

## **Wandelen in de natuur, pas op voor teken!**

Door: *Joop Venings*

Van de zomer gaan we weer heerlijk wandelen, fietsen of kamperen. Je loopt dan de kans door een teek te worden gebeten. Dit is vervelend, maar niet ernstig. Je moet na zo'n beet echter wel attent zijn op de verschijnselen, die dan kunnen optreden. Door een teekenbeet kun je besmet raken met de bacterie, die de ziekte van Lyme kan veroorzaken.

**Hoe is een teek te herkennen?**

**Hoe voorkom je beten van teken?**

**Hoe kun je een teek verwijderen?**

**Hoe herken je de mogelijke besmetting met de ziekte van Lyme?**

### **De teek**

Een teek is een klein bruin-zwart beestje, tussen 1 en 3 mm groot. Om bloed te vergaren graaft een teek zich met haar kaken in de huid, duwt een punt met weerhaken in een bloedvat, spuit een chemisch goedje in en zuigt. Tekenen komen van boven. De spinachtige (8 poten!) klimt zo hoog mogelijk in planten en wacht daar met de voorpootjes gespreid. Met het orgaan van Haller in de voorpoten - neus, oor en tast - merkt de teek beweging onder zich. Op goed geluk laat hij zich vallen. Is de beweging al weg, dan begint de lange moeizame weg omhoog weer. Is het wel gelukt, dan zuigt hij zich vol om zich vervolgens te laten vallen. Hard vallen deert de teek niet: hij heeft geen botjes en het uitwendig skelet is soepel. Het is net een vallende rozijn.



### **Hoe beperk je de kans op een teekenbeet?**

Vermijd dichte begroeiing en struiken, want hier bevinden zich vaak teken. Draag kleding, die de huid zoveel mogelijk bedekt. Dit verkleint de kans op een beet. Controleer na een wandeling of je tekenvrij bent. Let hierbij vooral op plekken als de oksels, knieholtes, liezen, achter de oren en bij de haargrens.

### **De teek zo snel mogelijk verwijderen**

Wanneer je door een teek bent gebeten, moet je deze zo snel mogelijk verwijderen. Dit gaat het beste met een pincet of een speciale tekentang, waarmee de teek onder de kop wordt vastgepakt en draaiend tegen de klok in, uit de huid wordt gehaald. Ontsmet de plek van de beet nadat de teek is verwijderd (dus niet vooraf!). Een teek kan de ziekte van Lyme overbrengen. Noteer daarom altijd een tekenbeet; de vervelende ziekteverschijnselen kunnen zich pas maanden later openbaren.



#### **De ziekte van Lyme**

Drie dagen tot drie weken na de beet kan een rode, ringvormige uitslag ontstaan, die zich geleidelijk uitbreidt. Ga dan direct naar de huisarts. Na enkele weken of maanden kun je last krijgen van een uitstralende pijn in arm of been, dubbel zien of neiging tot flauwvallen. Maanden tot jaren na de besmetting kun je last krijgen van chronische huidaandoeningen, ernstige oriëntatiestoornissen en gewrichtsklachten. De ziekte van Lyme wordt met een antibiotica behandeld. Des te sneller je erbij bent, hoe eerder de behandeling kan plaatsvinden en hoe beter het resultaat.

Door op de paden te blijven lopen en niet door hoog gras en struikgewas te struinen en bedekkende kleding te dragen, kan worden voorkomen dat de teek zich in je huid vastbijt.