

«τι συμβαίνει στην εφηβεία;»

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ

Καθηγήτρια Συν. και Εθνική Εκπρόσωπος UNESCO Έδρας για την Παγκόσμια Υγεία και Εκπαίδευση

UNESCO Chair for Global Health and Education

Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

ΤΕΥΧΟΣ 7

Είσαι έφηβος 11 έως 19 ετών;

Αν ναι, ενημερώσου για τους εμβολιασμούς σου !

Τα εμβόλια προστατεύουν από πολύ σοβαρά νοσήματα.

Ο εμβολιασμός είναι διαχρονικά η πιο αποτελεσματική και ασφαλής παρέμβαση στη Δημόσια Υγεία.
Μόνο το καθαρό πόσιμο νερό είχε εξίσου σημαντική συνεισφορά με τον εμβολιασμό στη μείωση της συχνότητας εμφάνισης πολλών λοιμωδών νοσημάτων. Ενδεικτικά, κάθε χρόνο τα εμβόλια προλαμβάνουν μέχρι 3 εκατομμύρια θανάτους και αποτρέπουν αναπηρίες σε 750.000 άτομα παγκοσμίως.

Πολλοί έφηβοι 9-19 ετών πιστεύουν ότι τα εμβόλια αφορούν μόνο τα μικρά παιδιά. Όμως τα πράγματα δεν είναι έτσι.

Οι εμβολιασμοί συνεχίζονται στην εφηβεία! Υπάρχουν νοσήματα όπως :

• ο κοκκύτης • ο τέτανος • η διφθερίτιδα • η ηπατίτιδα Β • η ηπατίτιδα Α • η ανεμευλογιά

• η ιλαρά • η ερυθρά • η παρωτίτιδα • η πολιομυελίτιδα • ο μηνιγγιτιδόκοκκος • η γρίπη

• η λοίμωξη από τον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων
από τα οποία μπορείς να προστατευτείς αποτελεσματικά.

Συμβουλεύσου τον παιδίατρο σου και ενημερώσου για τα απαραίτητα για την ηλικία σου εμβόλια

Τέτανος - Διφθερίτιδα – Κοκκύτης - Πολιομυελίτιδα

ΤΕΤΑΝΟΣ: Προκαλείται από μικρόβιο που εισέρχεται στον οργανισμό από τραύματα ή πληγές. Προκαλεί σύσπαση των μυών και πόνο, συνήθως σε όλο το σώμα, και μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε θάνατο (2 στις 10 περιπτώσεις).

ΔΙΦΘΕΡΙΤΙΔΑ: Προκαλείται από μικρόβιο και μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο. Μπορεί να οδηγήσει σε αναπνευστικά προβλήματα, παράλυση, καρδιακή ανεπάρκεια, ακόμη και θάνατο.

ΚΟΚΚΥΤΗΣ: Προκαλείται από μικρόβιο και προκαλεί έντονο βήχα και δυσκολία στην κατάποση και την αναπνοή. Μπορεί να οδηγήσει σε πνευμονία, σπασμούς, εγκεφαλική βλάβη και θάνατο, ιδιαίτερα στα βρέφη. Ο κοκκύτης προσβάλει όχι μόνο τα βρέφη αλλά και τους εφήβους (σχεδόν 2 στους 10 νοσηλεύονται ή εμφανίζουν επιπλοκές).

ΠΟΛΙΟΜΥΕΛΙΤΙΔΑ: Η πολιομυελίτιδα είναι ασθένεια που οφείλεται σε ιό. Συνήθως, εισέρχεται στον οργανισμό ενός παιδιού ή ενός ενήλικα μέσω της στοματικής οδού. Συχνά, μπορεί να καταλήξει σε πολύ σοβαρή νόσο με επιπλοκές, όπως παράλυση των χεριών ή ποδιών. Μπορεί να οδηγήσει και στο θάνατο, λόγω της παράλυσης των αναπνευστικών μυών.

