

Nacionalinis visuomenės sveikatos centras (NVSC) primena, kad siekiant valdyti grėsmes dėl naujojo koronaviruso (COVID-19) plitimo, raginama apskritai vengti bet kokio išėjimo iš namų, jei nėra būtinybės, o lankantis parkuose laikytis saugaus – 2 metrų – atstumo. Dalis gyventojų pasivaikščiojimui renkasi nuošalesnes erdves: miškus, sodus ar pievas prie namų, tačiau NVSC specialistai atkreipia dėmesį, kad gamtoje svarbu saugotis pavojingas ligas platinančių voragyvių – erkių. Jos yra paplitusios visoje Lietuvos teritorijoje. Erkėms labiausiai tinkama aplinka – lapuočių ir mišrūs miškai, kurie vyrauja vidurio Lietuvoje, tačiau jų galima rasti pušynuose ar net miestų parkuose, soduose, kitose žaliosiose zonose.

Erkės būna aktyvios, kai vidutinė paros temperatūra siekia 5-7 °C laipsnius šilumos

Paprastai erkės savo aukos tyko ant žolės, neaukštų krūmų iki 1,5 metro virš žemės paviršiaus. Einant pro šali, jos prikimba prie žmogaus drabužių ir suradusios tinkamą vietą kūne įsisiurbia. Anksčiau pavasarinis erkių aktyvumo pakilimas būdavo fiksuojamas gegužės mėnesį, tačiau praėjusi žiema buvo itin šilta, tad gali reikšti kiek ankstyvesnį erkių aktyvumo piką.

Erkių sukeltos ligos yra ne tik pavojingos, bet ir klastingos

Erkinio encefalito ligos pradžia: pakilusi temperatūra, galvos skausmas, silpnumas, šaltkrėtis, pykinimas, kartais viduriavimas, primena gripo ar peršalimo simptomus, todėl juos galima sumaišyti. Žmogus šiuos ligos simptomus dažniausiai pajaučia po 7-14 d. nuo užsikrėtimo. Po to sergančiojo būklė pagerėja, bet dažniausiai būna antroji ligos banga. Jai būdinga aukšta temperatūra, virusas pasiekia smegenis ir sukelia jų uždegimą. Tuo tarpu Laimo ligos atveju erkės įkandimo vietoje po 1-4 savaitių atsiranda raudona dėmė, galinti keisti savo formą ir dydį. Šios ligos atveju ligonis skundžiasi sąnarių ir raumenų skausmu, o vėlyvu ligos periodu pažeidžiama centrinė nervų sistema. Ligoniai skundžiasi miego sutrikimu, atminties susilpnėjimu, svaigimu ir kt.

Ką daryti, jei įsisiurbė erkė?

Įsisiurbusią erkę reikia ištraukti kaip galima greičiau, staigiu judesiu suimti kuo arčiau galvos, nespausti kūnelio, nesukioti ir prieš tai netepti riebalais. Jeigu nepavyko visiškai pašalinti erkės ir liko galvutė, nieko daryti nereikia, organizmas ją pašalins pats kaip svetimkūnį. Po erkės ištraukimo, įsisiurbimo vietą rekomenduojama nuplauti vandeniu su muilu arba dezinfekuoti.

Kaip apsisaugoti nuo erkinio encefalito ir Laimo ligos?

Vienintelė priemonė, galinti padėti išvengti erkinio encefalito, yra skiepai. Vakcinacija ypač rekomenduojama žmonėms, kurie gyvena, dirba arba dažnai lankosi miškuose, parkuose, pievose.

Nuo Laimo ligos skiepų nėra, todėl šiuo atveju apsaugo tik bendrosios profilaktinės priemonės. Būnant gamtoje reikėtų vengti pamiškių ir aukštų žolių pievų, o jei tai neišvengiama, reikėtų apsivilkti šviesiais, ilgomis rankovėmis drabužiais, kurių rankogaliai gerai priglustų prie riešo, kelnių apačia taip pat turėtų būti gerai prigludusi prie kūno. Galvą patartina apsirišti skarele arba užsidėti gerai priglundančią kepurę. Drabužius geriausia apdoroti cheminiais repelentais (erkes atbaidančiomis priemonėmis). Grįžus būtina nedelsiant apžiūrėti visą kūną, ypač paausius, kaklą, pažastis, kirkšnis, kojų ar rankų lenkimo linkius, kadangi erkės dažniausiai įsisiurbia šiose vietose. Taip pat patartina nusiprausti po dušu ir persirengti kitais rūbais, o vilkėtus drabužius iš karto išskalbti ar pakabinti saulėje vietoje, nes sausame ore erkės išgyvena trumpai.

