



Tervise
Arengu
Instituut



Осторожно, клещ!

В каких местах можно найти клеща?

Почему следует избегать клещей?

Как правильно удалить клеща?

Что делать после укуса клеща?

Как предотвратить укус клеща?

Какие заболевания переносятся клещами?

В каких местах можно найти клеща?

Клещи предпочитают тенистые и достаточно влажные места с богатым подлеском, в первую очередь места с высокой травой.

Наибольшая численность клещей наблюдается вблизи троп передвижения, лежбищ или мест обитания животных, особенно рядом с норами грызунов.

Чаще всего клещи встречаются:

- смешанных и раменных лесах
- сураменных лесах
- кустарниках
- на пастбищах и лугах
- по краям полей и опушкам лесных насаждений
- в городских зелёных зонах – парках, местах отдыха на свежем воздухе

Многие клещи, обнаруженные на теле человека, были найдены на приусадебных участках, хуторах и в садах.

Меньше клещей на болотах и в сухих вересковых и сосновых лесах.

Сезон клещей в Эстонии длится в среднем с апреля по ноябрь. Клещи активны, когда температура воздуха держится плюсовой. В мягкую зиму клещей можно встретить и в январе-феврале.

Различаются ли клещи по внешним признакам?

Из распространенных в Эстонии видов клещей, два вида способны передавать возбудителей заболеваний человеку: **собачий клещ** (*Ixodes ricinus*) и **таёжный клещ** (*Ixodes persulcatus*). Внешне эти виды очень схожи и простым взглядом различить их невозможно.

Внешне клещи различаются в зависимости от пола и этапа развития. На каждом этапе развития клещи разного размера. Женские особи красно-коричневые, мужские особи и меньшие по размеру нимфы коричнево-серые или почти чёрные. Самые маленькие, светлые – это личинки.



личинка

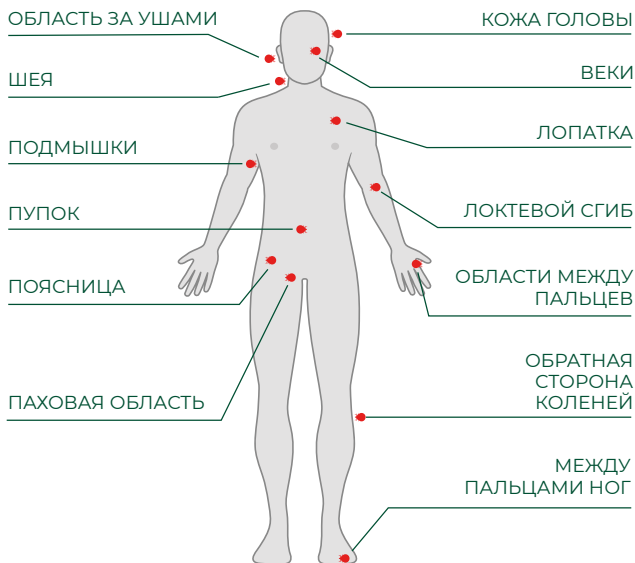
нимфа

взрослая мужская особь

взрослая женская особь

Куда кусает клещ?

Клещи предпочитают на теле места, где кожа более тонкая и с хорошим кровоснабжением, и где клещ может дольше остаться незамеченным.



Почему следует избегать клещей?

Клещи распространяют инфекционные заболевания. Клещ сам этими заболеваниями не болеет, однако он служит транспортом и хранилищем для возбудителей заболеваний – бактерий и вирусов.

По внешним признакам невозможно определить, является ли клещ носителем возбудителей того или иного заболевания. Поэтому наиболее разумным будет избегать или минимизировать риск укуса любого клеща.

Как клещ передаёт заболевание?

Переносимые клещами заболевания передаются с укусом клеща. Болезнетворные вирусы, бактерии и тд выделяются со слюной, которую клещ использует для прикрепления к месту укуса и выделяет ее в кровь на протяжении всего процесса кровососания. Личинки и нимфы могут быть такими же источниками заболевания, как и взрослые особи.

Чем дольше клещ остаётся присосавшимся к коже, тем больше патогенов он может передать.

Какие заболевания переносятся клещами?

Эстония относится к эндемичным зонам по клещевому энцефалиту и боррелиозу.

Клещевой энцефалит наиболее опасное заболевание. Впервые вирус клещевого энцефалита описали в 1930-х годах.

