**Клещи**

**Когда активны клещи и что они переносят?**

Сезон активности клещей в России = разгар сезона путешествий. Он начинается весной, когда сходит снег, и кончается с первыми заморозками. Обычно самый острый период — это май, но клещи не дремлют всё лето.

Некоторые клещи переносят клещевой энцефалит, боррелиоз, анаплазмоз, эрлихиоз и другие болезни. Если вам попался переносчик, то возбудитель болезни попадает в кровь вместе со слюной клеща. Заразиться могут все без исключения.

**Где сидят клещи и как попадают на кожу?**

Если коротко: где высокая трава, там и клещ. Клещи любят зелень и влажность. Предпочитают леса, берега водоёмов, заросшие овраги и даже парки. Например, газон их вряд ли привлечёт, а вот высокая трава — очень даже. Клещ поджидает жертву на верхушках травинок или небольших кустарниках, мгновенно перебрасывает на неё лапки и цепляется. Он движется по телу человека снизу вверх. Вывод прост: сначала смотрите на ноги, а уже потом на всё остальное.

Любимая погода клеща для охоты: примерно +18...+20 градусов без дождя и ветра. Клещи вылезают дважды за день: утром (с 8 до 11 часов) и вечером (с 17 до 20 часов). Это не значит, что подцепить клеща днём вообще нельзя, но вероятность уже меньше. Ночью клещи не охотятся.

**Как клещ ведёт себя на коже?**

Попав на вас, клещ довольно долго прицеливается. Ему нужно найти для укуса укромное и тёплое место с тонкой кожей. Его любимые: сгибы коленей, подмышки, шея, пространство за ушами, пах и ягодицы. Пока клещ ползёт туда, он даёт вам фору: не прокусил кожу — не навредил. Так что быстрее смахивайте его с себя, если заметили.

Заметить, кстати, бывает тяжело. Проблема в том, что голодный клещ — очень маленький и невзрачный, около двух миллиметров в длину. А ещё его слюна — это своего рода обезболивающее, поэтому момент укуса никак себя не выдаёт. Иногда клещ остаётся незамеченным очень долго — до нескольких дней. Напившийся крови паразит вырастает до сантиметра в длину.

**При чём тут регион?**

Клещи обитают по всей России, но далеко не везде они переносят все болезни из своего арсенала. Очаги различных заболеваний разбросаны по стране. Мест, где можно заразиться боррелиозом, больше всего, но официального списка нет. Клещевой энцефалит распространён уже меньше. Регионы, где шансы столкнуться с ним выше всего, называют эндемичными по этому заболеванию. Роспотребнадзор регулярно обновляет их список. Список за 2022 год можно посмотреть [здесь](https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-centr/186-press-centr/11554-o-perechne-endemichnykh-territorij-po-kleshchevomu-virusnomu-entsefalitu-v-2022-godu-3-02-2023?ysclid=ljioh8phnt741088744). Хуже всего дела обстоят в Северо-Западном, Уральском, Сибирском и Дальневосточном регионах.

Меры безопасности нужно соблюдать везде, но уровень подготовки бывает разным. В неэндемичных регионах можно ограничиться общими рекомендациями по одежде и репеллентам. А вот если вы едете в полностью (или почти полностью) эндемичный регион, есть повод задуматься о вакцинации от клещевого энцефалита. Ниже расскажем обо всех возможных мерах.

**Если вас укусили в другой стране**

Клещи добрались до всех континентов. В частности, они распространены в США и по всей Евразии, но уровень их опасности зависит от страны и её региона. Чаще всего клещи-переносчики энцефалита чаще всего встречаются в странах Прибалтики, а ещё в Финляндии, Австрии, Чехии, Норвегии, Швеции, Польше, Германии, Венгрии, Белоруссии и других. Боррелиоз распространён ещё шире.

Медицинскую помощь при укусе клеща удобнее всего получить по специальной страховке для путешествий за границу. Купить её можно в России — проверьте, покрывает ли страховка расходы на медицинские услуги, лекарства и лечение. Если да, то стоимость этих услуг в местных больницах вам возместят (полностью или частично — зависит от страховки).

