
LYME ZIEKTE (TEKENBEET, BORRELIA)

Wat u moet weten van tekenbeten en Lyme-ziekte als u hiermee in aanraking komt door uw werk

Iedereen die op de één of andere manier met de natuur in aanraking komt, moet rekening houden met de kans dat hij of zij door een teek wordt gebeten en zo Lyme-ziekte kan oplopen. Wegblijven uit bossen, bosachtige omgeving en tuinen kunt u niet. Maar u kunt zich wel, door het dragen van de juiste kleding, redelijk beschermen tegen tekenbeten. Voorkomen is altijd beter dan genezen. Het is zaak om teken, die zich aan u hebben vastgebeten, zo snel mogelijk te verwijderen. Ook is het verstandig om de datum van een tekenbeet meteen in uw agenda te noteren. Het eerste zichtbare ziekteverschijnsel dat op Lyme-ziekte wijst, is een rode, ringvormige huiduitslag rond de tekenbeet. Maar er kunnen ook andere, minder makkelijk te herkennen, klachten optreden. Ga bij klachten die op Lyme-ziekte kunnen wijzen snel naar de bedrijfsarts of huisarts. Lyme-ziekte is vooral in vroege stadia goed en snel, met een antibioticum, te behandelen.

In de bovenstaande samenvatting staat wat u in ieder geval moet weten, als u door uw werk in contact komt met teken. Over tekenbeten en Lyme-ziekte is veel meer te vertellen. In deze handout worden een aantal vragen over teken en Lyme-ziekte beantwoord. Indien u meer over deze ziekte wilt weten, kunt u altijd contact opnemen met uw bedrijfsarts.

TEKENBETEN (N)IETS BIJZONDERS ?

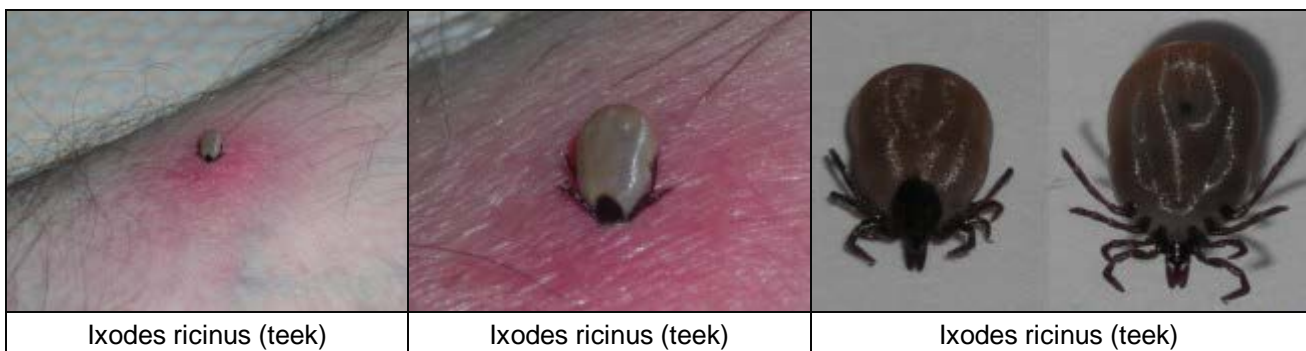
Wie door zijn of haar beroep veel in bossen en andere natuurgebieden komt, heeft grote kans een tekenbeet op te lopen. Vaak merkt u daar maar weinig van. Thuisgekomen verwijdert u de teek even. Was het maar zo simpel. Waren tekenbeten alleen maar een vervelende bijkomstigheid van het verblijven in de natuur. Helaas is dat niet altijd het geval. Teken kunnen namelijk besmet zijn met bacteriën en virussen. Via hun beet kunnen ze die overdragen en zo infectieziekten veroorzaken. In Oost-Europa bijvoorbeeld komt een hersenontsteking voor die door een virus wordt veroorzaakt en door een tekenbeet wordt overgedragen. Deze ziekte die FSME heet, kennen we in Nederland nog niet. Hier kennen we alleen Lyme-ziekte.

Teken en tekenbeten

Teken zijn parasieten. Ze bijten zich vast in de huid van dieren en mensen om bloed te zuigen. Ze doen dat voornamelijk bij dieren. Via die dieren komen teken in struiken en bomen terecht. Via die struiken en bomen komen teken bij u. Mensen kunnen niet besmet worden door geïnfecteerde dieren, maar alleen door een rechtstreekse tekenbeet.

