

Προστασία από τα τσιμπούρια (κρότωνες)

ΙΟΥΛΙΟΣ 2013

Τι νοσήματα μεταδίδουν τα τσιμπούρια;

Οι κρότωνες (τσιμπούρια) μπορούν να μολύνουν τους ανθρώπους με βακτήρια, ιούς και παράσιτα που μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές ασθένειες. Μερικές από τις ασθένειες που μεταδίδονται από δήγμα τσιμπουριού είναι η νόσος του Lyme, ο κηλιδώδης πυρετός των βραχυδών ορέων, η τουλαραιμία, ο αιμορραγικός πυρετός Κριμαίας - Κονγκό κ.α.

Ο κίνδυνος προσβολής του ανθρώπου από νοσήματα που μεταδίδονται από τσιμπούρια είναι σχετικά μικρός, ακόμη και εάν το τσιμπούρι έχει προσκολληθεί, τραφεί και είναι μολυσμένο. Παρόλα αυτά, θα πρέπει να τηρούνται τα ενδεικνυόμενα μέτρα προστασίας, καθώς τα νοσήματα που μεταδίδονται από μολυσμένα τσιμπούρια μπορεί να είναι σοβαρά.

Ο κίνδυνος νόσησης εξαρτάται από τη γεωγραφική περιοχή, την εποχή του έτους, το είδος του τσιμπουριού και -για τη νόσο Lyme- από τη διάρκεια προσκόλλησης του τσιμπουριού στο δέρμα.

1

Πού βρίσκονται τα τσιμπούρια;

Τα τσιμπούρια μπορούν να επιβιώσουν σε πολλά μέρη, προτιμούν ωστόσο τα ελαφρώς υγρά, σκιερά περιβάλλοντα, μέσα ή κοντά σε δασώδεις περιοχές ή περιοχές με πυκνή βλάστηση ή χόρτα, δάση, λιβάδια, θαμνότοπους, βαλτότοπους, αστικά πάρκα και κήπους, περιοχές με γρασίδι.

Ως εκ τούτου, ιδιαίτερη προσοχή στα μέτρα προστασίας πρέπει να λαμβάνουν όσοι βρίσκονται στην ύπαιθρο, είτε λόγω εργασίας (π.χ. αγροτικές, κτηνοτροφικές και κηπουρικές εργασίες) είτε λόγω αναψυχής (κάμπινγκ ή φυσιολάτρες, ορειβάτες, πεζοπόροι, κυνηγοί).

Πριν βγείτε σε εξωτερικούς χώρους, ενημερωθείτε για τα σημεία που συχνάζουν τα τσιμπούρια.

Πώς έρχομαι σε επαφή με τα τσιμπούρια;

Τα τσιμπούρια δεν πετούν και δεν πετούν, αλλά περιμένουν μέχρι να περάσει ένα ζώο ή άνθρωπος για να σκαρφαλώσουν σε αυτό. Μετά προσκολλώνται στο δέρμα για να τραφούν με αίμα. Μπορεί να μείνουν προσκολλημένα και να τρέφονται για αρκετές ημέρες, πριν αποκολληθούν και πέσουν.

Ο άνθρωπος έρχεται σε επαφή με τα τσιμπούρια συνήθως κατά τη διάρκεια υπαίθριων δραστηριοτήτων, περπατώντας ανάμεσα σε σωρούς φύλλων ή κοντά σε θάμνους και βλάστηση ή σε περιοχές που προτιμούν τα τσιμπούρια. Τα τσιμπούρια ζουν και κυκλοφορούν σε όλη τη διάρκεια του έτους, αλλά είναι πιο ενεργά από την άνοιξη έως και το φθινόπωρο.

Πώς μπορώ να αποφύγω την επαφή με τα τσιμπούρια;

- Αποφεύγετε την παρατεταμένη διαμονή στην ύπαιθρο σε δασικές, θαμνώδεις περιοχές και σε λιβάδια, με πυκνή βλάστηση και σωρούς φύλλων.

