

Polish translation of Teenage immunisations for ages 14 to 18

# Szczepienia nastolatków

w wieku 14 – 18 lat



**i**mmunisation

the safest way to protect your child

# Wstęp

Niniejszy przewodnik jest skierowany do nastolatków w wieku 14 – 18 lat i ich rodziców. Omówiono w nim:

- szczepienia podawane nastolatkom, zazwyczaj jeszcze w trakcie nauki w szkole;
- dlaczego szczepienia są potrzebne;
- dlaczego obecnie podaje się nastolatkom szczepionkę MenACWY;
- efekty uboczne mogące towarzyszyć szczepieniu.

Ponadto przewodnik zawiera odpowiedzi na kilka najczęściej zadawanych pytań na temat tych szczepień.

Aby uzyskać odpowiedzi na pytania lub dowiedzieć się więcej, porozmawiaj z pielęgniarką szkolną, lekarzem lub pielęgniarką w przychodni. Informacje znajdziesz również na stronach [www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net) i [www.nhs.uk/vaccinations](http://www.nhs.uk/vaccinations)



## Po co nam szczepienia?

Dzięki ogólnokrajowemu programowi szczepień udało się praktycznie zwalczyć występowanie na terenie Zjednoczonego Królestwa tak niebezpiecznych chorób, jak tężec, błonica czy polio. Jednak choroby te mogą powrócić, ponieważ wciąż występują jeszcze w Europie i innych częściach świata. Dlatego niezmiernie ważne jest, aby się przed nimi chronić. W Zjednoczonym Królestwie większość tych chorób jest kontrolowana dzięki wysokiemu odsetkowi osób zaszczepionych.

## Jak działa szczepionka?

Szczepionki zawierają niewielkie ilości bakterii lub wirusów chorobotwórczych lub minimalne ilości związków chemicznych wytwarzanych przez dane bakterie. Działanie szczepionki polega na pobudzeniu układu odpornościowego organizmu do wytworzenia przeciwciał, czyli substancji zwalczających infekcje i choroby. Następnie w przypadku infekcji przeciwciała rozpoznają zagrożenie i chronią organizm.

## Szczepionka Td/IPV

Podawana w formie połączonej szczepionka Td/IPV przedłuża ochronę uzyskaną w wieku dziecięcym przeciw takim chorobom, jak tężec (T – *tetanus*), błonica (d – *diphtheria*) i polio (IPV – inaktywowany wirus polio).

## Przed jakimi chorobami chroni Td/IPV?

### Tężec

Tężec to bolesna choroba, która atakuje mięśnie i może powodować problemy z oddychaniem. Choroba atakuje układ nerwowy i może być śmiertelna. Do zakażenia tężcem dochodzi w wyniku przeniknięcia do ciała przez otwarte rany lub poparzenia bakterii bytujących w ziemi lub nawozie. Choroba nie przenosi się między osobami, ale wywołujące ją drobnoustroje są zawsze obecne w ziemi, nawet w tym kraju.

### Błonica

Błonica to poważna choroba. Zazwyczaj rozpoczyna się od bólu gardła, jednak może szybko powodować problemy oddechowe. Choroba może powodować uszkodzenie serca i układu nerwowego, a w poważnych przypadkach nawet śmierć. Przed wprowadzeniem szczepionki w Irlandii Północnej każdego roku na błonicę zapadało nawet 1,5 tysiąca osób.

### Polio

Wirus polio atakuje system nerwowy i może wywołać trwały paraliż mięśni. Choroba może być śmiertelna w przypadku objęcia mięśni klatki piersiowej lub mózgu. Przed wprowadzeniem szczepienia przeciwko polio każdego roku w Irlandii Północnej odnotowywano nawet 1,5 tysiąca przypadków zachorowań na polio.

