

TEKENLES

Alles over (en tegen) de teek

Steeds vaker zijn er verontrustende berichten over de teek, een minuscule beestje dat leeft van bloed en onder meer de ziekte van Lyme kan overdragen. Hun aantal groeit en de gevolgen van een beet kunnen groot zijn. Hoe houden we ze ons van het lijf?

Tekst MARLIES JANSEN

‘Tropische monsterteek die mensen kan zien en tien meter kan volgen in Nederland.’ ‘Twee nieuwe gevallen van tekenbeetziekte TBE, die hersen(vlies)-ontsteking kan veroorzaken.’ ‘Steeds meer mensen lopen een tekenbeet op.’ ‘Gemeente Venray overweegt waarschuwingsborden te plaatsen bij fiets- en wandelroutes om recreanten bewust te maken van de risico’s.’ Inderdaad, dat kleine, spinachtige beestje was vaak in het nieuws de afgelopen jaren. Zijn we nog wel veilig in tuin, bos, duin en het park om de hoek? Kees van den Wijngaard, epidemioloog bij het RIVM, legt uit dat zo’n uitje meestal goed afloopt. “Ruim tachtig procent van de Nederlanders liep géén tekenbeet op in de afgelopen vijf jaar. Word je wel gebeten, dan word je er meestal niet ziek van. Maar teken kunnen ziekteverwekkende bacteriën, virussen of parasieten bij zich dragen.” Jaarlijks lopen Nederlanders zo’n 1,5 miljoen tekenbeten op en krijgen ongeveer 27 duizend mensen de ziekte van Lyme. Dat is relatief weinig (twee à drie procent). Maar het zijn er wel bijna vier keer zo veel als in 1994. Van den Wijngaard: “Controleer jezelf daarom altijd op teken als je in de natuur bent geweest. Dan kun je ze zo snel mogelijk weghalen, als je toch gebeten bent.” Dat verkleint het risico op een zogeheten tekenbeetziekte.

Hogere temperaturen






Want het klopt dat er meer teken zijn. Dat komt onder meer door de klimaatverandering. De beestjes zijn actief boven de

5 tot 10 graden, dus door de hogere temperaturen begint het tekenseizoen eerder en eindigt het later. Dat in Nederland en Duitsland de laatste jaren een aantal exemplaren van de Hyalomma-teek is aangetroffen (ook wel monster- of reuzenteek genoemd), heeft daar ook mee te maken. Af en toe en komen larven van de Hyalomma via trekvogels uit Afrika en het Middellandse Zeegebied in Nederland terecht. Meestal ontwikkelen zij zich niet tot volwassen teken omdat het hier te koud en te nat is. 2018 was een uitzondering vanwege de lange periode van warmte en droogte. Maar niets wijst erop dat deze teken overwinteren in Nederland. Ook is het virus dat zij kunnen overbrengen en dat de gevaarlijke Krim-Congokoorts veroorzaakt, hier nog niet voorgekomen. “De Hyalomma vormt geen groot probleem in Nederland, maar we houden hem in de gaten”, zegt Dieuwertje Hoornstra, arts-onderzoeker bij het Amsterdams Multidisciplinair Lyme centrum (AMLC) van het Amsterdam UMC. Zij promoveert op onderzoek naar andere tekenbeetziekten dan lyme.

Die andere ziekte

Een van die ziekten is TBE, hersen(vlies)-ontsteking die wordt veroorzaakt door het tekenencefalitis-virus. Een besmetting is de afgelopen jaren bij acht Nederlanders vastgesteld, zij liepen het onder meer op de Sallandse Heuvelrug op. “Het kan zijn dat meer mensen in contact zijn gekomen met het virus, aangezien het lang niet >