**Как предотвратить укус: инструкция**

**1. Привиться от клещевого энцефалита**

За клещевой сезон 2021 года с укусами клещей к врачам [обратились](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=19661&ysclid=ljiodct93d681926572) 430 тысяч раз. Энцефалит обнаружили в 938 случаях, а 14 из них оказались смертельными. Конечно, вероятность поймать болезнь зависит от региона. Например, рекордсменом по заражениям за 2015–2019 годы [стал](https://ria.ru/20220531/kleschi-1791822499.html?ysclid=ljio9ur011734651776?&utm_source=geo&utm_medium=special&utm_campaign=sp_default) Красноярский край: там каждые 10 диагнозов на 100 тысяч подтверждались. Несмотря на сравнительно небольшую вероятность летального исхода, играть в рулетку не стоит. Клещевой энцефалит может вызывать тяжелые осложнения — вплоть до инвалидности и эпилепсии.

Прививка от энцефалита — хороший вариант защиты для поездки в опасные регионы. Идеально подойдёт для избавления от лишней паранойи. Среди всех основных клещевых заболеваний привиться можно только от энцефалита. Это могут сделать и взрослые, и дети.

Идеальная схема вакцинации выглядит так: первую фазу вакцины вводят осенью, вторую — через один-три месяца после этого. Тогда организм подходит к новому сезону активности клещей во всеоружии. Ревакцинацию делают раз в три года.

Но если прививка нужна экстренно, промежуток между введением двух фаз могут сократить до двух недель. При этом важно, чтобы после введения второй фазы до времени приезда в эндемичный регион прошло ещё две недели.

За вакцинацией приходите в любой прививочный пункт: поликлинику, здравпункт или медицинскую компанию. Обычно прививка стоит примерно от 2000 рублей для взрослых.

**2. Правильно одеваться**

Правильно одеться — уже половина успеха. Главный принцип — защитить как можно больше участков кожи. Чем меньше у клёща будет шансов переместиться с одежды на тело, тем лучше. Помните, что клещ наступает снизу и ищет лазейки по пути. Начинаем защиту с ног: нужно надеть закрытую обувь и заправить брюки в носки или высокие ботинки. Дальше — по тому же принципу. Рубашку или кофту заправляем в брюки. Ещё не забудьте про воротник и длинные рукава — идеально, если на запястьях они будут фиксироваться резинками, чтобы клещ не заполз под ткань. Головной убор тоже обязателен — подойдёт капюшон или косынка. Это на случай, если клещ всё-таки успеет добраться до верхней части тела и захочет сделать остановку за ушами или в волосах. Там его будет сложнее найти. Лучше выбирать светлую однотонную одежду, потому что на ней проще заметить клеща.

**3. Использовать защитные средства**

Пользуйтесь специальными защитными средствами. Какие-то из них можно наносить прямо на кожу. Клеща вы этим не убьёте, но, скорее всего, отпугнёте запахом. Другие (более серьёзные) можно наносить только на одежду, причём не на человеке. Тот случай, когда инструкцию читать правда нужно. Это поможет избежать аллергии. Как правило, такие средства более эффективны: при столкновении с ними клещ погибает. Хорошие средства работают несколько дней. А если хранить обработанную одежду в закрытом пакете, срок вполне может вырасти до двух недель.

**4. Правильно вести себя на природе**

Первое правило — постоянно осматривать себя. Лучше делать это раз в 10–15 минут. Вернувшись домой, нужно изучить своё тело уже более детально.

Во время прогулки держитесь подальше от густой травы: не садитесь и не ложитесь на неё. Если идёте в поход с палаткой, постарайтесь не разбивать лагерь на траве. Лучшее покрытие — песок или покров из хвойных игл.

