

Tiedätkö punkeista ja borrelioosista tarpeeksi?

Punkkilajeja tunnetaan yli 30 000, joskin todellinen lukumäärä saattaa olla yli puoli miljoonaa lajia. Lajit on jaettu yli 2 000 eri sukuun. Puutiaiset eli punkit ovat hämähäkkieläimiin kuuluvia niveljalkaisia, jotka jaetaan kahteen eri heimoon: koviin (Ixodidae) ja pehmeisiin (Argasidae). Suomessa esiintyy seitsemää eri lajia, joista yleisimmät ovat Ixodes ricinus ja Ixodes persulcatus.

Puutiaisen elinkaari

Puutiaisen eli punkin elinkaari kestää yleensä 2 - 4 vuotta, mutta Suomen olosuhteissa 3 - 5 vuotta. Punkilla on neljä kehitysvaihetta (muna, toukka, nymfi ja aikuinen), ja kehittyäkseen se tarvitsee veriaterian kolmessa kehitysvaiheessa. Eläin voi paastota vuoden ja aterioiden välillä se käyttää vararavintoa kasvuunsa. Toukat, nymfit ja naaraat nauttivat yhden veriaterian, mutta urokset voivat imeä verta useammin.

Naaras munii maahan 1 000 -10 000 munaa, jonka jälkeen se pian kuolee. Muniminen saattaa kestää viikkoja. Suotuisissa olosuhteissa munien kuoriutuminen toukiksi tapahtuu muutamissa viikoissa. Toukat eli larvat ovat kooltaan noin 0,3 - 0,5 mm ja ovat jo aikuisen näköisiä, mutta vain kuusijalkaisia. Nymfit ovat kooltaan aavistuksen suurempia eli 1 - 2 mm. Niillä on kahdeksan jalkaa ja ne ovat kaikin tavoin aikuisen kaltaisia, mutta vain pienempiä. Toukat ja nymfit tarvitsevat molemmissa kehitysvaiheissaan yhden veriaterian muodonmuutokseen. Aikuinen punkki on kooltaan noin 3 mm, joskin urokset saattavat olla hivenen pienempiä. Naaras tarvitsee veriaterian muniakseen. Naaraan ja uroksen erottaa värin perusteella, sillä naaraalla on punertava takaosa ja uroksella on tummanruskea selkä. Aikuinen punkki voi imeä 600 mg verta, josta se poistaa syödessään suuren osan veren sisältämästä vedestä. Ruokaillessa kitiinikilpi paisuu herneen/pavun kokoiseksi.

Punkin mikrobipaketti

Punkit voivat levittää viruksia, bakteereja ja alkueläimiä veriaterioiden yhteydessä. Borrelioosi on Borrelia burgdorferi -bakteerin aiheuttama ja yleisin puutiaisten eli punkkien levittämä infektiosairaus. Muita tunnetuimpia sairauksia ovat TBE eli puutiaisaivokuume, tularemia eli jänisrutto sekä ehrlichioosi.

Taudinaiheuttajia ei esiinny jokaisessa punkissa vaan esimerkiksi borreliabakteerin on arvoitu vaihtelevan alueellisesti 10 - 50 % punkeista. Punkeista ihmiseen tarttuvat taudit vaihtelevat alueellisesti jopa pienelläkin alueella.

Suomessa borrelioosia on esiintynyt yli sadan vuoden ajan ja sen katsotaan olevan vanha kansantauti. Maassamme arvioidaan noin 4 000 - 9 000 ihmisen sairastuvan borrelioosiin vuosittain, mutta luku voi olla suurempi.

Punkkien levinneisyys ja elinpiiri

Punkkeja esiintyy yhä pohjoisempana, mm. Pellossa, Sodankylässä ja Rovaniemellä. Kaikkialla missä on punkkeja, on riski saada yksi tai useampia taudinaiheuttajia kehoonsa.

Punkkeja on kaikkialla missä on luonnoneläimiä kuten hiiriä, myyriä, hirviä, rusakkoja, peuroja tai lintuja. Ne rakastavat lämpöä ja kosteutta, mutta kuivuutta ne eivät siedä. Punkki väijyy esimerkiksi aluskasvillisuuden seassa, puiden lehtien alapinnoilla, heinikossa ja pensaissa. Tyypillisiä paikkoja ovat mm. tiheä ja pitkä heinikko tai muu kasvillisuus, metsä; vesistöjen läheisyys antaa kosteuden vuoksi oivalliset elinolosuhteet.