- ✔ **Το TdapIPV είναι το εμβόλιο για εφήβους και νεαρούς ενήλικες που προστατεύει και από τις τέσσερις ασθένειες**
- ✔ **Προτίμησε να κάνεις το εμβόλιο αυτό στην ηλικία των 11-12 ετών**
- ✔ **Για επαναληπτικές δόσεις τετάνου-διφθερίτιδος και κοκκύτη στους ενήλικες χρησιμοποιείται το Tdap ανά 10 χρόνια**

Ηπατίτιδα Α

Η ηπατίτιδα Α είναι μια σοβαρή ασθένεια του ήπατος (συκώτι) και οφείλεται σε ιό.
Ο ιός της ηπατίτιδας Α (HAV) υπάρχει στα κόπρανα των ανθρώπων που πάσχουν και συνήθως μεταδίδεται πολυ εύκολα με:

- άμεση στενή επαφή με πάσχοντες (π.χ. χρήση τουαλέτας χωρίς τήρηση κανόνων υγιεινής, σχολαστικό πλύσιμο χεριών)
- μέσω της στοματικής οδού (τροφές ή πόσιμο νερό που περιέχουν τον ιό)

Η ηπατίτιδα Α μπορεί να προκαλέσει:

- ήπια ασθένεια με συμπτώματα παρόμοια με εκείνα της γρίπης
- ίκτερο (κίτρινο χρώμα του δέρματος ή των οφθαλμών)
- έντονο στομαχικό άλγος και διάρροια

✔ **Στα μικρά παιδιά τα συμπτώματα μπορεί να είναι ήπια, σε μεγαλύτερα όμως παιδιά (>12 ετών) η νόσος μπορεί να εξελιχθεί πολύ σοβαρά**

✔ **Κάνε το εμβόλιο κατά της ηπατίτιδας Α σε 2 δόσεις, με μεσοδιάστημα 6-12 μηνών μεταξύ των δόσεων, αν δεν έχεις εμβολιαστεί στην παιδική ηλικία**

Ηπατίτιδα Β

Η ηπατίτιδα Β είναι σοβαρή ασθένεια του ήπατος (συκώτι) που προκαλείται από ιό.
Ο ιός της ηπατίτιδας Β (HBV) προκαλεί συμπτώματα όπως:
- απώλεια όρεξης
- διάρροια
- εμέτους
- κόπωση
- ίκτερο (αυτό που ο κόσμος αποκαλεί «χρυσή»)
- πόνο στους μυς, στις αρθρώσεις και στο στομάχι

Επίσης, μπορεί να οδηγήσει σε :
- σοβαρή ηπατική βλάβη (κίρρωση του ήπατος)
- καρκίνο του ήπατος
- θάνατο

Μεταδίδεται με τους παρακάτω τρόπους:
- Σεξουαλική επαφή με άτομο που έχει τον ιό χωρίς τις απαιτούμενες προφυλάξεις
- Χρήση μολυσμένης σύριγγας από χρήστες παράνομων ουσιών (ναρκωτικών)
- Τρύπημα με βελόνα μολυσμένης σύριγγας σε επαγγέλματα υγείας (ιατρικό, νοσηλευτικό προσωπικό κλπ.)
- Κατά τον τοκετό, από πάσχουσα μητέρα στο νεογνό

✔ **Χρειάζεσαι τρεις δόσεις εμβολίου, αν δεν τις έχεις ήδη κάνει**

Ανεμευλογιά

Η ανεμευλογιά είναι μια κοινή παιδική αρρώστια που προκαλείται από ιό.

Συνήθως είναι ήπια, αλλά μπορεί να εξελιχτεί σε σοβαρή νόσο, ιδιαίτερα σε βρέφη ή ενήλικες.

Μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο με τον αέρα ή με άμεση επαφή με τα υγρά των φυσαλίδων του δέρματος.

