

TÄISKASVANUTE VAKTSINEERIMISE INFOLEHT

Mis on vaksineerimine?

Vaksineerimisel viiakse organismi mikroorganismide koostisosi, mis sunnivad organismi tootma haigestumise vastu kaitsvaid antikehi. Nõnda kujuneb vaksineerimise tulemusel sarnane immuunsus, nagu nakkushaiguse läbipõdemise järgselt, kuid ilma haiguse enda põdemise ohu ja vaevata. Kui vaksineeritud isik peaks hiljem kokku puutuma vastava nakkushaigusega, hävitab ta organism haiguse mikroorganismid enne, kui nad saavad hulgaliselt paljuneda. Nõnda takistab vaksineerimine nakkuse levimist järgmistele inimestele, hoides ära ka nakkushaiguste puhanguid.

Korduvvaksineerimise eesmärk on säilitada organismis piisav kaitsekehade tase, vältimaks nakkushaigusesse haigestumist.

Mis on nakkushaigused?

Nakkushaigusi põhjustavad haigustekitajad (enamasti silmale nähtamatud mikroorganismid, nagu viirused või bakterid), mis võivad levida inimeselt inimesele õhu kaudu, käte ja esemete vahendusel või mõnikord ka toidu, joogi või pinnase kaudu. Nakatumise järel võib tekkida nakkushaigus, mille kulgu, raskusastet ja tagajärgi pole võimalik täpselt ennustada, ent millega võivad kaasneda tõsised, vahel ka eluohtlikud tüsistused.

Miks vaksineerida täiskasvanuid?

Täiskasvanuid on soovitatav vaksineerida, et:

- ♣ vältida haigestumist vaktsiin-välditavatesse nakkushaigustesse
- ♣ piirata nakkushaiguste levikut (epidemioloogilistel põhjustel)

Paljud on saanud vaktsiine lapse- ja noorukieas, kuid vanemas eas vajavad mitmed vaktsiinid korduvvaksineerimist, kuna nende toime ei taga eluaegset kaitset. Samuti võivad keskkonna- ja elustiilimuutused suurendada vaktsiin-välditavate nakkushaigustega kokkupuute tõenäosust. Seepärast on täiskasvanuna (korduv)vaksineerimine oluline nii inimese enda kui ta lähedaste tervise kaitsmiseks.

Kes peaks end vaksineerima?

Olulisemad tegurid, mis tingivad vajaduse vaksineerida täiskasvanuid, on:

- ♣ epidemioloogiline riskiolukord (ohtliku nakkushaiguse levik)
- ♣ kuulumine nakatumise riskirühma (erialase tegevuse, käitumise eripära, reisimise, põhi- või kaasneva haiguse, ühiseluga seotud kollektiividesse kuulumise alusel)
- ♣ vanemaealisus (üle 65 eluaasta)

Mis vaktsiine soovitatakse täiskasvanutel teha?

Täiskasvanute soovituslik vaktsineerimiskava*					
Vaktsiin	Vaktsineerimine			Sihtrühmad	Märkused
	19–26a	27–64a	≥ 65a		
Difteeria, teetanus, läkaköha (dTpa)	1 annus iga 10 aasta järel			Täiskasvanud, kui peres on rasedad; alla 12 kuu vanused lapsed; koolides, koolieelsetes ja tervishoiuasutustes töötavad; läkaköha kahtlusega patsiendiga lähikontaktid.	
Mumps, leetrid ja punetised (MMR)	1 annus (2. leetri-vaktsiini annusega vaktsineeritud) 2 annust (kui pole varem leetrid põetud või vaktsineeritud)			Kõik seni vaktsineerimata või leetrid, mumpsi või punetisi varem mittepõdenud isikud.	Vaktsineerimine on välistatud raseduse ajal. Rasestumist tuleb vältida ka kuni 3 kuud (või arsti poolt soovitatud aja) pärast vaktsineerimist.
Inimese papilloomviirusevaktsiin (HPV)	3 annust			Tüdrukud ja naised, noormehed ja mehed alates 12. eluaastast.	Võimalusel vaktsineerida enne aktiivse suguelu algust.
A-viirushepatiit (Hep A)	2 annust			Seni vaktsineerimata riskigruppi kuuluvad isikud (nt kroonilise maksahaigusega, homoseksuaalselt aktiivsed mehed, süstivad narkomaanid, vee- ja kanalisatsiooni valdkonnas ja tootlustusasutustes töötavad).	
B-viirushepatiit (Hep B)	3 annust + korduvvaktsineerimised			Seni vaktsineerimata riskigruppi kuuluvad isikud (nt kroonilise neeruhaigusega, homoseksuaalselt aktiivsed mehed, süstivad narkomaanid, prostitutsiooni kaasatud, politsei-, päästeameti, vangla- ja meditsiinitöötajad).	Vaktsineerimisjärgne Hep B vastane immuunsus säilib vähemalt 15 aastat, pärast mida on soovitatav korduvvaktsineerimine.
Puukentsefaliidivaktsiin (TBE)	3 annust + korduvvaktsineerimine			Puukide levikualal elavad või tihti viibivad isikud (nt metsanduse, põllumajanduse ja bioloogia eriala üliõpilased ja töölised, kaitsevälised, piiri-valvurid, jahimehed).	Korduvvaktsineerimine >60a iga 3 aasta järel <60a iga 5 aasta järel
Gripivaktsiin	1 annus igal aastal			Seni vaktsineerimata riskigruppi kuuluvad isikud (nt tervise-probleemidega ja nõrgema immuunsusega, HIV-positiivsed, ≥65aastased, hoolekandeesutuses elavad, meditsiini-, teenindus- ja lasteasutuses töötavad).	
Pneumokoki polüsahhariidi vaktsiin + konjugeeritud vaktsiinid			1 annus + korduv vaktsineerimised	Muudeks näidustusteks on hoolekandeesutuste elanikud ja ≥65-aastased.	Korduvvaktsineerimine iga 5 aasta järel.

