

Allemaal beestjes...

Met het warme vochtige weer van de afgelopen weken wemelt het weer van de beestjes. Ze vliegen, springen en kruipen overal in of op. De meeste insecten uit Vinkel zijn gelukkig onschuldig. Een minder onschuldig beestje is de teek. Deze kan de ziekte van Lyme overbrengen, een bacteriële aandoening waarvan je erg veel hinder van kunt ondervinden.

De teek is een heel klein spinachtig beestje (zie ook de foto). Ze leven net als vampieren van bloed. Teken komen in het hele land voor, zowel in dicht beboste gebieden maar ook in de Vinkelse achtertuin. Dit insect kan niet vliegen of springen. Ze vallen vaak van bladeren of kruipen via de huid omhoog. Ze bijten zich daarna vast in de huid. Dit doet geen pijn. Ze zijn op dat moment zo klein dat je ze vaak ook niet ziet. Door het opzuigen van bloed zwelt de teek op tot een bruin of grijs bolletje ter grootte van een erwit. Het overgrote deel van de tekenbeten zijn gelukkig onschuldig. Eén op de vijf teken in Nederland is echter besmet met de *Borrelia* bacterie. Deze teek kan de ziekte van Lyme overbrengen.

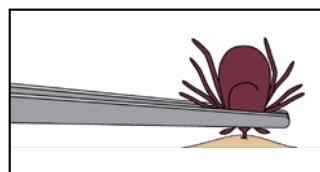
Een teek moet meer dan 24 uur in de huid vastgebeten zijn om de bacterie over te dragen op de mens. Wanneer deze korter op de huid zit is de kans op overdracht van de bacterie heel erg klein. Daarom is het zo belangrijk om direct de huid zorgvuldig te controleren nadat u in de natuur bent geweest. Wat zijn de plaatsen waar ze meestal "nestelen"? Teken kunnen zich overal vastbijten, maar hebben voorkeur voor warme plekken zoals de liezen, knieholtes, oksels, bilspleet, achter de oren, of bij de haargrens in de nek. Vergeet ook de kleding niet uit te kloppen of te wassen op 60 graden.



## Jos en Janneke (huisartsen)

(medische) informatie en andere zaken ...

Ben je toch de pineut en ben je getroffen door een tekenbeet? Dan is het belangrijk het opgezwollen beestje zo snel mogelijk te verwijderen. Dit doe je met een pincet of speciale tekentang (zie ook de foto). Je pakt de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast en trekt deze los. Het is niet erg als er een gedeelte van het kopje blijft zitten. Ná het verwijderen kan je de huid met alcohol ontsmetten. Vóór het verwijderen kan je het beste niets doen aan de teek, de kans op besmetting wordt dan groter.



Ben je benieuwd hoe een teek eruit ziet of wil je weten hoe je de teek precies verwijdert dan is er een hele handige App van het RIVM (Tekensbeet). Hierop staan handige foto's, filmpjes en instructies. Ook op de inmiddels bij jullie bekende gezondheidsite [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) is de nodige informatie te vinden.

Bij een tekenbeet heb je meestal helemaal huisarts helemaal niet nodig. Wanneer is het nu wel verstandig om met ons te bellen? Er moet contact opgenomen worden met een huisarts (ook buiten kantooruren) als het niet lukt om zelf de teek te verwijderen en als je denkt dat de teek langer dan 24 uur op de huid heeft gezeten. We geven dan namelijk een éénmalig dosis antibiotica om de kans op het krijgen van de ziekte van Lyme drastisch te verkleinen.

Deze ziekte van Lyme is een ziekte die zich langzaam ontwikkelt en op veel manieren tot uiting kan komen. We neigen het als arts niet direct te herkennen, we vinden het moeilijk om te diagnosticeren. Echter als de

ziekte niet tijdig opgemerkt wordt, kunnen later neurologische, gewrichts-, huid- of hartklachten ontstaan. Hoe eerder de ziekte behandeld wordt, hoe beter de behandeling aanslaat. Bij twijfel overleg laagdrempelig met onze praktijk!

Bij signalen van de ziekte van Lyme is een eenmalige dosis antibiotica niet voldoende en is een langere kuur nodig. Eén van de eerste verschijnselen is meestal een langzaam groeiende rode ringvormige vlek op de plaats van de tekenbeet, vaak minimaal 5 cm in doorsnee. De vlek verschijnt meestal enkele dagen tot weken na de tekenbeet, maar dit kan ook pas na 3 maanden zijn. Een ronde vlek direct na een tekenbeet is dus onschuldig. Denkt u besmet te zijn met de ziekte van Lyme, maak dan een afspraak op het spreekuur. We kijken dan samen wat in uw geval de beste behandeling is.

### Vakantie

Bij deze willen we jullie ook nog op het volgende wijzen. Van 1 juli t/m 17 juli gaan wij met ons campertje op pad. Tijdens deze 2 weken blijft de nodige zorg natuurlijk doorgaan. Jullie vertrouwde assistentes zijn dagelijks tot 12:30 uur op de praktijk aanwezig om uw vragen te beantwoorden. Indien het nodig is om een dokter te zien zullen onze collega's uit Nuland waarnemen. We willen u met nadruk vragen om hen niet direct te benaderen met uw zorgvragen.

Op donderdag 30 juni en op maandag 18 juli zullen we overigens beiden extra spreekuur houden zodat we de ruimte hebben jullie vlak voor of na onze vakantie te zien.

We wensen jullie allemaal een zonnige zomer en fijne vakantie! En pas op met zonzverbranding... we zien hier veel nare gevolgen van! Hierover later meer...

*Met vriendelijke groet,  
Jos en Janneke*