

Cepljenje za starejše odrasle

Ostanite zdravi in aktivni





Ljubljana, september 2024
Nacionalni inštitut za javno zdravje
Gradivo je nastalo ob podpori WHO.

Preventiva je pomembna v vseh življenjskih obdobjih, tudi v tretjem, zato je treba posebno pozornost posvečati preprečevanju bolezni. Med poglavitne preventivne ukrepe sodi cepljenje. Cepiva so varna, zmanjšujejo obolevnost in pomagajo ohranjati dobro zdravje.

Za osebe, stare 65 let in več, so še posebej priporočljiva cepljenja proti gripi, covidu-19 in pnevmokoknim okužbam. Cepljenje je brezplačno za vse, ki imajo urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje.

Zakaj še posebej priporočamo cepljenje proti tem boleznim?

Zato, ker želimo, da ostanete zdravi in aktivni. Gripa, covid-19 in pnevmokokne okužbe pri starejših odraslih potekajo težje in lahko trajno okvarijo vaše zdravje.

Priporočamo pa tudi nekatera druga cepljenja, kot so cepljenje proti RSV, pasovcu, klopnemu meningoencefalitisu in tetanusu, ki prav tako bolj ogrožajo starejše odrasle.

Želimo vam obilo zdravja.

Nacionalni inštitut za javno zdravje

POSEBEJ PRIPOROČLJIVA CEPLJENJA ZA STAREJŠE ODRASLE, KI SO BREZPLAČNA

Gripa

Pri starejših (65 let in več) je večje tveganje za resne zaplete ob prebolevanju gripe, zlasti če imajo pridruženo kronično bolezen.

Najpogostejša zapleta pri starejših odraslih sta pljučnica in poslabšanje kroničnih bolezni.

Gripa ni le prehlad.

Med vsemi, ki umrejo zaradi gripe, je od 70 do 90 odstotkov starejših od 65 let.

Kaj je gripa?

Gripa je zelo nalezljiva virusna okužba dihal, ki se zelo hitro širi, predvsem z osebe na osebo, ko okuženi kašlja, kiha ali govori, pa tudi prek površin, ki so onesnažene z izločki dihal obolelega z gripo. V Sloveniji za gripo vsako leto zboli med 5 in 10 odstotkov prebivalstva, torej med 100.000 in 200.000 ljudi. Lahko poteka v blagi ali težji obliki, včasih povzroči celo smrt.

Znaki gripe:

Mrazenje

Izčrpanost

Visoka temperatura

Glavobol

Bolečine v mišicah in kosteh

Dražeč občutek v žrelu in suh kašelj

Kako gripa poteka pri starejših odraslih?

Čeprav gripo mnogi dojemajo kot blago bolezen, je lahko za starejše odrasle (65 let in več) izjemno nevarna. Ti so še posebej dovzetni za resne zaplete, ki lahko privedejo do bolnišničnega zdravljenja ali celo smrti.

Najpogostejši zaplet gripe je bakterijska pljučnica, ki je pogostejša pri starejših odraslih in pri kroničnih bolnikih. Zaradi gripe se lahko poslabša tudi stanje kronične bolezni posameznika.

Raziskave kažejo, da se ob prebolevanju gripe poveča tveganje za srčni infarkt in možgansko kap, kar še zlasti velja za starejše odrasle.



Cepljenje – najboljša zaščita proti gripi

Cepljenje proti gripi je najučinkovitejši način za preprečevanje bolezni in njenih zapletov. Tveganje, da bi zboleli za gripo, se s cepljenjem zmanjša. Če vseeno zbolimo, pa cepljenje prepreči težji potek bolezni, zmanjša verjetnost resnih zapletov in potrebo po zdravljenju v bolnišnici.

S cepljenjem proti gripi se zmanjša verjetnost, da bo posameznik zbolel za gripo. Če vseeno zboli, bo gripa potekala blažje.

Kdaj in kje se lahko cepimo proti gripi?

Cepljenje proti gripi je treba opraviti vsako leto, saj se virusi gripe nenehno spreminjajo. Najboljši čas za cepljenje je jeseni, preden se začne sezona gripe. Zaščita po cepljenju po navadi traja od nekaj mesecev do enega leta.