**Как подготовиться к походу на природу?**

**Собираем рюкзак**

1. Купите специальный крючок для извлечения клеща (его можно достать в аптеке или заказать на маркетплейсе, стоит примерно 200 рублей). Он хорош тем, что не сдавливает паразита, а значит, во время выкручивания меньше слюны клеща попадает в кровь. С обычным пинцетом всё ровно наоборот. А еще он помогает не допустить ситуации, когда часть клеща остается в человеке и вызывает воспаление. В комплекте с крючком есть колба, куда можно поместить клеща после извлечения. Весь набор легко помещается в карман.

2. Ёмкость с крышкой, куда вы положите клеща после укуса. Это может быть маленькая колба, контейнер или флакон.

3. Любое дезинфицирующее средство (йод, спирт, антисептик и т.д.).

4. Марля (чтобы обработать ранку и увлажнить ёмкость с клещом, побрызгав её водой).

**Покупаем страховку**

От укуса клеща можно оформить страховку. Цены отличаются в зависимости от региона и вашего возраста. Например, одному взрослому в Москве это обойдётся примерно в 400 рублей. Если вас укусят, то платить за анализы и лечение не придётся. Медосмотр и удаление клеща, тест на его заражённость, анализ вашей крови и введение иммуноглобулина при необходимости, дальнейшее лечение — всё это для вас будет бесплатно.

Стоимость лечения от клещевого энцефалита без страховки зависит от клиники. Извлечь клеща могут бесплатно по полису ОМС. Анализ паразита на заражённость стоит около 3500 рублей. Введение иммуноглобулина против клещевого энцефалита в кровь взрослого человека обойдётся минимум в 5000 рублей. И не забудьте про дополнительные осмотры у врача (без них лечение начать просто не смогут) и многократные сдачи крови на анализ (проверка на антитела к энцефалиту стоит около 1000 рублей).

**Если вас всё-таки укусили. Что делать?**

**1. Снять клеща**

Если вы в шаговой доступности от травмпункта, то доверьте выкручивание клеща медикам. На практике чаще всего этим приходится заниматься самостоятельно, ведь главное — выкрутить клеща как можно быстрее, чтобы он не успел напиться. Чем дольше длится ваш контакт с паразитом, тем выше шансы заразиться. Тут действуем быстро и аккуратно, стараемся не повредить клеща. Если часть клеща останется под кожей, может начаться воспаление.

Не трогайте клеща руками. Тут пригодится крючок для выкручивания. Если его нет под рукой, используйте крепкую нить. Её нужно обернуть вокруг хоботка клеща в месте соприкосновения с кожей (главное, не повредить голову) и закрепить. После этого начинайте аккуратно крутить клеща вокруг своей оси и приподнимать, пока он не выйдет. Самый крайний вариант — использовать пальцы, обёрнутые марлей. В любом случае старайтесь располагать клеща перпендикулярно к месту укуса, чтобы не переломить его.

Когда клещ извлечён, ранку нужно обработать антисептиком. Если не заметить клеща и оставить его (или его часть) под кожей, начнется воспаление.

**2. Отвезти клеща в лабораторию**

Извлечённого клеща надо посадить в прозрачную ёмкость и плотно закрыть. Его стоит отвезти в любую микробиологическую лабораторию на анализ. ПЦР-тест даст понять, является ли клещ переносчиком заболеваний. Лучше сделать это в первые сутки после укуса. Чем лучше сохранился клещ к моменту исследования, тем точнее результат. Если это невозможно, то храните колбу с клещом в холодильнике до сдачи. Лучше положить внутрь ёмкости влажную марлевую салфетку или травинку — это продлит срок хранения.

**3. Если клещ оказался больным энцефалитом**

Если укушенный не был вакцинирован, нужно сразу же начинать лечение. Врачи вводят в кровь жертвы иммуноглобулин из плазмы крови привитого человека. Узнать, сработало ли это, можно минимум через 10 дней во время сдачи крови на анализ.

**4. Если сдать клеща в лабораторию не получилось**

Тогда нужно исследовать кровь укушенного. Её можно сдать на анализ в любой медицинской клинике. Как правило, негативные изменения получается распознать не сразу, а спустя несколько недель. Возможно, придётся обследоваться повторно.