



# ERKĖS JAU AKTYVIOS: KĄ REIKIA ŽYNOTI?



Atgimstant gamtai, iš žiemos miego pabunda ir pavojingas ligas platinantys voragyviai – erkės. Nors didžiausias sergamumas erkių platinamomis ligomis registruojamas vasarą ir rudenį, tačiau turime išlikti budrūs, nes erkės būna aktyvios, kai vidutinė paros temperatūra siekia 5–7 °C laipsnius šilumos.

## Erkių sukeltos ligos yra ne tik pavojingos, bet ir klastingos

Erkinis encefalitas yra centrinės nervų sistemos liga, kurią sukelia erkinio encefalito virusas. Žmogus pirmuosius ligos simptomus dažniausiai pajaučia po 7–14 d., bet gali pasireikšti ir vėliau. Ligos požymiai panašūs į gripo: pakilusi temperatūra, galvos ir raumenų skausmai, silpnumas, šaltkrėtis, pykinimas, kartais viduriavimas. Pakilusi temperatūra gali laikytis apie 7 dienas, po to ji tampa normali arba šiek tiek aukštesnė, bendra būklė gali pagerėti, tačiau po kelių dienų pradedama karščiuoti, ligos požymiai kartojasi, prasideda stiprūs galvos skausmai, kartais sutrinka sąmonė. Šiai ligai būdingi liekamieji reiškiniai, dėl kurių ilgam sutrinka žmogaus darbingumas, gali atsirasti neįgalumas. Liga gali baigtis ir mirtimi.



**Laimo** ligos atveju erkės įkandimo vietoje po 1–4 savaičių atsiranda raudona dėmė, galinti keisti savo formą ir dydį. Šios ligos atveju pacientai skundžiasi sąnarių ir raumenų skausmu, gali būti pažeidžiama centrinė nervų sistema, atsirasti miego sutrikimai, atminties susilpnėjimas, galvos svaigimas ir kt.

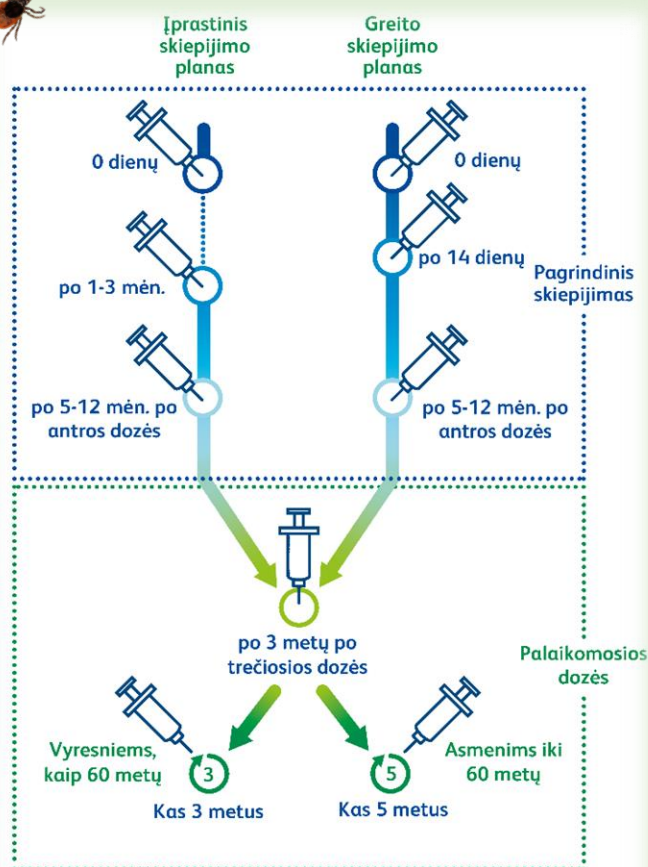


## Kaip apsisaugoti nuo erkinio encefalito ir Laimo ligos?

Efektyvi priemonė, galinti padėti išvengti erkinio encefalito, yra skiepai, tačiau nuo Laimo ligos skiepų nėra.

### Kada geriausia skiepytis?

Skiepytis nuo erkinio encefalito galima visus metus. Norintiems pasiskiepyti pirmą kartą ir įgauti imunitetą reikės trijų erkinio encefalito vakcinos dozių, įskiepytų nustatyta tvarka. Vėliau derėtų nepamiršti imunitetą sustiprinti – priklausomai nuo amžiaus, pakartotinai įskiepijant vieną erkinio encefalito vakcinos dozę kas 3–5 metus. Erkinio encefalito vakcinomis galima skiepyti vyresnius nei vienerių metų amžiaus vaikus ir suaugusiuosius. Dėl skiepų rekomenduojama kreiptis į savo šeimos gydytoją.



### Poilsis gamtoje: kaip elgtis?



Būnant gamtoje reikėtų vengti pamiškių ir aukštų žolių pievų, o jei tai neišvengiama, reikėtų apsivilkti šviesiais drabužiais ilgomis rankovėmis, kurių rankogaliai gerai priglustų prie riešo, kelių apačia taip pat turėtų būti gerai prigludusi prie kūno. Galvą patartina apsirišti skarele arba užsidėti gerai priglundančią kepurę, gobtuvą. Drabužius geriausia apdoroti cheminiais repelentais, skirtais atbaidyti erkes. Grįžus būtina nedelsiant apžiūrėti visą kūną, ypač pausius, kaklą, pažastis, kirkšnis, kojų ar rankų 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.





## Ką daryti, jei įsisiurbė erkė?

Įsisiurbusią erkę reikia ištraukti kaip galima greičiau, suimti kuo arčiau odos, nespauti kūnelio, **nesukioti ir prieš tai netepti riebalais** ir staigiu judesiu traukti į viršų. 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 ir muilu arba dezinfekuoti.



Parengė pagal ULAC, visuomenės sveikatos specialistė: Eglė Bertulienė  
el. p. [egle.bertuliene@sveikatos-biuras.lt](mailto:egle.bertuliene@sveikatos-biuras.lt) tel. nr. 867250628