Pri starejših odraslih je učinkovitost cepiva nekoliko manjša kot pri mlajših odraslih, saj imajo starejši slabše odziven imunski sistem. Prav zato je pomembno, da se proti gripi cepijo tudi svojci starejših odraslih.

Cepljenje je brezplačno. Lahko se opravi pri izbranem osebnem zdravniku, opravljajo pa ga tudi nekateri drugi zdravniki (npr. ambulante za cepljenje v nekaterih zdravstvenih ustanovah) in območne enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). Za cepljenje v ambulantah območnih enot NIJZ se je treba vnaprej naročiti.

Kaj se lahko pričakuje po cepljenju proti gripi?

Cepljenje je varno. Po njem se lahko pojavijo bolečina, rdečina in oteklina na mestu cepljenja, kar izzveni v nekaj dneh. Pri nekaterih se pojavijo glavobol, bolečina v mišicah, vročina, utrujenost in slabost. Ti morebitni neželeni učinki so blagi in minejo hitro. Resni neželeni učinki so izjemno redki.

Verjetnost za težjo obliko gripe pri osebah, starih 65 let in več, je neprimerno večja od verjetnosti za pojav resnih neželenih učinkov po cepljenju.

Cepljenje proti gripi je brezplačno.



Covid-19

Cepljenje proti covidu-19 zmanjša verjetnost za težji potek bolezni, zaplete zaradi covid-19 in potrebo po bolnišničnem zdravljenju.

Pri starejših odraslih je večje tveganje, da bodo zaradi covid-19 huje zboleli.

Tveganje za zaplete se dodatno poveča, če ima starejša oseba kronično bolezen.

Kaj je covid-19?

Povzročitelj covid-19 je virus SARS-CoV-2, ki sodi med koronavirusne. Okužimo se lahko prek kužnih kapljic in aerosolov (drobnih delcev), ki nastanejo ob kašljanju, kihanju ali govorjenju okuženega. Virus se lahko prenaša tudi prek površin ali predmetov, ki so onesnaženi z izločki dihal okužene osebe.

Znaki covid-19:

Bolečine v žrelu

Izcedek iz nosu

Kašelj

Slabo počutje

Utrujenost

Bolečine v mišicah in sklepih

Povišana telesna temperatura

Izguba voha in okusa

Prebavne težave

Kako poteka covid-19 pri starejših?

Pri starejših odraslih (65 let in več) je večje tveganje za težji potek bolezni. S starostjo se slabša delovanje imunskega sistema, ki brani telo pred okužbami. To pomeni, da starejši odrasli težje premagujejo okužbe, zato lahko covid-19 pri njih povzroči težji potek bolezni, večje pa je tudi tveganje, da bo oboleli potreboval bolnišnično zdravljenje.

Najpogostejši zaplet covid-19 je pljučnica, lahko se pojavijo krvni strdki, prizadeti so lahko drugi organi, npr. srce, ledvice, možgani. Starejši odrasli pogosto že imajo kronične bolezni, kot so sladkorna bolezen, visok krvni tlak, srčno-žilne bolezni ali kronične bolezni dihal, kar še povečuje tveganje za zaplete pri prebolevanju covid-19.

Med tistimi, ki zaradi covid-19 umrejo, jih je večina starejših od 65 let.

Kaj storiti, da ne zbolimo za covidom-19?

Za zaščito pred covidom-19, zlasti pred težjo obliko bolezni, je na voljo cepljenje proti covidu-19. V Sloveniji je na voljo posodobljeno cepivo, ki ščiti proti novejšim različicam koronavirusa SARS-CoV-2.

Kaj lahko pričakujemo po cepljenju proti covidu-19?

Cepljenje proti covidu-19 zmanjša možnost za težji potek bolezni in za druge zaplete.

Po cepljenju se lahko pojavijo bolečina, oteklina oziroma rdečina na mestu cepljenja, utrujenost, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih, mrzlica, povišana telesna temperatura, slabost, bruhanje, povečane in boleče bezgavke. Ti simptomi so prehodni in minejo v kratkem času. Resni neželeni učinki so izjemno redki.

