

## HOGYAN VÉDEKEZHETÜNK HATÉKONYAN A KULLANCSOK ELLEN?



A jobb idő lassú beköszöntével talán a kirándulási szezon is megérkezik. A hétköznapok sodrásában a környezetváltozás, a jó levegő, a napfény nélkülözhetetlenek. Idén azonban jóval nagyobb a kullancsveszély. A parkokban, erdőkben és kertekben ezek a nemkívánatos élőlények is várnak ránk, ezért érdemes a megelőzés és a kezelés lehetőségeit még időben átgondolnunk.

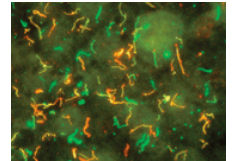


### A KULLANCSOK KÉPESSÉGEI ÉS VESZÉLYEI

Hazánkban az 1-4 mm nagyságú közönséges kullancs (*Ixodes ricinus*) a leggyakoribb. A kullancsok nagyon szívósak: táplálék nélkül, megfelelő körülmények között több évig is életben maradnak. A nőstény 2-9 éves élete során több ezer petét rak. A fűszálakon, bokrokon, levelek fonákján megtelepedve (kb. 1.5 méter magasságig) várja a kedvező alkalmat. Megkapaszkodva, majd a ruhán vagy bőrön továbbmászva, néhány óra múlva kezd vért szívni. Különösen az április-július közötti időszak veszélyes, de a fertőzés lehetősége sajnos folyamatosan fennáll. Az idei nedves idő számukra különösen kedvező. A fertőzés terjesztéséhez kedvenc háziállataink is hozzájárulnak, de a sünök, rágcsálók, rigófélék is közreműködnek ebben.

Az ember számára leginkább veszélyt jelentő élősködő azért a kullancs, mert – több más kórokozó mellett – a váladékaiban két olyat is hordoz, amelyek az ember számára igen veszélyessé válhatnak. A kullancs a már fertőzött állatok véréből szívva válik maga is fertőzővé, és az újabb vérszívás során adja tovább azt.

▪ Az egyik a kullancs váladékaiban lévő *baktérium*, a *Borrelia burgdorferi*, amely az ember vérébe kerülve, majd különböző szervekben megtelepedve, kezelés nélkül hosszadalmas gyulladással járó kórképet, a **Lyme-borreliosis** (Lyme-kórt) okozza. Bár a fertőzés valószínűsége csak 7-8% (kb. minden 5. kullancs fertőzött, és minden 13. okoz betegséget), azonban soha nem tudni, hogy éppen milyen kullancs kapaszkodott ránk. A hazánkban a nyolcvanas évek közepéig még ismeretlen betegség kezelésében a *korai felismerés*, és a szervezetben még el nem szaporodott *baktériumok számának mielőbbi csökkentése* döntő jelentőségű. Ez történhet természetes módon, de késői esetben már csak antibiotikummal lehetséges. Minél korábban történik azonban a felismerés, annál kisebb antibiotikum adaggal lehet eredményt elérni.



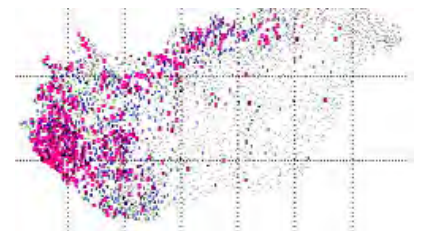
▪ A másik, emberre – főleg gyermekekre – veszélyes állapot a (kora tavaszi) **agyvelő-és agyhártyagyulladás** (Früh Sommer Meningo-Encephalitis, FSME), amely a kullancs által hordozott *vírus* okozta betegség. Ez ellen nehéz a védekezés, mert vírus ellen nincsen célzott gyógyszer, csak oltás, amely azonban maga sem veszélytelen.



### A MEGELŐZÉS LEHETŐSÉGEI

Mivel a két fő kórokozót a kullancs *váladékai* tartalmazzák, a kullancs összenyomásával vagy sérülésével járó manőver veszélyes, mert így eltávolítjuk ugyan a kullancsot, de váladéka a vérbe kerülve fertőzést okozhat. A *megelőzés* ezért kiemelkedően fontos eszköz a kezünkben. Ennek lehetőségei a következők.

1. **A kullancssal különösen fertőzött területek kerülése.** Az ilyen földrajzi területeket idén okosabb elkerülni. Ha ez nem megoldható, akkor kerüljük a bozotos részeket, a legelőket, a vadcsapások és vadetetőik környékét. Ilyen területeken napközben többször – de a nap végén feltétlenül – különös figyelemmel vizsgáljuk át testünket az 5. pontban leírtak szerint.



2. **Az öltözködés módja.** Fő szempont, hogy a kullancs bőrhez jutásának lehetősége minél kisebb legyen, vagyis a cipő-zokni-nadrág-felsőruházat áthatolhatatlan akadályt képezzen a számára (a nadrág zokniba, az ing nadrágba tűrése), továbbá, hogy a mászó kullancs minél jobban észrevehető legyen (világos ruházat). A gyermekekre adjunk sapkát, a hosszú haját pedig tűrjük a sapka alá. A megfelelő ruházat ellenére a bőrre jutó kullancsok esetén az 5. pont az irányadó.

