



PUUK – MIDA TEHA?

PUUGIOHUTUID KOHTI EESTIS EI OLE

Puuk on meie sega- ja lehtmetsade, puisniitude ja heinamaade tavaline elanik. Puugihooaeg kestab tavaliselt aprillist oktoobrini, kuid pehme talv võib seda oluliselt pikendada. Puuk muutub aktiivseks, kui ööpäeva keskmine temperatuur on + 5 kraadi.

Puukborrelioosi ehk Lyme'i tõbe registreeritakse rohkem Harju-, Saare-, Pärnu-, Tartu-, Lääne-, Hiiu- ja Raplamaal. Puukentsefaliiti aga enam Harju-, Pärnu-, Saare-, Ida-Viru-, Tartu- ja Võrumaal.



ENNETAMINE

Puukide vahendusel levivaid haigusi saab ennetada vaid ühel viisil: puugihammustust vältides. Oluline on riietuda puugiohtlikus piirkonnas liikudes hoolikalt. Selga tuleks panna heledad pikkade varrukatega riided, püksisääred panna sokkide või kummiku säärtesse. Piirkonnast väljudes kontrollida kogu nahk, kaenlaalused, põlveõndlad, pea, kõrvatagused, tuharad. Saadaval on riidele pihustatavad puugitõrjevahendid, mis takistavad puugi kinnitumist. Inimestel, kes viibivad sageli puugiohtlikes piirkondades, on soovitatav lasta end vaksineerida. Ainult vaksineerimine annab tõhusa kaitse puukentsefaliidi vastu. Vaksineerida saab oma perearsti juures või haigla nakkuskabinetis. Vaksineerimine on Eestis tasuta.

Tihti puugihammustust ei märgatagi, selle põhjuseks võib-olla puugi vabanemine enne tema avastamist. Samuti on puuki raske leida või ära tunda tema arengujärkudest tingitud väiksuse tõttu.

PUUKIDE VAHENDUSEL LEVIVAD HAIGUSED

Puukide vahendusel võib inimesele levida peamiselt puukentsefaliit ja puukborrelioos ehk Lyme'i tõbi. Kui puukentsefaliidi viirus võib juba hammustuse hetkel puugist inimese vereringesse tungida, siis borrelioosinakkuse saamiseks kulub üks ööpäev või kauemgi, kuni naha külge kinnitunud puugi bakterid inimesele üle kanduvad.

Hammustuskohas võib kohe tekkida paikne reaktsioon: turse, sügelus, pakitsus, kuid see pole veel viide puukborrelioosile. Võimalikule borrelioosi nakatumisele viitab tavaliselt nädala või paari pärast tekkiv kindlapiiriline punetav laik, mis laieneb.

Puukentsefaliit avaldub tavaliselt nädal või kaks pärast puugihammustust. Kaebused on gripilaadsed: umbes nädal aega kestav mõõdukas palavik, lihase- ja peavalu, pärast seda suurem osa haigeid terveneb. Kolmandikul haigetest aga võib järgneda nädala või paari pärast haiguse teine laine, kus on haaratud juba ka kesknärvisüsteem. Tekib kõrge palavik, tugev peavalu, oksendamise, koordinatsioonihäired, värinad.





PUUGIHAMMUSTUS

Risk ainult ühest puugihammustusest haigestuda on väike.



KUIDAS PUUKI EEMALDADA

- ❖ Puuk tuleb võimalikult ruttu eemaldada.
- ❖ Selleks kasutage peene otsaga pintsette, mille abil võtke kinni puugi pea poolt, nii naha lähedalt kui võimalik. Pintsettide puudumisel tõmmake ettevaatlikult sõrmeotstega.
- ❖ Puuk tõmmake välja ettevaatlikult ja otsesuunas.
- ❖ Pärast puugi eemaldamist tuleb haav kindlasti desinfitseerimisvahendiga pesta, selle puudumisel pesta vee ja seebiga.



VEAD, MIDA PUUKI EEMALDADES VÄLTIDA

- ❖ Puugi tagakeha ei tohi kõvasti suruda või pigistada, sellega võib hammustuskohta viia haigustekitajaid.
- ❖ Puuki pole vaja eemaldamise ajal paremale ega vasakule keerata, kuna tal puuduvad nn sarvhammastega keerned.
- ❖ Enne väljatõmbamist ära määri puugile midagi peale, sest see võib soodustada haigusetekitajate sissetungi.

Kui puugi pea jääb sisse, ei ole muretsemiseks põhjust – nakatumise võimalust see ei suurenda ja organism tõukab selle ise välja.

KASUTATUD MATERJALID

Nathavitharana RR; Mitty JA. 2015 *Clinical Medicine* Feb; Vol. 15 (1), pp. 74-7

<http://www.puuk.ee/>

Koostaja: Sisehaiguste kliinik, polikliinilise osakonna vanemõde Ingrid Karu
Koostatud märts 2015