

CEPLJENJE V 3. ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU



V vseh življenjskih obdobjih je preventiva zelo pomembna. V tretjem življenjskem obdobju ne smemo misliti samo na zdravljenje, ampak tudi na preventivo, katere pomemben del je cepljenje, ki prispeva k ohranjanju dobrega zdravja. Cepiva s katerimi cepimo so varna. Da bi preprečili nalezljive bolezni, ki najbolj ogrožajo zdravje in življenje starejših oseb, se posebej priporoča cepljenje proti gripi, pnevmokokni pljučnici in tetanusu.



CEPLJENJE PROTI GRIPI

Gripa je akutna virusna bolezen dihal, ki se zelo hitro širi. Pri nas se pojavlja predvsem v zimskih mesecih. Po ocenah v Sloveniji vsako leto zbolijo za gripo več kot 60.000 ljudi. Povzročitelj gripe, virus influence, se prenaša s kužnimi kapljicami, kihanjem in kašljanjem. Zbolimo približno 3 dni po okužbi. Nenadoma se pojavijo visoka temperatura, glavobol, bolečine v mišicah in kosteh, dražeč občutek v žrelu in suh kašelj. Bolezenske težave trajajo običajno 2 do 7 dni. Gripa je nevarna zaradi zapletov, ki ogrožajo predvsem starejše ljudi in kronične bolnike, saj lahko povzroči poslabšanje kronične bolezni ali celo smrt.

Najučinkoviteje se pred gripo zavarujemo s cepljenjem. Cepimo se vsako leto, pred začetkom sezone gripe. V sezoni 2005/06 se je v Sloveniji proti gripi cepilo več kot 200.000 ljudi, od tega večina starejših od 65 let. Ker se pri nas gripa pojavlja proti koncu novembra ali v decembru in januarju,

sta najprimernejša meseca za cepljenje oktober in november. Zaščita se pojavi šele v dveh tednih po cepljenju. Cepljenje je priporočljivo za vsakogar, še posebej za starejše od 65 let in bolnike s kroničnimi boleznimi pljuč, srca, ledvic, za diabetike, osebe z imunsko pomanjkljivostjo, zdravljene s kemoterapijo ali radioterapijo, bolnike z rakom ter oskrbovance domov za starejše. Zelo smiselno je, da so v družini cepljeni prav vsi.

Cepljenje poteka pri izbranih zdravnikih v zdravstvenih domovih in zasebnih ambulantah ter na območnih Zavodih za zdravstveno varstvo. Kroničnim bolnikom, ki so starejši od 65 let, sredstva za cepivo prispeva Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



CEPLJENJE PROTI RESNIM PNEVMOKOKNIM OKUŽBAM

Pnevmokok je bakterija, ki povzroča predvsem okužbe dihal in je eden najbolj pogostih povzročiteljev pljučnice. Okužbe s pnevmokokom se pojavljajo pozimi in zgodaj spomladi. Pnevmokok se med ljudmi prenaša s kužnimi kapljicami, ki nastanejo ob kihanju in kašljanju. Kmalu po okužbi s pnevmokokom (v enem do treh dneh) lahko zbolimo s povišano temperaturo, mrazenjem ali mrzlico in kašljem. Ob obsežni pljučnici se pojavi bolečina v prsnem košu, gnojav ali celo krvavkast izmeček ob kašlju in občutek pomanjkanja zraka. Če je zdravljenje hitro in uspešno, nastopi izboljšanje v

nekaj dneh. Pri ljudeh s slabšim imunskim sistemom, kronično boleznijo dihal ali pri starejših, je lahko potek pljučnice dolgotrajen in zapleten kljub vsem prejetim zdravilom.

Pred resnimi pnevmokoknimi okužbami, ki se lahko celo neugodno iztečejo, se lahko zavarujemo s cepljenjem. Cepimo se z enim odmerkom cepiva proti pnevmokoknim okužbam v nadlaht roke. Cepljenje je varno, večina po cepljenju ne občuti nobenih težav. Cepivo zelo redko povzroči neželene učinke, predvsem bolečino na mestu cepljenja. Cepljenje priporočamo vsem, ki jih pnevmokokne okužbe bolj ogrožajo: osebe starejše od 65 let, bolnike s kroničnimi boleznimi pljuč, srca, ledvic, z nekaterimi boleznimi krvi ali krvnih organov, za diabetike, osebe z imunsko pomanjkljivostjo, zdravljene s kemoterapijo ali radioterapijo, bolnike z rakom, za osebe brez vranice in za osebe po presaditvi kostnega mozga ali notranjih organov. Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam je možno vse leto.

Cepljenje poteka pri izbranih zdravnikih v zdravstvenih domovih in zasebnih ambulantah ter na območni Zavodih za zdravstveno varstvo. Le izjemoma krije stroške cepljenja Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



CEPLJENJE PROTI TETANUSU

V razvitem svetu je tetanus danes redka bolezen. V Sloveniji zadnja leta obolevajo starejše necepljene osebe, ki so se okužile pri raznih kmečkih opravilih, pri delu na njivah in vrtovih.

Povzročitelj tetanusa ali mrtvičnega krča se nahaja v zemlji in cestnem prahu, kamor pride z iztrebki živali in ljudi. Bakterija pride v telo skozi rano ob poškodbi, vrezni, opeklini, vbodnini, žulju. Zbolimo od 3 do 21 dni po okužbi, obolenje se kaže z bolečo okorelostjo mišic, predvsem obraza in pogostimi krči. Bolezen je lahko smrtna.

Tetanus lahko preprečimo s cepljenjem. Osnovno cepljenje sestoji iz 3 odmerkov cepiva. Med 1. in 2. odmerkom mora miniti vsaj 4 tedne, 3. odmerek pa se daje 6 do 12 mesecev po 2. odmerku. Cepivo proti tetanusu je varno, zaščita traja 10 let. Poživitveno cepljenje je potrebno vsakih 10 let. Za preprečevanje tetanusa je potrebno poleg pravilne oskrbe rane, vedno preveriti, kdaj je bila oseba cepljena proti tetanusu oziroma ali potrebuje ponovno cepljenje.

Cepljenje izvajajo izbrani zdravniki v zdravstvenih domovih in zasebnih ambulantah, v ambulantah nujne medicinske pomoči, ter območni Zavodi za zdravstveno varstvo. Cepljenje proti tetanusu je v celoti brezplačno.



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

Pripravil:
Inštitut za varovanje zdravja Republike
Slovenije
Center za nalezljive bolezni
Oddelek za program cepljenja
Ljubljana, 2006