



Sköna maj, välkommen!

Den kom som ett försenat brev på posten. Så efterlängtat. Så sprudlande. Så underbar. Sommaren. Eller i alla fall försommaren. Många lever upp med denna årstid, dessvärre gör så även äckliga små kryp. Fästingar känner vi alla till och de blir allt vanligare här i Sverige. Dessa otäcka djur sprider sjukdomarna TBE (fästingburen hjärnhinne-inflammation) och Borrelia. Det känns lite tråkigt att behöva påminna om fästingar nu när vi har fullt upp av att njuta av lite efterlängtat värme men som en liten tröst så finns det [vissa som tror](#) att det blir en fästingsnål sommar i år, tack vare de ovanligt kalla och snöfria nätterna under våren. I månadens nyhetsbrev kan Du läsa lite mer om vad krypen kan ställa till med och framför allt vad Du kan göra för att undvika oönskade komplikationer av ett fästingbett. Och vill Du fortsätta att bara njuta av värmen så går det bra att spara nyhetsbrevet i inkorgen till en regnig och tråkig dag istället! ;)

"Trevlig" läsning!

Fästingen - sommarens baksida

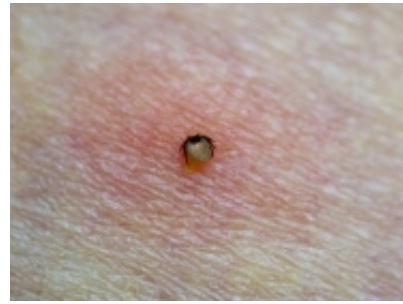


Fästingar känner vi alla till som otäcka små djur och de blir allt vanligare här i Sverige. Fästingar är parasiter och sprider sjukdomarna TBE (fästingburen hjärnhinne-inflammation) och Borrelia. Fästingperioden i Sverige är mellan mars och november, när temperaturen ligger på 6-8 grader.

BORRELIA är en bakterieinfektion som sprids via fästingar. I Sverige räknar man med att upp till 10 000 personer smittas varje år. Sjukdomen förekommer i hela landet men smittorisken är som störst längs kusterna, framförallt i de sydöstra delarna av syd- och mellansverige. Utomlands finns smittorisk i stora delar av Centraleuropa, de baltiska staterna, Ryssland och Åland.

Ungefär 10-20% av fästingarna bär på borreliabakterier. Fästingarna behöver blod för att utvecklas och de får blod genom att bita sig fast på fåglar och däggdjur. Genom blodet kan fästingar infekteras med olika smittämnen och föra dem vidare nästa gång de suger blod. Det dröjer i allmänhet minst ett dygn från det att fästingen bitit sig fast tills dess att borreliainfektionen överförs. Därför är det **VIKTIGT** att ta bort fästingen så snabbt som möjligt för att minska risken för att smittas.

Det första tecknet på borrelia brukar vara att huden blir röd där man fått ett fästingbett. Rodnaden kommer oftast efter en till fyra veckor efter bittet och är större än fem centimeter. Ibland, dock inte alltid, bildas en röd ring runt bittet. Huden kan även domna och kli. Det är också vanligt att man drabbas av sjukdomskänsla; trötthet, huvudvärk, ont i leder och muskler samt ibland även feber.



Borreliainfektionen kan även sprida sig via blodet till nervsystemet och lederna. Då kan man få symtom som värk i nacke, armar, rygg och ben, viktnedgång och tillfällig ansiktsförlamning. Om lederna påverkats visar det sig oftast som återkommande attacker av värk och svullnad av enstaka leder. Dessa symtom kan efter en behandling kvarstå i månader, ibland år.

Främst drabbas någon stor led som t ex knä-, fot-, armbågs- eller handleder. Värk i små leder är inte typiskt vid borrelia.

Det går tyvärr ännu inte att vaccinera sig mot borrelia men det går att behandla med antibiotika.

TBE är namnet på fästingburen hjärnhinneinflammation som orsakas av ett virus som drabbar nervsystemet. TBE-viruset finns i fästingens spottkörtlar och kan snabbt överföras via ett bitt. I Sverige får ca 200 personer diagnosen TBE varje år och enstaka dödsfall har förekommit.