Koristi cepljenja so zlasti za osebe z večjim tveganjem za težji potek covid-19 večje kot pa tveganje za resne neželene učinke, ki je izjemno majhno.

Ali naj se proti covidu-19 cepimo, tudi če smo se že lani?

Virus SARS-CoV-2, ki povzroča covid-19, se hitro spreminja, kar pomeni, da se pogosto pojavljajo nove različice. Zato tudi redno posodablajo cepiva, ki ščitijo proti novim različicam virusa. Zato starejšim odraslim in vsem drugim skupinam ljudi, pri katerih obstaja tveganje za hujše prebolevanje covid-19, svetujemo, da se zaščitijo pred začetkom vsake sezone kroženja povzročiteljev okužb dihal, torej v jesenskem času.

Proti covidu-19 se lahko cepite sočasno s cepljenjem proti gripi in tudi proti drugim boleznim.

Kdaj in kje naj se cepimo proti covidu-19?

Starejši odrasli se lahko cepi pri izbranemu osebnemu zdravniku, drugem zdravniku (npr. v ambulantah za cepljenje v nekaterih zdravstvenih ustanovah) ter na območnih enotah NIJZ. Za cepljenje v ambulantah območnih enot NIJZ se je treba vnaprej naročiti.

Cepljenje proti covidu-19 je brezplačno.



Pnevmokokne okužbe

Starejši odrasli sodijo med skupine z večjim tveganjem za težje pnevmokokne okužbe.

Zapleti zaradi okužbe s pnevmokoki so meningitis, sepsa, bakteriemija in pljučnica.

Povzročitelj teh okužb je vse bolj odporen proti številnim antibiotikom.

V številnih evropskih državah, kjer so uvedli cepljenje proti pnevmokoknim okužbam, se je pogostost invazivnih pnevmokoknih okužb znatno zmanjšala.

Kaj so pnevmokokne okužbe?

Pnevmokoki (*Streptococcus pneumoniae*) so skupina bakterij, ki živijo v žrelu zdravih ljudi, predvsem otrok. Obstaja več kot 90 serotipov te bakterije in večina jih lahko povzroča bolezni, kar se lahko zgodi, ko imamo zmanjšano odpornost, ali po predhodni virusni okužbi dihal. Ogroženi so predvsem majhni otroci, starejši odrasli (65 let in več) ter ljudje s kroničnimi boleznimi in imunskimi pomanjkljivostmi. Pnevmokoki se prenašajo s človeka na človeka s kužnimi kapljicami, s kihanjem in kašljanjem.

Prebolela okužba z enim od 90 serotipov pnevmokokov ne zagotavlja odpornosti na okužbo z drugimi serotipi. Cepljenje se priporoča tudi, če je posameznik že prebolel invazivno pnevmokokno okužbo.

Katere bolezni lahko povzroča pnevmokok?

Pnevmokok pri starejših odraslih najpogosteje povzroča pljučnico, lahko pa tudi vnetje obnosnih votlin in srednjega ušesa, okužbo krvi (bakteriemijo, sepsa) ter vnetje možganskih ovojnic (meningitis). Nekatere hujše pnevmokokne okužbe – invazivna pljučnica, sepsa, meningitis – se lahko končajo tudi s smrtjo.

Kako poteka invazivna pnevmokokna okužba?

Simptomi in znaki so odvisni od organa, ki ga prizadene okužba.

Pnevmokokna pljučnica se kaže s povišano telesno temperaturo, mrzlico, kašljem z gnojnim izločkom, bolečino v prsnem košu, težkim in/ali pospešenim dihanjem, povišanim utripom srca in oslabeledostjo.

Meningitis se kaže z glavobolom, povišano telesno temperaturo, bruhanjem, razdražljivostjo, trdim vratom, nevrološkimi izpadi, krči in motnjami zavesti.

Okužba krvi se kaže s povišano temperaturo, mrzlico, slabim počutjem, ob morebitni težji okužbi (sepsa) pa se pojavijo tudi padec krvnega tlaka, hiter utrip, hitro dihanje, motnje zavesti in motnje v delovanju drugih organov.

Vnetje srednjega ušesa se kaže z bolečino v ušesu, lahko izcedkom iz ušesa in povišano telesno temperaturo.

