

Latvian translation of:  
*Teenage immunisations for ages 14 to 18.*

# Pusaudžu vakcinācija vecumā no 14 līdz 18 gadiem

## levads

Šis buklets ir paredzēts no 14 līdz 18 gadus veciem pusaudžiem un viņu vecākiem. Tas informē:

- par pusaudžiem veiktajām vakcinācijām, kas parasti notiek, kamēr viņi vēl mācās skolā;
- kāpēc ir nepieciešamas šīs vakcinācijas;
- kāda var būt to blakusiedarbība.

Bukletā ir iekļautas arī atbildes uz visbiežāk uzdotajiem jautājumiem vakcinēšanas sakarā.

Ja jums ir jebkādi jautājumi vai ja vēlaties iegūt papildus informāciju, aprunājieties ar savas skolas medicīnas māsu vai arī ārstu vai māsu jūsu rajona ārsta praksē. Jūs varat meklēt informāciju arī: [www.immunisation.nhs.uk](http://www.immunisation.nhs.uk) vai [www.dhsspsni.gov.uk/immunisation3](http://www.dhsspsni.gov.uk/immunisation3)

## Kāpēc mums ir nepieciešams vakcinēties?

Valsts vakcinācijas programma ir secinājusi, ka tādas bīstamas slimības kā tetānuss (stinguma krampji), difterija un poliomielīts ir būtībā izskaustas AK. Bet šīs slimības var atkal uzliesmot – Eiropā un citur pasaulē joprojām tās ir sastopamas. Tāpēc jums ir tik svarīgi aizsargāties pret tām. AK vairums no šīm slimībām tiek konstatētas nelielā skaitā, pateicoties augstajam veikto vakcināciju procentam.

## Kā darbojas vakcīnas?

Vakcīnas satur nelielu baktēriju vai vīrusu skaitu, kas izraisa slimību, vai arī niecīgu ķīmikāliju skaitu, ko ražo baktērijas. Vakcīnas darbojas, rosinot organisma imūnsistēmu izstrādāt antiķermeņšus (vielas, kas apkaro infekcijas un slimības). Tāpēc, nonākot kontaktā ar infekciju, antiķermeņš to atpazīs un aizsargās jūs.

## **Td/IPV vakcīna**

Td/IPV vakcīna, kas tiek ievadīta ar vienas injekcijas palīdzību, veicina jau bērnībā iegūto aizsardzību pret tetānusu (T), difteriju (d) un poliomieliātu (IPV – inaktivētā poliomieliāta vakcīna).

### **No kurām slimībām pasargā Td/IPV vakcīna?**

#### **Tetānuss (stinguma krampji)**

Tetānuss ir sāpīga slimība, kas skar muskuļus un kas var radīt elpošanas problēmas. To izraisa mikrobi, kas atrodas zemē, iekļūstot cilvēka ķermenī caur vaļējām brūcēm vai apdegumiem. Tetānuss ietekmē nervu sistēmas darbību, un tas var novest pie nāves. To nevar nodot tālāk no cilvēka cilvēkam.

#### **Difterija**

Difterija ir nopietna slimība, kas parasti sākas ar sāpošu kaklu, un kas drīz vien var radīt elpošanas problēmas. Tā var bojāt sirdi un nervu sistēmu, un smagākos gadījumos tā var arī novest pie nāves. Pirms difterijas vakcīnas ieviešanas Ziemeļīrijā ik gadu tika konstatēts līdz pat 1500 saslimšanas gadījumiem ar difteriju.

#### **Poliomieliāts (bērnu trieka)**

Polio ir vīruss, kas ietekmē nervu sistēmu, un kas var neatgriezeniski paralizēt muskuļu darbību. Ja tas ir skāris krūšu kurvja muskuļus vai smadzenes, tas var novest pie nāves. Pirms poliomieliāta vakcīnas ieviešanas Ziemeļīrijā ik gadu tika konstatēts līdz 1500 paralītiska poliomieliāta gadījumiem.

