

cepljenje starejših

V vseh življenjskih obdobjih je preventiva zelo pomembna. Tudi v tretjem življenjskem obdobju je potrebno misliti na preventivo, katere pomemben del je cepljenje, ki prispeva k zmanjševanju obolevnosti in ohranjanju dobrega zdravja. Cepiva s katerimi cepimo so zelo varna. V tem obdobju so posebej priporočljiva cepljenja proti gripi, pnevmokoknim okužbam, tetanusu in klopnemu meningoencefalitisu.

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 pet odstotkov prebivalstva. Povzročitelj gripe, virus influence, se prenaša s kužnimi kapljicami, kihanjem in kašljanjem in prek površin, ki so onesnažene z izločki dihal obolelega z gripo. Zbolimo približno 1-3 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. Pri nas s cepljenjem običajno pričnemo v oktobru ali novembru. Zaščita se pojavi šele dva tedna po cepljenju. Cepljenje je smiselno za vse prebivalce, da pred boleznijo zavarujejo sebe in svoje bližnje. Posebej pa je priporočljivo za osebe, ki jih bolezen še posebej ogroža, kot so starejši od 65 let in bolniki s kroničnimi boleznimi pljuč, srca, ledvic, diabetiki, osebe z imunsko pomanjkljivostjo, osebe zdravljene s kemoterapijo ali radioterapijo, bolniki z rakom ter oskrbovanci domov za starejše.

Cepljenje poteka pri izbranih zdravnikih v zdravstvenih domovih in zasebnih ambulantah ter na območnih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje (OE NIJZ). Kroničnim bolnikom in osebam starejšim od 65 let, stroške cepiva proti gripi krije Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

CEPLJENJE PROTI PNEVMOKOKNIM OKUŽBAM

Pnevmokok je bakterija, ki povzroča predvsem okužbe dihal in je eden najbolj pogostih povzročiteljev pljučnice. Poleg pljučnice lahko povzroča tudi resne okužbe kot so okužba krvi ali bakteriemija in vnetje možganov ali meningitis. 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 z oslabilim 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. Cepljenje priporočamo vsem, ki jih pnevmokokne okužbe bolj ogrožajo: osebam starejšim od 65 let, bolnikom 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 OE NIJZ.

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, vreznini, opeklini, vbodnini, žulju. Zbolimo od 3 do 21 dni po okužbi, obolenje se kaže z bolečo okorelostjo mišic, v začetku predvsem mišic 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. Priporočljiva je uporaba cepiva proti davici in tetanusu. Poživitveno cepljenje je potrebno vsakih 10 let. Za osebe, ki v odrasli dobi še niso prejele poživitvenega odmerka proti oslovskemu kašlju, je za prvi poživitveni odmerek priporočljiva uporaba cepiva proti davici, tetanusu in oslovskemu kašlju.

Za preprečevanje tetanusa ob poškodbi je poleg pravilne oskrbe rane potrebno 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 OE NIJZ.

CEPLJENJE PROTI KLOPNEMU MENINGOENCEFALITISU

Klopni meningoencefalitis je virusna bolezen osrednjega živčevja, ki se prenaša z vbodom okuženega klopa. Ogroža predvsem ljudi, ki se v obdobju aktivnosti klopov zadržujejo v naravnih žariščih boleznih. Slovenija se uvršča med endemske države z najvišjo obolevnostjo za klopni meningoencefalitisom v Evropi in tudi v svetu. V zadnjih letih pri nas oboleva vedno več starejših ljudi, pri katerih ima bolezen tudi težji potek.

Prvi znaki klopne meningoencefalitisa se pojavijo sedem do štirinajst dni po okužbi. Pri človeku se lahko pojavi utrujenost, slabo počutje, bolečine v mišicah, vročina in glavobol, kasneje lahko nastopijo znaki značilni za meningitis, kot so visoka temperatura, močan glavobol, slabost in bruhanje, lahko celo nezavest in smrt.

Cepljenje je najbolj učinkovit ukrep za zaščito pred klopni meningoencefalitisom. Cepivo je varno in učinkovito. Ob cepljenju se redko pojavijo prehodne reakcije, kot na primer rdečina in oteklina na mestu cepljenja, slabo počutje ali vročina, ki običajno minejo v enem dnevu. Proti klopni meningoencefalitisu se ne smejo cepiti osebe z akutno vročinsko boleznijo in osebe s hudo alergično reakcijo po predhodnem odmerku cepiva ali s hudo alergijo na jajčne beljakovine. Za osnovno cepljenje so potrebni trije odmerki cepiva. Cepljenje s prvima dvema odmerkoma je najbolje opraviti v zimskih mesecih z enomesečnim razmikom, da se vzpostavi zaščita pred boleznijo še pred aktivnostjo klopov. Tretji odmerek sledi čez 9-12 mesecev, nato pa so potrebni še poživitveni odmerki. Zaradi slabšega imunskega odziva so pri starejših osebah priporočljivi poživitveni odmerki na tri leta.

Cepljenje poteka na OE NIJZ in pri izbranih zdravnikih.