Vnetje obnosnih votlin se kaže z obrazno bolečino, glavobolom, zamašenim nosom, izcedkom iz nosu in povišano telesno temperaturo.

Kako se lahko starejši odrasli zaščitijo pred pnevmokoknimi boleznimi?

Za osebe, stare 65 let in več, in kronične bolnike, ki imajo urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje, je cepljenje brezplačno. Za učinkovito zaščito zadostuje en odmerek cepiva. Gre za 23-valentno polisaharidno (mrtvo) cepivo, ki varuje pred tistimi različicami pnevmokokov, ki najpogosteje povzročajo težje pnevmokokne bolezni. Preostala cepiva proti pnevmokokom, ki so na voljo v Sloveniji (20-valentno in 13-valentno konjugirano cepivo), so samoplačniška, razen za osebe brez vranice, osebe z okrnjeno imunostjo, osebe z likvorfistulo, polževim vsadkom in osebe po presaditvi krvotvornih matičnih celic.

Zakaj je cepljenje za starejše odrasle pomembno?

Imunski sistem s staranjem oslabi, zaradi česar so starejši odrasli bolj dovzetni za težje potekajoče (invazivne) pnevmokokne okužbe, kot so pljučnica, meningitis in sepsa. Pri starejših odraslih je lahko potek bolezni dolgotrajen in zapleten kljub zdravljenju. Zato so posledice pri starejših odraslih pogosto hujše, vključno z dolgotrajno bolnišnično oskrbo, trajno invalidnostjo ali celo smrtjo.

Eden od 20 starejših odraslih, ki bo zbolel za pnevmokokno pljučnico, bo umrl. Umrl bo tudi eden od šestih starejših odraslih s pnevmokokno okužbo krvi ali s pnevmokoknim meningitisom.



Kako varna so cepiva proti pneumokoknim okužbam?

Cepiva proti pneumokoknim okužbam so se v raziskavah izkazala kot varna in učinkovita. Po cepljenju se lahko pojavijo lokalna reakcija na mestu cepljenja (rdečina, bolečina, oteklina), povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah in sklepih, glavobol, utrujenost, začasna izguba apetita, bruhanje, driska in izpuščaj. Resni neželeni učinki so izjemno redki. Tveganje za pojav zapletov zaradi bolezni je bistveno večje kot tveganje za pojav resnih neželenih učinkov po cepljenju.

Prebolevanje gripe lahko poveča tveganje za invazivno pneumokokno bolezen pri starejših od 65 let. Zato je priporočljivo, da se osebe, stare 65 let in več, vsako leto cepijo proti gripi.

Kje se lahko cepimo?

Cepljenje poteka pri izbranih osebnih zdravnikih in drugih zdravnikih (npr. v ambulantah za cepljenje v nekaterih zdravstvenih ustanovah).

Cepljenje s polisaharidnim pneumokoknim cepivom je za osebe, stare 65 let in več ter za kronične bolnike ne glede na starost, brezplačno.

PRIPOROČLJIVA CEPLJENJA ZA STAREJŠE ODRASLE, KI SO SAMOPLAČNIŠKA

RSV

RSV je zelo pogost in nalezljiv virus, s katerim se lahko tekom življenja večkrat okužimo.

Pri večini odraslih bo bolezen praviloma potekala blago ali brez simptomov.

Starejši, še posebej s kroničnimi boleznimi, imajo večje tveganje za težji potek RSV in zaplete - bronhitis, pljučnico.

Cepljenje proti RSV učinkovito preprečuje težji potek bolezni in potrebo po bolnišničnem zdravljenju.

Kaj je RSV?

Respiratorni sincicijski virus (RSV) je zelo nalezljiv virus, s katerim se lahko okužimo večkrat tekom življenja, ne glede na starost. Okužba z RSV se prenaša z neposrednim stikom z okuženim, prek kužnih kapljic (kašljanje, kihanje) in preko onesnaženih površin. Simptomi okužbe se običajno razvijejo v obdobju od dveh do osmih dni po okužbi. Okuženi lahko virus širi že en do dva dni pred pojavom prvih znakov bolezni.

