

«τι συμβαίνει στην εφηβεία;»

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ



ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)
Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»
Διευθύντρια : Αν. Καθηγήτρια Μαρίζα Τσολιά
Επιστημονική Υπεύθυνος : Επ. Καθηγήτρια Άρτεμις Κ. Τσίτσικα



μαζί για την ΕΦΗΒΙΚΗ υγεία

Κοινωνικές Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο
www.youth-life.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας
www.moh.gov.gr

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.

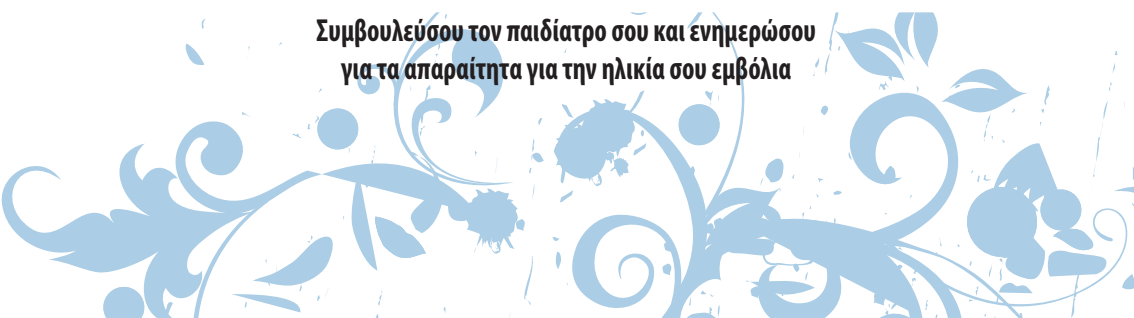
Μόνο το καθαρό πόσιμο νερό είχε εξίσου σημαντική συνεισφορά με τον εμβολιασμό στη μείωση της συχνότητας εμφάνισης πολλών λοιμωδών νοσημάτων. Ενδεικτικά, κάθε χρόνο τα εμβόλια προλαμβάνουν μέχρι 3 εκατομμύρια θανάτους και αποτρέπουν αναπηρίες σε 750.000 άτομα παγκοσμίως.

Πολλοί έφηβοι 11-19 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 • η μηνιγγίτιδα • η γρίπη
 - η λοίμωξη από τον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων
- από τα οποία μπορείς να προστατευτείς αποτελεσματικά.

**Συμβουλευσου 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 προσβάλλει 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 πρώτο εμβόλιο για εφήβους και νεαρούς ενήλικες που προστατεύει και από τις τέσσερις ασθένειες**
- ✓ **Προτίμηση να κάνει το εμβόλιο αυτό στην ηλικία των 11-12 ετών**
- ✓ **Για επαναληπτικές δόσεις τετάνου-διφθερίτιδος στους ενήλικες χρησιμοποιείται το Td 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 πολύ 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**

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



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, κόπωση, 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, κόπωση, 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 τη δεύτερη δόση 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 AIDS, 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-Μάιος)



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.

Σήμερα, υπάρχουν δύο τύποι εμβολίου για τον πνευμονιόκοκκο:

- πνευμονιοκοκκικό συζευγμένο, το οποίο συνιστάται σε βρέφη και μικρά παιδιά, αλλά δεν είναι κατάλληλο για εφήβους και ενήλικες.
- πνευμονιοκοκκικό πολυσακχαριδικό εμβόλιο, το οποίο προστατεύει από 23 οροτύπους του μικροβίου και πρέπει να γίνεται απαραίτητως σε εφήβους με αναπνευστικά και καρδιολογικά προβλήματα, αιματολογικά νοσήματα, παθήσεις των νεφρών, διαβήτη και εξασθενημένη άμυνα του οργανισμού - οι οποίοι κινδυνεύουν περισσότερο να προσβληθούν από σοβαρή πνευμονιοκοκκική νόσο.

✓ **Φρόντισε να εμβολιαστείς 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 φιλή. Κάτω από ορισμένες συνθήκες, οι οποίες δεν έχουν εξακριβωθεί πλήρως, ο μηνιγγιτιδόκοκκος είναι δυνατόν να «ξεπεράσει» την άμυνα του οργανισμού και να προκαλέσει προβλήματα. Ο μηνιγγιτιδόκοκκος είναι το κυριότερο αίτιο της μηνιγγίτιδας σε μικρά παιδιά και εφήβους.

