



Van links naar rechts: de larve (met slechts zes poten), een nimf, het mannetje en het vrouwtje van de schapenteek (alle drie met acht poten). Bron: tekenradar.nl, foto: Fedor Gassner.

Onder: egel met volgezogen teken rond het oor.



Een teek? Pak 'm beet

Op Ons Buiten is het goed toeven, maar ook hier komen bloedeters voor. Vandaar een 'minder smakelijk' stuk over teken. Erik vertelt (op verzoek van vele tuinders) hoe teken eruitzien, waarom ze gevaarlijk kunnen zijn en wat je moet doen als je bent gebeten door een teek.

TEKST ERIK HOOIJBERG

DELEN VAN DE TEKST ZIJN, MET TOESTEMMING, OVERGENOMEN VAN DE WEBSITE WWW.TEKENRADAR.NL

In de vrije natuur zijn veel plaaggeesten te vinden, zoals muggen, wespen en teken. Van muggen en wespen kun je last hebben, maar je wordt in Nederland van een muggenbeet of een wespensteek niet ziek. Anders kan dat zijn na de beet van een teek. Teken kunnen besmet zijn met een bacterie, de Borreliabacterie. Onder de microscoop ziet deze bacterie eruit als een lange versie van de krulstaart van een varken. De Borreliabacterie behoort tot de zogenaamde spirocheten. Besmetting met de Borreliabacterie kan in bepaalde bevallen leiden tot de ziekte van Lyme. Helaas voor ons komen teken ook voor op Ons Buiten en omliggende gebieden als de Oeverlanden en het Amsterdams Bos. Toch heeft de teek een bijzondere biologie, waarover verderop meer.

Hoe ziet een teek eruit?

Teken zijn geleedpotigen en lijken op kleine platte spin-

netjes. Teken behoren dan ook tot de spinachtigen (dierklasse Arachnidae, subklasse Acari). Teken ondergaan vier levensstadia: ei, larve, nimf en volwassen teek. De larve heeft zes poten, maar de nimf en de volwassen teek hebben acht poten. Teken voeden zich met het bloed van zoogdieren, vogels en reptielen - de zogenaamde gastheren. Het eistadium is passief en voedt zich niet. Elk volgend stadium voedt zich slechts eenmalig, en ondergaat daarna een rustperiode waarin het volgende stadium ontstaat.

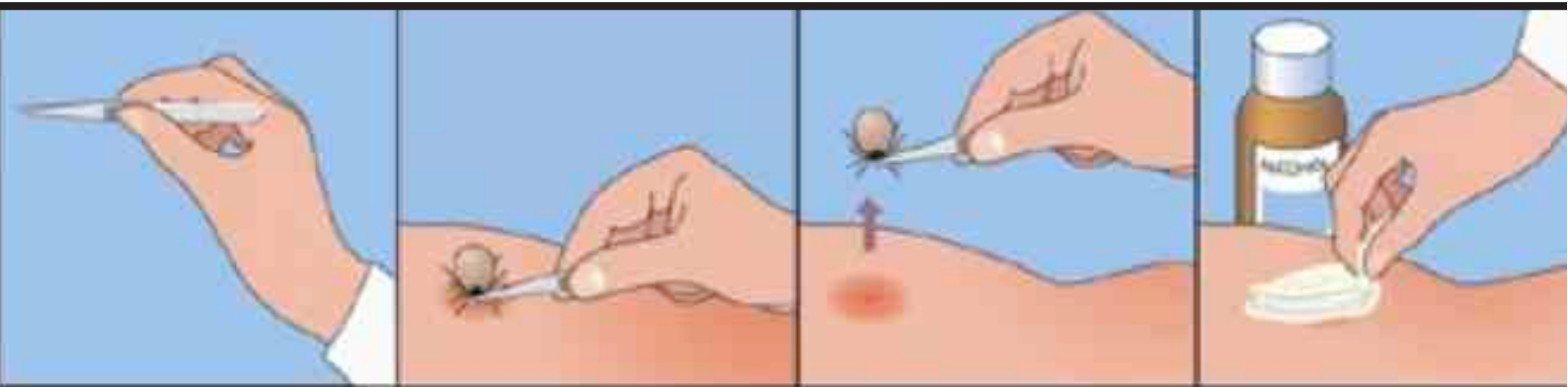
De volwassen mannetjes en vrouwtjes paren. De paring vindt meestal plaats op de gastheer. Na de paring zuigt het vrouwtje zich vol met bloed en haar lichaam zwelt zichtbaar op. Als ze volgezogen is, laat ze zich op de grond vallen. Het vrouwtje heeft dit bloed nodig voor de ontwikkeling van de eitjes. Als de eieren rijp zijn, legt het vrouwtje deze op de bodem, waarna zij sterft.

