

Как защитить себя от заболеваний, передаваемых клещами?



- 2 Клещ и клещевой энцефалит
- 4 В чем различие между клещевым энцефалитом и болезнью Лайма?
- 5 Как защитить себя от заболеваний, передаваемых клещами?
- 6 Как правильно удалить клеща?
- 7 Защита от клещевого энцефалита



КЛЕЩ – паразит размером 0,5...15 мм, чаще всего встречающийся на лугах, в садах, парках и лесах.^{1, 2} Клещ прикрепляется к коже животного или человека и питается их кровью.

Несмотря на небольшой размер и безболезненность укуса, клещ далеко не так безобиден.

Клещи переносят и распространяют различные вирусы и бактерии. В Эстонии они способны передавать два серьезных заболевания: клещевой энцефалит и болезнь Лайма.^{1, 3}

Сезон клещей в Эстонии длится с ранней весны до поздней осени, когда температура воздуха превышает 6 °С. В случае мягкой зимы клещи могут встречаться даже в январе-феврале.

Эстония является эндемичным регионом по клещевому энцефалиту и клещевому боррелиозу (болезни Лайма).^{4, 5} Передаваемые клещами болезни представляют угрозу для всех людей, живущих в Эстонии и посещающих ее, независимо от возраста.²

Клещи в природе встречаются повсюду, поэтому после прогулки всегда осматривайте себя, чтобы убедиться в отсутствии клещей.

КЛЕЩЕВОЙ ЭНЦЕФАЛИТ (КЭ) – это вирусное инфекционное заболевание, которое чаще всего передается человеку через укус клеща. Данный вирус поражает центральную нервную систему, и поражение может привести порой к летальному исходу. Вирусы клещевого энцефалита также могут передаваться человеку через употребление необработанного сырого молока.⁶

Уже через несколько минут после прикрепления насекомого вирус клещевого энцефалита передается человеку через слюну клеща.⁵

Чем так опасен клещевой энцефалит?

- До 46% пациентов после заражения клещевым энцефалитом начинают испытывать длительные проблемы со здоровьем.⁷
- Возможные долгосрочные последствия клещевого энцефалита.^{8*}
 - Головная боль
 - Паралич конечностей
 - Нарушения зрения
 - Нарушение концентрации внимания
 - Поражение речи
 - Нарушения равновесия
 - Проблемы с памятью
- Смертность от клещевого энцефалита зависит от подтипа вируса.⁹
 - Европейский подтип 1...2%
 - Дальневосточный подтип ≥ 20%
 - Сибирский подтип 6...8%

Клещевой энцефалит – серьезное заболевание, для которого не существует специфического лечения.¹⁰

* Примеры последствий клещевого энцефалита были выбраны из публикации, на которую дана ссылка, и не являются исчерпывающим перечнем всех наблюдаемых последствий. Количество и тяжесть последствий могут быть разными.

В чем различие между клещевым энцефалитом и клещевым боррелиозом (болезнью Лайма)?

Хотя оба заболевания могут передаваться человеку через клещей, возбудители заболеваний, симптомы и методы лечения различаются.

- Клещевой энцефалит вызывается вирусом.⁵
- Клещевой энцефалит передается в течение нескольких минут после укуса клеща.⁵
- Ранняя стадия клещевого энцефалита может протекать бессимптомно или проявляться гриппоподобными симптомами.^{11, 12}
- Как и в случае большинства вирусных заболеваний, специфического лечения клещевого энцефалита не существует.¹⁰ Есть лишь меры по облегчению симптомов заболевания.¹³
- Клещевой боррелиоз, или болезнь Лайма, вызывается бактерией.¹⁴
- Для распространения бактерий требуется 36...48 часов с момента прикрепления клеща.¹⁵
- Первым симптомом заболевания обычно является сыпь, характерная для болезни Лайма, называемая *erythema migrans*, то есть мигрирующая эритема.¹⁶
- Клещевой боррелиоз, или болезнь Лайма, лечится антибиотиками.¹⁶

Как защитить себя от заболеваний, передаваемых клещами?

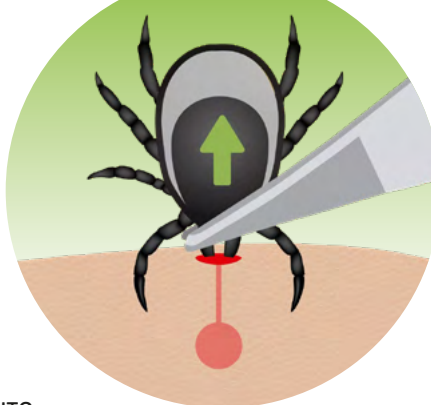
Несколько простых правил.^{12, 17}

- Для прогулок в лес и на природу выбирайте одежду светлых тонов: блузки с длинными рукавами, заправленные в брюки, штанины брюк следует заправлять в носки.
- Используйте эффективные инсектициды против клещей.
- Регулярно проверяйте свою одежду и тело на наличие клещей.
- При обнаружении клеща как можно скорее удалите его тонким пинцетом.
- Рассмотрите возможность вакцинации против клещевого энцефалита.