Lang niet elke tekenbeet draagt Lyme-ziekte over. Slechts 15 % van de teken in Nederland is besmet. De teek hecht zich aan de huid en zuigt zich via een snuitvormig orgaan vol bloed. De bacteriën en virussen die zich in het lichaam van de teek bevinden kunnen zo in contact komen met het bloed van de 'gastheer'. Dat gebeurt niet meteen. De teek neemt er de tijd voor om zich vol bloed te zuigen. Hoe langer de teek bezig is met bloedzuigen, hoe groter de kans is op overdracht van de besmetting.

Daarom is het zo belangrijk om teken snel te verwijderen. Want hoe korter de teek blijft zitten, hoe kleiner de kans op besmetting is. Nog beter is het om zo veel mogelijk te voorkomen dat u tekenbeten oploopt.



Tekenbeten voorkomen

Voorkomen is altijd beter dan genezen. Maar het voorkomen van tekenbeten valt niet mee: door uw werk brengt u nou eenmaal veel tijd door in een beboste omgeving of natuurgebieden. Bovendien is het lastig of ondoenlijk voor u om steeds maar van boven tot onderen ingepakt rond te lopen. Toch moet u het vooral van uw kleding hebben: broeken met lange pijpen en overhemden en truien met lange mouwen. Die kleding moet bovendien goed sluitend zijn. Want teken hebben de nare gewoonte om door de kleinste openingen naar binnen te kruipen. Dus: broekspijpen in laarzen of sokken en overhemd of shirt in broek.

Kijk in ieder geval aan het einde van de dag goed of u ergens op uw lichaam een teek hebt. Bent u door een teek gebeten, noteer dan de datum in uw agenda. Let vooral ook goed op lichamelijke verschijnselen die op Lyme-ziekte kunnen wijzen. Zoals de rode, ringvormige huiduitslag rond de tekenbeet.

Het verwijderen van een teek

Bij een teek zich aan u vast, probeer die dan zo snel en goed mogelijk te verwijderen. Desinfecteer de teek nooit voordat u hem eruit trekt. De kans is dan namelijk groter dat u wordt geïnfecteerd. Trek de teek voorzichtig met behulp van duim en wijsvinger of - nog beter - met een speciale tekenpincet ("Tick Remover") uit, waarbij u moet voorkomen dat het lijf wordt leeggeknepen. Desinfecteer hierna het wondje met een watje, gedrenkt in alcohol. De speciale tekenpincet ("Tick Remover") is te verkrijgen bij apotheek of bij de stichting SAAG (Samenwerkende Arsten- en Adviesorganisaties in de Gezondheidszorg), Postbus 70, 1540 AB Koog aan de Zaan, tel. 075-6703476).



Lyme ziekte, een 'nieuwe' ziekte

Lyme-ziekte is een 'nieuwe' ziekte. Dat nieuw staat hier tussen aanhalingstekens omdat ermee bedoeld wordt dat de ziekte - ook in Nederland - weliswaar al tientallen jaren bestaat, maar dat wij hem pas sinds kort steeds vaker onderkennen.

Lyme is de naam van een plaatsje in Connecticut USA dat midden tussen de bossen ligt. In 1975 brak daar een epidemie uit van gewrichtsaandoeningen. Dat was het begin van intensief onderzoek in Amerika en Europa. Uit dat onderzoek bleek dat het om een ziekte ging die door een bacterie (*Borrelia burgdorferi*) wordt veroorzaakt. Tevens ontdekte men dat die bacterie door teken werd overgedragen. Gewrichtsklachten zijn overigens niet de enige verschijnselen bij Lyme-ziekte. De ziekte kan ook aandoeningen van huid, zenuwstelsel en hart veroorzaken.

Anti-stoffen

Het is inmiddels bekend dat mensen, die door besmette teken gebeten en geïnfecteerd zijn, antistoffen kunnen maken (antistoffen worden gemaakt door het lichaam dat pogingen doet om de bacterie onschadelijk te maken). De antistoffen zijn vaak pas een aantal maanden nadat de tekenbeet heeft plaatsgevonden, terug te vinden in het bloed. Een bloedtest zegt daarom niet altijd of iemand wel of niet besmet is met de Lyme-ziekte. Ook blijkt uit onderzoek bij medewerkers van Staatsbosbeheer dat van de mensen met anti-stoffen maar ongeveer een kwart ook ziekteverschijnselen heeft gehad. Het hebben van antistoffen betekent beslist geen bescherming tegen Lyme-ziekte. Het is overigens nog onbekend hoe lang die antistoffen in het bloed blijven.

Ziektebeeld

Lyme-ziekte kent drie opeenvolgende stadia. Gelukkig is Lyme-ziekte in elk van die stadia meestal met succes te behandelen. De moeilijkheid bij Lyme-ziekte is dat er gevallen bekend zijn waarbij eerste en/of tweede stadium overgeslagen lijken te zijn en de patiënt alleen de latere verschijnselen heeft. Omdat die latere verschijnselen van Lyme-ziekte ook in andere ziektebeelden passen, kan het gebeuren dat de behandelend arts niet meteen aan Lyme-ziekte denkt. Daarom moet u de arts ook altijd laten weten dat u door uw werk met tekenbeten te maken heeft (gehad).