* Eeltoodud valik on ülevaatlik ega kajasta kõiki riskirühmasid. Vajalike vaktsiinide kindlaksmääramiseks pea nõu oma arstiga.
Allikas: Terviseamet

Reisides teiste nakkushaiguste levikualasse/piirkondadesse, võib osutuda vajalikuks reisivaktsiinide tegemine, mis varieeruvad lähtuvalt reisi sihtkohast. Täpsemat informatsiooni saad www.vaktsineeri.ee/reisivaktsineerimine.html või Terviseameti koduleheküljel www.terviseamet.ee/nakkushaigused/reisimine-ja-tervis.html

Kui palju vaktsineerimine maksab?

Tasuta vaktsineerimised

- ▲ Riikliku immuniseerimiskava täitmisel ja vältimatu abi andmisel (trauma- või loomaründejärgselt) tehtavaid vaktsineerimisi rahastatakse riigieelarvest Sotsiaalministeeriumi kaudu.
- ▲ Töökohtadel (ka õppepraktika ning välismissioonide korral), kus esineb nakatumisoht töö iseärasuste tõttu, on tööandja kohustatud korraldama ja rahastama töötaja kaitseks vajalikku immuniseerimist. Vaktsineerimiste määramise aluseks on töökeskkonna riskianalüüs ja töötervishoiuarsti ettepanek.

Tasulised vaktsineerimised

- ▲ Arsti soovitusel või inimese enda soovil tehtavad immuniseerimiskavasse mittekuuluvad vaktsineerimised on tasulised. Immuniseerimiskava väline vaktsineerimine toimub teenuseosutaja kehtestatud hinnakirja alusel.

Mida tuleb vaktsineerimisel teada?

Vaktsiinide puhul on tegu bioloogiliste ravimitega, millel võivad esineda kõrvaltoimeid. Seetõttu on väga tähtis konsulteerida perearsti või -õega, et teha kindlaks vaktsineerimise näidustused, võimalikud vastunäidustused ning tagada vaktsiini õige manustamine. Kui selgub, et vastunäidustuste esinemise risk on põhjendatud, siis vaktsineerimist ei toimu. Reeglina kaalub aga vaktsineerimisest saadav kasu oluliselt üles vaktsineerimisega seotud riskid.

Millised vaktsiinide võimalikud kõrvaltoimed?

Enne vaktsineerimist on alati kasulik tutvuda vaktsiinide võimalike kõrvaltoimetega ja pidada nõu oma arstiga. Vaktsiinidest põhjustatud kõrvaltoimed on enamjaolt kerged ning mööduvad (nt valu, turse või punetus süstekohas, palavik, nõrkustunne, isutus, peavalu). Tavavastunäidustusteks on ka allergilise reaktsiooni e anafülaksia tekkimine vaktsiini manustamise järel ning vaktsiini koostisosade vastu tuvastatud ülitundlikkus. Tõsiseid vaktsiinidest põhjustatud kõrvaltoimeid (nt laialdane turse vaktsiini manustamise piirkonnas või äge allergiline reaktsioon) esineb väga harva (alla 1% vaktsineeritustest).

Pärast vaktsiini saamist tuleb järgneva ööpäeva jooksul hoolikalt jälgida oma tervislikku seisundit ja enesetunnet. Vajadusel võta kindlasti ühendust oma perearstiga või helista perearsti nõuandetelefonile **1220**. Kui on vajalik kiire arstiabi, helista hädaabinumbrile **112**.

Kust on võimalik saada lisainfot?

www.vaktsineeri.ee » Täiskasvanute vaktsineerimine või Reisivaktsineerimine

www.terviseamet.ee » Nakkushaigused » Vaktsineerimine

» Reisimine ja tervis

10 sammu vaksineerimiseni

Esmalt:

1. Kaalu, kas soovid ennast ja oma pere vaksineerida.
2. Helista oma perearstile, et täpsemalt kokku leppida vaksineerimise aeg.
3. Võta kaasa enda immuniseerimispass (kui Sul on see olemas) ja mine kokkulepitud ajaks arsti juurde.

Pea silmas järgmist:

4. Vaksineerida ei saa, kui Sul on äge palavikuga haigus. Väike nohu-köha vaksineerimist ei takista ja nakkuse peiteperioodil vaksineerimine mingit ohtu ei kujuta. Kui oled just haigeks jäänud ja ei saa vaksineerima minna, siis anna ka sellest arstile teada, et ta teaks sellega arvestada;
5. räägi arstile oma hiljuti põetud haigustest;
6. enne süsti tegemist küsib arst Sinu tervises seisundi kohta lisaküsimusi;
7. kui tervis on korras, teeb arst või õde vaktsiinisüsti;
8. arst teeb vaksineerimise kohta märke immuniseerimispassi. Pass jääb Sinu kätte;
9. pärast vaksineerimist on soovitatav jääda 15-20 minutiks arstikeskusesse ootama ja tervist jälgima;
10. juhul kui kahe päeva jooksul tekib mõni tervisehäda, mis võiks olla seotud vaksineerimisega, tuleb sellest oma perearstile teada anda.

Allikas: Terviseamet

Koostas:

Maarja Sukles