- В организм человека попадает в течении нескольких часов, поскольку в клеще вирус размножается в слюнных железах и проникает в организм вместе с первыми порциями слюны клеща.
- Вирус серьёзно нарушает работу центральной нервной системы, может вызвать параличи, нарушения памяти и координации. Более 70% пациентов нуждаются в стационарном лечении. Могут последовать длительные неврологические осложнения.
- Можно заразиться как при укусе клеща, так и при употреблении термически необработанного молока или продуктов из него.
- Не передаётся от человека к человеку, за исключением случаев передачи от матери к плоду.
- Формируется пожизненный иммунитет.
- Специального лечения не существует, т.е. лечение направлено на устранение или облегчение симптомов.
- Единственное клещевое заболевание, которое можно предотвратить с помощью вакцинации.

Клещевой боррелиоз или болезнь Лайма – самое распространенное клещевое заболевание. Возбудитель заболевания – бактерии из рода *Borrelia burgdorferi* s.l. – впервые описали в 1980-х годах.

- Для заражения требуется не менее 12 часов, в среднем около 1–2 дней, поскольку бактерии располагаются в желудочно-кишечном тракте клеща и не выходят со слюной до тех пор, пока кровь не попадет в желудок клеща.
- Первые признаки могут проявиться через 2–4 недели. Основным и первым симптомом является мигрирующая эритема или расширяющееся красное пятно вокруг места укуса, но иногда оно может отсутствовать. Кроме того, может наблюдаться повышение температуры тела, головная боль, общая слабость, головокружение, боли в суставах и мышцах, снижение веса.
- Передаётся только укусом клеща.
- Не передаётся от человека к человеку.
- Иммунитет не развивается, и человек может повторно заразиться.
- Как правило, поддается лечению антибиотиками, но в случае осложнений может потребоваться лечение в больнице.
- Вакцины против болезни Лайма нет.

Другие заболевания, передающиеся клещами

Гранулоцитарный анаплазмоз человека

В популяции клещей Эстонии инфекция распространилась по крайней мере с 2006 года. У людей инфекция часто протекает бессимптомно или в легкой форме, с гриппоподобными симптомами (лихорадка, головная боль, боль в мышцах и суставах), возникающими в течение 1–2 недель после укуса. Иногда может возникнуть более серьезное респираторное или неврологическое поражение. В редких случаях – высыпания на коже.

Заболевание лечится антибиотиками.

Болезнь *Borrelia miyamotoi*

В Эстонии был впервые обнаружен у клещей, собранных в 2008–2010 гг. Заболевание характеризуется лихорадкой (может превышать 40 °C), головной болью, болью в мышцах и суставах, утомляемостью, тошнотой и ознобом. Симптомы появляются через 1–2 недели после укуса клеща, и приступы лихорадки могут повториться. Заболевание также может сопровождаться поражением нервной системы. Не повреждает кожу.

Заболевание лечится антибиотиками.

Клещевой риккетсиоз (пятнистая лихорадка *Helvetica*, анеруптивная лихорадка)

Первые упоминания с 1999 года. У большинства людей симптомы отсутствуют, и заболевание не развивается. Некоторые люди могут испытывать симптомы гриппа (жар, боли в мышцах, головная боль, затрудненное дыхание), которые обычно проходят самостоятельно. Мигрирующая эритема и красные пятна на коже также могут указывать на заболевание. В более тяжелых случаях у людей с ослабленной иммунной системой также может быть менингит.

Заболевание лечится антибиотиками.

Неоэрлихиоз

В большинстве случаев бессимптомный, но могут наблюдаться головная боль, тошнота и рвота, боли в мышцах и ригидность шеи, озноб, ночная потливость и повторяющиеся приступы высокой температуры. Также локализованная или мигрирующая боль в нижней челюсти, шее, коленях, локтях, лодыжках, мышцах верхней части тела или конечностей. Также наблюдается кожная сыпь, напоминающая узловатую эритему или розацеа.

Заболевание лечится антибиотиками.

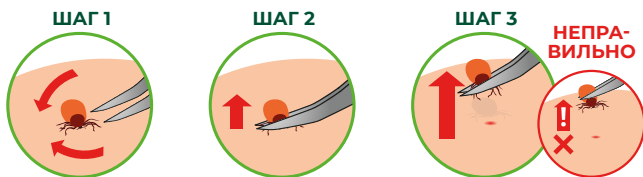
Как правильно удалить клеща?