Προκαλεί εξάνθημα, έντονο κνησμό (φαγούρα), πυρετό και κόπωση.

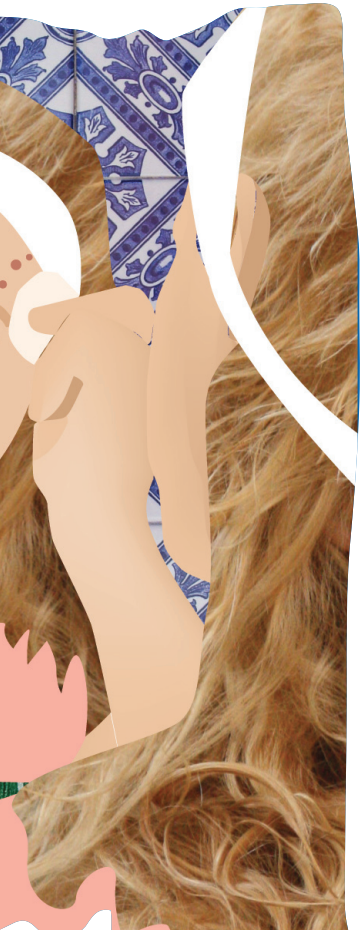
Μπορεί να έχει επιπλοκές όπως: σοβαρή δερματική λοίμωξη, μόνιμες ουλές, πνευμονία, εγκεφαλική βλάβη ή και θάνατο σε ακραίες περιπτώσεις.

Άτομα που έχουν περάσει ανεμευλογιά μπορούν να εμφανίσουν μετά από αρκετά χρόνια επώδυνο εξάνθημα στο σώμα (έρπητας ζωστήρας).



- ✔ **Το εμβόλιο κατά της ανεμευλογιάς χορηγείται σε δύο δόσεις με διαφορά 1 μηνός**
- ✔ **Αν δεν έχεις εμβολιαστεί στην παιδική ηλικία, διασφάλισε την ολοκλήρωση και των δύο δόσεων**

Ιλαρά - ερυθρά - παρωτίτιδα



Η ιλαρά, η ερυθρά και η παρωτίτιδα είναι παιδικές αρρώστιες που προκαλούνται από ιούς.

Συνήθως δεν είναι σοβαρές, ωστόσο μπορούν να δημιουργήσουν προβλήματα σε εφήβους και ενήλικες.

Ο ιός της ιλαράς μεταδίδεται πολύ εύκολα σε άλλα άτομα. Προκαλεί υψηλό πυρετό, ερεθισμό στα μάτια, συνάχι και ξηρό βήχα. Ακολουθεί εξάνθημα που διαρκεί συνήθως 5-6 ημέρες. Σοβαρές επιπλοκές είναι η εγκεφαλίτιδα, η μέση ωτίτιδα και η πνευμονία.
Ως αίτιο θανάτου είναι η πνευμονία στα παιδιά και η εγκεφαλίτιδα στους εφήβους.

Η παρωτίτιδα προκαλεί χαμηλό πυρετό, ανορεξία, κούραση, πονοκέφαλο και μυαλγία.
Ακολουθεί πόνος στο ένα ή και στα δύο αυτιά και διόγκωση μίας ή και των δύο παρωτίδων (αδένων του προσώπου). Στη φάση αυτή υπάρχει υψηλός πυρετός. Επιπλοκή αποτελεί η προσβολή των όρχεων και η υπογονιμότητα (13%).

Η ερυθρά είναι συνήθως ήπια. Προκαλεί πυρετό, κούραση, συνάχι και ανορεξία.
Ακολουθεί εξάνθημα, ενώ χαρακτηριστικό είναι και το πρήξιμο

των λεμφαδένων στο πίσω μέρος του λαιμού.
Η συχνότερη επιπλοκή της ερυθράς είναι η αρθρίτιδα (δάκτυλα, καρποί, γόνατα), ενώ πιο σπάνια παρατηρείται μείωση του αριθμού των αιμοπεταλίων, με αποτέλεσμα την αιμορραγία και πολύ σοβαρή εγκεφαλίτιδα που μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο.