Ze legt in de herfst duizend tot tweeduizend eieren. Mannetjes kunnen meerdere keren paren en hebben geen bloed nodig. Zij bijten dan ook niet.

In het voorjaar komen de larven uit, die zich voeden op kleine knaagdieren (muizen) en vogels. Aan het einde van de zomer vervellen de larven tot nimfen, die in winterrust gaan. In het volgende jaar voeden de actieve nimfen zich op een grote variatie aan zoogdieren en vogels. Aan het einde van de zomer vervelt de nimf tot volwassen teek (mannetje of vrouwtje). De volwassen teken gaan in het volgend voorjaar op zoek naar een gastheer, meestal een grote grazer zoals ree, hert of wild zwijn, maar ook schapen, runderen en paarden kunnen als voedselbron dienen.

Waar leven teken?

De schapenteek houdt zich bij voorkeur op in een gemengd loofbos met een ondergroei van blauwe bosbes en/of varens. De



Zo verwijder je een teek met een pincet of speciale teektang.

teek wordt ook vaak aangetroffen in dennenbossen met een dichte, hoogopgaande laag van grassen. In deze bostypen worden veel kleine knaagdieren aangetroffen, met name de bosmuis en de rosse woelmuis, maar ook een aantal soorten spitsmuizen. Deze dieren vormen de voornaamste voedselbron voor de larven van de schapenteek. Omdat teken zich niet ver kunnen verplaatsen, zijn ze afhankelijk van een hoge dichtheid van deze knaagdieren, zodat ze gemakkelijk in de buurt van hun voedsel kunnen komen. Op Ons Buiten met zijn vele bomen en bijpassende ondergroei is het dus niet verwonderlijk dat er teken gevonden worden. De larven kunnen zich goed voeden op de vele muizen. En de nimf en de volwassen teken kunnen zich tegoed doen aan het bloed van konijnen, vogels en egels, maar ook van ratten, honden, katten en mensen.

Bloedmaaltijden om de levenscyclus te doorlopen

Harde teken, zoals de schapenteek, voeden zich één keer per levensstadium. Hongerige teken klimmen omhoog langs de stengels van grassen, planten en struiken, totdat ze op een hoogte zitten waarbij ze makkelijk op een passerende gastheer kunnen overstappen. Tekenen zitten maar

in zeer beperkte mate in bomen. Larvale teken blijven veel lager zitten dan nimfen, die op hun beurt lager zitten dan volwassen teken. Als een gastheer (bijvoorbeeld muis, vos, fazant, wild zwijn of ree) deze planten aanraakt, weet de teek dat er een gastheer in de buurt is en zal ze proberen via huidcontact een overstap te maken. In tegenstelling tot wat veel mensen denken, kunnen teken niet springen. Eenmaal op de gastheer, loopt de teek naar specifieke plaatsen op het lichaam van de gastheer. Bij larven zijn vooral de oren en neus geliefd, nimfen voeden zich ook vaak op het oor, maar worden ook wel bij de staart of in de hals gevonden. Volwassen teken kunnen zich overal op het lichaam bevinden, maar hechten zich vaak in de hals en onder de staart. Volwassen teken zitten bijna nooit op kleine knaagdieren, vermoedelijk vanwege een sterke afweerreactie op deze dieren of omdat ze niet voldoende bloed kunnen opnemen uit een relatief klein lichaam.

De levenscyclus van een teek omvat minimaal twee jaar: van ei naar larve, gevolgd door een bloedmaaltijd naar nimf, gevolgd door een bloedmaaltijd naar volwassen exemplaar, gevolgd door bevruchting en een bloedmaaltijd naar gelegde eitjes. Het risico om gebeten te worden is het grootst

in het late voorjaar en de zomer.

Wat te doen na een tekenbeet?