## Czy szczepionka przeciw tężcowi, błonicy i polio podana mi w wieku dziecięcym w dalszym ciągu mnie chroni?

W pewnym stopniu ochrona może wciąż działać. Aby jednak ukończyć program szczepień rutynowych i zagwarantować sobie długotrwałą ochronę, należy przyjąć również tę dawkę przypominającą.

## Ile dawek przypominających należy przyjąć?

Aby zbudować i utrzymać odporność, należy przyjąć łącznie 5 dawek szczepionki przeciw tężcowi, błonicy i polio. Schemat szczepienia:

- pierwsze trzy dawki w wieku niemowlęcym;
- czwarta dawka między 3. a 5. rokiem życia, przed rozpoczęciem nauki w szkole;
- piąta dawka teraz.

Przyjęcie 5 dawek szczepionki przeciw tężcowi, błonicy i polio wystarcza zazwyczaj na całe życie. Jednak w przypadku wyjazdu na teren określonych państw może być konieczne przyjęcie dodatkowych dawek. Informacje na ten temat można uzyskać u pielęgniarki w poradni zdrowia.

*Jeżeli podejrzewasz pominięcie którejkolwiek dawki, zwróć się z tym do pielęgniarki szkolnej lub lekarza*

## Szczepionka MenACWY

### Co to jest choroba meningokokowa?

Choroba meningokokowa to rzadka, ale zagrażająca życiu choroba wywołwana przez meningokoki. Bakterie te zostały sklasyfikowane w kilku grupach. Najczęściej występujące grupy to A, B, C, W i Y. Największe ryzyko choroby meningokokowej dotyczy niemowląt, małych dzieci, nastolatków i młodych osób dorosłych.

### Dlaczego mam przyjąć szczepionkę MenACWY właśnie teraz?

Szczepionka MenACWY chroni przed chorobą wywołwaną przez meningokoki z grupy A, C, W i Y. W ostatnich latach w Zjednoczonym Królestwie nastąpił znaczny wzrost zachorowalności na chorobę wywołwaną przez grupę W, odnotowano nawet kilka przypadków śmiertelnych wśród niemowląt i nastolatków. Starsze nastolatki są w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na chorobę wywołwaną meningokokami z grupy W. Dlatego też szczepienie jest konieczne, aby się przed nią chronić.

Od czasu wprowadzenia w 1999 roku szczepionki MenC choroba wywołwana meningokokami z grupy C występuje znacznie rzadziej. Jednakże ochrona zapewniona dawkami szczepionki MenC przyjętej w wieku niemowlęcym słabnie u nastolatków. Dlatego należy przyjąć dawkę przypominającą. Szczepionka MenACWY chroni przed meningokokami z grup A, W i Y, a ponadto przedłuża ochronę przed chorobą wywołwaną przez MenC. Szczepienie zmniejsza również ryzyko nosicielstwa bakterii, co chroni osoby w twoim otoczeniu.



# Często zadawane pytania

## W jakiej formie otrzymam szczepionkę?

Każda szczepionka to jeden zastrzyk w górną część ramienia. Nikt nie lubi zastrzyków, jednak wkłucie trwa bardzo krótko. Używa się do tego małej igły, więc poczujesz zaledwie niewielkie ukłucie. Jeżeli denerwujesz się przed zastrzykiem, poinformuj o tym pielęgniarkę lub lekarza.

**Czy istnieją jakieś powody uniemożliwiające szczepienie?** Jest bardzo niewiele powodów, które wykluczałyby szczepienie dzieci. Należy poinformować lekarza rodzinnego lub pielęgniarkę, jeżeli:

- masz wysoką temperaturę lub gorączkę;
- miałeś /-aś konwulsje lub drgawki;
- w przeszłości wystąpiła u ciebie nieprawidłowa reakcja na którekolwiek szczepienie;
- cierpisz na ostrą alergię na jakikolwiek alergen lub miało to miejsce w przeszłości;
- cierpisz na krwawienia lub miało to miejsce w przeszłości;
- leczysz się na nowotwór lub miało to miejsce w przeszłości;
- cierpisz na chorobę atakującą układ odpornościowy, jak np. białaczka, HIV lub AIDS;
- przyjmujesz leki działające na układ odpornościowy, jak np. wysokie dawki sterydów, leki podawane po przeszczepie organów lub w leczeniu onkologicznym;
- jesteś w ciąży;
- cierpisz na inną poważną chorobę.