## **Visbiežāk uzdotie jautājumi**

### **Ja es bērnībā tiku vakcinēts pret tetānusu, difteriju un poliomieliātu, vai es joprojām esmu aizsargāts pret šīm slimībām?**

Iespējams, ka jūs joprojām esat kaut kādā mērā pret tām aizsargāts. Tomēr jums ir nepieciešams veikt revakcināciju, lai pabeigtu visu vakcinēšanās kursu, kas jūs aizsargās uz visu mūžu.

### **Cik daudzas revakcinācijas man ir nepieciešamas?**

Jums ir kopumā nepieciešamas piecas tetānusa, difterijas un poliomieliāta vakcīnas, lai radītu un saglabātu imunitāti pret šīm slimībām. Jums vajadzētu būt saņēmušam:

- pirmās trīs devas zīdaiņa vecumā;

- ceturto devu vecumā no trim līdz pieciem gadiem – pirms uzsākāt skolas gaitas;
- tagad – piekto devu.

Parasti jums nevajag vairāk par piecām tetānusa, difterijas un poliomiēlīta vakcīnas devas, bet ja jūs gatavojaties doties uz kādu no riska valstīm, jums, iespējams, būs nepieciešams saņemt papildus vakcīnas devas. Noskaidrojiet to sava ārsta praksē.

**Ja jums liekas, ka, jums, iespējams, nav vakcinēta kāda no devām, aprunājieties ar skolas medicīnas māsu vai savu ārstu.**

### **Kā notiks Td/IPV revakcinācija?**

Jūs saņemsiet vienu injekciju augšdelmā. Nevienam nepatīk injekcijas, bet tā ir ļoti ātra procedūra. Injekcijai izmantotā adata ir ļoti smalka, un jums vajadzētu sajūst tikai sīku kniepadatas dūrienu. Ja mazliet uztraucaties par injicēšanos, pirms vakcinācijas pasakiet to medicīnas mātai vai ārstam.

### **Vai pastāv iemesli, kuru dēļ man nevajadzētu vakcinēties?**

Ir tikai ļoti nedaudzi iemesli, kuru dēļ jums nevajadzētu vakcinēties. Informējiet savu rajona ārstu (GP) vai medicīnas māsu, ja:

- jums ir ļoti augsta temperatūra vai drudzis;
- jums ir bijuši krampji vai uznācis ģībonis;
- jums ir bijusi slikta reakcija pret jebkuru iepriekš saņemto vakcīnu;
- jums pret kaut ko ir nopietna alerģija, ja jums ir bijušas asiņošanas;
- jūs esat ārstēts pret vēzi;
- jūs slimojat ar kādu slimību, kas ietekmē imūnsistēmu (piem., leikēmiju, HIV vai AIDS);
- jūs lietojat zāles, kas ietekmē imūnsistēmu (piem., augstas steroīdu devas vai medikamentus, kas jālieto pēc orgānu transplantācijas operācijām vai vēža ārstēšanai);
- jūs gaidāt bērniņu;
- jums ir jebkādas citas nopietnas slimības.

Šīs pazīmes ne vienmēr nozīmē to, ka jūs nedrīkst vakcinēt, bet būtu prātīgi ļaut ārstam vai medicīnas mātai izlemt, kādas vakcīnas jums būtu visnoderīgākās,

un vai viņiem vajadzētu dot jums kādus citus padomus. Ģimenes slimību vēsture nekad nav iemesls, kāpēc jūs nevajadzētu vakcinēt.

### **Vai ir jebkāda blakusiedarbība?**

Parasti injekcijas vietā rokas uztūkums un apsārtums. Dažreiz rodas neliels nesāpīgs kunkulītis, bet parasti tas izzūd pāris nedēļu laikā. Reti gadās nopietnākas blaknes: drudzis, galvassāpes, reibonis, slikta dūša un uztūkuši limfālie mezgli.

