

Z

Dit moet je weten over de teek en de tekenbeet



▲ Bioloog Arnold van Vliet van tekenradar.nl: „Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast en trek hem er recht uit.” FOTO: ANP

‘Ze vallen niet uit de boom’

De teek is zo klein dat je hem amper ziet, en je merkt meestal pas dat je gebeten bent als je hem ergens op je lichaam aantreft. De hinder die we van teken ondervinden zit voornamelijk in het feit dat ze drager kunnen zijn van bacteriën en virussen, zoals de Borrelia-bacterie die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Volgens het RIVM worden elk jaar ruim 1 miljoen mensen door een teek gebeten. Ongeveer 2 op de 100 mensen krijgen de ziekte van Lyme na een tekenbeet.

We moeten weliswaar op onze hoede zijn voor de teek, maar we moeten ons ook weer niet te druk maken over zijn aanwezigheid, stelt Arnold van Vliet, bioloog bij WUR (Wageningen University en Research) en betrokken bij Tekenradar.nl. „Lyme is een heel vervelende ziekte, dus we doen er goed aan waakzaam te zijn, maar dat betekent niet dat we de natuur helemaal moeten mijden. Buiten zijn heeft immers ook veel voordelen voor onze gezondheid.”

Zonder zorgen genieten van buiten zijn? Van Vliet vertelt ons wat je moet weten over de teek.

1 Wat voor dier is de teek?

De teek is een spinachtige parasiet van slechts een paar millimeter groot. Een volgezogen teek heeft een bol, witgrijs achterlijf, waar het verzamelde bloed in zit.

Teken leven op de grond, in de zogeheten strooisellaag, en op planten. Ze richten zich niet specifiek op de mens. „Ze klimmen op ieder wezen dat voorbij-

Maandag begint de Week van de Teek. Hoe vindt de teek zijn gastheer, en wat is de beste manier om er eentje te verwijderen? Bioloog Arnold van Vliet beantwoordt deze en andere veelgestelde vragen.

PRISCILLA VAN AGTEREN

komt. Ze zitten het meest op dieren die ze het vaakst in de strooisellaag tegenkomen: muizen bijvoorbeeld, maar ook vogels die er scharrelen naar voedsel.”

2 Hoe vinden teken hun gastheer?

Over hoe de teek ons vindt, bestaan wat misverstanden, weet Van Vliet. „Mensen denken dat ze in boomtakken zitten en zich dan op ons laten vallen. Dat klopt niet, want teken leven niet in bomen.”

Mocht je zorgwekkende verhalen gehoord hebben over vliegende of springende teken, wees dan gerust: teken kunnen dat geen van beide. Wat ze wel heel goed kunnen, is afwachten. „De teek zit, met de voorpootjes uitgestrekt, in het gras of in de struiken te wachten tot er een gastheer langskomt. Met die pootjes haakt hij zich vast aan een voorbijgaand dier.”

Uit recent onderzoek blijkt dat teken daarbij lijken te profiteren van de statische lading die alle levende wezens bij zich dragen. „Van die lading merken wij alleen het bestaan als we een statische

schok krijgen, maar hij is er altijd en kan ervoor zorgen dat kleine deeltjes naar je toetrokken worden. Zo kan ook een teek over een heel kleine afstand naar je toetrokken worden.”

3 Hoe kun je een tekenbeet voorkomen?

Begeef je je in het struikgewas of hoog gras, dan kan het helpen om voor lange kleding te kiezen. „Dan komt de teek eerst nog stof tegen, niet direct je huid. Je broek in je sokken stoppen helpt daarbij ook.” Insectenwerende middelen met de stof deet kunnen de teek afweren. „Maar deet gebruiken garandeert niet dat je helemaal geen teken krijgt.” Ook insectenwerende kleding die geïmpregneerd is met insecticide kan effectief zijn.

4 Wanneer moet je op teken checken?

Onthoud dat je de teek niet alleen in natuurgebieden vindt, maar overal waar groen is. „Een op de drie tekenbeten lopen mensen op in de tuin.” Planten snoeien of het gras maaien helpt niet om de teek weg te houden. „Uit onderzoek is gebleken dat ze ook op kort gemaaid gras voorkomen.”

Check dus altijd jezelf op teken als je in de tuin bent geweest, en vergeet ook de

kinderen niet als die buiten hebben gespeeld.”

De teek kan zich overal op ons lichaam vastbijten. „Bij volwassenen bijten ze vooral op de benen, bij kinderen vaker op het hoofd en in de nek.”

5 Hoe kun je een teek het beste verwijderen?

Heb je een teek gevonden, dan moet je hem zo snel mogelijk verwijderen. „Hoe langer hij aan de gastheer vastzit, hoe groter de kans dat een eventueel aanwezige Borrelia-bacterie wordt overgedragen.”

Probeer niet de teek te motiveren om uit zichzelf los te laten. „Mensen proberen van alles – bedruipen met kaarsvet, of alcohol of azijn eroverheen gieten – maar dat werkt allemaal niet.”

Je krijgt de teek alleen los door hem uit de huid te trekken. „Gebruik een puntig pincet. Pak het dier zo dicht mogelijk bij de huid vast en trek hem recht eruit.” Er zijn ook speciale teken tangen te verkrijgen om dit klusje te klaren. „Heb je niets om handen, dan kan het ook met je nagels.” Is de teek los, ontsmet dan de wond met alcohol.

6 Wanneer moet je met een tekenbeet naar de huisarts?

Heb je een teek verwijderd, houd de plek dan nog minimaal twee maanden in de gaten, raadt Van Vliet aan. „De plek kan rood worden, een beetje huidirritatie is normaal. Meld je wel bij de huisarts als de plek groter dan 1,5 centimeter wordt of als je een rode kring om de plek van de wond ziet.” Ga ook naar de huisarts en meld dat je gebeten bent als je last hebt van klachten als koorts, spierpijn, gewrichtspijn, hoofdpijn of verminderde kracht in je ledematen.

‘Een op de drie tekenbeten lopen mensen op in de tuin’