- Haal een teek zo snel mogelijk weg. Hoe langer de teek in de huid zit, hoe groter de kans dat ze ziekteverwekkers overdraagt.
- Gebruik geen alcohol, jodium, zeep, olie of andere middelen voordat je de teek verwijdert.
- Neem een puntig pincet waarmee je de teek goed bij de kop kunt vastpakken. Er zijn ook andere tekenverwijderaars te koop, bijvoorbeeld bij de drogist of apotheek. Gebruik het product volgens de gebruiksaanwijzing. Eventueel kun je een vergrootglas gebruiken.
- Pak de teek zo dicht mogelijk op de huid bij de kop beet en trek deze er langzaam uit. Als er een stukje van de kop van de teek in de huid achterblijft, is dat ongevaarlijk. Dat komt er vanzelf weer uit, net als bij een splinter. Ontsmet het beetwondje (nadat je de teek hebt verwijderd) met 70% alcohol of jodium.
- Schrijf de datum en de plaats op het lichaam waar je gebeten bent op.
- Zit de teek waarschijnlijk al meer dan 24 uur in de huid vast? Overleg dan met de huisarts of behandeling gewenst is.
- Heb je de teek binnen 24 uur verwijderd? Houd de huid rondom de beet drie maanden in de





Rode vlek of cirkel rondom een tekenbeet. Bron: huidziekten.nl. Een volwassen teek en een uitvergroting van de kop.

gaten. Let op het ontstaan van een rode ring of vlek of andere klachten die kunnen duiden op de ziekte van Lyme.

•Als er een rode ring of vlek ontstaat, of als je vage klachten krijgt, ga dan naar de huisarts en vermeld dat je door een teek gebeten bent.

Wat is de ziekte van Lyme?

De ziekte van Lyme is een infectieziekte die door de *Borrelia*-bacterie wordt veroorzaakt. De *Borrelia*-bacterie kan worden overgedragen door teken. Het meestvoorkomende signaal van de ziekte van Lyme is een rode ring, of vlekvormige huiduitslag (erythema migrans) op de plaats waar de teek heeft gebeten. Soms is er sprake van een blauwachtige of roze vlek. De ring of vlek verschijnt meestal enkele dagen tot twee weken na de tekenbeet, maar soms ook pas na drie maanden.

Het is dus belangrijk de plek van de tekenbeet een aantal maanden goed in de gaten te houden. De ring of vlek wordt steeds groter, wat typerend is voor de ziekte van Lyme. Uiteindelijk verdwijnt de ring of vlek vanzelf. Dit hoeft niet te betekenen dat de bacterie weg is. De bacterie kan in het lichaam aanwezig blijven en later schade aanrichten. Soms kunnen mensen besmet raken met de bac-

terie zonder dat ze een rode ring of vlek hebben gezien.

Eenmaal in het lichaam, richt de bacterie zich vooral op zenuwweefsel, gewrichten, de huid en het hart. De klachten die daaruit voort kunnen komen zijn in eerste instantie griepachtige klachten of soms opzwellen van oorlel of tepel. Deze klachten ontstaan meestal binnen drie maanden. Als de ziekte niet opgemerkt wordt, kan deze overgaan naar een volgende fase. Dan kunnen er neurologische, gewrichts-, huid- of hartklachten ontstaan. Er

beter de behandeling aanslaat. In een laat stadium kunnen mensen klachten houden na behandeling. Dit kan ook het geval zijn als de *Borrelia*-bacterie niet meer in het lichaam aanwezig is. Dit noemt men ook wel het 'post-Lymeziektesyndroom'.

Wetenschappelijk onderzoek

Recent wetenschappelijk onderzoek, gepubliceerd in het gerenommeerde tijdschrift *the New England Journal of Medicine*, heeft aangetoond dat

DE RING OF VLEK WORDT STEEDS GROTER, WAT TYPEREND IS VOOR LYME

wordt dan gesproken over 'late Lymeziekte'. Welke klachten iemand krijgt, verschilt per persoon. Aandoeningen aan de zenuwen komen het meest voor. Dit kan zenuwpijn of zenuwuitval op verschillende plaatsen in het lijf tot gevolg hebben. Voorbeelden hiervan zijn verlamming van de gezichtsspieren of pijn en krachtsvermindering aan een arm of been. Ook kunnen mensen gewrichtsklachten, huidaandoeningen of hartritmestoornissen krijgen.

De ziekte van Lyme is te behandelen met antibiotica. Hoe eerder de ziekte wordt opgemerkt, hoe

langdurig gebruik van antibiotica bij patiënten met aanhoudende symptomen niet beter is voor de kwaliteit van leven dan kortdurende behandeling met antibiotica. Mocht je door een teek zijn gebeten en medicijnen voorgeschreven krijgen, dan kun je je aanmelden op tekenradar.nl om meer wetenschappelijk onderzoek mogelijk te maken. Voor meer informatie over teken, tekenbeten en de ziekte van Lyme, zie rivm.nl, tekenradar.nl en huidziekten.nl.

groen@ons-buiten.nl