

### Voorkomen van teken

Wanneer de huid rond de tekenbeet na enige tijd toch een rode kleur krijgt, moet u een arts raadplegen. Ook als na enkele weken of maanden griepachtige verschijnselen of gewrichtspijnen optreden, dient u de tekenbeet aan een arts te melden.

Om te voorkomen dat een teek op u kruipt en zich vastbijt in uw huid, is het verstandig om niet van wandelpaden af te wijken. Bij wandelingen door hoog gras of struiken kunt u het beste kleding met lange mouwen en broekspijpen dragen, zodat armen en benen bedekt zijn. Controleer de huid, na een verblijf in de natuur, op de aanwezigheid van teken.

### Wat kunt u er zelf aan doen?

Om te voorkomen dat een teek zijn speekselklier leegt, moet een teek zo snel mogelijk worden verwijderd. Het liefst binnen zes uur. Wanneer een teek korter dan 24 uur op de huid heeft gezeten en op de juiste wijze is verwijderd, is de kans op besmetting klein. Het verwijderen van een teek gaat het beste met een speciale tekentang. Een dergelijke tang voorkomt dat bij het verwijderen van de teek de inhoud van zijn speekselklier wordt leeggespoten of dat het kopje van de romp wordt getrokken. Smeer geen middeltjes (bijvoorbeeld alcohol) op de teek om hem te verdoven of te doden. Juist dan zal hij de inhoud van zijn speekselklier in de wond spuiten.

## Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op [www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl).

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of ze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

# Insectensteken en tekenbeten



## Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies



altijd dichtbij

[www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl)



altijd dichtbij

[www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl)

# Insectensteken en tekenbeten

Insecten steken of bijten om twee redenen. Muggen en dazen voeden zich met het bloed dat ze opzuigen. Wespen, bijen en hommels steken om zich te verdedigen. Ook teken bijten zich vast in de huid en zuigen bloed op. Ze zien er op het eerste gezicht uit als een insect, maar zijn het niet. Teken behoren tot de spinachtigen.

## Insectensteken

Wanneer bijen mensen steken, blijft de angel met een weerhaakje in de huid hangen. In de angel zit een gifblaas. Daarom moet de angel snel en zorgvuldig worden verwijderd. Wespen en hommels laten hun angel niet achter als ze steken. Ook insecten die steken om bloed op te zuigen, verliezen hun zuigbuis niet. Het verhaal dat insecten zouden worden aangetrokken door mensen met 'zoet bloed' berust op een misverstand. Sommige mensen worden inderdaad vaker gestoken dan anderen. Dat heeft echter niets met het bloed te maken, maar wordt veroorzaakt door de geur van de huid. Deze is bij elke mens anders. De ene huidgeur is 'aantrekkelijker' voor insecten dan de andere.

## Klachten en symptomen

Na een insectenbeet kunnen plaatselijke en algemene klachten optreden. Bij een plaatselijke reactie wordt de huid pijnlijk, rood en gezwollen. Vaak gaat de huid na verloop van tijd jeuken. Normaal gesproken verdwijnt deze reactie na enkele dagen weer.

Een allergische reactie wordt gekenmerkt door een gevoel van zwakte, duizeligheid en misselijkheid.

Dit kan gepaard gaan met braken. Zo'n allergische reactie kan in sommige gevallen levensbedreigend zijn. Insectensteken in het mond- en keelgebied kunnen ook gevaarlijk zijn. De zwelling kan de vrije luchttoevoer naar de longen belemmeren.

## Wanneer moet u een arts raadplegen?

Als u na een insectenbeet koorts of jeuk over het hele lichaam krijgt is het verstandig contact op te nemen met de huisarts. Raadpleeg in de volgende situaties met de grootst mogelijke spoed een arts:

- Bij een algehele allergische reactie (anafylactische shock).
- Bij een zwelling in het mond- en keelgebied.
- Bij een plotseling optredende benauwdheid.

## Voorkomen van insectenbeten

Insecten houdt u op afstand door het dragen van witte kleding, door rook (van een kaars of wierook) of door het insmeren van de huid met een insectenwerend middel dat deet bevat. Eventueel kunt u ook beddengoed met een insectenwerend middel besprenkelen. Er zijn een aantal maatregelen die u kunt nemen om een insectensteek of -beet te voorkomen:

- Vermijd geparfumeerde cosmetica. Dit trekt insecten aan.
- Sla nooit naar insecten om ze te verjagen. Hierdoor zullen ze zich juist verdedigen.
- Draag nauw sluitende kleding, zodat de insecten geen kans krijgen om in mouwen of broekspijpen te kruipen.
- Ga in het donker niet dicht bij een lichtbron zitten. Insecten worden door licht aangetrokken.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

Als u gestoken bent door een bij, kunt u de angel verwijderen door deze er met uw vingernagel uit te wippen. Dit doet u door tegen de steekrichting in te drukken. Ook kunt u de angel snel met de vingernagel wegkrabben. Let erop dat u hierbij de gifblaas niet plat drukt. Het gebruik van een pincet is af te raden. Dan bestaat de kans dat het gifzakje leeg wordt geknepen.

Zwellingen kunt u het beste koelen met een ijskoude doek, eventueel gedrenkt in water met een scheut azijn.

## Geneesmiddelen

Er zijn veel verschillende middelen die de pijn en jeuk verzachten. Vraag ernaar bij uw Alphega apotheek.

Let op! Bij alle middelen dient te worden voorkomen dat kinderen deze in de ogen of mond krijgen. Kinderen jonger dan twee jaar mogen geen producten met menthol gebruiken. Menthol kan bij jonge kinderen ernstige benauwdheid veroorzaken.

## Tekenbeten

Teken zijn kleine spinachtige beestjes van één tot drie millimeter groot. Teken kruipen; ze kunnen niet springen of vliegen. Ze leven vooral in struiken en hoog gras. Vaak wordt gedacht dat teken alleen in natuurgebieden voorkomen. Dat is een misverstand. Ze leven ook in parken en tuinen. Teken kruipen op passerende mensen of dieren en bijten zich vast in de huid. Door het opzuigen van bloed zwelt de teek op tot een bruinzwart bolletje van ongeveer één centimeter. Na enkele dagen laat de teek vanzelf los.

## Klachten en symptomen

Steeds meer teken zijn besmet met ziekteverwekkers. Wanneer een teek de inhoud van zijn speciale speekselklier in het wondje leegt, kan hij ziektes overbrengen. De ziekte van Lyme is één van de ziektes die door teken wordt overgedragen.