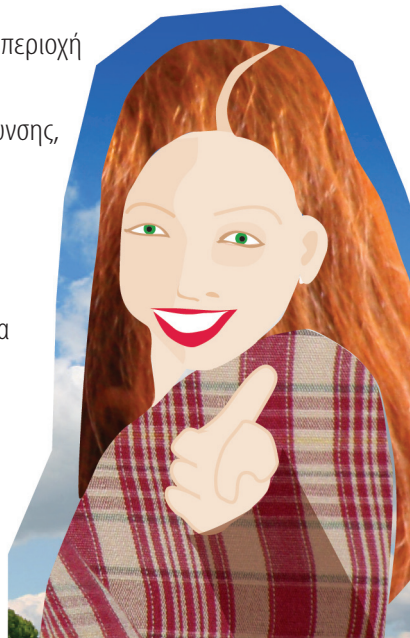
Τα συμπτώματα της μηνιγγίτιδας μπορεί να είναι:

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

- ✓ **Στην χώρα μας κυκλοφορούν ήδη εμβόλια για την ορομάδα C (για παιδιά ηλικίας 2 μηνών και άνω), καθώς και συζευγμένα τετραδύναμα εμβόλια έναντι των ορομάδων A, C, W-135, Y με έγκριση από 12 μηνών και άνω.**
- ✓ **Κυκλοφορεί ήδη εμβόλιο έναντι της ορομάδας B με έγκριση για άτομα ηλικίας 2 μηνών και άνω (βρέφη, νήπια, παιδιά, έφηβοι και ενήλικες). Το επαναστατικό αυτό εμβόλιο έχει τη δυνατότητα να προστατεύει αποτελεσματικά από τον διαρκώς μεταβαλλόμενο μηνιγγοτιδόκοκκο τύπου B.**

Εμβόλιο για τον ιό των Ανθρώπινων Θηλωμάτων (HPV)

- Ο ιός των Ανθρώπινων Θηλωμάτων (HPV) ευθύνεται για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας αλλά και τις προκαρκινικές αλλοιώσεις του τραχήλου, του αιδοίου και του κόλπου, καθώς και για τα κονδυλώματα των γεννητικών οργάνων και ένα ποσοστό καρκίνου του στοματοφάρυγγα σε γυναίκες και άνδρες.
- Ο HPV είναι πολύ συχνός και γνωρίζουμε ότι το 70% των σεξουαλικά ενεργών ατόμων θα έρθει σε επαφή με τον ιό.
- Ο HPV μεταδίδεται πολύ εύκολα, σε επαφή με τη γεννητική περιοχή (χωρίς απαραίτητα να υπάρχει σεξουαλική επαφή).
- Η χρήση προφυλακτικού μπορεί να μειώσει το κίνδυνο μόλυνσης, ωστόσο δεν προστατεύει ΑΠΟΛΥΤΑ.
- Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος προστασίας από τον ιό των Ανθρώπινων Θηλωμάτων είναι ο εμβολιασμός, καθώς η λοίμωξη από τον ιό δεν μπορεί να προληφθεί με κανένα άλλο τρόπο. Σήμερα κυκλοφορούν δύο (2) ασφαλή εμβόλια για το σκοπό αυτό.
- Τα HPV εμβόλια δεν περιέχουν 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 πάνω από 70 εκατομμύρια δόσεις σε πάνω από 100 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 συνεχίζεται και μετά τον εμβολιασμό.

✓ **Στη χώρα μας, τα εμβόλια για τον HPV πρέπει να χορηγούνται σε όλα τα κορίτσια ηλικίας 12-15 ετών αλλά και σε νεαρές γυναίκες ηλικίας 15-26 ετών, που δεν έχουν ήδη εμβολιαστεί**

✓ **Προτίμησε να κάνεις το εμβόλιο αυτό στην ηλικία των 12-15 ετών**



Πληροφορίες που βοηθούν :

Εμβολιασμοί που γίνονται στην εφηβεία :

- για Τέτανο-Διφθερίτιδα-Κοκκύτη-Πολιομυελίτιδα (Tdap/IPV)
- για τον ιό των Ανθρώπινων Θηλωμάτων (HPV)

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
- για τη μηνιγγίτιδα

Εάν ανήκεις στις ομάδες που ήδη αναφέρθηκαν στα αντίστοιχα σημεία θα πρέπει να εμβολιαστείς :

- για την εποχική γρίπη
- για τον πνευμονιόκοκκο





**ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)
ADOLESCENT HEALTH UNIT (Α.Η.Υ.)**

**Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΠΑΙΔΩΝ
«Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»**

Μεσογείων 24, Τ.Κ. 11527, Γουδί
βος Όροφος, Πτέρυγα Ε. Δαλακούρα
Τηλ. - fax : 210-7710824
e-mail: info@youth-health.gr

www.youth-health.gr



μαζί για την **ΕΦΗΒΙΚΗ** *υγεία*

Κοινωνικός Μη Κερδοσκοπικός Σωματείο
www.youth-life.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας
www.moh.gov.gr