ZO ZIT DAT

-  De meeste mensen lopen een beet op van maart tot en met oktober. De piek van het tekenseizoen is in juni en juli, wanneer de helft van de tekenbeten wordt gemeld.
 -  Kinderen en 50-plussers lopen het vaakst een tekenbeet op omdat zij meer buiten zijn.
 -  20% van de teken in Nederland is besmet met de Borrelia-bacterie die lyme kan veroorzaken. Er zijn grote verschillen: op sommige plekken is de helft van de teken besmet, op andere bijna geen enkele.
 -  Ongeveer 33% van de teken in Nederland draagt andere bacteriën, virussen en parasieten bij zich dan de Borrelia-bacterie.
 -  Na de beet van een teek die een ziekteverwekker bij zich draagt, is de kans dat hij die overdraagt 3 tot 4%.
- Bronnen: RIVM, AMC en Wageningen Universiteit



2 à 3%

krijgt na een tekenbeet de ziekte van Lyme, vier keer zo veel als 25 jaar geleden

“De dokter dacht dat die vermoeidheid door mijn allergieën kwam”

Anne-Karine (35, was docent natuurkunde) is al jaren chronisch ziek. “Mijn ouders hadden een vakantiehuis in Frankrijk en we speelden daar altijd in de bossen. Ik ben vaak gebeten door een teek en had ook weleens zo’n rode ring, maar vroeger was er minder bekend over Lyme. De vermoeidheid en concentratieproblemen die ik sinds mijn achtste heb, kwamen volgens de dokter door mijn allergieën. In de loop der jaren kwamen er nieuwe klachten bij: ontstekingspijn in mijn gewrichten, darmklachten en zelfs hartproblemen toen ik begin twintig was. Een cardioloog constateerde dat ik een extreem hoge bloeddruk had en de hartconditie van een veertigjarige. Mijn ontstekingen werden erger, mijn denken werd traag en ik had bewegingsstoornissen. De huisarts zei doodleuk: ‘Ik kan niets in je bloed vinden, dus ik geef je geen antibiotica.’ Pas toen een bezorgde collega zei dat mijn klachten haar aan Lyme deden denken en ze een arts adviseerde die verder keek, ging het beter. Na die eerste antibioticakuur had ik weer energie. Helaas helpt antibiotica steeds maar tijdelijk. Nu heb ik ook de ziekte van Parkinson, zeer waarschijnlijk het gevolg van Lyme. Dat is moeilijk te verteren. Meer dan lezen en af en toe een stukje wandelen kan ik niet meer.”

altijd ziekte veroorzaakt”, zegt Hoonstra. Krijgt iemand wel klachten, dan gaat het met name om koorts en griepachtige verschijnselen die vanzelf overgaan. “In zeer zeldzame gevallen treedt een tweede fase op waarin mensen opnieuw koorts en hoofdpijn krijgen en een hersen(vlies)-ontsteking kunnen ontwikkelen.” Er is geen behandeling tegen TBE. Wél is er een vaccinatie tegen het virus, die wordt aangeraden voor mensen die op wandelvakantie gaan in Oostenrijk of Scandinavië, landen waar het virus vaak voorkomt. Dit geldt ook voor delen van Oost-Europa en Rusland. Een groot deel van de bevolking wordt er daar standaard tegen ingeënt. Hoonstra: “In Nederland komt het nog zo weinig voor, dat dat niet aan de orde is.”


