

## Kene kartı kullanımı ve kene ısırma hastalıklar ile ilgili genel bigilendirme

Bir kene sizi ısırırsa, bu keneyi bir an evvel bir de mümkün oldukça dikkatli olarak cildinizden uzaklaştırması önemlidir. Kene çıkarılırken ezilip veya başka bir şekilde sinir edilirse, midesinin içindekilerini yaranın içine boşaltması tehlike oluşturur ve patojenler ile bulaşma tehlikesi artar.

### Kene kartının kullanımı

Kartın çentiğini kenenin altına geçiriniz, kartı sakın bir şekilde cildin üzerinden yukarıya doğru kaydırınız ve keneyi böylece dikkatlice cildten uzaklaştırınız (Kartın arkasındaki tarifeye de bakınız).

Büyük çentik yetişkin keneleri çıkarmak içindir, küçük çentik, en fazla bulaşmalara sebep olan, larvaları içindir. Küçük çentik arı iğneleri çıkarmak için de kullanılabilir. Kene sizin için çıkartması zor olan bir yerdeyse, başka birinden yardım isteyiniz! Keneyi çıkarırken keneyi kızdırabilecek ve o şekilde hastalık bulaşma tehlikeyi artırabilecek olan sıvı maddeleri kesinlikle kullanmayınız. Enternette 'sözde olumlu tecrübe üzerinde' bu tür tavsiyeler çok görülür fakat bu usulların hiç birisi güvenli değildir!

Keneyi çıkardıktan sonra ağzından çıkan hortumunun (hipostomu) da çıkıp çıkmadığını kontrol ediniz. Bu hortum bakterilerle bulaşmış olabilir ve onun için her ihtimale karşı bunu çıkarmak daha iyidir. Bunun için genellikle bir büyüteç gerekecektir. Keneyi evde çıkardığınızda temelli yok etmeye dikkat ediniz de bir daha dolaşıp gitmesin. Örneğin bir yapışkanlı bant parçasına yapıştırıp çöplüğe atılır.

Isırma yarasını (%70 veya daha yüksek oranda) alkol, iot veya Betadin gibi bir antiseptik ile dezenfekte ediniz. Isırılmış olduğunuz tarihi ve yerini not ediniz ve keneden ısırıldığınızı ev doktorunuza bildiriniz. İcabında, daha sonra dikkat çekici değişmelerin olup olmadığını kontrol edebilmek için, ısırma yerinin bir fotoğrafını çekiniz. Isırma yerini ve şüpheli belirtilerine 3 ay boyunca devamlı olarak dikkat ediniz. Isırma yerinin görünümü kene çıkarıldıktan sonra sinek ısırığı gibi hafif rahatsızlık verebilir. Bunun için endişeye etmenize gerek yoktur.

Kene kartı kompakttır ve, örneğin para cüzdanınızda, her zaman yanınızda taşımanız için geliştirilmiştir.

### Keneler ile Lyme hastalığı

Kene, insanı veya hayvanı kan emmek amacıyla ısırarak, küçük örümceğe benzer bir hayvancıktır. Keneler en ünlü olan Lyme hastalığı gibi bir çok hastalıkları bulaştırabilirler. Lyme hastalığı *Borrelia burgdorferi* bakteri den bulaşılır ve, zamanında tedavi yapılmazsa, ciddi ve kalıcı rahatsızlıkları yaratabilir. Hollanda'da bulunan kenelerin bir çoğu bu bakteriyi taşırlar. Bulaşmış olan kenelerin oranı zamandan zamana değişir ve yeri, havası v.s. konulara göre değişir.

Kene, bazan benzeri şikayetlere sebep olabilen, *Borrelia* dan başka ko-enfeksiyonları denilenleri de taşıyabilir. Daha fazla bilgi için alttaki linklere bakınız.

Yabancı bir ülkede ısırıldıysanız, orada mevcut olan kene ısırması hastalıklarına dikkat etmelisiniz. Bunlar Hollanda'daki durumdan farklı olabilir ve doktorunuzun bundan haberi olmaması da mümkündür.

