

Szczepienia ochronne dla nastolatków

w wieku od 14 do 18 lat



 mmunisation

the safest way to protect yourself

Wstęp

Ten przewodnik jest przeznaczony dla nastolatków w wieku od 14 do 18 lat i ich rodziców. Przewodnik wyjaśnia:

- szczepienia ochronne podawane nastolatkom, zazwyczaj w szkole;
- dlaczego te szczepienia są potrzebne;
- jakie mogą być działania niepożądane.

Ten przewodnik odpowiada też na niektóre najczęściej zadawane pytania dotyczące tych szczepień.

Jeśli masz jakieś pytania lub potrzebujesz więcej informacji, porozmawiaj ze swoją pielęgniarką szkolną lub lekarzem lub pielęgniarką w swojej przychodni lekarza rodzinnego. Możesz też wejść na stronę pha.site/vaccinations lub www.nidirect.gov.uk/immunisation-vaccines



Dlaczego potrzebujemy szczepień?

Krajowy program szczepień ochronnych sprawił, że niebezpieczne choroby, takie jak tężec, błonica i polio, praktycznie zniknęły w Wielkiej Brytanii. Jednak te choroby mogą powrócić – są nadal obecne w Europie i reszcie świata. Dlatego tak ważne jest zapewnienie sobie ochrony. W Wielkiej Brytanii większości tych chorób zapobiega się poprzez wysoki odsetek szczepień.

Jak działają szczepionki?

Szczepionki zawierają niewielką część bakterii lub wirusa, który wywołuje chorobę, lub niewielką ilość substancji chemicznych produkowanych przez bakterię. Szczepionki działają poprzez pobudzenie układu odpornościowego organizmu do wytwarzania przeciwciał (substancji, które zwalczają infekcję lub chorobę). Jeśli wejdiesz w kontakt z chorobą zakaźną, przeciwciała rozpoznają ją i Cię ochronią.

Chroniąc siebie, chronisz innych

Kiedy wystarczająca część populacji jest chroniona przed określoną chorobą dzięki szczepieniom, pomaga to zapobiegać rozprzestrzenianiu się tej infekcji w społeczności. Nazywamy to ochroną grupową. Przyjmując szczepienie, możesz pomóc chronić swoich bliskich i rodzinę, jeśli te osoby są bardziej narażone lub jeżeli nie mogą przyjąć szczepienia. Obniżysz też prawdopodobieństwo powstania ogniska choroby.

Szczepienie przeciwko tężcowi, błonicy i polio (Td/IPV)

Td/IPV, podawane w jednym zastrzyku, wzmacnia ochronę zapewnioną Ci w dzieciństwie przeciwko tężcowi (T), błonicy (d) i polio (IPV – inactivated polio vaccine - inaktywowana szczepionka przeciwko polio).

Jakim chorobom zapobiega Td/IPV?

Tężec

Tężec to bolesna choroba, która wpływa na mięśnie i może powodować problemy z oddychaniem. Oddziałuje na układ nerwowy i może powodować śmierć. Tężec wywołują zarazki znajdujące się w ziemi i gnoju, które przedostają się do organizmu poprzez otwarte rany i oparzenia. Nie przenosi się między ludźmi, ale jest zawsze obecny w ziemi.

Błonica

Błonica to poważna choroba, która zazwyczaj rozpoczyna się od bólu gardła, ale szybko przeradza się w problemy z oddychaniem. Może powodować urazy serca i układu nerwowego, a w ciężkich przypadkach nawet śmierć. Przed wprowadzeniem szczepionki przeciwko błonicy co roku w Irlandii Północnej występowało do 1500 przypadków tej choroby.

Polio

Polio to wirus, który atakuje układ nerwowy i może powodować stały paraliż mięśni. Oddziałuje na mięśnie klatki piersiowej i mózg. Polio może prowadzić do śmierci. Przed wprowadzeniem szczepionki przeciwko polio, co roku w Irlandii Północnej dochodziło do nawet 1500 przypadków paraliżu wywołanego przez polio.

