



# NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO - PAŃSTWOWY ZAKŁAD HIGIENY

00-791 Warszawa, ul. Chocimska 24

Centrala: (+48 22) 54-21-400, Dyrektor: (+48 22) 849-76-12

Fax: (+48 22) 849-74-84, (+48 22) 849-35-13,

www.pzh.gov.pl; e-mail: dyrektor@pzh.gov.pl

Regon: 000288461 NIP: 525-000-87-32,

PL 98 1020 1042 0000 8302 0200 8027 (SWIFT CODE); BPKO PL PW

Warszawa, 7 kwietnia 2014

## Światowy Dzień Zdrowia 2014

### „Małe ukąszenia, duży problem” – choroby wektorowe

Jak co roku 7 kwietnia pod auspicjami Światowej Organizacji Zdrowia obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia. W tym roku tematem przewodnim obchodów są choroby przenoszone przez wektory. W Polsce najczęściej występującą chorobą wektorową, przenoszoną przez kleszcze jest borelioza z Lyme. Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego-Państwowego Zakładu Higieny w 2012 r. zanotowano prawie 9 tysięcy przypadków tej choroby. Natomiast wstępne dane za rok 2013 wskazują wzrost do prawie 13 tysięcy zachorowań.

Wektory to stawonogi krwiopijne, które same wcześniej zakażone, żywiąc się krwią zwierząt kręgowych i człowieka, przekazują im drobnoustroje chorobotwórcze. W Polsce najczęstszymi wektorami są kleszcze, które mogą przenosić **boreliozę z Lyme** i **kleszczowe zapalenie mózgu (KZM)**.

#### Kleszcze



**Kleszcze** to pajęczaki, które wraz z krwią zakażonego żywiciela przenoszą choroby. Do zakażenia, czyli bezpośredniego wprowadzenia zarazków do krwi, dochodzi w momencie ukłucia. Najwięcej przypadków chorób odkleszczowych notowanych jest w okresie późnej wiosny i jesieni, wtedy bowiem przypada okres największej aktywności kleszczy. Kleszcze najchętniej

bytują na obszarach wilgotnych, zalesionych, trawiastych, w gęstych zaroślach, paprociach oraz parkach miejskich i na obrzeżach osiedli mieszkaniowych otoczonych terenami zielonymi.

**Najwięcej zachorowań na boreliozę w 2012 roku zanotowano w województwie śląskim, małopolskim i mazowieckim.**

### **Jak rozpoznać choroby odkleszczowe?**

**Borelioza z Lyme** charakteryzuje się rumieniem wędrującym, który u osób leczonych zanika w ciągu kilku dni, pozostawiając czasem przebarwienie lub odbarwienie skóry. Zmianom skórnyom czasem towarzyszą objawy grypopodobne takie jak: gorączka lub stany podgorączkowe, uczucie rozbicia, zmęczenie, bóle głowy, mięśni, stawów oraz powiększone węzły chłonne.

Objawy **kleszczowego zapalenia mózgu** są podobne do infekcji grypowej, której towarzyszą gorączka, bóle głowy, nudności i wymioty.

### **Jak zapobiegać chorobom odkleszczowym?**

- Najlepszą metodą zapobiegania chorobom odkleszczowym jest **unikanie kontaktu z kleszczami**.

### **W tym celu należy pamiętać o:**

- noszeniu odpowiedniego ubrania podczas spacerów w lesie i terenach zadrzewionych: koszuli z długimi rękawami, długich spodni i zakrytych butów, nakrycia głowy
- stosowaniu środków odstrasżających kleszcze (tzw. repelentów)

Skuteczną formą ochrony przed zakażeniem wirusem **kleszczowego zapalenia mózgu** jest **szczepionka**, którą podać można wyłącznie po wcześniejszej konsultacji z lekarzem

### **Po powrocie do domu ze spaceru w lesie lub parku należy:**

- ✓ dokładnie obejrzeć swoje ciało, zwłaszcza nogi i ręce w zgięciach stawowych, na głowie, uszach, na rękach, nogach, w pachwinach.
- ✓ w przypadku ukąszenia, szybko i sprawnie usunąć kleszcza ze skóry; próba niewłaściwego usunięcia może zakończyć się jego zmiżdżeniem lub

sprowokowaniem wymiotów, co z kolei przyczynia się do narażenia na chorobotwórcze patogeny.