Kene 12-24 saatten fazla cilde takılı kaldığında, *Borellia* ile bulaşma ihtimali önemli ölçüde artar. Ancak, bir kaç saat içerisinde de bulaşabilirsiniz. Isırıldığınızı anladıktan hemen sonra *Borellia* bakterisiyle bulaşmış olup olmadığını kontrol etmek maalesef mümkün değildir. En iyi tavsiye ısırma yerini ve 'şüpheli' belirtilerine 3 ay boyunca devamlı dikkat ediniz:

-*Borrelia* ile bulaşan kişilerin % 30 ile %70 arasında bir kaç gün ya da 3 aya kadar sonra ısırma yerinde **Erythema Migrans (EM)** denilen, çoğunlukla zaman geçtikçe büyüyen, dikkat çekici kırmızı bir halka şekli / leke oluşur. Tipik EM ortalama 5 cm den (çok) büyüktür ve, ortası daha açık olan, göze çarpan kırmızı bir rengindedir. Yeri kaşınabilir fakat bu her zaman böyle değildir. Not: EM rengi, boyutu, şekli, v.s. her çesii konularda standart EM den farklı olabilir. EM bir kaç haftadan bir kaç ay kadar görünür olabilir ve, tedavi olmazsa da, bir zaman kendiliğinden kaybolur. EM'nin kaybolması bulaşma / hastalık da kayboldu demek değildir! Koyu renkli cildi olan kişilerde EM fark etmesi zordur ve daha çok vurulan (morarmış) bir yere benzer. EM gördüğünüz veya tahmin ettiğiniz an da derhal evdoktorunuza başvurunuz. Söz konusu olan EM ise derhal antibiotik tedavisi almanız gerekir. EM *Borrelia* bakteri ile bulaşımın %100 ispatıdır; o zaman Lyme hastalığı kontrolü sadece doktorun görünen lekenin EM olduğundan şüphelendiği durumda faydalı olabilir (daha ileride tanı testleri ile ilgili söze bakınız). EM görmediğiniz durumda yine de *Borrelia* (veya başka bir hasta edici) ile bulaşmış olabilirsiniz; bulaşım durumların %30 ile %70 arasında EM görülmemiş veya fark edilmemiş oluyor.

*Borrelia* ile bulaştıktan sonra çok zaman bir kaç hafta içerisinde, baş ağrısı, yorgunluk, ateş, titremeler, kas ağrısı, boyun tutulması veya eklem ağrısı gibi, **gribe benzer belirtileri** ortaya çıkar. Yani kene ısırmasından sonra bunlara dikkat ediniz ve gerekirse evdoktorunuza başvurunuz. Daha sonra bir aşamada daha çok fazla başka rahatsızlıklar meydana çıkabilir. Hastalığın akımı insandan insana farklı olabilir. Hastalığın tedavisiyle ne kadar çok beklenilirse, hastalığın kronik hâle dönmesi ve tamamen tedavi edilemez olması ihtimali de o kadar büyüyor. Lyme hastalığının standart tedavisi 10-28 gün süreli antibiotik tedavidir. En iyi tedavi konusunda sağlık ortamında tartışmalar yapılmaktadır. Kısa süreli veya düşük dozajlı tedavi ile hastalığın tamamen giderilmediği ve zaman geçtikten sonra tekrarlama riski artar.

Kene ısırılardan sonra çıkan şüpheli belirtilerde daima (*Borrelia*'nın yanı sıra) daha başka hasta ediciler ile de bulaşmış olabileceğinizi unutmayınız.



# Stichting Tekenbeetziekten

## Lyme hastalığına testler

Teşhis sadece kan tahlili ile DEĞİL de belirtiler (rahatsızlıklar) üzerinde bir doktor tarafından konulması gerekir. Geleneksel kan tahlil metodları (Lyme Elisa/EIA ve İmmunoblot/Western Blot) optimum başarı göstermiyorlar, bilhassa bulaşımından sonraki ilk 6-8 haftalarda, fakat daha sonraki aşamalarda da yalancı-olumsuz (yani test doğru olmayarak bulaşmış olmadığını gösterir) ya da yalancı olumlu (yani aslında bulaşmış olmadığınızda ya da hastalık geçtikten sonra) sonuç gösterebilirler. *Borrelia* PCR ve LTT gibi belirli faydaları olan daha başka testleri vardır, ancak bu testlerin ücretleri genellikle sigortalar tarafından karşılanmıyor ve onlar da bulaşmış olup olmadığınız sorusuna her zaman kesin cevap veremeyeceklerdir.

Çıkarılan keneyi gönderip te *Borrelia* bakterisi bulaşımı üzerinde araştırmak mümkündür. Bunun sadece bir risk ihtimalinin göstereceği ve bulaşma konusunda garanti vermeyeceğini düşününüz. Araştırma sonucuna göre kene bulaşmış değil ise de, bir de bulaşmış olan daha başka, sizin görmediğiniz bir keneden de ısırıldığınız ihtimali de vardır, ya da testin kenede (kalan) bulaşımını ölçebilmek için yetersiz olmuş da olabilir. Kene bulaşmış olduğu anlaşıldığında da, ısırılan kişiye bulaştırmış olması ve o kişinin hastalanacağı da şart değildir.