Ja pēc vakcinēšanās jūtaties slikti, jūs varat iedzert paracetamolu vai ibuprofēnu. Uzmanīgi izlasiet uz iepakojuma rakstītās instrukcijas un iedzeriet jūsu vecumam paredzētu devu. Ja nepieciešams, iedzeriet otru devu pēc četrām līdz sešām stundām. Ja arī pēc otrās devas iedzeršanas jums ir augsta temperatūra, aprunājieties ar savu ārstu.

### **Atcerieties: ja jums vēl nav 16 gadu, jums nevajadzētu lietot aspirīnu saturošus medikamentus.**

Informējiet savu ārstu, ja rodas jebkādas problēmas, kas varētu būt saistītas ar vakcinēšanos.

### **Vai tās ir vienīgās vakcīnas, kuras man šobrīd vajadzētu saņemt?**

Ja esat meitene vecumā no 12 līdz 13 gadiem (ja mācaties 9.klasē), jums vajadzētu saņemt cilvēka papilomas vīrusa vakcīnu (HPV), kas jūs aizsargās pret dzemdes kakla vēzi turpmākajā dzīvē. Jums ir jāsaņem trīs vakcīnas sešu mēnešu laikā. Šobrīd notiek kampaņa, lai līdz 2011.gadam arī vecākām meitenēm (pēc 9.klases) līdz 18 gadu vecumam, kas vēl nav saņēmušas šo vakcīnu, būtu iespēja to saņemt. Sīkāka informācija: [www.helpprotectyourself.info](http://www.helpprotectyourself.info)

Saņemot savu Td/IPV revakcināciju, būtu prātīgi, ja jūs pie medicīnas māsas vai ārsta noskaidrotu, vai esat saņēmis visas jums pienākošās vakcīnas, piem., C meningīta un MMR vakcīnas.

### **MMR vakcīna**

MMR vakcīna aizsargā pret masalām (M), cūciņām (M) un rubellu (R; masaliņām).

Ir īpaši svarīgi pārliecināties, vai esat saņēmis pilnu MMR vakcinācijas kursu, jo daži jaunieši nav saņēmuši divas MMR vakcīnas devas. MMR vakcīna tika ieviesta 1988. gadā, bet otrā - 1996. gadā. Ja esat dzimis pirms 1992. gada, visticamāk, ka jūs esat saņēmis tikai vienu MMR devu.

Ja jums liekas, ka tas attiecas uz jums, tad jums, visticamāk, piedāvās saņemt vakcīnas otru devu vienlaikus ar Td/IPV vakcīnas saņemšanu. Ja tas nenotiek, aprunājieties par to ar savu rajona ārstu (GP) vai medicīnas māsu.

Ja jūs nekad neesat saņēmis MMR vakcīnu, tad jums šobrīd vajadzētu saņemt pirmo devu, bet pēc mēneša – otro devu.

### **Masalas, cūciņas un masaliņas (rubella) var izraisīt nopietnas komplikācijas.**

- Masalas var izraisīt ausu infekcijas, elpošanas sistēmas problēmas un meningītu/encefalītu (smadzeņu iekaisumu). 1 no 2500–5000 gadījumu slimības rezultātā var iestāties nāve.
- Cūciņas var izraisīt kurlumu (parasti to var daļēji vai pilnībā izārstēt). Tās var izraisīt arī uztūkumu un sāpes sēkliniekos pusaudžiem un vīriešiem, un olnīcu iekaisumu pusaudzēm un sievietēm. Šī slimība bija lielākais vīrusu meningīta izraisītājs bērniem.
- Arī masaliņas var izraisīt smadzeņu infekciju un ietekmēt asins sarecēšanas spēju. Grūtniecēm šī slimība var izraisīt spontāno abortu vai nopietnas veselības problēmas viņu mazulīem, tādās kā aklumu, kurlumu, sirds saslimšanas vai traucētu smadzeņu darbību.

### **Vai ir kādi iemesli, kāpēc man nevajadzētu injicēt MMR vakcīnu?**

Ir tikai daži iemesli, kāpēc jums nevajadzētu injicēt MMR vakcīnu, bet jums vajadzētu informēt ārstu vai medicīnas māsu, ja jums ir kāda no iepriekš aprakstītajām pazīmēm.