Η συγγενής ερυθρά προσβάλλει τα έμβρυα εγκύων γυναικών με ερυθρά και είναι πολύ σοβαρή. Το έμβρυο μετά τη γέννηση μπορεί να παρουσιάσει χαμηλό βάρος, νευρολογικά, οφθαλμολογικά και καρδιακά προβλήματα, βλάβες στα κόκκαλα και κώφωση.

✔ **Σιγουρέψου ότι έχεις κάνει και τις δύο δόσεις του εμβολίου κατά της ιλαράς-ερυθράς-παρωτίτιδας**



Γρίπη

Η γρίπη μεταδίδεται πολύ εύκολα και οφείλεται σε ιό.

Προσβάλλει ανθρώπους όλων των ηλικιών και συνήθως τα συμπτώματα διαρκούν λίγες ημέρες. Τέτοια είναι τα εξής:

- πυρετός
- πονόλαιμος
- ρίγος
- έντονη κούραση
- βήχας
- συνάχι
- πονοκέφαλος
- μυαλγίες

Η γρίπη μπορεί να καταλήξει σε πνευμονία κι έτσι μπορεί να είναι επικίνδυνη για ανθρώπους με καρδιακά ή αναπνευστικά προβλήματα.
Στα παιδιά μπορεί να προκαλέσει υψηλό πυρετό και σπασμούς.

Ο ιός της γρίπης μεταλλάσσεται συνεχώς και κατά συνέπεια τα εμβόλια έναντι της γρίπης πρέπει να παράγονται σε διαφορετική μορφή κάθε χρόνο.

Το εμβόλιο συστήνεται σε εφήβους υψηλού κινδύνου για τις επιπλοκές της γρίπης (ή σε άτομα του περιβάλλοντος αυτών), όπως:

- όσους πάσχουν από χρόνιο νόσημα (καρδιακή νόσο, παθήσεις των πνευμόνων, άσθμα, νεφροπάθεια, μεταβολικό νόσημα, διαβήτη, αναιμία, άλλες αιματολογικές διαταραχές, κλπ.)
- όσους πάσχουν από νευρομυϊκές παθήσεις με δυσκολία στην αναπνοή

- άτομα με εξασθενημένη άμυνα οργανισμού, όπως ασθενείς με HIV, καρκινοπαθείς που κάνουν ακτινοθεραπεία/χημειοθεραπεία κ.α.
- άτομα ηλικίας 6 μηνών-18 ετών που παίρνουν ασπιρίνη για μεγάλο χρονικό διάστημα (διότι κινδυνεύουν από το σύνδρομο Reye σε περίπτωση που προσβληθούν από γρίπη)

Επιπλέον, θα πρέπει να εμβολιάζονται και έφηβοι που έρχονται σε στενή καθημερινή επαφή με άτομα υψηλού κινδύνου για τις επιπλοκές της γρίπης.

✔ **Φρόντισε να εμβολιαστείς τον Οκτώβριο ή το αργότερο το Νοέμβριο. Έτσι, θα έχεις προστασία κατά τη διάρκεια των μηνών με τη μεγαλύτερη πιθανότητα προσβολής από τον ιό της γρίπης (Δεκέμβριος-Απρίλιος)**



Πνευμονιόκοκκος

Η λοίμωξη με το βακτήριο (μικρόβιο) του πνευμονιόκοκκου (*Streptococcus pneumoniae*) μπορεί να προκαλέσει σοβαρή νόσο, ακόμη και θάνατο.

Οι σοβαρότερες εκδηλώσεις είναι:

- πνευμονία
- μηνιγγίτιδα (που μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμη κώφωση)
- βακτηριαιμία (δηλαδή, κυκλοφορία του μικροβίου στο αίμα)

Το μικρόβιο του πνευμονιόκοκκου μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω στενής επαφής (κυρίως με τα σταγονίδια του στόματος).

