

Pidä punkki pois iholta

Reuma-lehti 2/2016 (4.5.2016)

Teksti **Riitta Katko**

Punkit ovat nyt heränneet ja kömpineet liikkeelle. Punkit levittävät useita tauteja, joista yleisin on borrelioosi.

Parasta ehkäisyä on estää punkin pääsy iholle. Jos näin on jo tapahtunut, poista se pikaisesti. Lääkəriin kannattaa mennä, jos oireita ilmaantuu.

Punkit heräävät eloon maastossa, kun ilman keskilämpötila ylittää viisi astetta. Näin tapahtuu koko Suomessa keskimäärin 15. toukokuuta mennessä.

Punkin välittämät taudit sairastuttavat vuosittain tuhansia ihmisiä. Tartunnat voidaan kokonaan välttää ehkäisemällä punkin puraisu. Kesäisestä luonnosta voi nauttia huoletta, kunhan ei päästä punkkia iholle.

Sairaudet syytä erottaa

Suomessa tärkein puutiaisen levittämä sairaus on *Borrelia burgdorferi* -bakteerin aiheuttama borrelioosi. Tätä tautia kutsutaan Lymen taudiksi.

Puutiainen levittää myös borrelioosia harvinaisempaa THB-viruksen aiheuttamaa aivokuumeetta. Nämä sairaudet voivat helposti mennä sekaisin, mutta ne on syytä selvästi erottaa toisistaan.

Bakteerin aiheuttamaan borrelioosiin on olemassa hoito, kun taas viruksen aiheuttamaan puutiaisaivokuumeeseen ei ole olemassa syynmukaista hoitoa. Se voidaan sen sijaan ehkäistä ajoissa annetulla rokotuksella.

Ehkäisy on paras tapa välttää punkin levittämiltä taudeilta. Punkin puremilta voi välttää pukeutumalla pitkälahkeisiin ja -hihaisiin vaatteisiin puutiaisalueille liikuttaessa. Pihapiirissä on hyödyllistä pitää aluskasvillisuus leikattuna. Maaston kuivuessa puutiainenkin viihtyy siinä huonommin.

Päivittäinen punkkisyynti – kotieläimiä unohtamatta – on hyvä tapa ehkäistä borrelioosia. Borrelioosia vastaan ei toistaiseksi ole saatavilla rokotetta.

Sekä borrelioosi- että puutiaisaivokuumeetapaukset ovat viime vuosina lisääntyneet tuntemattomasta syystä. Punkkeja tavataan huhtikuusta marraskuuhun. Myös puutiaisvälitteisten tautien diagnostiikka on parantunut.

Borrelioosiin antibioottikuuri

Todettu borrelioosi on aina hoidettava lääkekuurilla. Varhaisessa taudin vaiheessa borrelioosi hoidetaan suun kautta otettavalla antibiootilla ja hoitotulokset ovat erinomaiset.

Pitkään jatkuneessa borrelioosissa antibiootti otetaan joko suun kautta tai laskimonsisäisesti.

Puutiaisaivokuumeeseen rokote

Suomalaisissa puutiaisissa enkefaliitti- eli aivotulehdusvirusta esiintyy rajoitetuilla alueilla lähinnä ulkosaaristossa ja Ahvenanmaalla. Puutiaisaivotulehdustapauksia on Suomessa vuosittain muutama kymmenen. Puutiaisaivotulehduksen riski on suurin Ahvenanmaalla.

Puutiaiset kotieläimissä

Koiraa tai kissaa tehokkaampaa "punkkiharavaa" tuskin löytyy. Puutiaisen asuttamilla alueilla kotieläimestä saattaa löytyä kymmeniä puutiaisia päivittäin. Puutiaiset voivat kulkeutua sisätiloihin kotieläimen mukana ja tarttua ihmisiin. Sisätiloissa puutiainen voi elää kuukausia vain vähäisellä kosteudella.