**3. Kullancsriasztó aeroszolok.** Bár hatásuk aránylag rövid ideig tart és összetételük nagyrészt ismeretlen (a tájékoztatót gondosan olvassuk el!), a szabad bőrfelületeken, valamint a nyak, csukló, derék és boka környéki ruházat területén hasznos lehet. Kiegészítő lehetőségként számoljunk velük.

**4. B-vitaminok.** A kirándulás vagy kerti munka előtt nagy adagban alkalmazott B-vitamin hatása bizonytalan, és hamis biztonságérzetet keltve feledtetheti az alapos átvizsgálás szükségességét. (A népi megfigyelés alapján javasolt több gerezd fokhagyma előzetes elfogyasztása hatékonyabb megoldást jelenthet.)

**5. Testünk átvizsgálása – a legbiztosabb módszer.** Mivel a kullancs a napfénytől elzárt, vékonyabb bőrrel fedett, izzadt, nedves és melegebb területeket kedveli, testünk – szabadban tartózkodást követő – átvizsgálása során az alsó végtagokat és a testhajlatokat különös gonddal kell áttekintenünk. Ilyen területek a bokák környéke, a térdhajlatok, a gáttáji területek, a nemi szervek környéke, a lágyékhajlat, a deréktájék, de az ennél fentebb eső részek is: a hónalj, a nyak, a fül mögötti rész és a fejtető. Érdemes tehát testünk egészét alaposan átvizsgálni, ha kell, a tükör segítségével is igénybe véve. Megéri az a 3 perc, hogy később ne kelljen heteket a kórházban töltenünk.

A megelőzés részét kell képezze ezen felül a bő folyadékfogyasztás, a rost- és tápanyagdús táplálkozás, a kellő mozgás és pihenés, a stressztől mentes életvitel is, amelyek immunrendszerünk megfelelő állapotát biztosítják. A rendszeres mozgás például nemcsak kedélyállapotunk és teherbíró képességünk javításában segít, hanem az ízületek vérellátást javítva a kórokozók ottani meglepedésének kockázatát is csökkenti.



### MIT TEHETÜNK, HA MÁR BENNÜNK VAN A KULLANCS?

▪ Ha a kullancs még alig kapaszkodott meg és felszínesen található...

1. Gyors és határozott mozdulattal, alkalmas eszközzel (ujj, köröm, tű) távolítsuk el a bőrről.
2. Nedves gézlap vagy vattacsomó gyengéd, kullancs körüli körkörös mozgatása is eredményes lehet. Nem annyira a forgatás iránya a fontos, hanem a türelem.

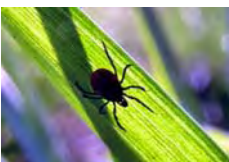


3. Speciális kullancseltávolító csipesz segítségével, amelynek lényege, hogy a nyaki részt megragadva, összehúzás (sérülés) nélkül távolítható el a kullancs. A baloldali fotón látható speciális csipeszen kívül többféle eszköz létezik, az egyik ilyen a Kapiller-féle kullancseltávolító műanyag kanál (jobboldali fotó). Ezek az eszközök patikákban (utóbbi állapotpatikákban és benzinkutaknál is) kaphatók.

▪ Ha a kullancs már mélyebben a bőr alá fúródott...

Amikor már a kullancseltávolító eszközzel sem ragadható meg (és távolítható el sérülés nélkül) a kullancs, akkor érdemes szakemberhez, sebészhez fordulni. A sebészeten ilyenkor először mindig vattacsomó körkörös, kitaró (néhány tíz másodperces) mozgatásával próbálkoztunk, amely a legtöbbször elegendőnek bizonyult. Ha mégsem, akkor – speciális kullancskiszedő csipesz hiányában – vastagabb injekciós tű segítségével próbáltuk meg sérülés nélkül azt eltávolítani, amelyet mindig gondos sebfertőtlenítés és a páciens figyelmének lehetséges tünetekre történő felhívása követett.

(A kullancs levegő-utánpótlásának elvágására korábban alkalmazott zsírfélék vagy aromás anyag (pl. sebbenzin) nem javasolt, mert a kullancs „fuldoklása” során váladékai a vérbe kerülhetnek. Az interneten mostanában terjedő „gyufafejjel” történő eltávolítással kapcsolatban nincsen tapasztalatunk. A gyufafej „megnyálazása” azonban senkinek sem javasolt, hiszen abban káros anyagok is lehetnek.)



A sikeres eltávolítás után a csípés helyét fertőtleníve (jód, alkohol, propolisz, kamilla) a kullancsot alaposan össze kell nyomni (akár elégetni), mert gyengébb nyomás esetén továbbra is mászó- és fertőzőképes maradhat. Ha a kullancs feji része a bőrben marad, az a szálkához hasonlóan kilöködik, vagy rosszabb esetben gulladást, gennyedést okoz. Utóbbi esetben sebészeti rendeltést kell felkeresnünk.