### **Vai MMR ir blakusiedarbība?**

MMR blakusiedarbības gadījumi ir ļoti reti. Kad pēc vakcinēšanās ir pagājusi aptuveni vai desmit dienas, jums var būt paaugstināta temperatūra, rasties masalām raksturīgi izsitumi un ēstgribas zudums, jo sāk iedarboties vakcīna pret masalām. Iespējamas arī vieglas vai stiprākas locītavu sāpes.

Ļoti retos gadījumos apmēram divas nedēļas pēc MMR vakcīnas saņemšanas jums var rasties sīki punktveida izsitumi, jo iedarbojas vakcīna pret masaliņām. Parasti izsitumi pazūd paši no sevis, tomēr ja pamanāt šādus punktņus, parādiet tos savam ārstam.

Apmēram trīs nedēļas pēc injekcijas bērns var pārslimot cūciņas vieglā formā, jo iedarbojas vakcīna pret cūciņām..

Salīdzinot MMR blaknes ar masalu, cūciņu vai masaliņu blaknēm, ir skaidrs, ka vakcīna ir daudz drošāka par šīm slimībām. Pēdējo gadu laikā plašsaziņas līdzekļos ir bieži izskanējušas baumas par MMR saistību ar autisma rašanos

mazuļiem. Tomēr ir daudz pierādījumu, kas apliecina, ka nav šādas saistības. Papildus informāciju meklējiet tīmekļa vietnē [www.immunisation.nhs.org.uk](http://www.immunisation.nhs.org.uk) vai [www.dhsspsni.gov.uk/immunisation](http://www.dhsspsni.gov.uk/immunisation)

## **Kas ir meningīts un septicēmija**

Meningīts ir smadzeņu apvalka iekaisums (pietūkums). Tas pašas baktērijas, kas izraisa saslimšanu ar meningītu, var izraisīt arī septicēmiju (asinssaindēšanos). Gan meningīts, gan septicēmija ir ļoti nopietnas slimības – tās var radīt neatgriezenisku invaliditāti un pat novest pie nāves. Šo slimību pazīmes uzrodas ātri, tāpēc jums ir nekavējoties jāuzsāk ārstēšanās kurss. Ja jūs neesat saņēmis vakcīnu pret C meningītu, jums to vajadzētu saņemt tagad. C meningīta vakcīna aizsargā tikai pret viena tipa meningītu un septicēmiju, tāpēc jums ir jābūt informētam par šo slimību pazīmēm un simptomiem.

### **Kādi ir simptomi?**

Gados vecākiem bērniem, pusaudžiem un pieaugušajiem raksturīgākie **meningīta** simptomi var būt sekojoši:

- stīvs kakls (pārlicinieties, vai viņi spēj ar lūpām pieskarties ceļiem vai ar ceļiem pieskarties pierai);
- ļoti stipras galvassāpes (tikai galvassāpes vien nav iemesls, lai jūs vērstos pie mediķiem pēc palīdzības);
- nepatika pret spilgtu gaismu;
- vemšana;
- drudzis;
- miegainums, koncentrēšanās spēju samazināšanās vai ilgstoša apmulsuma sajūta;
- izsitumi.

Galvenie **septicēmijas** simptomi var būt sekojoši:

- miegainums, koncentrēšanās spēju samazināšanās, apātija vai ilgstoša apmulsuma sajūta (vēlas septicēmijas stadijas pazīme);
- ļoti sāpošas rokas, kājas un locītavas;
- ļoti aukstas rokas un pēdas;
- drebulis;

- strauja elpošana;
- sarkani vai violeti punktiņi, kas neizzūd zem spiediena (veiciet tālāk tekstā aprakstīto testu ar glāzi);
- vemšana;
- drudzis;
- caureja un vēdera krampji.