Pri odraslih se okužba z RSV najpogosteje kaže kot blaga prehladna bolezen ali poteka celo brez simptomov. Značilni simptomi vključujejo kašelj, kihanje, povišano telesno temperaturo in izcedek iz nosu. Blaga oblika bolezni običajno izzveni v enem do dveh tednih.

Okoli 150.000 odraslih Evropejcev na leto potrebuje bolnišnično zdravljenje zaradi težje oblike RSV, okoli 20.000 oseb, starejših od 60 let, vsako leto zaradi RSV v Evropi umre.

Kako poteka RSV pri starejših odraslih?

Starejši odrasli imajo večje tveganje za težji potek okužbe z RSV in zaplete (bronhitis, pljučnica), še posebej tisti, ki imajo oslabiljen imunski sistem ali kronične bolezni, kot so sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni ali kronične pljučne bolezni.

Poleg tega lahko RSV poslabša obstoječe kronične bolezni, kot so astma, kronična obstruktivna pljučna bolezen in srčno popuščanje, kar lahko privede do resnih in potencialno življenjsko nevarnih zapletov.

Cepljenje učinkovito zmanjša tveganje za težji potek bolezni.

Cepljenje proti RSV je priporočljivo za osebe, stare 60 let in več. Učinkovito preprečuje okužbo spodnjih dihal – bronhitis in pljučnico – in zmanjša možnost, da bo oseba potrebovala bolnišnično zdravljenje.

Kje se lahko cepimo?

Cepjenja proti RSV opravljajo izbrani osebni zdravniki ali drugi zdravniki (npr. v ambulantah za cepljenje v nekaterih zdravstvenih ustanovah). Cepljenje izvajajo tudi ambulante za cepljenje na območnih enotah NIJZ, kjer se je treba vnaprej naročiti.

Cepljenje se opravi z enim odmerkom in je samoplačniško.

Kaj se lahko pričakuje po cepljenju?

Po cepljenju se lahko pojavi bolečina, rdečina in oteklina na mestu cepljenja, glavobol in bolečine v mišicah. Ti neželeni učinki so običajno blagi in kratkotrajni.



Pasovec

Starejši od 60 let pogosteje zbolijo za pasovcem.

Prebolevanje pasovca je lahko zelo boleče in neprijetno, pri starejših so pogostejši zapleti.

Cepljenje proti pasovcu se za starejše od 60 let priporoča ne glede na to, ali so preboleli norice.

Najpogostejši in najnadležnejši zaplet je dolgotrajna bolečina (t. i. postherpetična nevralgija), ki vztraja še po tem, ko izpuščaj že izzveni.

Kaj je herpes zoster?

Herpes zoster ali pasovec povzroča isti virus kot norice oziroma vodene koze. V otroštvu večina ljudi preboli norice, nato pa se virus skriva v živčevju, kjer lahko miruje tudi vse življenje. Pri od 10 do 30 odstotkih ljudi se vnovič aktivira in povzroči izbruh mehurjev v določenem pasu kože – na tistem delu, ki jo oživčuje živec, v katerem je virus spal.

Zakaj se virus vnovič aktivira in kdaj, ni povsem jasno. Verjetno pa ključno vlogo igra posameznikov oslabiljen imunski odziv.

Znaki pasovca:

Huda pekoča bolečina na »pasu« kože, ki ga oživčuje okužen čutni živec.

Po 2 do 3 dneh se na tem pasu pojavijo mehurčki z bistro tekočino.

Ko mehurčki počijo, nastanejo kraste.

Prizadeta koža se lahko ob morebitni bakterijski okužbi zagnoji (npr. če bolnik ranice spraska), proces zdravljenja pa je dolgotrajnejši in lahko pusti brazgotine.

Po navadi bolezen traja od 10 do 15 dni.

Pri manj kot 4 odstotkih bolnikov se pasovec lahko ponovi.

Ali se pasovec prenaša?

Pasovec se ne prenaša s človeka na človeka. Lahko pa oseba, ki ima pasovec, okuži osebo, ki še ni prebolela noric. V tem primeru bi ta oseba zbolela za noricami, ne pa za pasovcem.



Kako poteka pri starejših odraslih?