Удаляя клеща как можно быстрее, уменьшаешь риск передачи возбудителей заболеваний.

- Обхвати клеща как можно ближе к коже и «голове», избегая сдавливания самого тела клеща. Сдавливание может усугубить процесс передачи патогенов или раздавить тело клеща, и инфекция может передаваться человеку через микротрещины на коже.
- Не наносите на клеща спирт, бензин, жидкость для снятия лака, масло, жир, мыло и тп.
- Пинцет с острыми концами подходит для удаления клещей. Подойдет и обычная длинная нить и специальные приспособления для удаления клещей.
- Удалите клеща, просто потянув или медленно повернув против часовой стрелки. При этом помните, что тело клеща нельзя сдавливать.



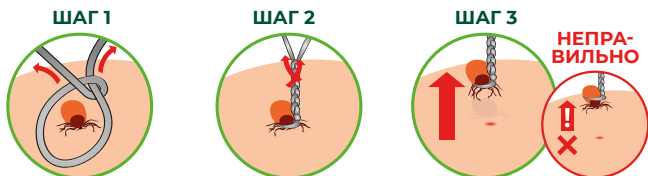
УДАЛЕНИЕ ПИНЦЕТОМ



Пинцет для удаления клеща должен быть с заостренными и закругленными концами, чтобы избежать сдавливания тела клеща.



УДАЛЕНИЕ ПРИ ПОМОЩИ НИТКИ



Если пинцета или других подходящих средств для удаления клеща не оказалось под рукой, клеща можно удалить с помощью обычной нити.

Что делать после укуса клеща?

- **Место укуса нельзя тереть, выдавливать или высасывать.**
- **Место укуса следует промыть водой с мылом или дезинфицирующим средством.**

Во время удаления клеща на коже может остаться какая-то часть клеща - «голова» или «хоботок» - кровососущий орган. Обычно это не представляет серьезного риска для здоровья. Через некоторое время организм сам выталкивает инородное тело, как если бы это была обычная небольшая заноза. Это может сопровождаться покраснением места укуса и небольшим нагноением, что свидетельствует о том, что иммунные клетки организма усиленно работают над удалением инородного тела.

Когда стоит обращаться к врачу?

При обнаружении или укусе клеща не стоит обращаться к врачу за помощью - передвигающийся по коже клещ не опасен и не обязательно свидетельствует о заражении.

Вы можете удалить клеща с кожи самостоятельно или с помощью партнера, используя подходящие подручные средства.

Симптомы при которых следует обратиться к врачу после обнаружения клеща:

- плохое самочувствие, слабость
- светочувствительность и / или лихорадка
- головная боль, боль в спине или мышцах
- значительное покраснение или опухлость на месте укуса и / или расширяющееся красноватое пятно
- другие заметные нарушения здоровья, возникшие после укуса клеща

После укуса клеща симптомы инфекции могут стать заметными в течение более трех недель.

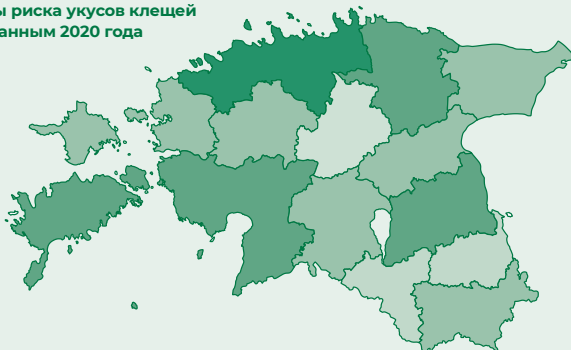
Как предотвратить укус клеща?

Чтобы избежать укусов клещей, помните о трех аспектах: одежда, местоположение и наблюдение.

- Выбирайте максимально закрытую одежду.
- Предпочитайте светлую одежду - так клеща легче обнаружить.
- Используйте подходящие репелленты от клещей.
- Избегайте мест с более высокой растительностью. По возможности идите посередине тропинок, подальше от высокой травы и кустов.
- Всегда проверяйте себя по несколько раз по возвращении, чтобы быть уверенным, что нет клещей.



Зоны риска укусов клещей по данным 2020 года



На интерактивной карте распространения клещей (www.puugiinfo.ee/ru) увидишь наиболее свежие данные о клещевой опасности в различных областях Эстонии.