## Kene ısırılmaların önlenmesi

Keneler doğada hemen hemen her yerde bulunuyorlar; sadece ormanlarda, kumsal yerlerde ve kırsal kesimlerde değil, parklarda ve bahçelerde de vardır. Bilhassa, çok yüksek sayıda oldukları ve kolayca gözden kaçabildikleri için –bir toplu iğnenin kafası büyüklüğünde olan- larvalar aslında risk oluşturuyorlar. Özellikle alçak çayırlarda veya çimen tanelerin başlarında gibi, yere çok yakın yerlerde bulunuyorlar. Keneler hemen hemen bütün sene boyunca, ekseriyette 5-7 derece sıcaklıklardan itibaren ve gayet nemli ortamlarda, faaliyettedirler.

Doğada mümkün oldukça yollardan ayrılmayın ve uzun çimenlerden sakının. Koruyucu giysileri giyiniz: kapalı ayakkabılar, pantolonun paçalarını çorapların içine sokunuz, uzun kollu gömlekler v.s. Çocuklara bir de alçak çalılırların altından sürünerek geçeceğinizde bir şapka ekstra koruma verir. Keneler açık renkli giysilerde çok zaman daha güzel görünebilir. Doğada dolaştıktan sonra ya da bahçenizde çalıştıktan hemen sonra cildinizi ve giysilerinizi titizlikle kene üzerinde kontrol ediniz. Bunu en kolay evinizde oturan başka birinin yardımı ile yaparsınız. Keneler diz arkası, koltuk altı, kasıklar, kulak arkası ve ense/saç çizgisi gibi sıcak ve nemli yerleri tercih ederler. Evcil hayvanlarınızı da içereye gitmelerinden evvel üzerlerinde kene olup olmadığını kontrol ediniz! Dikkat: giysiler üzerindeki keneler çamaşır makinasında 60 dereceden az sıcaklıklarda ölmezler.

Kenelerden koruyan özel emprenye edilen giysiler mevcuttur, örneğin açık hava sporlar malzemesi satılan mağazalarda bulunur. Giysilerinize ve cildinize DEET gibi bir maddeli spreylere kullanabilirsiniz. Bu maddelerin hiç birisi tamamen korumaz, sadece kene ısırılmaların riskini azaltır. DEET gibi maddeler tehlikesiz değildir (çocuklar ve hamile bayanlar için ekstra dikkat edilmedir) ve ekipmanların plastik bölümlerini ve boyayı çürütebilir. Yani bunları kullanmazdan evvel güzelce bilgi ediniz.



Resimdeki başparmağı tırnağının **sağ altında** larva görünür, kenenin üç gelişme aşamalarının birincisidir.

Bilimsel araştırmadan larvanın de *Borellia* bakterisiyle bulaşmış olabileceği ve bu hastalığı insana ve hayvana bulaşabileceği anlaşılmıştır.

**Sağ üstte:** Larvanın ikinci aşamasıdır. Larva, çok ince bir kontrol- da bile, kolayca gözden kaçabilir. Hastalıkları insana bulaşmakta herhalde larvalar en önemlidirler. Bir defa kan emdikten sonra larva bir erkek veya dişiye gelişir.

**Sol alta:** erkektir. Erkek kan emmez ve hastalıkları bulaştırmakta bir rolü yoktur, fakat sonraki nesili sağlar.

**Sol üstte:** Dişidir. Dişinin, kan emdiği için, rolü vardır. Yumurtlayabilmesi için kana ihtiyacı vardır.

## Daha fazla bilgi için

[www.tekenbeetziekten.nl](http://www.tekenbeetziekten.nl)

Kene ısırması hastalıklar hakkında genel bilgiler.

[www.tekenradar.nl](http://www.tekenradar.nl)

Kene ısırmasını bildirmek, kenelerin faaliyetleri hakkında bilgiler

E-mail: [info@tekenbeetziekten.nl](mailto:info@tekenbeetziekten.nl)

Stichting Tekenbeetziekten (kene ısırması hastalıkları Vakfı) [Facebook](https://www.facebook.com/tekenbeetziekten) ve [Twitter](https://twitter.com/tekenbeetziekten) de de faaliyettedir (websitesindeki simgelerden ulaşılabilir).