## HA NEM VETTÜK IDŐBEN ÉSZRE A KULLANCSOT...

Ha valamely ok folytán figyelmünket elkerülte a bennünk lévő kullancs, és már csak akkor vesszük észre, amikor fájdalmat, duzzanatot, bőrpírt vagy gyulladást okoz, akkor az alábbi tünetekre kell figyelnünk.

▪ **Fejfájás, szédülés, hányinger, hőemelkedés, izomfájdalom, nyirokcsomó duzzanat** – Ha a szabadban tartózkodás után néhány nappal a levertség mellett ilyen tüneteket észlelünk, amelyek a szokásos kezelés (bő folyadék, pihenés, diéta) ellenére sem szűnnek, akkor ideggyógyászati szakrendelést érdemes felkeresnünk. Itt a tünetek felsorolása mellett feltétlen említsük meg a kullancscsípés tényét (ha a kullancsot már nem is találjuk magunkon), és azt, hogy időben nem sikerült eltávolítanunk. A kellő tapasztalattal rendelkező orvosnak ilyenkor gondolnia kell az agyhártyagyulladás lehetőségére, hiszen ezek annak bevezető tünetei is lehetnek. Pánikba se essünk azonban, mert e panaszok a kullancstól függetlenül is előfordulhatnak (például napszúrás vagy egyéb ok miatt), továbbá a kullancs okozta agyhártyagyulladás valószínűsége aránylag csekély: minden 1000. kullancs hordozza csak a vírust, a tényleges megbetegedés esélye pedig még kisebb. A gond az, hogy soha nem tudhatjuk biztosan, hogy melyik az ártalmas kullancs.



▪ **A kullancscsípés helye körül kialakuló bőrelváltozás** – Ha a csípés helye körül kis kerek foltot, majd a közepén feltisztuló, fokozatosan terjedő halványpiros gyűrűt észlelünk, mielőbb forduljunk bőr- vagy belgyógyászhoz. Mivel már néhány napja kialakult fertőzésről van szó, valószínűleg antibiotikum alkalmazása válik szükségesé. A bőrtünetek észlelésekor azonban már otthon is alkalmazhatunk sebkezelést: paradicsomot, hagymát, kamilla- és körömvirág borogatást, aloe levelének kipréselt tartalmát vagy propoliszt helyezhetünk a sebre, hogy a gyulladás addig is gyógyuljon.

Ha van rá idő és lehetőség – amíg orvoshoz kerülünk –, természetes kezelésként fokhagyma vagy medvehagyma kúrát végezhetünk, néhány csepp ezüstkolloid oldatot, tiszta, hígítatlan hárszirmot vagy propoliszt alkalmazhatunk. Ezek a természetes antibiotikumok gátolják a kórokozók szaporodását. A magas cinktartalmú táplálékok (tönköly, zabpehely, tökmag, lencse, cékla, sütőtök, sárgarépa, stb.) szintén sokat segíthetnek. Emellett fontos a bőséges folyadékfogyasztás (akár gyógytea formájában: kamilla-, körömvirág-, citromfű-, menta-, hárszirm), valamint az ésszerű, nem terhelő, finomított szénhidrátoktól és adalékanyagoktól mentes táplálkozás. Mindezek nem teszik feleslegessé az időben történő és megfelelő orvosi ellátást.


▪ **Fáradékonyság, ízületi- és izomgyulladás, szívritmuszavarok, idegrendszeri panaszok** (látás, hallás, egyensúlyzavar, idegbénulás) – E tünetek akár hosszabb lappangási idő (hónapok, akár évek) után is jelentkezhetnek, amikor a csípéssel meglévő összefüggés szinte már kimutathatatlan. Ma már azonban van lehetőség arra, hogy – bonyolultabb laboratóriumi eljárásokkal ugyan, de – egyetlen vérvétel segítségével igazolható legyen a fertőzés.

## A KULLANCS ELLENI OLTÁS KÉRDÉSE

Nehéz e kérdésben állást foglalni, hiszen ha nem javasoljuk, akkor veszélyessé váló fertőzés alakulhat ki, ha pedig javasoljuk, akkor az oltással járó esetleges szövődmények lehetőségével kell számolnunk. Az előzetes óvintézkedések betartása és a szabadban tartózkodást követő alapos önvizsgálat esetén talán elkerülhetővé válik az oltás alkalmazása. (Oltás a két fő, kullancs által terjesztett betegség közül csak a vírusos agyhártyagyulladás ellen létezik. A baktérium okozta Lyme-kór ellen nincs oltás, csak a megelőzés lehetősége vagy az utólagos antibiotikum kezelés.)

A kullancsok elleni leghatékonyabb védekezés tehát a *megelőzés*, a szükséges óvintézkedések megtétele, hogy ne utólag kelljen gyógyszert szednünk vagy egészségügyi intézményeket látogatnunk.



Dr. Csizsár Miklós, *sebész, életmód-tanácsadó*  
Naturwell® Életmód Központ   
[www.naturwell.hu](http://www.naturwell.hu)

(Felhasznált források: ÁNTSz, Magyar Kullancs Szövetség)