Czy nadal posiadam ochronę w wyniku szczepienia przeciw tężcowi, błonicy i polio w dzieciństwie?

Możesz nadal posiadać częściową ochronę, ale potrzebujesz tej dawki przypominającej, aby dokończyć rutynowy program szczepień i uzyskać długotrwałą ochronę.

Ile dawek przypominających muszę przyjąć?

Potrzebujesz łącznie pięciu dawek szczepionki przeciwko tężcowi, błonicy i polio, aby wytworzyć i utrzymać odporność. Powinieneś/Powinnaś mieć:

- pierwsze trzy dawki podane we wczesnym dzieciństwie;
- czwartą dawkę podaną w wieku trzech do pięciu lat, przez rozpoczęciem szkoły;
- piątą dawkę obecnie.

Zazwyczaj nie należy przyjmować więcej niż pięciu dawek szczepionek przeciwko tężcowi, błonicy i polio przez całe życie, ale możesz potrzebować dodatkowych dawek tych szczepionek, jeśli pojedziesz do określonych krajów. Porozmawiaj z pielęgniarką w swojej przychodni lekarza rodzinnego.

Jeśli sądzisz, że nie otrzymałeś(-aś) którejś z dawek, porozmawiaj z pielęgniarką szkolną lub swoim lekarzem.

Szczepionka MenACWY

Czym jest choroba meningokokowa?

Choroba meningokokowa to rzadka, ale zagrażająca życiu choroba powodowana przez bakterie meningokokowe, które dzieli się na kilka grup. Najczęstsze są grupy A, B, C, W i Y. Niemowlęta, małe dzieci, nastolatki i młode osoby dorosłe są najbardziej narażeni na chorobę meningokokową. Choroba meningokokowa może powodować zapalenie opon mózgowych i sepsę.

Czym są zapalenie opon mózgowych i posocznica?

Zapalenie opon mózgowych to niebezpieczny obrzęk wyściółki mózgu i rdzenia kręgowego. Może być wywołane infekcją bakteryjną lub wirusem, lub wynikać z urazu. Posocznica następuje, gdy bakterie dostają się do krwiobiegu i powodują zakażenie krwi. Obie choroby mogą powodować sepsę. Sepsa to nadmierna i zagrażająca życiu odpowiedź immunologiczna na infekcję. Może prowadzić do uszkodzenia tkanek, zaburzenia pracy narządów i śmierci.

Dlaczego dostaję szczepionkę MenACWY teraz?

Szczepionka MenACWY chroni przed chorobą meningokokową grupy A, C, W i Y. Niedawno wystąpił silny wzrost choroby meningokokowej grupy W w Wielkiej Brytanii. Nastąpiło kilka śmierci niemowląt i nastolatków. Jako starszy(-a) nastolatek(-tka) jesteś bardziej narażony(-a) na zarażenie chorobą meningokokową grupy W, dlatego potrzebujesz szczepienia ochronnego.

Choroba meningokokowa grupy C jest obecnie rzadka ze względu na szczepienie MenC wprowadzone w 1999 r. Jednak ochrona zapewniona dawką szczepionki MenC podaną niemowlętom słabnie u nastolatków. Dlatego potrzebujesz dawki przypominającej. Szczepionka MenACWY da Ci ochronę przed meningokokami grupy A, W i Y oraz zwiększy Twoją ochronę przed chorobą MenC. Szczepienie zmniejsza też ryzyko bycia nosicielem bakterii, czyli chroni osoby w Twoim otoczeniu.



Najczęstsze pytania

Jak zostaną mi podane szczepienia?

Otrzymasz po jednym zastrzyku każdej szczepionki w górne ramię. Nikt nie lubi zastrzyków, ale zajmuje to bardzo krótko. Używana igła jest mała i odczuwalne będzie tylko niewielkie ukłucie. Jeśli martwisz się zastrzykiem, powiedz o tym pielęgniarce lub lekarzowi przez jego podaniem.

