

蜱虫卡及蜱虫叮咬疾病的一般信息说明

如果你被蜱虫咬了，有必要尽快并非常小心地清除蜱虫。如果蜱虫在移除时受到挤压或刺激，蜱虫有可能会清空伤口中的胃，从而增加您被危险细菌感染的风险。

卡片的使用

根据卡片上的说明，将卡片的切口移到蜱虫下面，轻轻地将卡片向蜱虫方向进一步滑，并按照卡上的说明将蜱虫从皮肤上清除。

大切口用于成年蜱虫，小切口用于清除针头大小、能引起很多感染的虫蛹。如果你自己够不到那只蜱虫，那就请人帮忙将其取出来。在清除蜱虫之前或期间，不要使用任何可能刺激蜱虫并增加感染机会的特殊液体。网上的许多建议都提供了基于他人“良好体验”的解决方案，但不建议使用，因为它们并不安全。

检查蜱虫的口鼻部(口下板)是否也去掉了。口鼻部容易被细菌感染，所以最好确保也将其去除。一个好的放大镜也很有帮助。如果在家里清除了蜱虫，一定要将其杀死——你不希望再看到其四处游荡！把它放在一段胶带里，然后扔进垃圾箱。它们很坚韧，冲洗或挤压它们并不总是足够的！

用酒精(70%或以上)、碘酒或碘伏等消毒品对伤口进行消毒。昆虫叮咬后，推荐使用的其他药水可能会抑制身体的反应(对炎症的反应)，由此感染的机会可能会增加。记下你被咬的日期、地点以及你身体被咬的部位。拍下咬痕的照片，稍后检查是否有明显的变化。就像蚊子叮咬处一样，叮咬处可能因为在去除蜱虫的过程中受到刺激而出现发红或者发痒的小斑点，所以如果斑点本身有点儿发红，请不要担心。还有其它多种清除蜱虫的工具，如专门的蜱虫镊子、带套索的蜱虫笔或冷冻装置。所有的工具都有其优缺点，但是这种蜱虫提示卡非常小巧，可以随身携带，比如放在你的钱包里。

预防蜱虫叮咬

蜱虫在自然界中几乎随处可见；不仅存在于森林、沙丘和农村地区，而且在公园、花园里也有。针头大小的未成熟蜱虫(若虫)数量多，且不易被发现，因此存在风险。蜱虫经常出现在离地面相对较低的地方，比如低矮的灌木丛或草叶的顶端。在某些情况下，蜱虫会从树上落到路过的行人身上。蜱虫在全年的大部分时间里都很活跃，尤其是在5-7摄氏度的温度和相对潮湿的环境中。

当你在大自然中的时候，尽可能多的呆在小路或小径上，并避开高草。穿防护服：封闭的鞋子、塞进袜子里的长裤、长袖衬衫等。儿童或在低矮的灌木丛下爬行的你，戴上帽子可以提供额外的保护。当你穿浅色衣服时，蜱虫更容易被发现。

在大自然中散步后，或者在花园中工作后，建议您检查您的皮肤和衣服是否有蜱虫。在另一个人的帮助下，更容易找到他们。蜱虫喜欢温暖潮湿的地方，如腋窝(膝盖后面)、腋窝、腹股沟、耳朵后面、脖子和发际线。

在你让宠物进屋之前，也要检查它们身上有没有蜱虫！注意：衣服上的蜱虫可以在低于60摄氏度的洗衣机或烘干机中存活。

特殊的浸渍衣物提供额外的防蜱虫保护，可在户外运动商店购买。你也可以用杀虫剂如避蚊胺喷洒你的皮肤和衣服。没

有什么东西能够提供完全的保护，但它减少了被蜱虫叮咬的机会。像避蚊胺这样的药剂并不是无害的(儿童和孕妇要慎用)，而且它们对塑料和有漆的设备有腐蚀性。在使用这些杀虫剂之前要充分了解情况。此外，大蒜胶囊等天然药物可以减少被蜱虫叮咬的机会。

