



ERKĖS IR JŲ PLATINAMOS LIGOS

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė
Augustė Balaišytė

Kada bunda erkės?



- Erkės ieško grobio nuo pavasario iki rudens, kol vidutinė žemės temperatūra nukrinta iki 5 laipsnių šilumos, tad ankstyvą pavasarį ir vėlyvą rudenį reikėtų būti budriems.
- Lietuvoje erkių sezonas paprastai trunka nuo balandžio iki rugsėjo pabaigos.
- Šie voragyviai mėgsta šilumą, drėgmę ir prieblandą, todėl dažniausiai aptinkami tankiuose lapuočių miško jaunuolynuose, miško proskynose ir kirtimuose, brūzgynuose, aukštoje žolėje.

Erkės sukelia ar perneša ligas?

- **Erkės pačios ligų nesukelia, tačiau gali pernešti užkrečiamųjų ligų sukėlėjus: virusus ir bakterijas.**
- Siurbdama užsikrėtusio gyvūno kraują erkė gali užsikrėsti užkrečiamųjų ligų sukėlėjais.
- Lietuvoje erkės dažniausiai platina dvi ligas – **erkinį encefalitą ir Laimo ligą**, kasmet registruojama iki 3 tūkstančių Laimo ligos ir iki 500 erkinio encefalito atvejų.



Erkių gali būti visur – ne tik miške, bet ir jūsų namo kieme, paežerėje, tad svarbu pasirūpinti saugia aplinka – nupjauti žolę prie namų, vaikų žaidimų aikštelėse, nuo takų.



Kaip atpažinti ir atskirti ligas?

- **LAIMO LIGA.** Erkės įkandimo metu bakterija patenka į odą, po to į kraują ir išplinta po visą organizmą.

Būdingiausias simptomas – **migruojanti eritema**, t. y. odos dėmė, galinti keisti savo dydį ir formą.



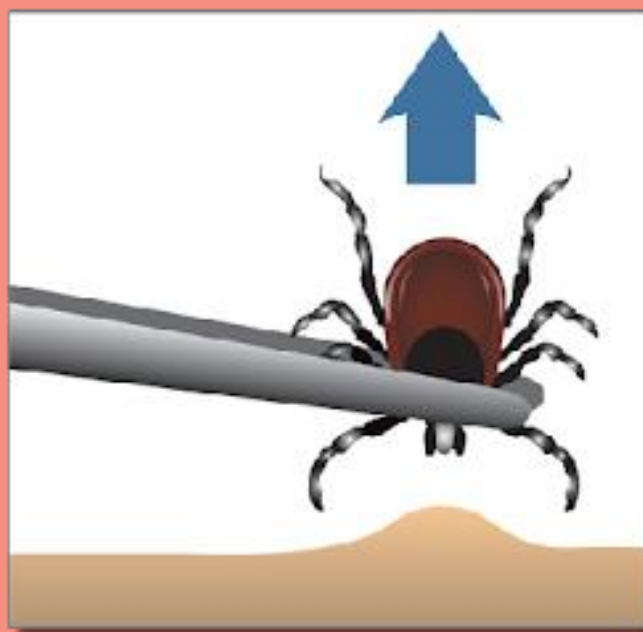
- **ERKINIS ENCEFALITAS.** Virusas į žmogaus organizmą patenka ne tik įkandus erkei, bet ir vartojant nepasterizuotą, infekuotą ožkų ir karvių pieną.

Liga pasireiškia sunkiu galvos smegenų ar jų dangalų uždegimu, o jo **simptomai neretai būna panašūs į gripo.**



Ką daryti JAU įsisiurbus erkei?

- Pastebėjus įsisiurbusią erkę, **reikia kuo skubiau ją ištraukti.**
- Prieš traukdami nenaudokite riebalų ar kitų medžiagų – pašaliniai dirgikliai suintensyvina erkės mitybą.
- Traukdami pincetu erkės nesukiokite į visas puses, o traukite staigiu judesiu - **TIESIAI.**
- Jeigu liko jos galvutė, pažeistos vietos neдрaskykite. Galvutę kaip svetimkūnį organizmas pašalins pats.
- **Pašalinus erkę, įkandimo vietą dezinfekuokite.**
- Jeigu erkės įkandimo vietoje atsiranda paraudimas, blogai jaučiatės, nedelsdami kreipkitės į gydytoją. Stebėkite erkės įkandimo vietą ir savo savijautą nuo 2 iki 4 savaičių (verta kalendoriuje pažymėti įkandimo datą).



TAISYKLINGAS
erkės
ištraukimo
būdas

Kaip apsisaugoti? (I)

- **Efektyviausia apsauga nuo erkinio encefalito - SKIEPAI.**
- Vakcina yra mokama, tačiau ligos gydymas ir rehabilitacija kainuoja gerokai daugiau. Žmogus tampa pilnai apsaugotas praėjus dviem savaitėms nuo antrosios vakcinės dozės suleidimo.
- Efektyviai apsaugai palaikyti - skiepą nuo erkinio encefalito reikia atnaujinti kas 3-5 metus. Būkite atidūs ir stebėkite, ar nepraleidote reikiamo skiepo laiko.



Kaip apsisaugoti? (II)

- **APRANGA.** Eidami į mišką vilkėkite šviesiais drabužiais. Viršutinius drabužius rinkitės ilgomis rankovėmis, prigludusiomis prie riešo. Kelnės turėtų būti prigludusios prie kūno, sukištos į batus. Galvą apsaugokite gobtuvu ar kepure.
- **REPELentai.** Ant atvirų kūno vietų (veido, kaklo, rankų) naudokite medžiagas, kurios atbaido erkes arba jomis impregnuokite gamtoje dėvimus drabužius. Prisiminkite, kad repelentų poveikis trumpalaikis.
- **MAISTAS.** Vartokite tik pasterizuotą arba virintą karvių ir ožkų pieną bei jo produktus.



Kaip apsisaugoti? (III)

- **APSIŽIŪRĖKITE.** Erkės įsisiurbimo rizika padidėja leidžiant laiką gamtoje – soduose, prie vandens telkinių, miškuose, parkuose, skveruose. Dažniausios įsisiurbimo vietos yra kaklas, paausiai, kirkšnys, pažastys, kojų ir rankų sulenkimo sritys. Kasdieninis pasitikrinimas neužkirs kelio erkiniam encefalitui, bet gali padėti apsisaugoti nuo Laimo ligos.
- **APLINKA.** Nuo erkių įsisiurbimo apsaugokite ir savo augintinius: žolė turėtų būti pjauama nuo ankstyvo pavasario, neleidžiant jai užaugti aukštesnei nei 10 cm., o menkaverčiaus krūmus rekomenduojama iškirsti.





BŪKITE
SAUGŪS IR
SVEIKI!