Czy istnieją powody, abym nie przyjmował(a) szczepień ochronnych?

Istnieje bardzo niewiele powodów, dla których nie należy się szczepić. Powiadom swojego lekarza rodzinnego lub pielęgniarkę, jeśli:

- masz bardzo wysoką temperaturę lub gorączkę;
- miałeś(-aś) konwulsje lub drgawki;
- miałeś(-aś) złą reakcję na jakiegokolwiek szczepienie;
- masz poważną alergię na cokolwiek;
- masz zaburzenie krzepnięcia krwi;
- odbywasz lub odbyłeś(-aś) terapię przeciwko chorobie nowotworowej;
- masz jakąkolwiek chorobę, która oddziałuje na układ odpornościowy (np. białaczka, HIV lub AIDS);
- bierzesz jakiegokolwiek lekki oddziałujące na układ odpornościowy (na przykład sterydy w wysokich dawkach lub terapie stosowane pod przeszczepie narządów lub w leczeniu chorób nowotworowych);
- jesteś w ciąży;
- masz inną poważną chorobę.

Nie zawsze są to przyczyny, dla których nie możesz otrzymać szczepienia, ale te informacje pomogą lekarzowi lub pielęgniarce zdecydować, które szczepienia są najlepsze dla Ciebie i czy należy udzielić Ci innych porad. Historia choroby w rodzinie nigdy nie stanowi powodu, aby nie otrzymać szczepienia.

Czy istnieją jakiegokolwiek działania niepożądane?

W miejscu wstrzyknięcia często pojawia się niewielki obrzęk i zaczerwienienie. Czasami pojawia się mały bezbolesny guzek, który zazwyczaj znika w ciągu kilku tygodni. Poważniejsze działania niepożądane są rzadkie, ale obejmują gorączkę, ból i zawroty głowy, złe samopoczucie i powiększone węzły chłonne.

Jeśli źle się czujesz po szczepieniu, możesz wziąć paracetamol. Uważnie przeczytaj instrukcje na opakowaniu i weź dawkę odpowiednią dla Twojego wieku. W razie konieczności weź drugą dawkę cztery do sześciu godzin później. Jeśli po drugiej dawce utrzymuje się wysoka temperatura, porozmawiaj z lekarzem.

Pamiętaj, że jeśli nie ukończyłeś(-aś) 16 roku życia, nie możesz brać leków z aspiryną.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem, jeśli masz jakikolwiek problem związany ze szczepieniem.



Czy to jedyne szczepienia, których potrzebuję obecnie?

Od 2019 r. szczepionka przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) jest oferowana wszystkim młodym ludziom w wieku od 12 do 13 lat (9 klasa szkolna) w celu ochrony przed nowotworami związanymi z HPV, w tym rakiem szyjki macicy (u dziewcząt) i nowotworami jamy ustnej, gardła, odbytu i narządów płciowych (u chłopców i dziewcząt) oraz brodawkami narządów płciowych. Dodatkowe informacje są dostępne na stronie www.nidirect.gov.uk/articles/hpv-vaccine-adolescents-aged-12-13-years-old

Zalecamy rozmowę z lekarzem lub pielęgniarką, aby potwierdzić, że masz wszystkie szczepienia ochronne, np. MMR.

Szczepienie MMR

MMR chroni przed odra (M), świnką (M) i różyczką (R).

Jest ważne, abyś otrzymał(-a) dwie dawki MMR dla zapewnienia pełnej ochrony przeciwko odrze, śwince i różyczce.

Jeśli uważasz, że dotyczy to Ciebie, powinieneś/powinnaś otrzymać drugą dawkę jednocześnie ze szczepieniami Td/IPV i MenACWY. Jeśli tak nie jest, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką.

Jeśli nigdy nie otrzymałeś(-aś) szczepienia MMR, powinieneś/powinnaś otrzymać jedną dawkę teraz, a drugą za miesiąc.

