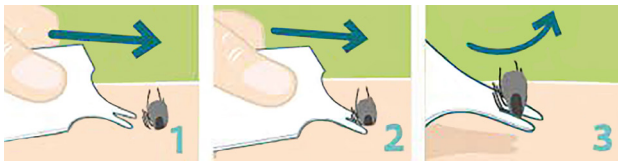


拔蜱卡使用说明 及蜱虫传播疾病的一般信息

为什么要使用拔蜱卡？

- 荷兰每年约发生150万例蜱虫叮咬。
- 平均每三只蜱虫中，就有近一只携带导致莱姆病的伯氏疏螺旋体 (*Borrelia burgdorferi*)。
- 约一半的蜱虫携带一种或多种病原体。
- 约每20次蜱虫叮咬中，就有1次会在三个月内导致莱姆病。
- 感染风险取决于蜱虫是否携带病原体、附着在皮肤上的时间长短，以及是否能够在不刺激蜱虫、也不挤压其身体的情况下将其取出。
- 因此，尽快并采用正确的方法将蜱虫取出非常重要。
- 但这一点不适用于携带TBE/FSME病毒的蜱虫，因为这种病毒会在叮咬时立即传播。



拔蜱卡的使用方法

这张拔蜱卡便于随身携带，可放在手提包、手机壳或钱包中。请务必随身携带。

1. 将卡片的凹槽滑到蜱虫下方。
2. 沿着皮肤平稳地继续推动卡片。
3. 将卡片连同蜱虫一起从皮肤上移开。
4. 如果蜱虫位于您难以触及的位置，请他人协助将其取出。
5. 切勿挤压蜱虫的身体，否则会增加感染风险。
6. 取出蜱虫前或过程中，不要使用任何可能刺激蜱虫的产品，以免增加感染风险。
7. 用70%或以上浓度的酒精或碘伏对叮咬部位进行消毒；如有需要，也可稍后对拔蜱卡进行消毒。
8. 记录被叮咬的日期和部位；如果之后发生感染，这些信息会很有帮助。
9. 请将蜱虫叮咬情况告知家庭医生，以便记录在您的病历中；同时也请在 tekenradar.nl 上登记，在比利时则可通过 tekennet.sciensano.be 登记。

10. 拍摄叮咬部位的照片，以便之后观察是否出现明显变化。
11. 在接下来的6个月内，请留意是否出现症状，例如不断扩大的红斑或环形红斑 (EM)、类似流感的症状或其他不适。
12. 取出蜱虫后，叮咬部位可能会出现轻微发红或刺激，这通常无需担心。
13. 取下的蜱虫可放入随附的密封袋中，或用胶带包好后丢弃。
14. 我们的网站提供更多信息，包括蜱虫病原体检测，以及预防性使用抗生素的利弊。

预防蜱虫叮咬

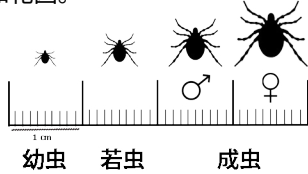
预防蜱虫叮咬是避免蜱虫传播疾病的最佳方法。请采取以下预防措施：

- 在户外活动时，请尽量走在小路上，避免进入灌木丛和茂密植被。
- 尽量穿着覆盖皮肤的衣物，如包脚鞋、将裤脚塞进袜子、穿长袖上衣等。市面上还有经过特殊处理的防蜱服装，可提供额外保护。
- 浅色衣物通常更容易发现蜱虫。
- 可在衣物和皮肤上使用含有 DEET、IR3535、派卡瑞丁 (Picaridin) 或柠檬桉油 (Citriodiol) 的驱虫喷剂。这些产品不会杀死蜱虫，但能有效驱避蜱虫。
- 儿童佩戴帽子也可提供额外保护。
- 在野外散步或园艺工作后，应立即仔细检查皮肤和衣物是否有蜱虫。
- 蜱虫喜欢附着在温暖、潮湿的部位，例如膝窝、腋下、腹股沟、耳后以及颈部和发际线，因此请特别检查这些区域。
- 将衣物放入烘干机，以最高温度烘干30分钟。蜱虫可能在低于60°C的洗涤温度下存活。
- 宠物进入室内前，也应检查是否携带蜱虫。