Om Du smittats av TBE-virus kan Du en till tre veckor efter fästingbittet insjukna i influensaliknande symtom; feber, trötthet, huvudvärk och muskelvärk. Dessa symtom försvinner oftast efter några dagar och Du känner Dig kortvarigt återställd innan Du igen insjuknar i feber, huvudvärk och andra symtom på hjärnhinneinflammation och hjärninflammation. Symtomen kan då också vara illamående, yrsel, ljuskänslighet och ibland nackstelhet. Du kan även få svårt att gå, talrubbingar och koncentrations- eller minnessvårigheter. Var tionde drabbad får dessutom olika förlamningssymtom. Mot TBE-virus kan Du skydda Dig genom att vaccinera Dig.

GODA RÅD FÖR ATT SKYDDA SIG MOT FÄSTINGAR

- Vaccinera Dig mot TBE-virus.
 - Undersök ALLTID kroppen noggrant efter att Du varit ute så att Du kanske hinner plocka bort fästingar innan de hunnit bita sig fast.
 - Duscha och kamma igenom håret direkt efter att Du varit ute.
 - Bär stövlar, långbyxor och långärmade tröjor i den mån det går när Du är ute i naturen.
 - Om Du har ljusa kläder upptäcker du fästingen lättare när den kryper.
 - Myggmedel (men det har bara en kortvarig och begränsad effekt).
-

Nyheter på kliniken

MÅNADENS BIDRAG TILL LÄKARE UTAN GRÄNSER

April månad genererade i ett bidrag på 700 kr. Tack för att Du bidrar!



NYTT SPONSORAVTAL TECKNAT

Hälsostyrkans naprapater har tecknat ett sponsoravtal med Team Tadvä Yoken/Camilla Nilsson som är ett de absoluta topplagen i Sverige inom beachvolleyboll. Camilla känner vi sedan tidigare, då i lag med Tora Hansson, men i år kommer hon alltså kampera ihop med unga, lovande Tadvä Yoken. Så här skriver de själva om satsningen tillsammans:

Sommaren 2013 är målet att slåss om de högsta pallplaceringarna på Swedish Beach Tour samt att utmana världseliten på EuropaTouren. Nästa internationella tävling är en Europa Cup i Österrike i slutet av maj. Swedish Beachtour kommer spelas i Umeå, Helsingborg, Båstad, Falkenberg, Malmö och Halmstad. Camilla har bla två SM-guld sedan tidigare och representerat Sverige på EM och OS-kval. Även Tadvä har landslagsmeriter från u23 EM och U20 VM samt många fina placeringar på den svenska touren under de senaste åren. Tack vare samarbetet med Hälsostyrkan kan vi träna optimalt och ta hand om våra kroppar som blir slitna av all träning, tävling och mycket resande, vilket är guld värt och kommer hjälpa oss nå fina framgångar i sommar.



Förutom Team Tadvä Yoken/Camilla Nilsson fortsätter vi även i år att sponsra herrlandslaget Hannes Brinkborg/Stefan Gunnarsson och OS-satsande Petter Jonsson/Viktor Jonsson. Vi önskar samtliga lag lycka till på Swedish Beachtour, EuropaTouren och World Tour. Vi hoppas givetvis på många pallplaceringar och deltagande i EM och VM.

NYTT SAMARBETSAVTAL MED EURO ACCIDENT

I skrivandets stund håller vi som bäst på att underteckna ett avtal med försäkringsbolaget Euro Accident. Vi kommer leverera av naprapatbehandlingar och läkarvård för deras

kunder med privatvårdsförsäkring. Har Du en försäkring hos Euro Accident och i behov av naprapat eller läkare tar Du [kontakt](#) med dem så bokar de en tid åt Dig!



Naprapatbussen

NYTT PROJEKT I FRUÄNGEN

Från och med v. 24 besöker vi Ikano Bostadsproduktions bostadsprojekt i Fruängen. Behandlingar kommer ske varannan vecka men dag är ännu ej fastställd.

MAN FÅR BARA EN RESA GENOM LIVET SÅ GLÖM INTE ATT STANNA UPP OCH LUKTA PÅ BLOMMORNA!

Njut av ljuset, värmen och naturen - det är en underbar tid vi har framför oss!

Sprudlande hälsningar

Britt-Marie, Helena, Inger, Linda & Santiago



Odengatan 8 | 114 24 Stockholm | Tfn: 08-201615 | www.halsostyrkan.se

2015 © **Naprapatbussen Sverige AB** | Odengatan 8, 114 24 Stockholm

Detta nyhetsbrev skickades till [{\\$email}](#) | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - [Nyhetsbrevsverktyg](#)