



莱姆病 (Lyme disease)

什么是莱姆病？

莱姆病是一种由细菌引起的疾病，这种细菌由微小的受感染的鹿蜱传播给人类和动物。该病是美国最常报告的蜱媒病。

在哪里发现莱姆病？

在马萨诸塞州，鹿蜱随处可见，尤其常见于沿海地区、岛屿和康涅狄格河流域（Connecticut River Valley）。在波士顿地区，蜱虫栖息于草丛、灌木或树木繁茂地区。该病最有可能传播的时间是在春季和早秋之间，因为蜱虫在这个时段最活跃。

莱姆病是如何传播的？

鹿蜱靠近地面吸附在灌木、树木或草丛中的草木上。这些蜱虫非常小，攀爬到碰到草木的动物和人的身上。非常年幼的蜱虫称为幼虫，大小不超过一句话末尾的句号。幼虫通过叮咬受感染的动物，沾染上导致莱姆病的细菌。稍微再大些的蜱虫称为若虫，大小和罂粟籽一样，是最有可能叮咬人类的阶段。鹿蜱成虫也能传播这种疾病，但是它们传播疾病的风险不像若虫那么大，因为成虫叮咬人类的可能性低一些，原因在于它们更容易被看到和去除。与一角硬币相比，鹿蜱看上去很小：



图 1：鹿蜱

蜱虫可存活 2 年，能感染动物和人。并非所有蜱虫都携带莱姆病，被鹿蜱叮咬并不意味着您一定会得这种病。蜱虫通常必须附着至少 24 小时才能传播细菌，所以及时去除蜱虫将会极大地减少您受感染的几率。

莱姆病的症状是什么？

早期阶段（数日至数周）：

莱姆病的早期症状之一是通常在蜱虫附着部位出现皮疹。皮疹在叮咬后第 3 天到第 30 天出现。开始时通常是一小片发红区域，然后扩散，中心部位恢复正常，所以看上去像个甜甜圈。但是，皮疹看上去并非都一定像前面描述的那样。流感样症状，比如发烧、头痛、脖颈僵硬、肌肉和关节酸痛、疲乏和腺体肿大，也是莱姆病早期阶段常见的症状。

未完待续

尽管这些早期症状往往在几周后自行消退，但是出现过症状的人仍然可能受到感染。有些人的皮疹可能会在身体其他部位卷土重来，还有一些人会出现更严重的问题。早期使用抗生素治疗在几天内就能消除皮疹，并对预防随后出现更严重的问题而言非常重要。

随后的阶段（数月至数年）：

患有莱姆病的人即使从来没有注意到形状像甜甜圈的皮疹，也可能出现晚期症状。在身患莱姆病但没有治疗的人中，多达 **60%**的人出现反复发作的关节炎（关节发炎），通常见于膝部、肘部和腕部。有些没有接受治疗的人会出现神经系统问题。最常见的问题包括脑膜炎（脑膜和脊膜发炎）；面部无力（贝尔氏麻痹[Bell's palsy]）；以及双手、手臂、双脚和/或双腿虚弱和/或疼痛。这些症状可持续数月、往往在轻微和严重之间反复。罕见情况下，莱姆病可能会影响心脏，出现心跳改变。

如果我在我自己、我的小孩或我的宠物身上发现蜱虫，我应该做什么？

立即使用细头镊子去除任何蜱虫：

- 不应挤压或拧转蜱虫，而是靠近皮肤夹住它，均匀用力把它直接扯出来。不建议使用诸如火柴、凡士林或煤油等其他方法。
- 用肥皂和水或者消毒剂来清洁叮咬部位周围的皮肤。
- 把叮咬的日期和部位记下来以便将来参考。
- 如果您出现皮疹，去看您的医生。

如何治疗莱姆病？

及时使用某些抗生素对早期症状进行治疗是预防随后出现更严重问题的重要一步。与您的医生讨论莱姆病治疗事宜。

是否有针对莱姆病的疫苗？

目前没有可用的人用莱姆病疫苗。

我如何可以预防莱姆病？

预防莱姆病的最佳办法是避免去鹿蜱可能出没的地方。一般而言，通过减少遮盖和阴凉处、坚持割草、扫除枯枝落叶并修剪灌木和树木，您能减少蜱虫的数量。可采取的其他防范措施包括：

- 穿着长袖衬衫和长裤，将裤脚塞入袜子中。
- 浅色衣服能帮助您在蜱虫接触皮肤前在衣服上发现它们。
- 在树木尤为繁茂的地区，始终在道路的中间行走。
- 将含有避蚊胺（**DEET**）的驱虫剂涂抹在裸露的皮肤上。仔细阅读标签。儿童和成人应分别使用避蚊胺浓度不超过 **30%**的驱虫剂产品。请勿给婴儿使用驱虫剂。回到室内后，用肥皂和水清洗皮肤。
- 除了避蚊胺之外，还有其他由环境保护署（**EPA**）批准的用于蜱虫的驱虫剂产品。请访问 <http://www2.epa.gov/insect-repellents/find-insect-repellent-right-you>，以找到适合您的驱虫剂。
- 在去过高风险地区之后，始终检查您自己和您的小孩，以找出可能已经附着的任何蜱虫。