- **Περπατάτε πάντα στο κέντρο των μονοπατιών και αποφύγετε το περπάτημάμεσα σε πυκνή βλάστηση και λιβάδια**, για να αποφύγετε την επαφή με τα τσιμπούρια.
- **Φοράτε φαρδιά ρούχα** (κατά προτίμηση ανοικτόχρωμα για τον εύκολο εντοπισμό τσιμπουριών σε αυτά), με μακριά μανίκια που κουμπώνουν στον καρπό, μακριά παντελόνια, ψηλές κάλτσες (το παντελόνι θα πρέπει να τοποθετείται μέσα στις κάλτσες), κλειστά παπούτσια και χρησιμοποιείτε γάντια (τα μανίκια του πουκαμίσου μέσα στα γάντια).
- **Χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικά**: Επαλείψτε τις ακάλυπτες - γυμνές περιοχές του δέρματος με εντομοαπωθητικά (συνιστώνται εντομοαπωθητικά που περιέχουν τη δραστική ουσία DEET σε περιεκτικότητα πάνω από 20% σε ενήλικες). Αυτά τα εντομοαπωθητικά θα σας προστατέψουν για αρκετές ώρες (ανάλογα με την περιεκτικότητα του σκευάσματος). Ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες του κατασκευαστή. Οι γονείς θα πρέπει να επαλείφουν το -συνιστώμενο από τον παιδίατρο- εντομοαπωθητικό στα παιδιά τους αποφεύγοντας τα χέρια, τα μάτια και το στόμα τους.
- **Ψεκάζετε τα ρούχα σας με εντομοαπωθητικά-εντομοκτόνα**, σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Συμβουλευθείτε τον κτηνίατρό σας για την **προστασία των ζώων** σας από τα τσιμπούρια (ειδικά προϊόντα για τα τσιμπούρια, τακτικός αποπαρασιτισμός). Ελέγχετε καθημερινά τα ζώα σας για τσιμπούρια, ειδικά μετά την παραμονή τους σε εξωτερικό χώρο.
- **Φροντίστε τον εξωτερικό χώρο του σπιτιού σας**, ώστε να προσελκύει λιγότερα τσιμπούρια, με απομάκρυνση των σωρών φύλλων, συχνό κούρεμα του γρασιδιού και των θάμνων, περιποίηση / καθαρισμό του κήπου από χόρτα, φύλλα, κλαδιά από περιοχές που χρησιμοποιείτε συχνά.

Πώς μπορώ να ελέγγω για τσιμπούρια;

- **Ελέγχετε το σώμα σας για τσιμπούρια** (αυτοέλεγχος) συχνά όσο είστε στην ύπαιθρο και ξανά όταν επιστρέψετε στο σπίτι. Το τσίμπημα του τσιμπουριού δεν πονάει συνήθως και μπορεί να περάσει απαρατήρητο, οπότε πρέπει να διεξάγετε πλήρη έλεγχο του σώματός σας, των παιδιών και των ζώων σας. Χρησιμοποιήστε έναν καθρέφτη (χειρός ή ολόσωμο) ώστε να μπορείτε να ελέγξετε όλα τα μέρη του σώματός σας. Τα τσιμπούρια προτιμούν τα ζεστά και υγρά μέρη του σώματος, όπως τις πτυχώσεις του δέρματος. Ελέγξτε μεταξύ άλλων και τα κάτωθι αναφερόμενα μέρη του σώματός σας και του παιδιού σας για τσιμπούρια:
 - Μασχάλες
 - Βουβωνική χώρα και ανάμεσα στα πόδια
 - Μέσα και γύρω από τα αυτιά
 - Μέσα στον αφαλό
 - Πίσω από τα γόνατα και τους αγκώνες
 - Στο τριχωτό της κεφαλής και γύρω από τα μαλλιά, στο λαιμό
 - Ανάμεσα στα δάκτυλα χεριών και ποδιών
 - Γύρω από τη μέση
 - Σε σημεία πίεσης από ρούχα (από εσώρουχα, ζώνες, κολάρα).
- **Ελέγχετε προσεκτικά τα ρούχα σας**, τα πανωφόρια σας και τα κατοικίδια ζώα σας για τσιμπούρια συχνά όσο είστε στην ύπαιθρο και ξανά όταν επιστρέψετε στο σπίτι. Τα τσιμπούρια μπορεί να μεταφερθούν στο σπίτι με τα ρούχα και με τα ζώα.
- Τα τσιμπούρια που εντοπίζονται σε ρούχα θα πρέπει να αφαιρούνται με προσοχή. Πλύνετε και κυρίως στεγνώστε τα ρούχα σε στεγνωτήρα ρούχων, στην υψηλότερη θερμοκρασία για μία ώρα. Τα τσιμπούρια μπορεί να επιβιώσουν από την πλύση των ρούχων στο πλυντήριο με ζεστό νερό, ωστόσο τα περισσότερα τσιμπούρια πεθαίνουν στο ζεστό, ξηρό αέρα του στεγνωτήριου ρούχων (σε υψηλή θερμοκρασία για μία ώρα).

