

Nyt puri punkki! Mitäs tehdään?



Punkit ovat yleistyneet saaristossa viime vuosina. Alla on ohjeet punkin puremien hoitoon ja seurantaan. Suosittelen jokaisen ryhmän käyvän ennen leiriä punkkitiedot läpi ajankohtaiseksi kaikille ja samalla muistaa, että ketään ei pidä pelotella. Punkit ovat yksi riski muiden joukossa, mutta ei niitä tarvitse pelätä.

Tärkeää on kuitenkin tehdä tarkastukset ja seurata mahdollisia puremia punkin poiston jälkeen! Tutustukaa ryhmänne kanssa siis aiheeseen ja oikaiskaa väärinkäsityksiä. Muistakaa kuitenkin aiheita käsitellessä, että seikkailijoiden kanssa riittää ohjeet, miten tehdä tarkastus ja miten toimia, jos punkki löytyy. Tarpojien ja samoajien kanssa voi sitten aiheita paljon tarkemmin käsitellä.

Yleisiä punkkiohjeita

- TEE PUNKKITARKASTUS joka ilta esimerkiksi suihkun tai iltapesun yhteydessä. Punkit vaihtelevat kooltaan paljon – toiset ovat pieniä kuin kynänkärki ja toiset turpoavat mustikan kokoiseksi syötyään. Joskus niitä on vaikeaa erottaa iholla luomista ja näppylöistä, joten hyvä valaistus ja tarkat silmät ovat hyödyksi.
- ÄLÄ noudata vanhan kansan neuvoa laittaa punkin päälle öljyä tai voita. Se ehkä joskus pakottaa punkin irrottamaan otteensa, mutta samalla se oksentaa puremaan ja tautitartunnan mahdollisuus moninkertaistuu.
- POISTA punkki mahdollisimman pian iholta. Se vähentää tartunnan mahdollisuutta, jos punkki nyt sattuisi kantamaan jotain taudinaiheuttajaa. Luonnossa liikkujan varustukseen kuuluu aina punkkipihdit tai luottokortin mallinen punkinpoimija. Niiden mukana tulee aina käyttöohje. Mikäli mahdollista, käytä kertakäyttöhanskoja käsien suojana.
- HÄVITÄ punkki, kun se on irrotettu. Punkki ei helpolla litisty tai huku veteenkään. Tehokkain tapa päästä siitä eroon on kärventää se pitämällä sitä punkkipihdeillä kynttilän tai tulitikun liekissä. Hyvä idea on sytyttää kynttilä palamaan punkkisyyntin ajaksi, jos niitä löytyy useita.
- DESINFIOI puremakohdan iho ja pese kädet hyvin saippualla. Desinfiointi ei kuitenkaan vähennä tarvetta puremakohdan tarkkailuun.
- MERKITSE punkkien poistokohdat ylös paperille päivämäärien kanssa. Näin leiriläisen kotonakin tiedetään, mihin kohtaan on purtu ja mitä seurataan tulehduksen varalta.

- SEURAA puremakohtaa parin viikon ajan. Purema aiheuttaa lähes aina hyttysen pistoa vastaavan allergisen punoituksen. Renkaan halkaisijan on oltava yli 5cm ja sen on levittävä, jotta epäillään borrelioosia. Mene silloin näyttämään sitä lääkärille. Yleensä mitään oireita ei juuri tule.
- JOS SAIRASTUT jokin aika puremasta kovaan kuumeeseen tai epäselvään lämpöilyyn, nivelkipuihin, saat näköhäiriöitä tai niskajäykkyyttä, halvausoireita, heikotusta tai pahoinvointia, mene VÄLITTÖMÄSTI lääkäriin ja mainitse punkin puremasta. Kerro myös aina, missä olet oleskellut ja ota punkkikortti mukaan, jos se on täytetty.

Oireet voivat johtua puremassa tarttuneesta taudista, mutta samat oireet etenkin yhdistelmänä ovat aina syy mennä välittömästi lääkäriin, epäiltiin borrelioosia, TBE-virusta tai jotain muuta sairautta.