Powyższe przypadki nie zawsze oznaczają, że nie możesz się zaszczepić. Informacje te pomagają natomiast lekarzowi lub pielęgniarce zdecydować, które szczepienia są dla ciebie najlepsze oraz udzielić ci ewentualnych dodatkowych porad. Historia chorób w rodzinie nigdy nie stanowi powodu, aby się nie szczepić.

## Czy szczepienia mają jakieś skutki uboczne?

Na ogół w miejscu wkłucia pojawia się niewielka opuchlizna i zaczerwienienie. Czasami towarzyszy im niewielki bezbolesny guzek, który zazwyczaj znika w ciągu kilku tygodni. Poważniejsze skutki uboczne występują rzadko. Mogą to być gorączka, ból i zawroty głowy, nudności i powiększone węzły chłonne.

W przypadku złego samopoczucia po szczepieniu możesz zażyć paracetamol lub ibuprofen. Przed użyciem leku należy dokładnie przeczytać informacje na opakowaniu i zażyć dawkę odpowiednią do swojego wieku. Jeżeli to konieczne, od 4 do 6 godzin później możesz zażyć kolejną dawkę. Jeżeli pomimo przyjęcia drugiej dawki wysoka temperatura nie ustąpi, skontaktuj się z lekarzem.

***Pamiętaj! Jeżeli nie masz ukończonych 16 lat, nie wolno ci zażywać leków zawierających aspirynę.***

Skontaktuj się z lekarzem w przypadku wystąpienia dolegliwości, które mogą mieć związek ze szczepieniem.



## Czy to jedyne szczepionki, które mam teraz przyjąć?

Dziewczęta w wieku 12 – 13 lat (9 rok nauki) są szczepione przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV), co chroni je przed kłykcinami kończystymi i rakiem szyjki macicy w późniejszym wieku. O roku 2014 szczepionka ta podawana jest dwukrotnie w ciągu około 6 miesięcy. Więcej informacji można znaleźć w serwisie [www.helpprotectyourself.info](http://www.helpprotectyourself.info)

*Dobrze jest skontaktować się z pielęgniarką lub lekarzem, aby sprawdzić, czy wszystkie szczepienia, np. MMR, zostały przyjęte zgodnie z programem.*

## Szczepionka MMR

MMR chroni przed zachorowaniem na odrę (M - measles), świnkę (M - mumps) i różyczkę (R).

Szpecially istotne jest upewnienie się, czy cykl szczepienia MMR jest ukończony, ponieważ część młodych ludzi nie otrzymała dwóch dawek MMR.

Jeżeli podejrzewasz, że ciebie też to dotyczy, możesz otrzymać drugą dawkę przy okazji szczepienia Td/IPV i MenACWY. Jeżeli tak się nie stanie, poinformuj o tym lekarza rodzinnego lub pielęgniarkę.

Jeżeli jeszcze nigdy nie otrzymałeś /-aś szczepionki MMR, należy przyjąć jedną dawkę teraz, a kolejną za miesiąc.