Het eerste stadium

Ter plaatse van de tekenbeet kan een rode plek ontstaan, die geleidelijk aan groter wordt en in het midden weer verbleekt (erythema migrans). Er blijft enige tijd een vage lichtrode ringvormige plek rondom de tekenbeet bestaan. De tekenbeet zelf is vaak niet meer te zien. Deze huid-aandoening (vaak weinig opvallende huiduitslag) ontstaat meestal binnen 3 weken na de tekenbeet en blijft vaak enkele maanden zichtbaar.



Het tweede stadium

Enkele weken tot maanden na de tekenbeet of de (lichte) huiduitslag kunnen aandoeningen van het zenuwstelsel, de gewrichten en/of het hart ontstaan. De neurologische klachten kunnen bestaan uit pijn in de armen of benen, hoofdpijn, een aangezichtsverlamming, waardoor het ooglid niet sluit en de mondhoek hangt en dubbel zien. De gewrichtsklachten bestaan uit opgezwollen pijnlijke gewrichten. Aandoeningen van het hart veroorzaakt door Lyme-ziekte komen zelden voor. Verschijnselen die daarop wijzen zijn: een trage polsslagen en de neiging tot flauw vallen.

Het derde stadium

Wanneer de neurologische verschijnselen en gewrichtsklachten verergeren en chronisch worden, spreekt men van het derde stadium. Tot het derde stadium behoort ook een huidaandoening die gelokaliseerd is aan handen, onderarmen, onderbenen en/of voeten. De huid is donkerrood tot paars verkleurd.

Behandeling

Er bestaat (nog) geen vaccin tegen Lyme-ziekte. De ziekte kan dus niet met medische middelen worden voorkomen, maar wel worden behandeld en genezen. Als u klachten hebt die aan Lyme-ziekte doen denken, ga dan snel naar uw bedrijfsarts of huisarts. Houdt uw bedrijfsarts altijd op de hoogte van het verloop van de behandeling als u de ziekte tijdens het werk hebt gekregen.

Lyme-ziekte wordt behandeld met anti-biotica. Welk anti-bioticum wordt gebruikt en hoe het wordt toegediend, hangt af van de ziekteverschijnselen. Het resultaat van de behandeling is in elk stadium van de ziekte vrijwel altijd goed, alhoewel gewrichtsklachten ook na behandeling nogal eens kunnen aanhouden. Het is belangrijk dat u zich zo snel mogelijk laat behandelen. Er is dan meer kans op succes. Bij verwijzing naar een specialist moet de huisarts beslist melding maken van de mogelijkheid dat door het beroep en/of eerdere ziekteverschijnselen sprake van Lyme-ziekte kan zijn. Na uw genezing bent u niet immuun voor Lyme-ziekte! U kunt opnieuw door tekenbeten worden besmet!

Onderzoek

Denkt de arts aan Lyme-ziekte, dan kan de diagnose gesteld worden door lichamelijk onderzoek en (soms) door bloedonderzoek. Soms kan het echter maanden duren voordat het lichaam antistoffen ontwikkelt. Vandaar dat het moeilijk kan zijn om via bloedonderzoek vast te stellen of iemand Lyme-ziekte heeft.

Onderzoek vooraf, zoals regelmatig bloed prikken, heeft weinig nut bij Lyme-ziekte. Om diezelfde reden die hierboven al zijn genoemd en ook omdat iemand die vandaag nog geen antistoffen heeft ze morgen wel kan hebben. Bloedonderzoek heeft zelfs nadelen. Het kan ten onrechte een gevoel van zekerheid geven. Want ook als er geen antistoffen door het lichaam worden gevormd, hoeft dan nog niet te betekenen dat men de ziekte niet onder de leden heeft.

De beste vorm van onderzoek is uw lichaam goed in de gaten te houden en bij elke klacht, die maar even op Lyme-ziekte kan wijzen, contact op te nemen met de bedrijfsarts of de huisarts.

Tot slot

Het is duidelijk dat Lyme-ziekte, zeker na het eerste stadium, geen alledaagse ziekte is. Dat wil echter niet zeggen dat u zich voortaan grote zorgen moet maken als u door een teek gebeten bent. Ten eerste is niet elke tekenbeet besmettelijk. Ten tweede veroorzaakt een besmette teek niet altijd een infectie. Ten derde wil geïnfecteerd zijn niet zeggen dat er ook ziekteverschijnselen zullen optreden. Ten vierde kan de ziekte, nu men weet hoe dit wordt veroorzaakt, meestal goed worden behandeld.