Odra, świnka, i różyczka mogą prowadzić do poważnych powikłań.

- Odra może powodować infekcje uszu, problemy układu oddechowego i zapalenie opon mózgowych / zapalenie mózgu. W jednym na 2500–5000 przypadków może powodować śmierć.
- Świnka może powodować utratę słuchu, zwykle z częściowym lub całkowitym odzyskaniem słuchu. Może też powodować obrzęk i ból jąder u nastoletnich chłopców i mężczyzn oraz zapalenie jajników u nastoletnich dziewcząt i kobiet. Przed wprowadzeniem szczepienia MMR była to najczęstsza przyczyna wirusowego zapalenia opon mózgowych u dzieci.
- Różyczka również może powodować zapalenie mózgu, a także wpływać na krzepliwość krwi. U kobiet w ciąży może powodować poronienie lub poważne problemy zdrowotne noworodków, takie jak utrata wzroku lub słuchu, problemy z sercem lub urazy mózgu.

Czy istnieją powody, abym nie przyjmował(-a) szczepienia MMR?

Istnieje bardzo niewiele powodów, dla których nie należy przyjmować szczepienia MMR. Poinformuj lekarza lub pielęgniarkę, jeśli masz którąś z chorób wskazanych na stronie 6.

Czy MMR powoduje działania niepożądane?

Działania niepożądane MMR są bardzo rzadkie. Około tydzień do 10 dni po szczepieniu możesz mieć gorączkę, wysypkę podobną do odry i unikać jedzenia, gdyż część szczepionki skierowana przeciwko odrze zaczyna działać. Możesz też odczuwać bóle stawów.

Około dwa tygodnie po otrzymaniu szczepienia MMR możesz - w bardzo rzadkich przypadkach - mieć wysypkę w formie punktów przypominających siniaki z powodu części szczepionki skierowanej przeciwko różyczce. Zazwyczaj wysypka ustępuje samoistnie, ale jeśli zauważysz tego rodzaju siniaki, pokaż je swojemu lekarzowi.

Około trzy tygodnie po zastrzyku możesz mieć świnkę o łagodnym przebiegu, gdyż część MMR skierowana przeciwko śwince zaczyna działać.

Porównania między działaniami niepożądanymi MMR oraz odry, świnki i różyczki wskazują, że szczepienie jest o wiele bezpieczniejsze niż choroby.

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji o szczepieniach?

Staraliśmy się omówić najważniejsze informacje dotyczące oferowanych Ci szczepień w tej ulotce. Jeśli potrzebujesz więcej informacji, możesz uzyskać kopię ulotki informacji dla pacjentów (PIL) lub ulotkę PIL z oficjalnej strony dotyczącej leków. Wejdź na adres www.medicines.org.uk/emc i wpisz nazwy szczepionek. W Irlandii Północnej są stosowane dwa różne rodzaje szczepionek przeciwko MMR. Obie nazwy podaliśmy w tej ulotce. Obie szczepionki zapewniają taką samą ochronę:

- Tężec, błonica, polio - szczepionka przypominająca: Revaxis
- Szczepionka MenACWY: MenQuadfi
- Szczepionka MMR: MMR VaxPRO¹ lub Priorix

Możesz też omówić wszelkie obawy z pielęgniarką szkolną.

¹ Zawiera żelatynę wieprzową. Dostępna jest inna szczepionka - porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką, aby uzyskać więcej informacji.



Informacje o zapaleniu opon mózgowych i posocznicy

Bakterie meningokokowe mogą wywołać zapalenie opon mózgowych (zapalenie wyściółki mózgu) i posocznicy (zakażenie krwi). Zapalenie opon mózgowych i posocznicy są bardzo poważne – mogą powodować trwałą niepełnosprawność i śmierć – a oznaki mogą się szybko pojawić, dlatego należy natychmiast uzyskać leczenie. Szczepionka przypominająca MenACWY, opisana wcześniej, chroni tylko przed niektórymi bakteriami powodującymi zapalenie opon mózgowych i posocznicy. Nie chroni przez wszystkimi ich rodzajami, dlatego nadal należy znać znaki i objawy.