蜱虫

蜱虫是一种小型蛛形动物，会叮咬人类和动物吸食血液。它们广泛分布于自然环境中，不仅生活在森林、沙丘和乡村地区，也常见于公园和花园。



其中，若虫阶段（体长约1-2毫米）的蜱虫风险尤其高，因为数量众多，而且很容易被忽视。

蜱虫通常栖息在靠近地面的地方，例如低矮植被或草叶顶端。它们几乎全年都很活跃，尤其是在气温高于5°C且环境较潮湿时。

莱姆病

蜱虫在各个发育阶段都可能通过叮咬传播细菌、病毒和寄生虫，从而引发疾病。其中最常见蜱虫传播疾病是莱姆病。

如果感染了莱姆病，越早开始抗生素治疗，完全康复的机会就越大；治疗越晚，出现严重并长期症状的风险就越高。

遗憾的是，目前没有检测能够在蜱虫叮咬后立即判断您是否已经感染。因此，请在接下来的6个月内留意任何可能的症状，并在出现症状时及时就医。

游走性红斑 (EM)

- 蜱虫叮咬后3-4个月内，如果皮肤上出现逐渐扩大的红斑或环形红斑 (EM)，这是莱姆病的典型表现。此时应立即开始抗生素治疗，无需进行检测，因为这只会耽误治疗时间。浅色皮肤上的EM通常呈红色或粉红色；深色皮肤上则可能呈蓝紫色，看起来像瘀伤。



- EM也可能在未经治疗的情况下自行消退，但这并不意味着感染已经消失。
- 并非所有莱姆病患者都会出现EM，而且它也并非总能被发现，例如形状不典型、颜色很浅，或位于难以看到的部位。因此，也请始终留意其他可能出现的症状。

莱姆病的其他症状

- 莱姆病还可能引起许多其他症状，这些症状通常会在数周、数月甚至数年内逐渐出现。如果细菌进一步扩散到全身，还可能影响神经系统（神经性莱姆病，Neuroborreliosis）。
- 其他可能出现的症状包括：类似流感的症状、头痛、恶心、颈部疼痛和僵硬、肌肉和关节疼痛、神经痛、疲劳等。完整症状列表请参阅我们的网站。

约有10%-20%的莱姆病患者会长期或反复出现症状，或在病情一度改善后再次出现相同或新的症状。如果抗生素治疗开始过晚、剂量不足或疗程过短，这种风险会进一步增加。

其他蜱虫传播疾病

蜱虫叮咬后如果出现类似流感的症状，可能提示莱姆病，也可能是其他蜱虫传播疾病，例如蜱传脑炎 (TBE/FSME)。请及时咨询家庭医生。

TBE/FSME 是一种病毒，可在受感染蜱虫叮咬时立即传播。这种病毒在荷兰出现的时间相对较短，目前仍较为少见，但病例正在增加。

它可能导致脑炎等严重疾病，甚至造成死亡 (1-2%)。目前尚无针对这种病毒的治疗方法。

如果您在荷兰的风险地区生活或工作，或计划前往该病毒流行的国家或地区旅行，可考虑接种疫苗。更多信息请参阅 ggdreivaccinaties.nl 或我们的网站。

更多信息请见我们的网站

请访问 www.tekenbeetziekten.nl (或扫描下方二维码)，获取有关蜱虫及蜱虫传播疾病的全面信息，内容涵盖从预防到治疗的各个方面。

网站上还提供联系表，欢迎随时向我们提出任何问题。

本使用说明还提供其他语言版本。最新可用语言列表请参阅我们的网站。