- **Κάντε ντους ή μπάνιο αμέσως μετά την επιστροφή σας από την ύπαιθρο**, όσο πιο σύντομα γίνεται (κατά προτίμηση εντός δύο ωρών). Το ντους βοηθάει στην απομάκρυνση των τσιμπουριών που δεν έχουν ακόμα προσκολληθεί και είναι μια καλή ευκαιρία να κάνετε έναν έλεγχο για παρουσία τσιμπουριών.

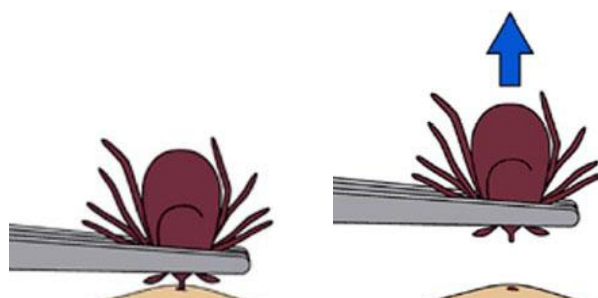
Τι να κάνω εάν εντοπίσω τσιμπούρι στο σώμα μου;

Σε περίπτωση που εντοπίσετε τσιμπούρι προσκολλημένο στο σώμα σας, αυτό θα **πρέπει να απομακρυνθεί όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, εντός 24 ωρών από την προσκόλλησή του**, και με τον κατάλληλο τρόπο, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος μετάδοσης νοσημάτων. Όσο γρηγορότερα απομακρυνθεί το τσιμπούρι, τόσο μειώνεται η πιθανότητα μετάδοσης νοσημάτων από αυτό.

Αναζητήστε άμεσα ιατρική εκτίμηση και βοήθεια στο γιατρό σας ή στην πλησιέστερη Μονάδα Υγείας για τη σωστή απομάκρυνση του τσιμπουριού από την επιφάνεια του σώματος, από επαγγελματία υγείας και για περαιτέρω αντιμετώπιση και λήψη οδηγιών.

Η **απομάκρυνση του τσιμπουριού** πρέπει να γίνεται με συγκεκριμένο ειδικό τρόπο και πολύ προσεκτικά, ώστε να μην παραμείνουν στο δέρμα τμήματα του στόματος του τσιμπουριού και να μην συνθλιβεί ή συμπιεσθεί το σώμα του τσιμπουριού (γεγονός που προκαλεί απελευθέρωση μολυσματικών σωματικών υγρών και αυξάνει τον κίνδυνο μόλυνσης):

- Η ορθή απομάκρυνση του τσιμπουριού γίνεται με **ειδική λαβίδα** (με λεπτά-μυτερά άκρα), με τη **σύλληψη της κεφαλής του τσιμπουριού όσο πιο κοντά στο δέρμα γίνεται** (προσοχή: όχι με τσιμπιδάκια φρυδιών, καθώς έχουν ευρέα άκρα που μπορεί να συμπιέσουν το σώμα του τσιμπουριού).
- **Το τσιμπούρι τραβιέται έξω, προς τα πάνω**, σε αντίθετη φορά από τη φορά που έχει προσκολληθεί στο δέρμα, **αργά και σταθερά, με ήπια δύναμη**. Μην στρίβετε και μην τραβάτε το τσιμπούρι απότομα (καθώς αυτό αυξάνει την πιθανότητα αποκόλλησης της κεφαλής του τσιμπουριού και παραμονής της στο δέρμα με δυνατότητα πρόκλησης δευτεροπαθούς τοπικής μόλυνσης).