Puutiainen voi odottaa pitkään sopivan olennon ilmestymistä paikalle, jolloin se takertuu isäntäeläimeen, joka voi olla myös ihminen, ja kiipeää aterioimaan kosteisiin ja lämpimiin kohtiin kehossa. Ihmisessä sen lempipaikkoja ovat karvaiset alueet ja ihotaipeet, joissa iho on ohuempaa.

Borrelioosin levinneisyys

Borrelioosia tavataan kaikkialla missä esiintyy punkkeja. Borreliabakteeria ei kuitenkaan esiinny jokaisessa punkissa. Punkista ei näy päällepäin kantaako se borreliabakteeria, joten pureman välttäminen on ensisijainen tapa estää borrelioosin tarttuminen.

Borrelioosin oireet

Borrelioosin varhaisvaiheen tunnetuin tuntomerkki on laajeneva punoitus (erythema migrans), mutta on muistettava ettei ihomuutosta ilmaannu kaikille. Yleisoreita voivat olla flunssan kaltaiset oireet kuten kuumeilu tai lämpöily, päänsärky, lihassärky ja uupumus. Mikäli huomaat punkinpureman jälkeen oireita, mene lääkäriin! Yleinen käsitys on, että parhaat hoitotulokset saadaan varhaisvaiheen borrelioosin hoidossa.

Borrelioosia hoidetaan ensisijaisesti antibiooteilla, mutta mm. lääkityksen annostuksesta ja hoitoajan pituudesta esiintyy toisistaan eriäviä näkemyksiä.

Ennaltaehkäisy

Punkin voi saada lähes mistä tahansa paikasta luonnosta, missä esiintyy sopivaa kasvillisuutta ja luonnoneläimiä. Myös lemmikit voivat tuoda punkkeja sisätiloihin. Borrelioosiin ei ole rokotetta, joten pureman välttäminen on ensisijainen tapa estää tarttuminen!

- Punkkitarkastus on tehtävä aina ulkoa tultaessa. Punkit hakeutuvat mieluiten karvaisille alueille ja ihotaiveisiin, joissa iho on ohuempaa.
- Peittävä vaatetus saattaa auttaa, mutta punkki pääsee myös vaatteiden alle.
- Ennen veriateriaa punkki on yllättävän nopea eläin liikkeissään.
- Suihkussa käynnistä voi olla hyötyä, sillä kiinnittymättömät punkit saattavat peseytymisen yhteydessä tiputtautua pois ja paljaalta iholta punkin huomaa poistaa helpommin.
- Vaaleista vaatteista saattaa punkin huomata helpommin kuin tummista.
- Nurmikon pitäminen lyhyenä voi vaikeuttaa punkin elinolosuhteita.
- Vaatteissa olevan punkki ei välttämättä kuole tavallisessa 40 asteen konepesussa. Jos mahdollista, pese tekstiilit 60 asteessa tai kuivaa ne erittäin kuumassa esimerkiksi kuivausrummussa tai silitä vaatteet.
- Punkin torjunta-aineista voi olla hyötyä estämään punkin kiinnittymistä ihoon.
- Myös lemmikkieläimet tulee tarkastaa päivittäin eikä niitä tulisi päästää makuuhuoneisiin.
- Poista punkki iholta mahdollisimman nopeasti. Älä tukehdu punkkia rasvalla!
- Punkki voidaan poistaa punkkipihdeillä tai tavallisella pinsetillä. Hätätilassa voi punkin poistaa myös sormin.
- Pidä aina punkinpoistoon soveltuva väline ulottuvillasi, etenkin silloin, kun ulkoilet puistoissa tai metsissä, mökkeilet tai veneilet.

Hakeudu välittömästi lääkäriin mikäli lähiviikkojen aikana pureman jälkeen havaitset ihomuutoksen tai sinulla esiintyy flunssan kaltaisia oireita!

Syynätkää toisianne!

Teksti: Suomen Lyme Borrelioosi ry