

Ziekte van Lyme

Hartstikke ziek door de beet van een minuscule beestje

Tekenbeten voel je niet! Teken gebruiken een verdovende stof als ze bijten. Ze nestelen zich onder je kleding tijdens het wandelen, spelen of picknicken en slaan dan ongemerkt toe. Ze blijven rustig dagenlang zitten, omdat ze met weerhaken heel stevig in je huid vastzitten.



Omdat een tekenbeet geen pijn doet, lijkt het niet zo erg. Maar steeds meer teken dragen de bacterie *Borrelia burgdorferi* bij zich, die ze met hun beet in je lichaam brengen. Die bacterie kan je ziek maken. We noemen dat de ziekte van Lyme. De ziekte kan verschillende serieuze klachten geven. Onder andere klachten met je zenuwen en hersens, met je huid, met je spieren en gewrichten, met je hart, met je ogen en zelfs geestelijke klachten.

Hoe loop je een tekenbeet op?

Als je lekker buiten bent in de tuin, het bos of de duinen, dan ben je in de leefomgeving van teken. Het is een fabel dat teken zich van grote hoogte uit bomen op je laten vallen. Ze klimmen hooguit een metertje hoog in bomen, struiken en hoge grassen. Daar wachten ze op een slachtoffer dat dicht langs de boomstam of takken beweegt. Dan laten ze zich van kleine hoogte vallen. Bedenk wel dat als je bijvoorbeeld met een bal aan het spelen bent of stokken gooit voor je hond, je vaak bukt en dus langs lage struiken, boomtakken en lange grassen beweegt.

Voorkom een tekenbeet

Teken klimmen ook op onze huid en kruipen letterlijk onder je kleding in warme huidplooiën en behaarde lichaamsdelen. Bescherm jezelf daarom goed als je buiten gaat spelen.

- Draag een broek met lange pijpen, die je in je sokken stopt;
- Draag een shirt met lange mouwen;
- Zet een pet op.

Bedenk trouwens dat je jezelf met een petje, lange mouwen en lange broekspijpen niet alleen beschermt tegen teken, maar ook tegen zonnebrand.

Als je dus weet dat je van de wandelpaden af zult gaan, is het slim daar met kleding rekening mee te houden. Ook ondanks dat het warm weer is.

Controle na het buiten spelen

Als je met warm weer toch luchtige kleding draagt, is controle van je huid na afloop heel belangrijk. Teken kruipen graag in warme wat vochtige huidplooiën en behaarde stukjes van je huid. Met controleren achteraf moet je dus vooral de plekken als oksels, liezen, bilnaad, knieholten, ellebogen en tussen je hoofdharen goed bekijken!

Toch gebeten?

Vind je een teek? Verwijder die dan binnen 24 uur met een pincet of een tekentang. Tekentangen zijn bij apotheek en drogist te verkrijgen. Sluit zo'n tang om het lijf, vlak achter de kop en trek het dier recht uit je huid. Ontsmet ná het weghalen van de teek het wondje met jodium of alcohol. Noteer de datum waarop er een teek bij je verwijderd is.

Vaststellen van de ziekte

Krijg je na een tekenbeet een kring op je huid, zoals op de foto hieronder of voel je je grieperig met hoofdpijn, spierpijn, koorts en moeheid, ga dan naar de dokter. Twijfel je omdat je bijvoorbeeld een donkere huid hebt en de kring niet of niet goed kunt zien, ga dan ook naar de dokter. Als de dokter je op tijd de juiste medicijnen geeft, hoeft er niets aan de hand te zijn. De ziekte is goed met antibiotica te behandelen als je er op tijd bij bent.

De klachten die hierboven staan verdwijnen weer, maar een tijd na besmetting kunnen dan heel andere, ernstige klachten ontstaan.

Omdat veel klachten bij Lyme ook bij andere ziektebeelden voorkomen, is het moeilijk de ziekte van Lyme vast te stellen. Daarom is het altijd verstandig om op de juiste dag in je agenda of op de kalender te schrijven, dat je gebeten bent door een teek. Dan kun je dat later eventueel aan de dokter vertellen.

Erythema Migrans, de rode kring

Als een teek je besmet heeft, kun je dat in ongeveer de helft van de gevallen zien aan een rode kring om de tekenbeet heen. Dat heet de erythema migrans. Helaas verschijnt die in lang niet alle gevallen. Denk dus niet automatisch dat je veilig bent als je na een tekenbeet geen kring te zien krijgt.

