczowym zapaleniem mózgu”. W ramach kampanii w całej Polsce prowadzone są działania edukacyjne i informacyjne, uruchomiona została również strona [www.kleszczeinfo.pl](http://www.kleszczeinfo.pl), na której dostępne jest kompendium wiedzy na temat kleszczy i zagrożeń, jakie są z nimi związane, porady dotyczące postępowania z pajęczakami i przydatne informacje dla osób prowadzących aktywny tryb życia wśród zieleni lub wybierających się w tereny zagrożone kontaktem z kleszczem.

Organizatorami kampanii „Nie igraj z kleszczem. Wygraj z kleszczowym zapaleniem mózgu” są Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, Fundacja Aby Żyć oraz Pfizer.

Patronat honorowym nad kampanią objął Główny Inspektorat Sanitarny.

Partnerem wspierającym tegorocznej edycji jest Medicover Polska.

1. Badanie CO POLACY WIEDZĄ O KLESZCZACH I KZM przeprowadzone w ramach kampanii „Nie igraj z kleszczem” przez Instytut SW Research w 2018 roku [↑](#footnote-ref-1)