蜱虫和莱姆病

蜱虫是一种类似蜘蛛的小动物，可以咬人并从人或动物身上吸血。它们可以传播大量的疾病，其中最著名的是莱姆病。莱姆病是由伯氏疏螺旋体引起的，如果不及时治疗，会引起严重和永久性的疾病和残疾。

荷兰的许多蜱虫都感染了这种细菌，受感染的蜱虫比例在时间上有所不同，同时也取决于许多因素，如地点、天气等。除疏螺旋体(莱姆病)之外，蜱虫还能传播其它致病菌，医学上称之为共感染，这些病菌会引起类似的症状。更多信息，请参见以下链接。请注意，如果您在国外被咬，可能与荷兰的情况大不相同，而且您的医生可能不了解这方面的最新情况。

蜱虫附着在皮肤上的时间越长，越容易感染——超过12-24小时——感染疏螺旋体的风险就会大大增加；虽然感染可能在几小时内发生。许多政府或医疗机构的网站建议在24-48小时内没有风险，但这是错误的！不幸的是，以目前可用的测试，不可能立即确定你被咬后是否感染了疏螺旋体。最好的建议是充分监测咬伤部位，并注意可能出现的可疑疾病症状：

-只有大约一半感染了疏螺旋体的人，几天或几周内，其被叮咬的部位会出现所谓的游走性红斑(EM)皮疹。典型的EM是一个清晰可见的红色环或斑点，随着时间的推移而增大。典型的EM直径可超过5厘米，呈明显的红色，中心的红色相对较浅。该斑点可能会发痒，但并不总是如此。注意：EM在颜色、大小、形状等方面可能与典型的EM有偏差。EM可以保持可见几周甚至数月可见，但最终会自行消失，无需治疗。EM的消失并不意味着感染或疾病已经结束！EM在肤色较深的人身上很难识别，可能看起来像瘀伤。如果你看到或怀疑你有EM，请直接去找你的医生。如果确认是EM，你需要立即用抗生素治疗。EM是感染疏螺旋体的100%证据；只有当医生怀疑该斑点是否真的是EM时，确认莱姆病的测试才有用(详见下文关于诊断测试的评论)。即使你没有EM，你仍然有可能感染疏螺旋体(或其它病原体)。在大约一半的感染病例中，EM不存在(或不被注意或未被发现)。

-感染疏螺旋体后，可能会出现流感样症状，如发烧、疲劳、头痛以及喉咙和/或关节疼痛。注意那些被蜱虫叮咬后出现的症状，并在必要时咨询全科医生。多种疾病可能在后期出现，而且该病的发展可能因人而异。

治疗拖延的时间越长，你患慢性病及不可治愈疾病的风险就越高。莱姆病的标准治疗方法是使用数周的抗生素，但医学界对什么是最佳治疗方法存在分歧；抗生素剂量过短或过低都会增加疾病得不到充分治疗的风险，从而导致复发。请始终注意，蜱虫叮咬后的可疑症状可能是由病原体感染引起的，而非由疏螺旋体引起的。



莱姆病测试

诊断由医生根据症状(疾病)而不是血液检测结果来确定。传统的血液检测(莱姆酶联免疫吸附试法、酶免疫分析和免疫墨点法/蛋白质转渍法)是不可靠的,尤其是在感染后的前6-8周。平均而言,有一半的感染被遗漏了(假阴性:检测结果显示没有感染,尽管你被感染了)。血液检测也可以显示你没有被感染或不再被感染(假阳性)。还有一些具有特殊优势的诊断测试也是可以用的,如疏螺旋体聚合酶链反应(PCR)及淋巴细胞转化实验(LTT)。在大多数情况下,这些检查不属于医疗保险的报销范围,也不一定能对你是否被感染的问题提供结论性的答案。可以将取出的蜱虫送去检测是否感染了疏螺旋体。请记住,这只能提供一个风险指示,并不能确定是否感染。如果根据测试,蜱虫没有被感染,那么你可能被一只你没有看到的被感染的蜱咬了,或者可能测试不够灵敏,无法测量蜱虫体中的(剩余)感染。如果蜱虫被感染,这并不意味着该感染会传染给被咬的人,这个人会生病。

更多信息(荷兰语):<https://www.tekenbeetziekten.nl/>

2021 年2 月