Herstel na Lyme

Tegen de ziekte van Lyme, veroorzaakt door besmetting met de Borrelia-bacterie, bestaat geen vaccinatie. “De symptomen doen zich meestal binnen een paar dagen of weken voor. Huiduitslag in de vorm van een rode ring of vlek is vaak een eerste teken”, zegt Kees van den Wijngaard van het RIVM. “Met een antibioticakuur verdwijnt deze lokale huidinfectie.” Wie pech heeft en de besmetting pas later ontdekt, is verder van huis. “De bacterie verspreidt zich dan door het lichaam.” De klachten die daardoor ontstaan, zijn divers: pijn in de gewrichten en spieren, moeheid, concentratiestoornissen en klachten aan het centraal zenuwstelsel zoals zenuwpijn, spieruitval, verlammingen en dubbelzien. Ook hartproblemen komen voor. Wie wordt behandeld, herstelt meestal goed, al duurt het langer. Van den Wijngaard: “1000 tot 2500 mensen per jaar houden er ernstige gezondheidsklachten aan over, ondanks dat ze zijn behandeld.” Die klachten kunnen een enorme impact op iemands leven hebben. “Daarom onderzoeken we samen met het RIVM en twee andere ziekenhuizen hoe het kan dat een deel van de mensen zo ziek blijft”, aldus Ewoud Baarsma, arts-onderzoeker bij het Amsterdams Multidisciplinair Lyme centrum (AMLC) van het Amsterdam UMC. “We kijken onder meer naar de rol van genen, het immuunsysteem en co-infecties.”

Heb ik het of heb ik het niet?

Er zijn meer lastige kanten aan de ziekte van Lyme. Niet iedereen die ziek wordt, heeft de kenmerkende rode ring of vlek gehad óf deze opgemerkt. Bovendien is een teek niet groter dan een speldenknop en van het vastbijten in de huid voel je niets. Omdat hij een voorkeur heeft voor warme plekken zoals de hoofdhuid, lies of bilspleet en loslaat zodra hij zich heeft volgezogen, is hij makkelijk te missen. De symptomen die zich op langere termijn voordoen, zijn zo algemeen dat ze ook op andere ziekten kunnen duiden, zoals MS, het chronisch vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie of Alzheimer. “Het is dan een kwestie van ziektes uitsluiten”, zegt Fred Verdult van de Lymevereniging. “Wat ook

VOORKOMEN IS BETER

-  Draag tijdens uitjes in de natuur dichte schoenen, lange mouwen en een lange broek.
-  Smeer de blote huid in met een insectenmiddel dat DEET bevat.
-  Kijk goed waar u het picknickkleed neerlegt. Teken leven voornamelijk op de grond tot anderhalve meter hoogte, bijvoorbeeld in gras, varens, struiken en dorre bladeren.
-  Check uw lichaam én dat van (klein)kinderen na een bezoek aan bos, duin of tuin. Teken houden van warme, vochtige plekken zoals oksels, liezen, onder beha- of horlogebandjes en in de bilspleet.

Teken leven laag bij de grond, bijvoorbeeld in gras, struiken en dorre bladeren

Knijp nooit in de teek en bewerk hem níet met alcohol of andere middeltjes

TEEK AWAY

Stap 1: pak hem met een pincet of een speciale tekenlepel, -tang of -lasso (verkrijgbaar bij de apotheek) zo dicht mogelijk bij de kop en trek hem rustig uit de huid. *Nooit erin knijpen, en bewerk hem ook niet met alcohol of andere middeltjes. Dat vergroot het risico dat hij zijn (besmette) maaginhoud loost.*

Stap 2: noteer in de agenda wanneer, waar en waar op de huid de teek zat.

Stap 3: wees tot drie maanden na de beet alert op symptomen zoals een rode ring of vlek en griepachtige verschijnselen (koorts, hoofd- en gewrichtspijn). Ga bij klachten naar de huisarts. *Helpt de behandeling niet, overleg dan of een doorverwijzing naar een lymepoli of het Lyme Expertisecentrum in het Radboudumc of het Amsterdam UMC nodig is (alleen voor langdurige ziekte van Lyme).*



“Ik had geen teek gezien”

Jan (47) liep waarschijnlijk Lyme op door een tekenbeet tijdens een boswandeling. “Ik ben wel vaker gebeten, want ik wandel minstens vier keer per week met de hond door het bos en over de heide. Dit keer had ik geen teek gezien, maar ik kreeg wél zo’n rode ring op mijn onderbeen en voelde me griepig en moe. Gelukkig sloeg de antibioticakuur van de huisarts aan. Na een paar maanden voelde ik me weer als vanouds.”