Ir svarīgi atcerēties, ka ne visiem tiek novēroti augstāk minētie simptomi. Ja personai tiek novēroti dažas no augstāk aprakstītajiem simptomiem, it īpaši – sarkani vai violeti punktiņi, **nekavējoties** vērsieties pie mediķiem pēc palīdzības. Ja jums neizdodas sazināties ar savu ārstu vai arī pēc padomu saņemšanas joprojām esat norūpējies, sekojiet savai intuīcijai un aizvediet šo personu uz tuvākās slimnīcas neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļu.

**Stingri piespiežot glāzi vietā, kur vērojami septēmiskie izsitumi, tie nekļūs bālāki. Jūs joprojām varēsiet saskatīt izsitumus cauri glāzei. Ja tā notiek, nekavējoties griezieties pie ārsta.**

### **Kur es varu saņemt papildus informāciju?**

Gan Meningīta izpētes fonds (Meningitis Research Foundation), gan Meningīta labdarības fonds (Meningitis Trust) sniedz informāciju par meningītu.

Piezvaniet uz Meningīta izpētes fonda diennakts bezmaksas palīdzības tālruni 0800 8800 3344 vai apmeklējiet tīmekļa vietni: [www.meningitis.org](http://www.meningitis.org) Piezvaniet uz Meningīta labdarības fonda diennakts bezmaksas palīdzības tālruni 0800 028 1828 vai apmeklējiet tīmekļa vietni: [www.meningitis-trust.org](http://www.meningitis-trust.org)

## Bērnu vakcinēšanas kārtība

Kad vakcinēt	Slimības, pret kurām vakcīna aizsargā	Vakcinācijas veids
<b>2 mēnešu vecumā</b>	Difterija, tetānuss (stinguma krampji), garais klepus, poliomiēlīts un HIB  Pneimokoku infekcija	Viena injekcija  Viena injekcija
<b>3 mēnešu vecumā</b>	Difterija, tetānuss, garais klepus, poliomiēlīts un HIB  C meningīts	Viena injekcija  Viena injekcija
<b>4 mēnešu vecumā</b>	Difterija, tetānuss, garais klepus, poliomiēlīts un HIB  C meningīts  Pneimokoku infekcija	Viena injekcija  Viena injekcija  Viena injekcija
<b>12 mēnešu vecumā</b>	HIB un C meningīts	Viena injekcija
<b>15 mēnešu vecumā</b>	Masalas, cūciņas un masaliņas  Pneimokoku infekcija	Viena injekcija  Viena injekcija
<b>3 līdz 5 gadu vecumā</b>	Difterija, tetānuss, garais klepus un poliomiēlīts  Masalas, cūciņas un masaliņas	Viena injekcija  Viena injekcija
<b>Meitenēm 12 līdz 13 gadu vecumā</b>	Cilvēka 16. un 18. tipa papilomas vīrusa izraisīts dzemdes kakla vēzis	Trīs injekcijas sešu mēnešu laikā
<b>14 līdz 18 gadu vecumā</b>	Tetānuss, difterija un poliomiēlīts	Viena injekcija

Ja jums nav veikta kāda no šīm vakcīnām, nekad nav par vēlu to saņemt. Īpaši pārliecinieties, vai esat saņēmis C meningīta vakcīnu un divas MMR vakcīnas devas. Ja neesat saņēmis jums paredzētās vakcīnas vai arī neesat pārliecināts, vai esat saņēmis, aprunājieties ar savu rajona ārstu (GP) vai skolas medicīnas māsu.

Sīkāka informācija par vakcināciju - Veselības, sociālās palīdzības un sabiedrības drošības ministrijas (DHSSPS) tīmekļa vietnē [www.dhsspsni.gov.uk/immunisation](http://www.dhsspsni.gov.uk/immunisation) vai valsts vakcinācijas tīmekļa vietnē [www.immunisation.nhs.uk](http://www.immunisation.nhs.uk), bet informācija par cilvēka papilomas vīrusu (HPV): [www.helpprotectyourself.info](http://www.helpprotectyourself.info)



Produced by the **Public Health Agency** on behalf of the Department of Health, Social Services and Public Safety. Crown Copyright material reproduced with the permission of the Controller of HMSO and the Queen's Printer for Scotland.