• • • • •
• **Эстония имеет один из самых высоких**
• **показателей заболеваемости клещевым**
• **энцефалитом и болезнью Лайма в Европейском**
• **союзе.** ^{18, 19}
• •
• **От самого серьезного заболевания, переносимого**
• **клещами, – клещевого энцефалита – можно**
• **защититься с помощью прививки.** ²
• • • • •

Как правильно удалить клеща?¹⁷

- Для безопасного удаления впившегося клеща лучше всего использовать тонкий пинцет с загнутыми кончиками.
- Возьмитесь за тело клеща как можно ближе к коже и месту укуса.
- Старайтесь не сдавливать тело клеща, чтобы его желудочные соки не просочились в место укуса, что может привести к заражению.
- Удалите клеща, медленно потянув или выкрутив его. Очистите рану антисептиком или промойте ее теплой водой с мылом.
- Отметьте в календаре дату укуса клеща и наблюдайте за своим здоровьем. После укуса клеща может пройти более трех недель, прежде чем симптомы инфекции станут заметны.
- Небольшая часть «ротовой части» удаленного клеща может остаться в ране, это не опасно, и через некоторое время организм сам вытолкнет это инородное тело.



Когда следует обратиться к врачу?

- Если вы подозреваете у себя симптомы клещевого энцефалита или болезни Лайма, даже если не знаете, что вас укусил клещ.
- Если укус клеща не заживает в течение нескольких дней или у вас появились гриппоподобные симптомы в течение месяца после укуса клеща.

Вакцинация защищает от клещевого боррелиоза

- По состоянию на 2013 год в Эстонии был отмечен один из самых высоких показателей заболеваемости клещевым энцефалитом в Европейском союзе.^{19, 20}
- Вакцина является наиболее эффективной защитой от клещевого энцефалита.²
- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует вакцинацию против клещевого энцефалита людям всех возрастов, включая детей, проживающим в географических районах с распространенностью заболевания ≥ 5 случаев на 100 000 населения.⁹ В Эстонии распространенность клещевого энцефалита в 2025 году составила 10,4 случая на 100 000 населения, что более чем в два раза превышает порог вакцинации, рекомендованный ВОЗ.⁴

• • • • •
• Для получения информации о вакцинации
• против клещевого энцефалита, пожалуйста,
• обратитесь к работнику здравоохранения,
• например к своему семейному врачу.
• • • • •

ССЫЛКИ:

1. European Centre for Disease Prevention and Control. Small bites, big problems. Tick-borne diseases. <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/small-bites-big-problems-tick-borne-diseases-europe>
2. World Health Organization Europe, European Centre for Disease Prevention and Control. Tick-borne encephalitis in Europe. <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/media/en/healthtopics/vectors/world-health-day-2014/Documents/factsheet-tick-borne-encephalitis.pdf>
3. European Centre for Disease Prevention and Control. Key messages about tick-borne encephalitis and tick-borne diseases. <https://www.ecdc.europa.eu/en/tick-borne-encephalitis/facts/key-messages>
4. Terviseamet. Puugihagused – statistika: <https://www.terviseamet.ee/nakkushagused/statistika/puugihagused>
5. Lindquist L, и др. Tick-borne encephalitis. Lancet 2008; 371:1861-71.
6. European Centre for Disease Prevention and Control. Annual epidemiological report 2014 – emerging and vector-borne diseases. Stockholm: ECDC; 2014.
7. Haglund M, Günther G. Vaccine. 21 (2003) S1/11-S1/18.
8. Lämmler B, и др. Schweiz Med Wochen- schr. 2000; 130(24):909-15.
9. World Health Organization. Wkly Epidemiol Rec. 2011; 86(24):241-256.
10. Kaiser R. Tick-borne encephalitis. Infect Dis Clin North Am.2008;22(3):561-75.
11. Kollaritsch H, и др. Vaccines and vaccination against tick-borne encephalitis. Expert Rev Vaccines. 2012;11(9):1103-19.
12. Travel Health Pro. Diseases in brief. Tick-borne encephalitis. <https://travelhealthpro.org.uk/disease/173/tick-borne-encephalitis>
13. MedlinePlus. Viral Infections. <https://medlineplus.gov/viralinfections.html>
14. Global Lyme Alliance. About Lyme. <https://globallymealliance.org/about-lyme/>
15. Centers for Disease Control and Prevention. Lyme Disease: Transmission. <https://www.cdc.gov/lyme/transmission/index.html>
16. European Centre for Disease Prevention and Control. Factsheet about Borreliosis. <https://www.ecdc.europa.eu/en/borreliosis/facts/factsheet>
17. European Centre for Disease Prevention and Control. ECDC. Leaflet for travellers on ticks, tickborne diseases and preventive measure. <https://ecdc.europa.eu/en/publications-data/leaflet-travellers-ticks-tickborne-diseases-and-preventive-measure>
18. Marques AR, Strle F, Wormser GP. Comparison of Lyme Disease in the United States and Europe. Emerg Infect Dis. 2021;27(8):2017-2024. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8314816/pdf/20-4763.pdf>
19. European Centre for Disease Prevention and Control. Tick-borne encephalitis. In: ECDC. Annual epidemiological report for 2022. Stockholm: ECDC; 2024.
20. European Centre for Diseases Prevention and Control. Tick-borne Encephalitis. In: ECDC. Annual epidemiological report for 2016. Stockholm: ECDC; July 2018.