“Het voelde alsof ik mijn vingers in het stopcontact had gestoken”

Bijna zeven jaar lang was Deborah (37, IT’er) gevelld door de ziekte van Lyme. “Toen de huisarts de diagnose stelde, dacht ik: appeltje eitje, antibiotica en mijn moeheid en griepigheid zijn over. Ik was zelfs vergeten dat ik een halfjaar eerder door een teek was gebeten tijdens een dagje Efteling. Die kenmerkende rode ring kreeg ik nu pas. De antibioticakuur hielp iets, maar daarna ging het bergafwaarts. Ik kon niet meer goed nadenken, mijn gewrichten deden pijn, ik kreeg hartkloppingen en had last van spiertrekkingen waardoor ik amper nog kon lopen. Ik belandde zelfs in een rolstoel. Ik had ook pijn aanvallen, het was alsof ik mijn vingers in het stopcontact had gestoken en de elektriciteit door mijn lichaam golfde. De huisarts wilde me doorsturen naar een psycholoog met als argument: ‘Volgens de richtlijnen kun je na zes weken antibiotica geen Lyme meer hebben, dus ik denk dat je klachten psychisch zijn.’ Via een nieuwe huisarts en de reumatoloog kwam ik terecht bij de lymepoli van het Radboudumc terecht. Hoewel ik volgens de test geen Lyme had – gelukkig had ik de foto van die rode ring nog – en hoewel onderzoek heeft uitgezonden dat langdurige kuren geen nut hebben, kreeg ik bijna twee jaar antibiotica, deels in combinatie met een antimalariamiddel. Daar ben ik de artsen eeuwig dankbaar voor. De pijn, de hartkloppingen en het vibreren in mijn lichaam gingen over en ik heb mijn leven grotendeels terug. Een lot uit de loterij, want ik ken genoeg lymepatiënten bij wie dezelfde behandeling niet heeft geholpen.”

lastig is, en typerend voor Lyme, is dat mensen door de tijd heen verschillende klachten krijgen. Eerst gewrichtsklachten, later vermoeidheid of hartproblemen zoals hartritmestoornissen. Specialisten in het ziekenhuis zijn thuis op één gebied, ze zien vaak niet het hele plaatje.” Om Lyme aan te tonen, wordt vaak gebruikgemaakt van een bloedonderzoek. Maar is dit betrouwbaar? Arts-onderzoeker Ewoud Baarsma: “Wordt de test kort na de beet gedaan, dan zijn er nog geen antistoffen in het bloed te vinden. Naarmate de klachten langer duren, wordt de test betrouwbaarder.” Helaas maakt zo’n bloedonderzoek niet goed onderscheid tussen een ooit doorgemaakte en een actieve besmetting. Daar voegt Fred Verdult van de Lymevereniging aan toe: “In de praktijk lijkt het erop dat bij langdurige klachten het immuunsysteem is verstoord en er geen antistoffen meer worden aangemaakt. Het kan ook zijn dat de bacterie het immuunsysteem omzeilt.”

Goede hoop

Fred Verdult van de Lymevereniging heeft goede hoop dat Lyme binnen tien jaar beter kan worden vastgesteld en behandeld. “Er wordt veel onderzoek gedaan en er wordt serieuzer over gesproken door artsen. Dat moet ook wel nu er meer mensen ziek worden. Amerikaanse wetenschappers voorspellen dat het aantal mensen met chronische Lyme klachten in de Verenigde Staten dit jaar kan oplopen tot bijna 2 miljoen. We kunnen er niet meer omheen.” □

MEER WETEN?

Kijk op tekenbeetziekten.nl, expertisecentrumlyme.nl/feit-of-fabel, lymevereniging.nl, rivm.nl/ziekte-van-lyme. Is er sprake van koorts of andere klachten na een tekenbeet, dan kunt u zich melden voor wetenschappelijk onderzoek op tekenradar.nl.