Ker nam s starostjo delovanje imunskega sistema slabi, se tudi pasovec pogosteje pojavi pri starejših od 60 let in pri ljudeh z oslabljenim imunskim odzivom. Pri njih so tudi pogostejši zapleti – izstopa predvsem zelo huda kronična bolečina. Bolečina je sicer glavni znak pasovca, a večinoma izzveni. Če pa traja mesec ali več, gre za postherpetično nevralgijo. Ta je lahko zelo huda in je običajna protibolečinska zdravila ne ublažijo.

Postherpetično nevralgijo ima kar polovica bolnikov s pasovcem, starih več kot 50 let. Ko je postherpetična nevralgija enkrat že navzoča, jo je težko obvladati, zato je ključno hitro ukrepanje s protivirusnimi zdravili, ki jih predpiše zdravnik.

Pasovec lahko prizadene osrednje živčevje. Še zlasti je nevaren, če izbruhne na delu kože, ki jo oživčuje očesna veja obraznega živca. Mehurčki zajamejo veko, polovico čela in nosu, lahko se razširijo tudi na oko. V takem primeru je obvezen pregled pri okulistu, saj lahko z zgodnjim zdravljenjem preprečimo najhujše, tudi izgubo vida.

Cepljenje je priporočljivo tudi za tiste, ki so v otroštvu preboleli norice, saj pasovec povzroča isti virus kot norice; po letih se namreč znova aktivira.

Zakaj naj se cepijo starejši odrasli?

Cepljenje zmanjša tveganje za razvoj pasovca in dolgotrajne bolečine (t. i. postherpetične nevralgije). Cepljenje se opravi z rekombinantnim (mrtvim) cepivom. Za zaščito sta potrebna dva odmerka.

Pri osebah, starih 50 let in več, mrtvo cepivo zmanjša pojavnost pasovca za 97 odstotkov in pojavnost postherpetične nevralgije za 100 odstotkov. Rezultati raziskav kažejo na dobro zaščito še najmanj sedem let po cepljenju, kar nakazuje na verjetno dolgotrajno zaščito.

Kaj se lahko pričakuje po cepljenju?

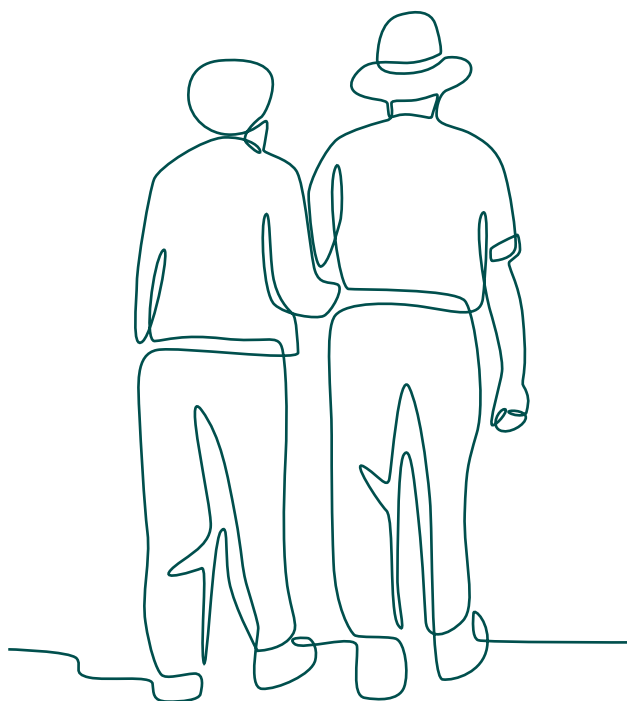
Po cepljenju lahko pričakujete več kot 90-odstotno zaščito pred pasovcem. Cepivo proti pasovcu izzove močan imunski odgovor, ki je pomemben za vzpostavitev zaščite pred boleznijo. Pri 10 odstotkih cepljenih se pojavijo povišana temperatura, utrujenost, bolečine v mišicah in glavobol, kar lahko traja do dva dneva. To je povsem normalno in pričakovano.

Tudi če ima posameznik po prvem odmerku cepiva opisane neželene učinke, je za ustrezno zaščito pred boleznijo priporočljivo cepljenje s še drugim odmerkom. Ob morebitnih resnih neželenih učinkih naj se posvetuje z zdravnikom.

