



## KOTISEURANTA PUNKIN PUREMAN JÄLKEEN

**Tarkasta iho, johon punkki on pureutunut. Jos siihen 1–4 viikon kuluttua kehittyy punoittava alue, jonka läpimitta on yli 5 senttiä, tai jos tulee kuumetta, päänsärkyä tai muita influenssan kaltaisia oireita ilman nuhaa/yskää, ota yhteys lääkäriin.**

**Borrelioosi** eli Lymen tauti on spirokeetan aiheuttama tulehdustauti, jota voidaan hoitaa antibiooteilla. Borrelia-bakteeri siirtyy punkista ihmiseen vasta, jos se on ollut pureutuneena ihoon tunteja, usein yli vuorokauden. Tavallisin tartunnan merkki on puremakohtaan ilmaantuva laajeneva punoittava ihottuma (erythema migrans, EM), jonka läpimitta on yli viisi senttiä ja yleensä se ilmaantuu 1–4 viikon kuluttua punkinpuremasta. Jos sinulle kehittyy ihoreaktio tai kuumetta, väsymystä sekä lihas- ja nivelkipuja punkinpureman jälkeen, hakeudu lääkäriin. Diagnoosi tehdään taustatietojen ja lääkärintutkimuksen perusteella. Borrelioosia vastaan ei ole rokotetta.

**Puutiaisaivokuumen** (TBE) leviää useimmiten punkin pureman välityksellä ja tartunnan voi saada jo lyhyen kiinnittymisajan jälkeen. Taudinkuva on kaksivaiheinen: Tartunnan saaneelle kehittyy viikon kuluessa flunssan kaltaisia oireita, kuten lievää kuumetta, päänsärkyä ja nivelsärkyä. Vaivat kestävät viikon verran ja sen jälkeen useimmat paranevat ja saavat elinikäisen immuunisuojaan. Noin kolmanneksella oireita saaneista virus tunkeutuu aivoihin ja aivokalvoihin. Heille kehittyy uudet oireet kuten korkea kuume, niskan jäykkyys, huimaus ja yleistilan heikkeneminen. He tarvitsevat hoitoa välittömästi. Mitään parantavaa lääkettä puutiaisaivokuumeeseen ei ole, vaan taudin hoito on oireiden mukaista hoitoa. Tautia vastaan on olemassa rokote.

### Suojautuminen

Parasta on välttyä punkin puremalta. Kosteassa maastossa puutiaiset oleskelevat ruohikossa. Siellä liikuttaessa pitäisi kulkea keskellä polkua, käyttää pitkälahkeisia housuja (vaaleita, jotta punkit olisi helppo huomata) ja kääntää sukanvarret housunlahkeiden päälle. Päivittäin tarkastetaan iho ja mahdolliset puutiaiset poistetaan. Kiinnittynyt punkki irrotetaan mekaanisesti joko pinsetillä suoraan ulos vetämällä tai pyörittäen. Apteekeista saa tarkoitukseen kehitettyjä pinsettejä.

Lisätietoja: [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

Päivä jolloin punkki on poistettu: \_\_\_\_\_