Punkkifaktoja samoajille, johtajille ja vanhemmille:

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kpp00003 – puutiaisen elämä

<https://thl.fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/rokotteet-a-o/tbe-rokote-eli-punkkirokote>

<https://www.reumaliitto.fi/fi/punkki>

<https://www.partio.fi/partiomedial/faktaa-punkeista-ja-niiden-levittamista-taudeista/>

10 punkkifaktaa

1. Punkki eli puutiainen oleskelee mieluiten alle puolen metrin korkeudella maasta heinikossa tai kasvillisuuden seassa. Se ei hyppää puusta niskaan tai lennä ilmassa.
2. Punkki ryömii pitkiäkin matkoja vaatteiden päällä etsiessään paljasta ihoa. Ravistele vaatteet maastosta tullessasi ja käytä pitkiä housuja, niin vältät suurimman osan punkeista, jotka ovat tarttuneet matkaan.
3. Tarkasta päivittäin lemmikit, jotka ulkoilevat, koska niiden turkissa kulkeutuu punkkeja myös sisätiloihin. Poista punkit ja seuraa puremakohtaa sen varalta, että se tulehtuu. Koirat voivat sairastua borrelioosein, mutta kissat eivät. Eläinlääkäri määrää siihen antibiootit tarvittaessa. Lemmikeille on olemassa punkintorjuntalääkkeitä ja punkkipantoja, joiden teho vaihtelee. Eläinlääkäri, apteekki tai lemmikkitarvikekauppa osaa neuvoa tässä.
4. Punkki ei ole hyönteinen, vaan hämähäkkieläin. Sillä on vahvat puristusleuat, joilla se takertuu ihoon kiinni juodakseen verta, ja kahdeksan jalkaa, kuten hämähäkeillä. Hämähäkit sen sijaan eivät juo verta iholta kuten punkit. Ne saalistavat selkärangattomia. Punkit puolestaan eivät valmista seittiä. Kummatkaan näistä eläinkunnan lahoista eivät ole lähisukua hyönteisille, vaan läheisempää skorpioneille ja lukeille, jotka kuuluvat samaan hämähäkkieläinten luokkaan, ja kaukaisempaa sukua molukkiravuille ja merilukeille, jotka kuuluvat samaan leukakoukullisten alajaksoon!
5. Punkki ei juo verta kuin kaksi tai kolme kertaa elämässään – kahdesti muodonmuutokseen (larvasta nymfiksi ja nymfistä aikuiseksi) ja naaraat lisäksi voidakseen munia. Punkki elää noin yhden lämpimän kauden, mutta pohjoisilla alueilla punkki tavallisesti talvehtii jossain kehitysvaiheessa.
6. Punkit ovat aktiivisia koko sen ajan, kun vuorokauden keskilämpötila ylittää +5°C ja loppuu syksyllä vasta ensimmäisiin kunnollisiin pakkasiin. Tämä aika on keskivertovuotena huhtikuusta marraskuulle, mutta lauhoina talvina punkkeja löytyy lemmikeistä myös talvikuukausina.
7. Kaikki punkit eivät kannata taudinaiheuttajia. Suomessa puutiaiset eli punkit levittävät pääasiassa borreliosia, joka on bakteerin aiheuttama sairaus, ja joillakin alueilla myös TBE-virusta, joka aiheuttaa enimmäkseen pienen lämmön nousun ja flunssankaltaisia oireita, mutta osalla ihmisistä se kehittyy vakavaksi aivotulehdukseksi. Suurimman osan tartunnoista voi estää tekemällä punkkitarkastuksen päivittäin ja poistamalla havaitut punkit välittömästi. Borreliosin siirtyminen kestää 24-48h, TBE puolestaan siirtyy heti punkin kiinnittäytyttyä.
8. Niin kutsuttu ”punkkirokote” suojaa TBE-virukselta ja sen aiheuttamalta puutiaisivotulehdukselta. Se ei suojaa borreliosilta eikä estä punkkien puremia. Rokote ei ole Suomessa tarpeellinen muille kuin tietyillä alueilla pysyvästi asuville tai pitkiä aikoja oleskeleville, luonnossa liikkuville ihmisille.
9. Punkkien puremakohtia tarkkaillaan ainakin parin viikon ajan jälkeenpäin. Borreliosin paljastava ihottuman kehkeytyminen voi kestää. Ihottuma on joko rengasmaisen tai tasainen punoitus. Puremakohta voi myös tulehtua ja vaatia siksi lääkekuurin.
10. Iholta irrotettu punkki on syytä hävittää polttamalla se esimerkiksi kynttilänliekissä. Se voi muuten jatkaa mahdollisten tartuntojen levittämistä, koska se ei helposti huku vessanpyttyyn, lavuaariin tai liiskaannu, ja jos se on juonut jo verta, jättää litistämisen veritahran, joka voi myös levittää tauteja. Pesä myös kädet saippualla ja desinfioi puremakohta.