

Come difendersi da

ZECCHE



- *Che cosa sono*
- *Quali sono i rischi per la salute*
- *Cosa fare*
- *Cosa non fare*

Sono parassiti ematofagi di molti animali e anche dell'uomo, e possono essere pericolosi agenti di trasmissione di malattie infettive. Il pasto di sangue, durante il quale la zecca rimane costantemente attaccata all'ospite, si compie nell'arco di ore per le zecche molli, di giorni o settimane per le dure. Sono di dimensioni variabili da 2 a 8 mm di lunghezza; le più

grandi sono le femmine adulte. Sono resistenti alle condizioni ambientali sfavorevoli (diggiuno, freddo, etc.); in genere sono presenti sulle erbe, tra i cespugli e nel sottobosco. Nei mesi primaverili ed estivi, che vanno da aprile a ottobre, è più frequente cadere vittima del cosiddetto "morso da zecca". Le zecche non saltano e non volano sulle loro vittime, ma si

appostano all'estremità delle piante aspettando il passaggio di un animale o di un uomo. Il morso è generalmente indolore perché emettono una sostanza contenente principi anestetici. Generalmente rimangono come parassiti nell'organismo dell'ospite per un periodo che varia tra i 2 e i 7 giorni e poi si lasciano cadere spontaneamente.

Le patologie infettive veicolate da zecche che presentano rilevanza epidemiologica nel nostro Paese sono soprattutto:

- **borreliosi di Lyme:** clinicamente i primi sintomi della malattia sono intermittenti e mutevoli. La malattia inizia tipicamente in estate e all'inizio si manifesta con una macchia rossa intorno alla puntura, che si espande lentamente. Entro qualche settimana (che in qualche caso possono diventare mesi), se non riconosciuta e curata, l'infezione può diffondersi a tutto l'organismo e dare disturbi a volte importanti

a carico di pelle (chiazze rosastre in più parti del corpo), articolazioni (dolori e rigonfiamenti), sistema nervoso (meningite, paralisi), e, raramente, cuore, fegato, reni, polmoni.

- **meningoencefalite da zecca:** Dopo il morso di zecca infetta nell'uomo, nel 70% dei casi circa, si manifesta un'infezione senza o con sintomi poco rilevanti, che può passare inosservata. Nel restante 30% dei casi, dopo 3-28 giorni dal morso di zecca si ha una prima fase con sintomi similinfluenzali come febbre alta, mal di testa importante, mal di gola,

stanchezza, dolori ai muscoli e alle articolazioni per 2-4 giorni. Poi la temperatura scende e in genere non ci sono ulteriori conseguenze. Nel 10-20 per cento di questi casi, dopo un intervallo senza disturbi di 8-20 giorni, inizia una seconda fase caratterizzata da disturbi del sistema nervoso centrale (encefalite, paralisi flaccida a esito mortale nell'1% dei casi).

Nei bambini e nei soggetti più giovani la Tbe mostra generalmente un decorso più mite, con progressivo aumento della severità al progredire dell'età.



Vestirsi opportunamente, con abiti chiari che rendono più facile l'individuazione delle zecche, coprire le estremità, soprattutto inferiori, con calze chiare (meglio stivali), utilizzare pantaloni lunghi e preferibilmente un cappello.

Evitare di toccare l'erba lungo il margine dei sentieri, non addeentrarsi nelle zone in cui l'erba è alta.

Terminata l'escursione, effettuare un attento esame della propria pelle, dei propri indumenti e rimuovere le zecche eventualmente presenti. Le zecche tendono a localizzarsi preferibilmente sulla testa, sul collo, dietro le ginocchia, sui fianchi.

Trattare gli animali domestici (cani) con sostanze acaro repellenti prima dell'escursione. Spazzolare gli indumenti prima di portarli all'interno delle abitazioni.

Se si viene punti da una zecca, bisogna rimuoverla al più pre-

sto, rivolgendosi eventualmente al medico. Si è osservato infatti, che più resta attaccata alla pelle e maggiori sono le possibilità che venga trasmessa l'infezione. L'asportazione può essere effettuata anche da soli: la zecca deve essere afferrata con una pinzetta, il più possibile vicino alla superficie della pelle, e rimossa tirando dolcemente cercando di imprimere un leggero movimento di rotazione



• durante la rimozione bisogna prestare la massima attenzione a non schiacciare il corpo della zecca, per evitare il rigurgito che aumenterebbe la possibilità di trasmissione di agenti patogeni

• disinfettare la cute prima e dopo la rimozione della zecca con un disinfettante non colorato. Dopo l'estrazione della zecca è indicata la disinfezione della zona (evitando i disinfettanti che colorano la cute)

- evitare di toccare a mani nude la zecca nel tentativo di rimuoverla, le mani devono essere protette con guanti e poi lavate
- spesso il rostro rimane all'interno della cute: in questo caso deve essere estratto con un ago sterile
- distruggere la zecca, possibilmente bruciandola.

Segnare sul calendario la data in cui si è stati morsi da una zecca e, nei successivi 40 giorni, osservare se nella sede del morso compare l'Eritema Migrante. Se si nota questo arrossamento che si allarga pian piano o altri sintomi, bisogna andare subito dal medico. Se non si manifesta l'Eritema Migrante, dopo 40 giorni, è comunque possibile, eventualmente, consultare il medico di base perché solo nella maggior parte dei casi di infezione da *Borrelia* è apprezzabile l'eritema. Per essere quindi del tutto certi di non aver contratto la *Borreliosi di Lyme*, potrà eventualmente essere utile un esame del sangue per la ricerca anche degli anticorpi contro la *Borrelia*.



Non utilizzare mai per rimuovere la zecca: alcol, benzina, acetone, trielina,

ammoniaca, olio o grassi, né oggetti arroventati, fiammiferi o sigarette per evita-

re che la sofferenza indotta possa provocare il rigurgito di materiale infetto.