Αντιβιοτικά, όπως η πενικιλίνη, ήταν κάποτε αποτελεσματικά για την καταπολέμηση του μικροβίου αυτού, με την υπερβολική όμως χορήγηση των αντιβιοτικών το μικρόβιο είναι πλέον ανθεκτικό, και η θεραπεία εξαιρετικά δύσκολη.

Κατά συνέπεια, το ενδιαφέρον εστιάζεται στην πρόληψη, που επιτυγχάνεται μέσω του εμβολιασμού.

Τα νεότερα πολυδύναμα εμβόλια (από 20 τύπους και πάνω) πρέπει απαραιτήτως να γίνουν σε εφήβους με αναπνευστικά και καρδιολογικά προβλήματα, αιματολογικά νοσήματα, παθήσεις των νεφρών, διαβήτη, κοχλιακά εμφυτεύματα, διαφυγή ΕΝΥ και εξασθενημένη άμυνα του οργανισμού, οι οποίοι κινδυνεύουν περισσότερο να προσβληθούν από σοβαρή πνευμονιοκοκκική νόσο.



✔ **Φρόντισε να εμβολιαστείς με τα πιο πολυδύναμα εμβόλια αν ανήκεις στις παραπάνω ομάδες**

Ο **μηνιγγιτιδόκοκκος** είναι ένα συνηθισμένο μικρόβιο που υπάρχει στο πίσω μέρος της μύτης και του φάρυγγα.
Άτομα οποιασδήποτε ηλικίας μπορούν να έχουν το μικρόβιο, χωρίς να αρρωστήσουν, να είναι δηλαδή **φορείς**.

Η μετάδοση του μηνιγγιτιδόκοκκου γίνεται μόνο με άμεση επαφή, δηλαδή με το φτάρνισμα, το βήχα ή το φιλί. Κάτω από ορισμένες συνθήκες, οι οποίες δεν έχουν εξακριβωθεί πλήρως, ο μηνιγγιτιδόκοκκος είναι δυνατόν να «ξεπεράσει» την άμυνα του οργανισμού και να προκαλέσει απειλητικά για τη ζωή νοσήματα, όπως η μικροβιαιμία που μπορεί να οδηγήσει σε σήψη και ανεπάρκεια όλων των ζωτικών οργάνων και μηνιγγίτιδα. Ο μηνιγγιτιδόκοκκος είναι το κυριότερο αίτιο της μηνιγγίτιδας σε μικρά παιδιά και εφήβους.

Τα συμπτώματα της μηνιγγίτιδας μπορεί να είναι:

- Έντονος πονοκέφαλος
- Αυχενική δυσκαμψία
- Ζαλάδα ή σύγχυση
- Φωτοφοβία
- Κώμα
- Υψηλός πυρετός
- Πόνος στις αρθρώσεις
- Υπνηλία
- Χαρακτηριστικό εξάνθημα «κόκκινων κηλίδων»

✔ **Στην χώρα μας κυκλοφορούν ήδη εμβόλια για την ορομάδα C (χορηγείται στα βρέφη 10-12 μηνών), καθώς και συζευγμένα τετραδύναμα εμβόλια έναντι των ορομάδων A, C, W-135, Y που χορηγούνται στην ηλικία 11-12 ετών**

✔ **Κυκλοφορεί επίσης εμβόλιο έναντι της ορομάδας B που χορηγείται στα βρέφη ως την ηλικία των 18 μηνών. Όμως σε εφήβους που δεν έχουν προηγουμένως εμβολιαστεί είναι χρήσιμο να γίνει για την προστασία τους, όμως δεν αποζημιώνεται από το κράτος**

Εμβόλιο για τον ιό των Ανθρώπινων Θηλωμάτων (HPV)