Πηγή εικόνας: www.cdc.gov

- **ΜΗΝ συμπιέσετε, συνθλίψετε ή τρυπήσετε το σώμα του τσιμπουριού**, καθώς αυτό αυξάνει την πιθανότητα μόλυνσης από τα σωματικά του υγρά και τα σάλια του τσιμπουριού που μπορεί να περιέχουν παθογόνους μικροοργανισμούς.
- **Μην χειρίζεστε το τσιμπούρι με γυμνά χέρια, φοράτε πάντα γάντια.**
- Μετά την απομάκρυνση του τσιμπουριού εφαρμόστε αντισηψία/απολύμανση της περιοχής του δήγματος και σχολαστικό καθαρισμό (με σαπούνι και νερό) και απολύμανση των χεριών.
- **Μην χειρίζεστε το τσιμπούρι με κάποια πηγή θερμότητας** (π.χ. αναμμένο σπίρτο, τσιγάρο), **πετρελαιούχα σκευάσματα** (βαζελίνη, παραφίνη, κηροζίνη), **υγρά διαλύματα** (π.χ. λάδι ή υγρό σαπούνι), καθώς αυτοί οι χειρισμοί αυξάνουν τον κίνδυνο μόλυνσης από την αποβολή σωματικών υγρών του τσιμπουριού.

- Μετά την απομάκρυνση του τσιμπουριού, **ελέγξτε την περιοχή του δήγματος** για τυχόν αλλαγές (π.χ. για αυξημένη ερυθρότητα ή εξάνθημα) για αρκετές εβδομάδες (τουλάχιστον κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα) και σε περίπτωση που παρατηρήσετε κάποια αλλαγή, αναζητήστε ιατρική εκτίμηση.
- Σε περίπτωση που αισθανθείτε άρρωστος ή εμφανίσετε οποιοδήποτε σύμπτωμα τις επόμενες εβδομάδες μετά το τσίμπημα του τσιμπουριού, αναζητήστε άμεσα ιατρική εκτίμηση, αναφέροντας το τσίμπημα τσιμπουριού.

Ποια είναι τα συμπτώματα των νοσημάτων που μεταδίδονται από τσιμπούρια;

Εάν τις επόμενες εβδομάδες μετά την αφαίρεση του τσιμπουριού παρουσιάσετε πυρετό, ρίγος, πόνους στους μύς ή τις αρθρώσεις, πονοκέφαλο, κόπωση, γαστρεντερικά ενοχλήματα (κοιλιακό άλγος, ναυτία, εμέτους), συμπτώματα γριπώδους συνδρομής (πυρετός, πονόλαιμος, πονοκέφαλος κλπ), εξάνθημα, αιμορραγική διάθεση, νευρολογικά συμπτώματα (σύγχυση, πόνος στον αυχένα, έντονη κεφαλαλγία, παραλύσεις) ή γενικά αν αισθανθείτε άρρωστος, **ζητήστε άμεσα ιατρική εκτίμηση και αναφέρετε στον ιατρό το τσίμπημα του τσιμπουριού.**

Βιβλιογραφία

- CDC, Lyme Disease (www.cdc.gov/lyme): Preventing Tick Bites, Tick removal. Διαθέσιμα σε: www.cdc.gov/lyme/prev/, www.cdc.gov/lyme/removal/index.html
- CDC. Symptoms of Tickborne Illness. Διαθέσιμο σε: <http://www.cdc.gov/ticks/symptoms.html>
- CDC. Deet, Showers, and Tick Checks can stop ticks. Διαθέσιμο σε: www.cdc.gov/features/stopticks/
- UpToDate. Patient information: What to do after a tick bite to prevent Lyme disease. Διαθέσιμο σε: www.uptodate.com/contents/what-to-do-after-a-tick-bite-to-prevent-lyme-disease-beyond-the-basics
- Public Health England. Ticks and your health. Information about tick bite risks and prevention. Διαθέσιμο σε: www.hpa.org.uk/webc/HPAwebFile/HPAweb_C/1317138918846
- Public Health England. Tick Bite Prevention. Διαθέσιμο σε: www.hpa.org.uk/webw/HPAweb&Page&HPAwebAutoListName/Page/1317133310132