



Forholdsregler mot flått

Enkle forholdsregler kan forebygge flåttbitt i sommer.

Skogflått (*Ixodes ricinus*) er en middart som kan spre flere bakterie- og virussykdommer. Den mest kjente og hyppigste av disse er Lyme borreliose (forårsaket av *Borrelia*-bakterien), også kjent som Lymes sykdom, Borreliose eller flåttsykdom. De siste årene har man sett en jevn stigning i sykdomsforekomsten.

Antallet alvorlige *Borrelia*-infeksjoner har også økt. Det er usikkert om dette skyldes flere reelle tilfeller, eller om leger og pasienter er blitt flinkere til å oppdage sykdommen.

Det er imidlertid ingen grunn til panikk. I forhold til hvor mange mennesker som blir bitt, fører flått sjelden til alvorlig sykdom. Reduser risikoen ytterligere, og nyt sommeren ute i det fri, med disse enkle forholdsreglene.

Forebyggende tiltak

Slik reduserer du muligheten for å bli bitt av flått:

- Ha på deg lange bukser. Stapp buksebeina ned i strømper eller sko.
- Dekk til bar hud og bruk egnet skotøy ved ferdsel i områder med mye flått.
- Bruk lyse klær. Det gjør det lettere å oppdage flåtten.
- Gå på stier. Unngå høyt gress, lyng og kratt i områder med mye flått.
- Anvend myggmidler som inneholder DEET.

- Kjøpt flåttmidler også til hund og katt (fås kjøpt hos veterinæren).
- Sjekk kroppen på både mennesker og dyr etter tur i områder med mye flått. Flåtten foretrekker steder med tynn hud, for eksempel knehaser, lysken, armhuler og bak ørene.
- Undersøk også tøyet (inkludert vrangen), slik at eventuell flått ikke har muligheten til å feste seg på huden senere.
- En dusj kan skylle bort flått som ennå ikke har bitt seg fast.

Fjerning av flått

Fjern flåtten så raskt som mulig. Gjør du det innen ett døgn etter at den har bitt seg fast, vil den sjelden rekke å overføre bakterier. Bruk gjerne en pinsett til å ta bort flåtten. Dersom du ikke har pinsett, kan du bruke fingrene.

Slik gjør du:

- Ta tak med pinsetten/fingrene helt nede ved huden.
- Dra flåtten raskt rett ut.
- Bruk en pinsett til å dra ut det som eventuelt sitter igjen.
- Vask bittstedet med såpe. Legg gjerne på litt sårsalve med antibiotika.
- Gamle råd om å smøre inn flåtten med olje, fett, sprit og lignende virker mot sin hensikt. Midlene forsinker fjerningen og øker faren for sykdomsoverføring.

Dersom deler flåtten sitter igjen, som munn eller hode, vil det ikke ha noen betydning i forhold til overføringen av Lyme borreliose. For å unngå infeksjoner på bittstedet er det imidlertid best å fjerne alt.

Vær oppmerksom på at størrelsen på flåtten varierer. Det er ikke bare store, voksne flått som biter, men også nymfer. Disse er meget små og vanskelige å oppdage.

Kontakt lege

Dersom du får et rødt utslett som brer seg rundt flåttbittet, må du kontakte lege. Ved Lyme borreliose vil man få et ringformet utslett som oppstår i løpet av mellom 3-30 dager etter man har blitt bitt.

Sykdommen behandles med antibiotika. I sjeldne, alvorlige tilfeller kan nervesystemet, enkelte ledd eller hjertet angripes.

Du bør også kontakte lege dersom du:

- føler deg slapp
- har hodepine
- har muskelsmerter
- har feber
- har hovne lymfekjertler
- har generell sykdomsfølelse

Også hunder kan bli syke av flåttbitt dersom de er smittet av Borrelia-bakterien. Hunden vil da vanligvis ha symptomer som:

- appetittløshet
- nedstemthet (er ikke "i humør")
- smerter i ett eller flere ledd og halter derfor på ett eller flere bein
- feber

Kilde: Folkehelseinstituttet