- Ο Ιός των Ανθρωπίνων Θηλωμάτων ευθύνεται για προκαρκινικές αλλοιώσεις και καρκίνο στον τράχηλο της μήτρας, στο αιδοίο, τον κόλπο, τον πρωκτό, το πέος και το στοματοφάρυγγα, άρα αφορά και τα δύο φύλα. Μάλιστα ο σχετιζόμενος με τον HPV καρκίνος στο στοματοφάρυγγα είναι 3 φορές πιο συχνός στους άντρες.
- Ο HPV είναι πολύ συχνός και γνωρίζουμε ότι το 80% των σεξουαλικά ενεργών ατόμων θα έρθει σε επαφή με τον ιό.
- Ο ιός HPV μεταδίδεται πολύ εύκολα, όχι μόνο με ολοκληρωμένες σεξουαλικές επαφές αλλά και απλή επαφή γεννητικών οργάνων ή γεννητικών οργάνων με στόμα και πρωκτό.
- Η χρήση προφυλακτικού μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο μόλυνσης, ωστόσο δεν προστατεύει ΑΠΟΛΥΤΑ.
- Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος προστασίας από τον ιό των Ανθρωπίνων Θηλωμάτων είναι ο εμβολιασμός, καθώς η λοίμωξη από τον ιό δεν μπορεί να προληφθεί με κανένα άλλο τρόπο. Σήμερα κυκλοφορεί ασφαλές εμβόλιο για το σκοπό αυτό.
- Το HPV εμβόλιο δεν περιέχει τον πραγματικό ιό, οπότε δεν υπάρχει κίνδυνος να αναπτυχθεί νόσος μετά τον εμβολιασμό.



- Το καλό προφίλ ασφάλειας των εμβολίων έχει δειχθεί σε μεγάλες κλινικές μελέτες και έχει επιβεβαιωθεί από την εμπειρία της ευρείας εφαρμογής του εμβολιασμού, καθώς έχουν χορηγηθεί σχεδόν 1 δισεκατομμύριο δόσεις παγκοσμίως, σε περισσότερες από 150 χώρες.
- Ο εμβολιασμός είναι καλύτερα να γίνεται πριν την έναρξη των σεξουαλικών επαφών, ωστόσο μπορεί να γίνει και μετά και να προστατέψει σημαντικά.
- Εάν είσαι κορίτσι και έχεις σεξουαλική δραστηριότητα, ο τακτικός έλεγχος με Τεστ Παπανικολάου ή/και HPV DNA τεστ συνεχίζεται και μετά τον εμβολιασμό.

✔ **Στη χώρα μας, τα εμβόλια για τον HPV πρέπει να χορηγούνται σε όλους τους εφήβους 9-11 ετών αλλά και σε μεγαλύτερους εφήβους 12-18 ετών, που δεν έχουν ήδη εμβολιαστεί**

✔ **Προτίμησε να κάνεις το εμβόλιο αυτό στην ηλικία των 9-11 ετών**



Πληροφορίες που βοηθούν :

Εμβολιασμοί που γίνονται στην εφηβεία :
- για Τέτανο-Διφθερίτιδα-Κοκκύτη-Πολιομυελίτιδα (TdapIPV)
- για τον ιό των Ανθρώπινων Θηλωμάτων (HPV)
- για το μηνιγγιτιδόκοκκο

Εμβολιασμοί που γίνονται στην εφηβεία, εάν δεν έχουν ολοκληρωθεί σε μικρότερη ηλικία :
- για την ηπατίτιδα Β
- για την ηπατίτιδα Α
- για την ανεμευλογιά
- για τις ιλαρά, ερυθρά, παρωτίτιδα

Εάν ανήκεις στις ομάδες που ήδη αναφέρθηκαν στα αντίστοιχα σημεία θα πρέπει να εμβολιαστείς :
- για την εποχική γρίπη
- για τον πνευμονιόκοκκο



onePLUS®