Na co zwrócić uwagę?

U starszych dzieci, osób w wieku dojrzewania i osób dorosłych główne objawy **zapalenia opon mózgowych** mogą obejmować:

- sztywną szyję (sprawdź, czy możesz pocałować kolana lub dotknąć czoła kolanami);
- bardzo silny ból głowy (sam w sobie nie jest powodem, aby zwracać się o pomoc medyczną);
- światłowstręt;
- wymioty;
- gorączkę;
- senność, obniżenie reakcji lub dezorientację;
- wysypkę;
- konwulsje lub drgawki;



główne objawy **posocznicy** mogą obejmować:

- senność, obniżone reakcje, brak świadomości lub dezorientację (późna oznaka posocznicy);
- silne bóle ramion, nóg i stawów;
- bardzo zimne dłonie i stopy;
- dreszcze;
- szybki oddech;
- czerwone lub fioletowe plamy, które nie znikają po przyciśnięciu (wykonaj test szklanką wyjaśniony poniżej). Trudniej jest to zauważyć na ciemnej skórze. Sprawdź powieki lub podniebienie jamy ustnej, gdzie plamy mogą być bardziej widoczne;
- wymioty;
- gorączkę;
- biegunkę lub ucisk żołądka.

Należy pamiętać, że nie każdy wykazuje objawy podane powyżej. Jeśli pojawią się niektóre z wyżej wymienionych objawów, a w szczególności czerwone lub fioletowe plamy, **natychmiast** zwróć się po pomoc medyczną. Jeśli nie możesz skontaktować się ze swoim lekarzem lub po zasięgnięciu porady wciąż masz obawy, zaufaj swoim przeczuciom i zabierz daną osobę na oddział ratunkowy w swoim najbliższym szpitalu.

Przyłóż szklankę mocno do wysypki. Jeśli widzisz wysypkę przez szklankę, natychmiast zwróć się po pomoc lekarską.



Obraz przekazany przez Meningitis Research Foundation meningitis.org



Obraz przekazany przez Meningitis Now meningitisnow.org

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

Organizacje Meningitis Research Foundation i Meningitis Now udzielają informacji na temat zapalenia opon mózgowych.

Zadzwoń na bezpłatną infolinię Meningitis Now pod numerem 0808 80 10 388 (od poniedziałku do czwartku, 9:00 - 16:00; piątek od 9:00 do 13:00) lub wejdź na stronę www.meningitisnow.org

Zadzwoń na bezpłatną infolinię Meningitis Research Foundation pod numerem 080 8800 3344 (od poniedziałku do piątku, 9:00 - 17:00), e-mail helpline@meningitis.org lub wejdź na stronę www.meningitis.org

Możesz też poprosić o poradę swojego lekarza, pielęgniarkę w przychodni lub pielęgniarkę środowiskową.



Więcej informacji na temat wszystkich szczepień podawanych w Irlandii Północnej znajduje się na stronie

www.nidirect.gov.uk/immunisation-vaccines



Public Health Agency

Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

www.publichealth.hscni.net

Find us on:



Jest to obecny program, który może się odrobinę różnić od programu, który obowiązywał wcześniej. Ulotka zawiera informacje o tym, które szczepienia należy przyjąć, jeśli ich nie otrzymałeś(-aś). Możesz to omówić z lekarzem rodzinnym.

Jeśli chcesz otrzymać więcej informacji na temat szczepień, wejdź na stronę www.publichealth.hscni.net lub www.nhs.uk/vaccinations

Informacje te zostały opracowane przez Brytyjską Agencję Bezpieczeństwa Zdrowotnego (UK Health Security Agency) i są wykorzystane na podstawie Otwartej Licencji Rządowej w wersji 3.0