



ZALECENIA DLA PACJENTA DOTYCZĄCE BORELIOZY

Borelioza - choroba zakaźna przenoszona przez kleszcze. Może obejmować różne narządy i układy.

Zakażenie krętkiem *Borrelia* następuje nie wcześniej niż 24-48 godzin po ukłuciu kleszcza. Szybkie, prawidłowe usunięcie kleszcza zmniejsza ryzyko zakażenia. Właściwa diagnostyka zapobiega groźnym powikłaniom, które mogą wystąpić nawet kilka/ kilkanaście lat od momentu zakażenia. Borelioza w pierwszej fazie daje objawy skórne. Objawy narządowe (dotyczące stawów, układu nerwowego i serca) pojawiają się w II i III fazie choroby.

Borelioza – objawy choroby

- początkowo objawy grypopodobne – gorączka, dreszcze;
- rumień – występuje w miejscu po ugryzieniu kleszcza i ma postać owalnego pierścienia, czasem równocześnie pojawiają się pęcherze. Rumień jest ciepły w dotyku, towarzyszy mu uczucie swędzenia oraz ból, rumień wędrujący jest oznaką rozwijającej się choroby;
- zawroty głowy;
- sztywność i bóle stawów;
- zapalenia stawów;
- ogólne osłabienie;
- zaburzenia snu.

Późne objawy boreliozy:

- przewlekłe zmęczenie;
- bóle głowy;
- zaburzenia pamięci;
- nawracające zapalenie stawów;
- objawy neurologiczne: zaburzenia czucia, drętwienia kończyn, porażenie nerwów czaszkowych, uszkodzenia nerwu twarzowego i nerwów obwodowych (polineuropatia), jak również przewlekłe stany bólowe kręgosłupa (radikulopatia) lub przewlekłe zapalenie stawów;
- encefalopatia (zaburzenia zachowania);
- rzadziej dochodzi do zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych i zapalenia mózgu.

Rozpoznanie i diagnostyka:

- Test PCR: zalecany do wykonania natychmiast po podejrzeniu zakażenia boreliozą, możliwy do wykonania już po kilkunastu godzinach od zarażenia.
- Test ELISA: bada krew pod kątem obecności przeciwciał, ma niską skuteczność (ok. 40%), jest to test przesiewowy (również oznacza przeciwciała IgG i IgM).
- Test WESTERN BLOT (wykonywany na bazie surowicy krwi pacjenta): służy do weryfikacji wyników wątpliwych, bądź dodatnich, charakteryzuje się wysoką skutecznością (ok. 90%), możliwy do wykonania dopiero po ok. 6 tygodniach od zakażenia



Borelioza – leczenie

Skuteczność leczenia zależy od szybkości diagnostyki i stadium choroby.

- antybiotykoterapia, którą stosuje się długotrwale i przy pomocy różnych antybiotyków. Wybór leków i czas leczenia określa lekarz. Ma na celu zniszczenie krętka *Borrelia*, wzmocnienie układu odpornościowego, zmniejszenie stanu zapalnego. Potwierdzeniem skuteczności kuracji jest ustąpienie objawów klinicznych; jednak po przeprowadzonej antybiotykoterapii przeciwciała w organizmie mogą utrzymywać się przez kilka lat.
- **dieta powinna być przygotowana indywidualnie i dostosowana do okresu leczenia, a także stosowanych leków** (istnieją interakcje między żywnością a lekami – dotyczy to antybiotyków).
- Dieta powinna być **bogata w nieprzetworzoną żywność, zdrowe tłuszcze, białko i bogate w witaminy warzywa**. Zaleca się dietę z **wykluczeniem cukru** i produktów go zawierających. Ten rodzaj diety ma właściwości utrudniające rozwój procesów zapalnych w organizmie.
- Produkty żywnościowe, które powinny się znaleźć w diecie chorego na boreliozę: ryby obfitujące w kwasy tłuszczowe omega – 3, ciemnozielone warzywa, jagody, kurkuma, goździki;
- Zaleca się herbatę białą i zieloną, a także cynamon. Wskazane jest spożywanie kiszzonek oraz przyjmowanie probiotyków (wybór i sposób przyjmowania ustala lekarz).
- Szczególnie ważne jest picie wody **w ilości 6-8 szklanek dziennie**, celem usuwania toksyn.
- **Produkty żywnościowe, które NIE powinny znaleźć się w diecie chorego na boreliozę:** cukier i produkty zawierające ten składnik (cukier stanowi pożywkę dla rozwijających się w przewodzie pokarmowym grzybów, a także upośledza prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego), białe pieczywo, ryż, węglowodany.
- Należy wykluczyć lub znacznie ograniczyć produkty zawierające kwas szczawiowy (rabarbar, szczaw, szpinak, orzeszki ziemne).
- Całkowicie wyłączyć z diety kawę naturalną i napoje zawierające kofeinę, a także alkohol i tytoń.

Dieta stanowi jeden z istotnych elementów terapii boreliozy. Powinna być indywidualnie dostosowana w zależności od stanu pacjenta, a także etapu terapii.

Profilaktyka boreliozy

- odpowiednia, okrywająca większość ciała odzież, pamiętaj o nakryciu głowy
- stosowanie środków odstraszających kleszcze (spraye, żele), dostępne w aptece
- dokładne sprawdzanie ciała po spacerach w miejscach narażonych na występowanie kleszczy (głowa, uszy, szyja, pępek, miejsca zgięcia dużych stawów – pachy, łokcie, kolana)



- Jeśli zauważysz białego kleszcza jak najszybciej go usuń. Złap przy samej skórze – najlepiej pęsetą i pociągnij ku górze. Miejsce ukłucia zdezynfekuj a ręce umyj wodą z mydłem. Przez kolejne dni obserwuj miejsce po usunięciu kleszcza. Jeśli zaobserwujesz rumień lub pojawią się jakiegokolwiek inne niepokojące objawy – niezwłocznie udaj się do lekarza.