## Odra, świnka i różyczka mogą wywoływać poważne powikłania

- Odra może prowadzić do infekcji ucha, problemów oddechowych, a nawet zapalenia opon mózgowych / zapalenia mózgu. Ryzyko śmierci w wyniku choroby wynosi 1 do 2,5–5 tysięcy.
- Świnka może prowadzić do głuchoty, zazwyczaj ustępującej częściowo lub całkowicie. U nastoletnich chłopców i mężczyzn może również prowadzić do opuchlizny i bolesności jąder, natomiast u nastoletnich dziewcząt i kobiet – do zapalenia jajników. Świnka była najczęstszą przyczyną zachorowalności dzieci na wirusowe zapalenia opon mózgowych.
- Różyczka może prowadzić do zapalenia mózgu i problemów z krzepiwością krwi. U kobiet ciężarnych może wywoływać poronienia lub poważne problemy zdrowotne dzieci, jak ślepotę, głuchotę, wady serca czy uszkodzenia mózgu.

## Czy istnieją jakieś powody uniemożliwiające szczepienie MMR?

Istnieje bardzo niewiele powodów wykluczających szczepienie MMR. Jednak należy poinformować lekarza lub pielęgniarkę, jeżeli wystąpił u ciebie którykolwiek z czynników wymienionych na stronie 5.

## Czy szczepionka MMR ma jakieś skutki uboczne?

Skutki uboczne po szczepionce MMR są niezwykle rzadkie. Po około tygodniu lub 10 dniach od szczepienia w miarę jak szczepionka zacznie działać, może wystąpić gorączka, wysypka przypominająca odrę i pogorszenie apetytu. Mogą również pojawić się bóle stawów.

Bardzo rzadko zdarza się, że po około 2 tygodniach od przyjęcia szczepionki MMR na ciele pojawia się wysypka przypominająca posiniaczenie. Jest to efekt działania szczepionki przeciw różyczce. Zazwyczaj wysypka ustępuje samoistnie, jednak w przypadku jej zauważenia należy pokazać ją lekarzowi.

Po około 3 tygodniach po szczepieniu mogą czasem wystąpić łagodne objawy świnki, oznaczające uaktywnienie się szczepionki przeciw śwince wchodzącej w skład MMR.

Porównanie skutków ubocznych szczepionki MMR ze skutkami faktycznego zachorowania na odrę, świnkę i różyczkę dowodzi, że szczepionka jest znacznie bezpieczniejsza niż te choroby.





# Rozpoznawanie zapalenia opon mózgowych i sepsy

Meningokoki to bakterie mogące powodować zapalenie opon mózgowych (zapalenie wyściółki mózgu) i sepsę (zatrucie krwi). Zarówno zapalenie opon mózgowych, jak i sepsa to bardzo poważne choroby, mogące prowadzić do trwałego kalectwa a nawet śmierci. Objawy pojawiają się nagle, dlatego ważne jest jak najszybsze podjęcie leczenia. Opisywana wcześniej dawka przypominająca MenACWY nie chroni przed wszystkimi, a jedynie przed niektórymi bakteriami wywołującymi zapalenie opon mózgowych i sepsę. Dlatego należy umieć rozpoznawać oznaki i objawy tych chorób.

## Na co należy zwracać uwagę?

U starszych dzieci, nastolatków i dorosłych główne objawy **zapalenia opon mózgowych** mogą obejmować:

- sztywność karku (sprawdź, czy chory jest w stanie pocałować się w kolano lub dotknąć kolanem czoła);
- bardzo silny ból głowy (wystąpienie tylko tego jednego objawu nie wymaga pomocy lekarskiej);
- unikanie jasnego światła;
- wymioty;
- gorączkę;
- senność, osłabienie reakcji lub dezorientację;
- wysypkę;
- konwulsje lub atak drgawek.



Główne objawy **sepsy** mogą obejmować:

- senność, osłabienie reakcji, nieobecność lub dezorientację (późne objawy sepsy);
- ostre bóle ramion, nóg i stawów;
- bardzo zimne dłonie i stopy;
- dreszcze;
- przyspieszony oddech;
- czerwone lub fioletowe plamki, które nie blakną pod naciskiem (wykonaj opisaną poniżej próbę ze szklanką);
- wymioty;
- gorączkę;
- biegunkę i skurcze żołądka.