Kje in kdaj naj se starejši odrasli cepi?

Cepljenje je možno pri izbranem osebnem zdravniku ali v ambulantah na območnih enotah NIJZ, pri čemer se je treba na cepljenje vnaprej naročiti.

Cepljenje je za sicer zdrave starejše odrasle samoplačniško, brezplačno pa je za najbolj ranljive imunsko oslABLJENE osebe in osebe, stare 65 let in več, z določenimi kroničnimi boleznimi - okrnjeno imunostjo, okužbo s HIV, revmatoidnim artritidom, sistemskim eritematoznim lupusom, kronično vnetno črevesno boleznijo, kronično obstruktivno pljučno boleznijo ali bronhialno astmo, kronično ledvično insuficienco, sladkorno boleznijo.



Klopni meningoencefalitis

Za zdravljenje KME zdravilo ne obstaja. Lahko pa preprečimo, da bi zboleli – s cepljenjem.

Slovenija sodi med države z najvišjo pojavnostjo KME v Evropi.

Bolezen pogosto pušča trajne posledice, sploh pri starejših odraslih.

Največ obolelih je v starostnih skupinah od 55 do 64 let ter od 65 do 74 let.

Klopom ste izpostavljeni tudi na domačem vrtu ali v parku.

Kaj je klopni meningoencefalitis (KME)?

KME je resna virusna bolezen osrednjega živčevja, ki jo na človeka prenašajo okuženi klopi. Vbod klopa ne povzroči bolečine ali vidnih sprememb na koži, zato pogosto ostane neopažen.

Znaki:

V prvi fazi: nespecifični znaki virusne okužbe, kot so utrujenost, slabo počutje, vročina, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih.

Druga faza (po 3 tednih): visoka vročina, močan glavobol, otrdel in boleč vrat, slabost in bruhanje, lahko tudi tresenje jezika in prstov rok, težave z zbranostjo in zmedenost, motnje zavesti.

Bolezen pogosto pusti trajne posledice, ki vplivajo tako na bolnikovo življenje kot življenje njegovih bližnjih. Od 0,5 do 2 odstotka bolnikov umre.

Od 100 bolnikov s KME jih bo do deset imelo ohromitve, ki bodo pri petih ostale trajno, eden do dva bosta umrla.



Zakaj je pomembno cepljenje proti KME?

Za KME ni učinkovitega zdravila, zgolj lajšanje simptomov. Zato je cepljenje kot najučinkovitejši način preprečevanja bolezni še toliko pomembnejše. To velja tudi ali še zlasti za starejše odrasle, saj je med njimi – v starostnih skupinah od 55 do 64 let in od 65 do 74 let – obolevnost najvišja, poleg tega se pri starejših odraslih pogosteje pojavlja resen potek bolezni, ki lahko vodi v paralize in večkrat pušča trajne posledice, kot so slabši spomin in sluh, motnje ravnotežja in govora, glavobol in pareze.

Vbodu klopa smo izpostavljeni ne le v naravi, pač pa tudi v parkih, na domačem vrtu oziroma povsod, kjer rastejo trava in grmičevje.

Je cepivo proti KME varno?

V Sloveniji je na voljo (mrtvo) cepivo proti KME, ki je varno in učinkovito. Zaščita po cepljenju je več kot 95-odstotna in se vzpostavi približno 14 dni po drugem odmerku.



Kdaj se priporoča cepljenje proti KME?

Proti KME se lahko cepimo kadarkoli, vendar je priporočljivo, da se cepljenje s prvima dvema odmerkoma opravi v zimskih mesecih. Tako smo pomladi, ko se klopi prebudijo, že zaščiteni pred boleznijo.

Zaradi postopnega upadanja zaščite po osnovnem cepljenju, so potrebni poživitevni odmerki, prvi po treh letih, nato na pet let, pri starejših odraslih pa zaradi slabšega imunskega odziva na tri leta.

Komu se cepljene proti KME odsvetuje?

Cepljenje odsvetujemo osebam, ki imajo hudo preobčutljivost na sestavine cepiva ali so imele resen neželen učinek po predhodnem odmerku istega cepiva. Cepljenje se začasno odloži, če oseba preboleva zmerno ali hudo akutno bolezen. Blaga bolezen, kot je denimo prehlad, ni ovira za cepljenje.