Kotieläimet on hyvä kammata puutiais-alueilla päivittäin. Samalla voi poistaa eläimen nahkaan jo tarttuneet puutiaiset. Borrelioosi hoidetaan eläimillä antibiooteilla samoin periaattein kuin ihmisillä.

Punkkitietoa

1. Nauti kesäisestä luonnosta

Luonnossa voi liikkua huoletta myös punkkialueilla, kunhan välttää punkkien pääsyn iholle. Sokea punkki eli puutiainen viihtyy kosteahkoissa oloissa aluskasvillisuuden lehdillä ja korsilla sekä ruohikossa ja heinikossa, missä se tarttuu kaikkeen liikkuvaan.

2. Estä punkin pääsy iholle

Käytä puutiaisalueilla liikkuessasi pitkähihaista puseroa ja pitkiä housuja. Nosta sukat housunpunttien päälle. Näin punkin pääsy ihokontaktiin vaikeutuu.

3. Tee päivittäin punkkitarkastus

Tee punkkitarkastus kaikille perheenjäsenille päivittäin kotieläimet mukaanlukien.

4. Poista mahdolliset iholta löytyvät punkit heti

Poista punkki iholta tarttumalla siitä kiinni mahdollisimman läheltä ihoa apteekkeista saatavilla punkkipinseteillä tai kynsillä. Poista punkki pyörittävin edestakaisin liikkein, jotta saat punkin ja sen sahalaitaisen imukärsän kokonaan irti.

5. Jos punkki on purrut, tarkkaile oireita

Kun punkki on päässyt puremaan, tarvitaan hoitoa vain, jos jälkioireita ilmenee.

6. Hakeudu lääkäriin, jos oireita ilmenee

Jos pureman jälkeen iholle kehittyy laajeneva ihottumaläiskä tai tunnet flunssankaltaisia oireita, kuten lämpöilyä, väsymystä tai särkyä hakeudu välittömästi lääkäriin ja kerro lääkärille punkin puremasta ja näytä mahdollinen ihottumaläiskä. Todettu borrelioosi pitää hoitaa aina heti, ettei bakteeri jäisi elimistöön ja aiheuttaisi uusia, vakavampia oireita.

Hoitamattomana borrelioosi voi johtaa myöhäisvaiheen borrelioosiin, joka on pitkäaikainen ja vakava sairaus.

Muista, että kerran sairastettu borrelioosi ei suojaa uudelta tartunnalta. Tautiin voi sairastua uudestaan. Siksi punkkia ei kannata päästää iholle.

Apteekista voi tiedustella punkkipihtejä ja vaatteisiin käytettäviä punkkikarkotteita, joita ei saa käyttää alle kolmivuotiaalle. Koirille on punkkipantoja.

Esiintyvyys

Borreliatapaukset

Vuonna 2015 Borreliatapauksia ilmoitettiin 912, mikä on ennätysmäärä. Tapauksia raportoitiin koko maasta. Alueiden välillä oli suurta vaihtelua. Ahvenanmaalla ilmaantuvuus oli aiempien vuosien tapaan korkein, siellä todettiin 573 tapausta – lähes kolmasosa. Borreliaa esiintyi eniten syksyllä, suurin osa elo–lokakuussa. Pääosa, 76 prosenttia, tapauksista todettiin yli 45-vuotiailla.

Puutiaisaivotulehdukset

Vuonna 2015 tartuntatautirekisteriin ilmoitettiin 67 TBE-vasta-ainelöydöstä, mikä oli ennätysmäärä. Löydöksiä todettiin eniten elokuussa. Sairastuneet olivat 5?87 vuoden ikäisiä, iän keskiarvo 49 ja heistä kaksi menehtyi.

THL Tartuntatautirekisteri

Lue lisää Reumaliiton sivuilta: www.punkki.fi

Lähteet: Reumaliiton aineistot

[Sivun alkuun](#)

[Takaisin](#)