

Con le vacanze in montagna si presenta il problema delle zecche.

In Italia, vivono diverse specie di zecche ma quella realmente pericolosa è solo la zecca del bosco per le patologie ad essa correlate: la borreliosi di Lyme e la meningoencefalite da zecca (**TBE**).

Il Morbo di Lyme è causata da un batterio (*Borrelia burgdorferi*) e si manifesta di solito entro trenta giorni circa con un arrossamento della zona interessata dal morso, definito **eritema migrante**, con la tipica forma 'a bersaglio', accompagnato da spossatezza, dolori muscolari e febbre. La patologia è considerata endemica in Veneto e non esiste una vaccinazione preventiva.

La **TBE** è una malattia virale acuta del sistema nervoso centrale la cui sintomatologia varia da leggera febbre a dolori muscolari, nausea e vomito, ma che può evolvere in forme molto gravi di infiammazione del sistema nervoso centrale.

La prevenzione è essenziale per ridurre il rischio di contatto con le zecche. Esse tendono a frequentare zone silvestri con erbe alte, e generalmente sono presenti fino ad una quota di 1300/1400 m. E' importante preferire abiti chiari, in modo da poterle individuare più facilmente e coprire soprattutto le gambe con calzettoni e pantaloni lunghi. Può essere utile spruzzare del repellente specifico per zecche a base di DEET (ultimamente è stata commercializzata una nuova sostanza denominata KBR) sui vestiti ed eventualmente sulla pelle.

Buona regola è controllare tutto il corpo dopo ogni escursione, ma con particolare attenzione alle aree dove solitamente le zecche si attaccano: ascelle, inguine, dietro alle ginocchia e caviglie. Appena individuata serve rimuoverla il prima possibile.

Non applicare sulla zecca nessuna sostanza; Per toglierla è possibile utilizzare delle normali pinzette da ciglia ma bisogna fare estrema attenzione a staccarla completamente. Disinfettare subito l'area del morso. Se non riuscite da soli recatevi da un medico.

Appena rimossa la zecca è bene segnare la data così da fissare il 'tempo 0' in cui siamo venuti a contatto: da questo momento inizia il periodo di osservazione, in cui dobbiamo stare attenti all'eventuale comparsa dell'eritema migrante ma anche degli altri possibili sintomi (febbre leggeri ma continue, mal di testa, debolezza, dolore alle articolazioni).