Ali je cepljenje plačljivo?

Cepljenje je brezplačno za tiste odrasle, ki v tekočem letu dopolnijo 47, 48 ali 49 let. Prav tako se lahko brezplačno cepijo tisti, ki so dopolnili 49 let leta 2019 ali pozneje.

Tetanus

Četudi redek, je tetanus še navzoč, najpogosteje zbolevalo starejši odrasli, ki niso bili cepljeni.

Bolezen je boleča, četrtna bolnikov umre, zdravljenje je zahtevno in pogosto neuspešno.

Cepljenje je treba obnavljati vsakih 10 let, v določenih primerih je cepljenje potrebno tudi ob poškodbi.

Kaj je tetanus?

Tetanus ali mrtvični krč je bolezen, za katero so značilni mišični krči celega telesa, ki so zelo boleči. Povzročča ga nevrotoksin oziroma strup bakterije *Clostridium tetani*, katerega spore so zaradi živalskih iztrebkov lahko prisotne tudi v zemlji. Okužba se praviloma zgodi prek rane, v katero zaidejo spore (denimo stopimo na žebelj, se porežemo z vrtnim orodjem...), lahko pa se okužimo tudi prek žuljev, opeklin ali celo komaj opaznih ranic. Posebej nevarne so z zemljo onesnažene vbodne rane.

Znaki tetanusa:

Otrdelost in krči v žvekalnih mišicah.

Otrdelost vratu, težave pri požiranju, krč glasilk in mišic sapnika.

Krči po celem telesu, okrepljeni refleksi, potenje in povišana telesna temperatura.

Togost in krči postopoma zajamejo vse telo, oteženo je dihanje, lahko nastopi pomanjkanje kisika ali zadušitev. Bolnik je pri tem ves čas pri polni zavesti.

Zakaj je pomembno cepljenje proti tetanusu za starejše odrasle?

Za tetanusom lahko zboli vsakdo in četudi ga je prebolel, imunosti ne razvije. Najučinkovitejša zaščita proti tetanusu je cepljenje. Za dolgotrajno zaščito je cepljenje treba obnavljati na vsakih 10 let s kombiniranim cepivom proti davici in tetanusu. Zaradi cepljenja je v razvitem svetu tetanus danes redka bolezen.

V Sloveniji zadnja leta obolevajo zlasti starejše necepljene osebe, ki so se okužile pri raznih kmečkih opravilih, pri delu na njivah in vrtovih.

Kakšno korist ima posameznik od cepljenja?

Cepljenje ščiti proti bolezni, ki je ne samo izjemno boleča, pač pa predstavlja nujno stanje, ki zahteva bolnišnično obravnavo in nenehen nadzor nad bolnikom. Zdravljenje je zahtevno in pogosto neuspešno, saj kljub zdravljenju 10 odstotkov bolnikov umre.

Komu se cepljenje priporoča?

Cepljenje proti tetanusu je v Sloveniji vključeno v obvezni program cepljenja otrok. Pri odraslih pa se priporoča vsem, ki še niso bili cepljeni, so bili cepljeni nepopolno in tistim, pri katerih je od zadnjega odmerka minilo več kot 10 let. V določenih primerih je cepljenje potrebno tudi ob poškodbi.



Ali je cepivo proti tetanusu varno?

Za cepljenje proti tetanusu sta v Sloveniji na voljo kombinirani cepivi proti davici in tetanusu ter proti davici, tetanusu in oslovskemu kašlju. Obe cepivi sta varni in izjemno učinkoviti. Vsa cepiva proti tetanusu vsebujejo neaktiven toksin, zato cepivo ne more povzročiti bolezni.

Kdo se ne sme cepiti?

Proti tetanusu ne smejo biti cepljene osebe, ki so alergične na katerokoli sestavino cepiva ali so imele resno alergijsko reakcijo ali drug resen neželen učinek po cepljenju s cepivom proti tetanusu.

Pri zmerni ali resni akutni bolezni (s povišano telesno temperaturo ali brez) je treba cepljenje začasno odložiti. Blaga bolezen (npr. prehlad) ni ovira za cepljenje.