### **Jak prawidłowo usunąć kleszcza ze skóry?**

- ✓ do usunięcia kleszcza możemy użyć pęsety
- ✓ kleszcza należy chwycić jak najbliżej ciała, a następnie delikatnie, ale zdecydowanie pociągnąć do góry i usunąć.
- ✓ jeśli fragmenty ciała pasożyta pozostały w skórze trzeba je niezwłocznie usunąć, a miejsce po ukąszeniu przemyć spirytusem. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek niepokojących objawów, należy jak najszybciej skonsultować się z lekarzem.
- ✓ **nie wolno wykręcać kleszcza palcami ani pokrywać go tłuszczem.** Może to spowodować zatkanie tchawek (narządu wymiany gazowej) kleszcza, a następnie jego wymioty, które przyspieszają przedostanie się bakterii i wirusów do osoby ukąszonej.
- ✓ zamiast pęsety można użyć dostępnych w aptece miniaturowych **pompek ssących lub** plastikowych „**kleszczolapek**”
- ✓ jeśli nie jesteśmy pewni czy będziemy umieli właściwie usunąć kleszcza, należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza.

### **Po usunięciu kleszcza należy:**

- dokładnie umyć ręce,
- zdezynfekować miejsce ukłucia wodą utlenioną lub 40% alkoholem,
- obserwować miejsce po ukłuciu, jeśli po 7-10 dniach wystąpi niepokojąca zmiana należy skonsultować się z lekarzem.

**Kontakt dla mediów:**

**Monika Wróbel**

**Rzecznik Prasowy**

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-PZH  
(NIZP-PZH)

ul. Chocimska 24 / 00-791 Warszawa

tel. +48 22 542 12 88, tel. kom. +48 696 498 578

mwrobel@pzh.gov.pl / [www.pzh.gov.pl](http://www.pzh.gov.pl) / na

Twitterze: @nizp\_pzh

**Maria Wągrowska**

**Starszy Specjalista ds. Public Relations**

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-PZH  
(NIZP-PZH)

ul. Chocimska 24 / 00-791 Warszawa

tel. +48 22 54 21 288

mwagrowska@pzh.gov.pl / [www.pzh.gov.pl](http://www.pzh.gov.pl) / na

Twitterze: @nizp\_pzh

---

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-PZH powstał w 1918 roku. Misją NIZP-PZH jest ochrona zdrowia ludności poprzez działania podejmowane w obszarze zdrowia publicznego, w tym ekspertyzy, prace naukowo-badawcze obejmujące m.in. monitoring i analizę stanu zdrowia mieszkańców Polski i jego uwarunkowań, a także prowadzenie działań w zakresie promocji zdrowia. NIZP-PZH zajmuje się epidemiologią oraz problematyką zapobiegania chorobom zakaźnym i niezakaźnym, posiada rozbudowany pion diagnostyczny (akredytacja WHO, PCA), w tym laboratorium BSL-3 oraz 9 laboratoriów diagnostycznych, akredytowanych przez PCA. Instytut kształci specjalistów w zakresie zdrowia publicznego, wydaje Certyfikaty Jakości Zdrowotnej oraz Atesty Higieniczne, dbając tym samym o bezpieczeństwo żywności i przedmiotów użytku, poprawę warunków sanitarnych i higienicznych, a także bezpieczeństwo środowiska naturalnego. Instytut służy społeczeństwu rzetelną wiedzą na temat szczepień (Szczepienia.info), współpracuje z wieloma organizacjami w kraju (Ministerstwo Zdrowia, GIS) i za granicą (WHO, DG Sanco, ECDC, EFSA, Eurostat).