Ważne, aby pamiętać, że nie u każdego wystąpią wszystkie wymienione objawy. Jeżeli zauważysz niektóre z wymienionych objawów, zwłaszcza czerwone lub fioletowe plamy, **natychmiast** udaj się po pomoc medyczną. Jeżeli nie możesz skontaktować się z lekarzem lub w dalszym ciągu niepokoisz się nawet po konsultacji lekarskiej, zaufaj intuicji i zabierz osobę chorą na oddział ratunkowy najbliższego szpitala.

*Po mocnym przyściśnięciu szklanki do skóry z wysypką wywołaną sepsą krostki nie bledną. Wysypka jest widoczna przez szklankę. W takiej sytuacji natychmiast zgłoś się po pomoc do lekarza.*



## Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

Informacji na temat zapalenia opon mózgowych udzielają organizacje Meningitis Research Foundation oraz Meningitis Now.

Zadzwoń pod numer bezpłatnej całodobowej infolinii Meningitis Now (0808 80 10 388) lub wejdź na [www.meningitisnow.org](http://www.meningitisnow.org).

Zadzwoń pod numer bezpłatnej całodobowej infolinii Meningitis Research Foundation (080 8800 3344) lub wejdź na [www.meningitis.org](http://www.meningitis.org).

O poradę możesz również zapytać lekarza, pielęgniarkę lub pielęgniarkę środowiskową.



# Program rutynowych szczepień dzieci

Kiedy szczepić	Choroby, przed którymi chroni szczepionka	Sposób podania
2 miesiąc	Błonica, tężec, krztusiec (koklusz), polio i Hib	Jeden zastrzyk
	Zakażenie pneumokokami	Jeden zastrzyk
	Rotawirusy	Doustnie
	Zakażenie meningokokami B	Jeden zastrzyk
3 miesiąc	Błonica, tężec, krztusiec, polio i Hib	Jeden zastrzyk
	Zakażenie meningokokami C	Jeden zastrzyk
	Rotawirusy	Doustnie
4 miesiąc	Błonica, tężec, krztusiec, polio i Hib	Jeden zastrzyk
	Zakażenie pneumokokami	Jeden zastrzyk
	Zakażenie meningokokami B	Jeden zastrzyk
Zaraz po 1. urodzinach	Odra, świnka, różyczka	Jeden zastrzyk
	Zakażenie pneumokokami	Jeden zastrzyk
	Hib i zakażenie meningokokami	Jeden zastrzyk
	C Zakażenie meningokokami B	Jeden zastrzyk
Co roku od 2. roku życia do klasy P7	Grypa	Aerozol do nosa lub zastrzyk
3 lata i 4 miesiące	Błonica, tężec, krztusiec i polio	Jeden zastrzyk
	Odra, świnka, różyczka	Jeden zastrzyk
Dziewczynki 12 – 13 lat	Rak szyjki macicy wywołany przez typ 16 i 18 wirusa brodawczaka ludzkiego oraz kłykciny kończyste wywołwane przez typ 6 i 11 wirusa	2 zastrzyki w ciągu 6 miesięcy
14 – 18 lat	Tężec, błonica i polio	Jeden zastrzyk
	ACWY meningokoki	Jeden zastrzyk

Powyższe program obowiązuje aktualnie i może nieco różnić się od tego, jaki obowiązywał we wcześniejszych latach twojego życia. Wewnątrz ulotki znajdziesz informacje o tym, które szczepionki należy nadrobić, jeżeli były one pominięte w przeszłości. Można to ustalić z lekarzem rodzinnym.

Więcej informacji na temat szczepień znajdziesz na [www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net) i [www.nhs.uk/vaccinations](http://www.nhs.uk/vaccinations).

Opracowano na podstawie tekstu publikacji Public Health England; odtworzono za zgodą.



## Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.  
Tel: 0300 555 0114 (local rate).  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Find us on:

