

Informatīvi izglītojošs materiāls iedzīvotājiem par vakcināciju

Materiāls sagatavots Eiropas Savienības Atveseļošanas fonda projekta Nr. 4.1.1.1.i. „Slimību profilakses un kontroles centra organizētie sabiedrības veselības pētījumi” ietvaros

2026



Saturs

PAR VAKCINĀCIJU	5
Kā darbojas vakcīna?	5
Kas ir vakcīnu sastāvā?	5
Kādas reakcijas ir iespējamās pēc vakcinācijas?	6
Kāpēc jāvakcinējas	7
Kāpēc jāvakcinē bērni	7
Vakcinācijas nozīme un ieguvumi sabiedrības veselībai.....	8
Kādos gadījumos vakcinēties nav ieteicams	9
VAKCĪNU DROŠĪBA.....	9
Vakcīnas un autisms	10
VAKCINĀCIJA BĒRNIEM	11
KAD UN KĀDAS VAKCĪNAS BĒRNAM IR IETEICAMS SAŅEMT	12
Bērnu imunizācijas kalendārā iekļautā un valsts apmaksātā vakcinācija.....	12
Tuberkuloze (BCG vakcīna).....	13
Rotavīrusu infekcija	14
Difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, B tipa <i>Haemophilus infekcija</i> un B hepatīts.....	14
Pneimokoku infekcijas	14
Masalas, epidēmiskais parotīts (cūciņas) un masaliņas.....	14
Vējbakas	14
Cilvēka papilomas vīruss.....	15
Gripa.....	16
Rekomendētā papildu vakcinācija bērniem	16
Ērču encefalīts	16

Covid-19	17
Kas Jums ir jāpastāsta ārstam pirms bērna vakcinēšanas?	17
Kas ārstam Jums jāpastāsta pirms bērna vakcinēšanas?	18
Kā sagatavoties gaidāmajai vakcinācijas vizītei	18
Ceļošana ar bērnu - kas jāzina par vakcināciju?	19
Biežāk uzdotie jautājumi	20
VAKCINĀCIJA PIEAUGUŠAJIEM	25
Valsts apmaksātā un rekomendētā vakcinācija pieaugušajiem	26
INFEKCIJAS SLIMĪBAS, PRET KURĀM PASARGĀ VAKCINĀCIJA	27
DIFTERIJA	27
STINGUMKRAMPJI	29
GARIS KLEPUS	30
CILVĒKA PAPILOMAS VĪRUS (CPV)	31
ĒRČU ENCEFALĪTS	32
GRIPA	33
COVID-19	34
PNEIMOKOKU INFEKCIJA (PCV)	34
HEPATĪTS A	35
HEPATĪTS B	36
HERPES ZOSTER VĪRUS (HZV) JEB JOSTAS ROZE	36
VĒJBAKAS	37
MPR (Masalas, masaliņas, epidēmiskais parotīts)	38
MENINGOKOKU INFEKCIJA	40
TRAKUMSĒRGA	41
PĒRTIĶU BAKAS	43
DZELTENAIS DRUDZIS	44
VĒDERTĪFS	44

HOLĒRA	45
B TIPA HAEMOPHILUS INFLUENZAE (HIB) INFEKCIJA.....	46
POLIOMIELĪTS (BĒRNU TRIEKA).....	46
ROTAVĪRUSU INFEKCIJA (ROTAVĪRUSA GASTROENTERĪTS)	48
TUBERKULOZE	49
VAKCINĀCIJAS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ	50
VAKCINĀCIJA PAKALPOJUMU SNIEDZĒJIEM U. C. RISKA GRUPĀM.	56

PAR VAKCINĀCIJU

Vakcinācija ir līdz šim zināmais drošākais un efektīvākais veids, kā aizsargāt sevi un citus pret bīstamām infekcijas slimībām. Vakcinācija tiek uzskatīta par vienu medicīnas un zinātnes labākiem sasniegumiem. Vakcinācijas rezultātā pasaulē ir likvidētas bakas. 1980. gada 8. maijā Pasaules Veselības organizācija (PVO) paziņoja, ka bakas ir pilnībā izskaustas visā pasaulē. Turklāt, pateicoties vakcinācijai, jau ir izskausti divi no trim zināmajiem savvaļas poliomiēlīta vīrusa tipiem: 2. tips – 2015. gadā un 3. tips – 2019. gadā (1. tips vēl nav pilnībā likvidēts un joprojām cirkulē dažās valstīs, ar novērotu starptautisku izplatību). Vakcinācija palīdzēja daudzās valstīs pārtraukt vairāku smagu infekcijas slimību izraisītāju cirkulāciju, piemēram, masalu un difterijas.

Tomēr to nav izdevies panākt visur, tādēļ šīs infekcijas turpina izplatīties starp valstīm, radot jaunu uzliesmojumu risku. Tāpēc vakcinācijai joprojām ir būtiska loma infekcijas slimību izplatīšanās novēršanai. Vakcinācijas dēļ iepriekš gandrīz “izzudušās” infekcijas slimības atgriežas un viegli izplatās ja vakcinācijas modrības mazināšanās rezultātā veidojas būtisks nevakcinēto cilvēku skaits. To apliecina starptautiskā pieredze.

Kā darbojas vakcīna?

Vakcīnas darbojas, imitējot infekciju – slimību izraisītāja klātbūtni organismā, lai iesaistītu organisma dabiskās aizsargspējas. Visu vakcīnu aktīvā viela ir antigēns, kas izraisa imūnsistēmas antivielu veidošanos.

Sastopoties ar vakcīnas aktīvo daļu – antigēnu, imūnsistēma reaģē, veidojot antivielas. Šīs antivielas palīdz aizsargāt cilvēku, kad viņš sastopas ar slimību izraisošām baktērijām vai vīrusiem. Turklāt vakcīna darbojas kā “fotogrāfija”, kurā fiksēti šie izraisītāji, un turpmāk imunoloģiskā atmiņa palīdz tos ātri atpazīt un ātri neitralizēt, novēršot saslimšanu vai mazinot slimības smagumu.

Pēc saskares ar vienu vai vairākām vakcīnas devām organisms būs aizsargāts pret konkrēto slimību gadiem, gadu desmitiem vai pat visu mūžu. Tas padara vakcīnas tik efektīvas. Tā vietā, lai ārstētu slimību pēc tās rašanās, vakcīnas neļauj mums ar to saslimt.

Papildus informāciju par to, kā darbojas vakcīna, skati šeit - [Kā vakcīnas darbojas](#)

Kas ir vakcīnu sastāvā?

Visas vakcīnu sastāvdaļas ir pārbaudītas un vakcīnās tās ir tādā daudzumā, kas **pētījumos ir atzīts par veselībai nekaitīgu**.

- Vakcīnu **darbīgā daļa**, kas aktivizē organisma aizsargšūnas, var būt dažāda. Dažas vakcīnas satur veselas, nedzīvas baktērijas vai vīrusus, citas – dzīvus, novājinātus vīrusus, vēl citas – baktēriju vai vīrusu daļas.

- **Palīgvielas, konservanti un stabilizatori**, kas ir nepieciešami vakcīnu īpašību saglabāšanai.
- Galvenokārt vakcīna tiek ievadīta organismā ar dūrienu (injekciju) muskulī, zemādā vai ādā. Dažas vakcīnas, piemēram, dzīvā vakcīna pret rotavīrusu infekciju, tiek ievadīta pilienu veidā mutē.
- Vakcīnas var saturēt tikai vienu komponenti (monovakcīnas, kas aizsarga pret vienu infekciju) un var būt arī kombinētas vakcīnas, kas rada imunitāti pret vairākām infekcijas slimībām vienlaicīgi, samazinot nepieciešamo injekciju un ārsta apmeklējumu skaitu.

Jāņem vērā, ka lielākoties vakcinācija bērnam sastāv no vairākām potēm un pret dažām infekcijas slimībām nepieciešama arī balstvakcinācija, lai nodrošinātu imunitātes uzturēšanu vai pastiprināšanu.

Kādas reakcijas ir iespējamās pēc vakcinācijas?

Tāpat kā jebkuram medikamentam, arī vakcīnai ir iespējamās dažādas organisma reakcijas. Nereti var parādīties apsārtums, pietūkums vai sāpīgums injekcijas vietā vai temperatūras paaugstināšanās, izsitumi, uzbudināmība, nemierīgums, raudāšana, miegainība, kas pāriet dažu diennakšu laikā. Šīs ir normālas organisma reakcijas, kas var parādīties pēc vakcinācijas, bet ilgtermiņā nerada veselības problēmas.

Ļoti reti var rasties smagas komplikācijas kā, piemēram, anafilakse – smaga alerģiska reakcija, kas var rasties pirmo 30 minūšu laikā pēc vakcīnas ievadīšanas (vidēji 1 gadījumā no miljona ievadītām vakcīnas devām). Ārstniecības personas ir informētas par šādu reakciju iespējamību un ir apmācītas rīcībai šādos gadījumos.

Novērojiet savu pašsajūtu pēc vakcinācijas – pirmās 15 minūtes paliekot pie vakcinācijas kabineta, lai pārliedzinātos, vai nav radusies kāda no alerģiskām reakcijām. Pievērsiet uzmanību šādām izmaiņām: elpošanas grūtības (grūti ievilk gaisu), sejas, mēles vai mutes pietūkums, sarkani izsitumi uz ādas (nātrene). Ja ir aizdomas, ka Jums vai Jūsu bērnam ir minētie simptomi - nekavējoties vērsieties pie ārsta. Vakcinācijas kabinetā ir pieejami medikamenti neatliekamas palīdzības sniegšanai anafilakses gadījumā. Ja atrodaties ārpus ārsta prakses – izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.

Vērsieties pie veselības aprūpes specialista arī gadījumos:

- ja ir citi smagi simptomi;
- ja pēc vakcinācijas sagaidāmie simptomi - nepāriet dažu dienu laikā, vai stāvoklis pasliktinās.
- ja ir satraukums un bažas par veselības stāvokli.

Ne vienmēr veselības stāvokļa izmaiņas, kas novērotas pēc vakcinācijas, ir ar to saistītas. Nereti citu slimību izpausmes vienkārši sakrīt laika ziņā ar vakcināciju. Jūsu veselības

stāvokli var novērtēt tikai ārsts, nepieciešamības gadījumā nozīmējot izmeklējumus un ierosinot ārstēšanu.

Visi nopietnie nevēlamie notikumi pēc vakcinācijas ir pakļauti reģistrācijai. To veic ārstniecības persona, taču ziņot var arī pacients. Detalizēta informācija pieejama [Zāļu valsts aģentūras tīmekļvietnē](#).

Kāpēc jāvakcinējas

Vakcinācija ir visefektīvākais pašlaik zināmais ilgtermiņa profilakses veids, kas pasargā no saslimšanas ar infekcijas slimībām un smagām sekām, vai pat nāves, ko var izraisīt tādas infekcijas slimības kā, piemēram, difterija, garais klepus, poliomiēlīts, masalas, pneimokoku infekcija un citas. Citi infekcijas slimību profilakses veidi ir nespecifiski un līdz ar to nav tik efektīvi kā vakcinācija. **Norūdišanās, pilnvērtīgs uzturs un citi veselīga dzīvesveida faktori ir ļoti svarīgi bērna veselībai, tomēr tie nespēj pasargāt no infekcijām, pret kurām tiek veikta vakcinācija.**

Vakcinācija nepieciešama arī kopējai sabiedrības veselības aizsargāšanai – pateicoties kolektīvajai imunitātei, infekcija vairs neizplatās no cilvēka uz cilvēku un iznīkst.

Kolektīvā imunitāte - tās nozīme infekcijas slimību ierobežošanā

Kolektīvā imunitāte – netiešs, pozitīvs vakcinācijas efekts – aizsargā cilvēkus, kuriem vakcinācija nav iespējama nopietnu veselības problēmu dēļ. Tāpat tā aizsargā bērnus, kuri vēl nav vakcināti, jo nav sasnieguši vakcinācijai atbilstošo vecumu.

Dažu infekcijas slimību gadījumā cilvēki nevar paļauties uz kopienas imunitāti. Viens no šādiem piemēriem ir **stingumkrampji**, jo saslimšana var attīstīties pēc bieži sastopamiem ievainojumiem - griezumiem, skrāpējumiem, suņu un kaķu kodumu rezultātā. Vakcinācija ir vienīgais efektīvais veids, kā nodrošināt tiešu aizsardzību pret stingumkrampjiem.

Kāpēc jāvakcinē bērni

Imunitāte ir organisma neuzņēmība pret slimību izraisītājiem (vīrusiem, baktērijām), noteiktām indēm (baktēriju toksīniem). Tā kā mazu bērnu imunitāte nav pilnībā attīstījusies, zīdaiņiem un maziem bērniem ir lielāks risks inficēties un smagi saslimt. Vakcinācija palīdz imūnsistēmai “atpazīt” un “aizsargāties” pret slimību izraisītājiem. Bērni katru dienu saskaras ar tūkstošiem baktēriju un vīrusu. Saskare ar slimību izraisītājiem notiek regulāri — piemēram, ar pārtiku, ko ēd, gaisu, ko elpo, un priekšmetiem, ar kuriem saskaras. Mazi bērni iepazīstas ar pasauli, arī liekot mutē dažādus priekšmetus vai tos aplaizot. Šie priekšmeti nav brīvi no mikroorganismiem un dažkārt satur infekcijas slimību izraisītājus. Bērni piedzimst ar imūnsistēmu, kas spēj cīnīties ar lielāko daļu baktēriju un vīrusu, bet dažas baktērijas un vīrusi izraisa ļoti nopietnas un smagas saslimšanas, ar kurām bērnu imūnsistēma nespēj cīnīties un kas ir nāvējošas. Daudzas slimības Latvijā

ir izskaustas vai gandrīz izskaustas - un lielā mērā tas ir vakcinācijas rezultāts. Pateicoties tam, ka tik daudzi ir vakcinējušies (kolektīvā imunitāte), slimībām ir grūtāk izplatīties. Slimības, kuras ir oficiāli izskaustas (nav reģistrētu saslimšanas gadījumu), joprojām ir sastopamas dažās valstīs un var notikt slimību uzliesmojumi, ja vakcinācijas aptvere (vakcinēto skaits) samazināsies. Tāpat slimības var tikt ievestas no citām valstīm - kā tas notika vairākās pasaules valstīs masalu uzliesmojuma gadījumā. Kad sabiedrībā sāk izplatīties slimības, vislielākajam riskam ir pakļauti tieši mazi bērni, seniori, personas ar hroniskām slimībām. Dažu slimību izskaušana ar vakcināciju nav iespējama, jo cilvēks nav infekcijas avots (piemēram, stingumkrampji un ērcu encefalīts), taču vakcinācija joprojām ir ļoti svarīga, jo pasargā vakcinētu bērnu vai pieaugušo no saslimšanas.

Jaundzimušajam bērnam pret daudzām infekcijām ir imunitāte no mātes iegūto antivielu dēļ. Tās saglabājas bērna organismā pirmajos dzīves mēnešos un tad pamazām izzūd. Tādēļ svarīgi vakcināciju veikt jau pirmo dzīves mēnešu laikā, tiklīdz bērna organisms pats spēj veidot antivielas. Pilnvērtīga imunitāte veidojas, precīzi ievērojot vakcinācijas kalendārā noteiktos intervālus. Bērns aug un arvien biežāk atrodas ārpus savas dzīvesvietas. Līdz ar to inficēšanās risks nemitīgi pieaug. Tādēļ ir ļoti svarīgi, lai vakcīnu izraisītā imunitāte izveidotos maksimāli ātri, un līdz ar to laikus uzsāktu vakcinācija un intervālu ievērošana starp vakcinācijām ir ļoti svarīgas lietas. Tomēr jāņem vērā, ka atsevišķos gadījumos šie intervāli var tikt pagarināti, piemēram, bērna pēkšņas saslimšanas dēļ. Taču intervālu pagarināšana starp vakcinācijām un kārtējas potes kavējums nav iemesls vakcināciju sākt no jauna.

Vakcinācijas nozīme un ieguvumi sabiedrības veselībai

Vakcinācija pasargā no infekcijas slimībām no kurām pirms rutīnas vakcinācijas ieviešanas mira un cieta daudzi jaundzimušie, bērni un pieaugušie. Piemēram, pirms tika ieviesta rutīnas vakcinācija pret difteriju, ik gadu Latvijā tika reģistrēti ap 1 000 saslimušo. Kopš 1953. gada, kad tika uzsākta pilnvērtīga bērnu pamatimunizācija un balstvakcinācija pret difteriju, saslimušo skaits strauji samazinājās un no 1969. līdz 1985. gadam Latvijā netika reģistrēts neviens difterijas gadījums. Turpmāk Latvijā bija novērojami atsevišķi uzliesmojumi, kas skaidrojami ar nepietiekamu vakcinācijas aptveri pusaudžu un pieaugušo vidū. Dati arī liecina, ka gandrīz visi nāves gadījumi bija nevakcinēto cilvēku vidū. Piemēram, laika periodā no 1990. gada līdz 2025. gadam reģistrēti 123 difterijas izraisītie nāves gadījumi. Neviens no mirušajiem nebija vakcinēts pret difteriju.

Nevakcinētiem bērniem ir būtiski lielāks risks saslimt ar infekcijas slimībām, kas var izraisīt nopietnas veselības sekas, invaliditāti un pat nāvi.

Kādos gadījumos vakcinēties nav ieteicams

Veselības aprūpes speciālists pirms vakcinācijas izvērtē cilvēka veselības stāvokli, pajautā par alerģiskām reakcijām par kādu no vakcīnas sastāvā esošām sastāvdaļām. Ja personai iepriekš tika novērota smaga alerģiska reakcija (piem., anafilakse), tad vakcinācija netiek veikta. Veselības aprūpes speciālists var atlikt vakcināciju, ja tas nepieciešams saistībā citu veselības stāvokli (piemēram, ārstēšanās, imūnsistēmas traucējumi). Atsevišķām vakcīnām var būt citas kontrindikācijas (iemesli, kā dēļ nedrīkst vakcinēt) – piemēram, grūtniecības laikā ir jāizvairās no masalu, cūciņu un masaliņu vakcīnām. Informējiet savu ārstu par savu grūtniecības faktu pirms vakcinēšanās. Pārrunājiet ar ārstu par nepieciešamām vakcīnām pirms grūtniecības plānošanas.

Nav pamata atlikt vakcinēšanos, ja tiek lietotas antibiotikas. Kā arī vieglas saslimšanas gadījumā – vakcinācija nav jāatliek. Pirms vakcinācijas informējiet ārstu par zālēm kādas lietojat, vai kādu ārstēšanos saņemat.

Vairāku hronisku slimību gadījumā vakcinācijas atlikšanai nav pamata; gluži otrādi – vakcinācija var palīdzēt novērst smagu slimības norisi un komplikācijas. Piemēram, pacientiem ar hroniskām sirds un asinsvadu slimībām ir ieteicama vakcinācija pret sezonālo gripu vai pneimokoku infekciju.

VAKCĪNU DROŠĪBA

Pirms vakcīnas tiek piedāvātas cilvēkiem, visas Eiropas Savienībā reģistrētās vakcīnas tiek rūpīgi pārbaudītas un testētas. Pat tad, kad vakcīna tiek licencēta un tiek uzsākta vakcinācija, tā tiek uzraudzīta un rūpīgi sekots iespējamiem drošības jautājumiem. Vakcīnas uzrauga daudz rūpīgāk nekā vairumam citu zāļu. Tūkstošiem bērnu ir saņēmuši vakcīnas Latvijā katru gadu. Arī citās pasaules valstīs tiek vakcinēti miljoniem bērnu un katrs nevēlams gadījums tiek rūpīgi reģistrēts un pārbaudīts. Katrā valstī, tai skaitā Latvijā, pastāv ziņošanas sistēma gadījumiem, ja tiek novērotas nevēlamie notikumi pēc vakcinācijas. Papildus ļoti stingriem drošības standartiem vakcīnu ražošanā, pastāv regulējumi par to transportēšanu, uzglabāšanu un ievadīšanu, kas darbojas kā kvalitātes nodrošināšanas sistēma, lai vakcīnas būtu pēc iespējas drošākas. Pasaules Veselības organizācija informē, ka pieejamās vakcīnas ir drošas un aizsargā no saslimšanas ar infekcijas slimībām. **Biežākās reakcijas** pēc vakcinācijas ir vieglas: sāpes vai sūrstoša sajūta injekcijas vietā, apsārtums un uztūkums injekcijas vietā. Šīs reakcijas ir normālas un parasti pāris dienu laikā izzūd. Sazinieties ar savu ģimenes ārsta praksi, ja esat satraukušies par kādu no novērotām reakcijām pēc vakcinācijas.

Visas vakcīnas ir reģistrētas un to drošības apraksts un lietošanas instrukcijas atrodamas: [Latvijas Zāļu reģistrs \(zva.gov.lv\)](http://zva.gov.lv) Meklētāja ierakstot vakcīnas nosaukums (piemēram, *Rotarix*, *Gardasil* utml).

Ārsta pienākums ir ziņot par konstatētām jebkuru zāļu izraisītām iespējamām blakusparādībām, tostarp nevēlamajiem notikumiem pēc vakcinācijas Zāļu valsts aģentūrai.

Ikvienam pacientam Latvijā šobrīd ir nodrošināta iespēja piedalīties zāļu, arī vakcīnu, drošuma uzraudzībā, iesniedzot ziņojumus par veselības traucējumiem, kas, viņaprāt, varētu būt saistīti ar zāļu lietošanu. Ziņojumu var iesniegt elektroniski Zāļu valsts aģentūras tīmekļvietnē www.zva.gov.lv > “Ziņot par zāļu blaknēm, negadījumiem ar ierīcēm un biovigilanci”.

Papildus informāciju par vakcīnu drošumu un blakusparādībām, apskati šeit - [Vakcīnu drošums un blakusparādības](#)

Aicinām iepazīties ar uzticamu informāciju un pieņemt apzinātu lēmumu, balstoties uz zinātniskiem faktiem. Daudzi internetā atrodami avoti pauž informāciju, ka vakcīnu sastāvs ir bīstams. Tiek izmantoti emocionāli un traģiski fakti, raksti, intervijas un foto, kuros tiek maldināti vecāki un apšaubīta vakcīnu drošība bērna veselībai.

Pārliecinieties par avota autoru – kas to ir sagatavojis, uz kādu uzticamu un zinātnisku informāciju ir atsauces!

Vakcīnas un autisms

- Vairāki plaša mēroga pētījumi pierāda, ka nav saistības starp vakcināciju un autiskā spektra traucējumu rašanos.
- Nav saistības starp vakcīnu sastāvā esošām vielām un autiskā spektra traucējumu rašanos.

Vakcīnas neizraisa autismu

Autisms ir ar attīstību saistīts traucējums visa mūža garumā, kas ietekmē to, kā cilvēks komunicē, uzvedas un saprotas ar apkārtējiem (socializējas). Vēl aizvien nav precīzi zināms cēlonis vai cēloņi, kas izraisa šo traucējumu.

Pastāv maldīgs uzskats, ka vakcīnas izraisa bērniem autismu. Šādi apgalvojumi izraisa vecākos bailes un attur no savu bērnu vakcinācijas. Lai pierādītu, ka šis apgalvojums nav patiess, ir veiktas augsta līmeņa pētījumu analīzes, kuru ietvaros ir apkopotī vairāki citi pētījuma rezultāti. Pētījumu apkopojuma rezultāti neuzrādīja saistību starp autisma rašanos un vakcināciju, vai vakcīnas sastāvā esošām vielām. Tas nozīmē, ka autisma izplatība to bērnu vidū, kuri ir vakcinēti un kuri nav vakcinēti - atšķirības nav novērotas!

Atsauces uz pētījumiem:

[Vaccines are not associated with autism: an evidence-based meta-analysis of case-control and cohort studies - PubMed \(nih.gov\)](#)

VAKCINĀCIJA BĒRNIEM

Latvijā visiem bērniem tiek nodrošināta vakcinācija pret vairākām infekcijas slimībām. Vairums vecāku izvēlas vakcinēt savus bērnus, lai pasargātu viņus no bīstamām un smagām infekcijas slimībām un to radītajām sekām, tai skaitā - nāves. Tomēr ir vecāki, kuriem ir jautājumi par rekomendējamo vakcinācijas sarakstu, vakcīnu drošību un nepieciešamību vakcinēt savus bērnus.

Jautājiet savam ģimenes ārstam: ja ir radušās šaubas vai neskaidrības par vakcinācijas jautājumiem. Ārsta pienākums ir skaidrot vecākiem vakcīnu nepieciešamību un izstāstīt vecākiem par katras konkrētās vakcīnas nepieciešamību, tās efektivitāti infekcijas slimības profilaksē, aizsardzības efekta ilgumu, kā arī obligāti par sagaidāmām un nevēlamajām reakcijām, kas var rasties pēc vakcinācijas, ko darīt, ja tādas rodas. Atbilstoši bērnu vakcinācijas kalendāram pirmo vakcīnu bērni saņem dažu dienu laikā pēc piedzimšanas. **Parasti pirmā ir vakcīna pret tuberkulozi (sākot no 12 stundām), taču riska grupas jaundzimušie pirmajās dzīves stundās saņem arī vakcīnu pret B hepatītu.** Savukārt 14 gadu vecumā tiek saņemta **noslēdzošā bērnu kalendāra** vakcīna pret difteriju, stinguma krampjiem un garo klepu. Turpmāk vakcinācija tiek veikta pēc [pieaugušo kalendāra](#). Vakcinācijas kalendārā iekļautās valsts apmaksātās vakcinācijas pienākas ikvienam bērnam un ir brīvprātīgas. Arī tad, ja bērns nav bijis laikus vakcinēts (medicīnisku vai citu iemeslu dēļ).

Ja bērns nav saņēmis bērnu vakcinācijas kalendārā paredzēto vakcīnu, viņam ir tiesības to saņemt līdz 18 gadu vecuma sasniegšanai, ja vakcīnas lietošana ir rekomendēta attiecīgajā vecumā.

Ja bērns nav saņēmis bērnu vakcinācijas kalendārā paredzēto vakcīnu, viņam ir tiesības to saņemt līdz 18 gadu vecuma sasniegšanai, ja vakcīnas lietošana ir rekomendēta attiecīgajā vecumā. Atsevišķām valsts apmaksātām vakcīnām, piemēram, vakcīnām pret masalām, masaliņām, epidēmisko parotītu, B hepatītu un citos normatīvajos aktos noteiktos gadījumos arī pret cilvēka papilomas vīrusa infekciju, vakcinācija var būt pieejama arī pēc 18 gadu vecuma sasniegšanas. Par iespējām saņemt nokavētas vakcīnas ieteicams konsultēties ar ģimenes ārstu.

KAD UN KĀDAS VAKCĪNAS BĒRNAM IR IETEICAMS SAŅEMT

Bērnu imunizācijas kalendārā iekļautā un valsts apmaksātā vakcinācija

Latvijā un citās pasaules valstīs bērnu vakcinācija notiek pēc apstiprināta [bērnu vakcinācijas kalendāra](#), ko rekomendē attiecīgās valsts veselības aprūpes eksperti.

- Ļoti svarīgi sekot līdzi vakcinācijas kalendāra ievērošanai un laikus izdarīt paredzētās vakcinācijas, lai aizsargātu bērnu, pirms tas sasniedz vecumu, kad inficēšanās risks ir visaugstākais.
- Atbilstošajā vecumā paredzētās vakcinācijas ir iespējams veikt vienlaicīgi – tas ir droši un tas nemazina vakcīnu iedarbību. Nokavējot noteikto vakcīnas ievadīšanas vecumu, ievadīt papildus devu nav nepieciešams. Ar ģimenes ārstu jāvienojas par turpmāko vakcinācijas grafiku.
- Lielāko daļu vakcīnu mazākiem bērniem ievada augšstilba muskulī, bet vecākiem bērniem – augšdelma muskulī. Saņemot vairākas vakcīnas vienlaicīgi, katru injekciju parasti veic atšķirīgās vietās (piemēram, katru savā augšstilbā vai augšdelmā). Atsevišķas vakcīnas ievada citādi – vakcīnu pret tuberkulozi ievada ādā, bet vakcīnu pret rotavīrusa infekciju bērns saņem iekšķīgi (caur muti).
- Parasti vakcināciju ģimenes ārsts organizē kārtējā bērna veselības apskates vizītē.
- Pirms vakcinācijas ģimenes ārsts vai medmāsa apskatīs bērnu, lai pārliecinātos, ka bērns ir vesels.
- Par vakcināciju un vizīti nav jāmaksā.

Bērnu vakcinācijas kalendārs atbilstoši bērna vecumam:

Bērnu vakcinācijas kalendārs 2026. gadā

Vakcinācijas kalendārs ir viegli lietojams - atrodi bērna vecumu un uzzini, pret kuru infekcijas slimību, atbilstošajā vecumā, bērns jāvakcinē



Atceries!

Vakcinācija ir labākais un efektīvākais veids, kā bērnu pasargāt no bīstamām un nāvējošām infekcijas slimībām!

Nevakcinētam bērnam apmeklējot sabiedriskas vietas, palielinās inficēšanās risks gan pašam, gan apkārtnējiem

Ļoti svarīgi sekot līdzi vakcinācijas kalendāra ievērošanai un laikus izdarīt paredzētās vakcinācijas, lai aizsargātu bērnu pirms tas sasniedz vecumu, kad inficēšanās risks ir visaugstākais.

Atbilstošajā vecumā paredzētās vakcinācijas ir iespējams veikt vienlaicīgi un tas nemazina to iedarbību.

Piezīmes

1 Vakcīnu pret B hepatītu pirmā reize 0-12 dzīves stundās ievada tikai riska grupas jaundzimušajiem (bērniem, kuri dzimuši mātēm, kuras inficētas ar B hepatītu (B hepatīta virsmas antigēna (HBsAg) pozitīvām mātēm) vai mātēm, kuras nebija pārbaudītas HBsAg klātbūtnes noteikšanai. Turpmākie vakcīnas devas ievada atbilstoši vakcīnas lietošanas instrukcijai.

2 Ja vakcinācija pret tuberkulozi tiek veikta bērnam, sasniedzot 2 mēnešu vecumu, pirms vakcinācijas tiek veikts tuberkulīna ādas tests (Mantū reakcija), lai izslēgtu iespējamo bērna inficēšanos ar tuberkulozi.

3 Vakcinācijas kurss pret rotavīrusu infekciju ietver divas vai trīs vakcinācijas atbilstoši esošās vakcīnas lietošanas instrukcijai.

4 Vakcinācija pret gripu sedus līdz 23 mēnešus (ieskaitot) visiem bērniem.

5 Vaista apmaksāta vakcinācija pret cilvēka papilomas vīrusu pieejama gan meitenēm (12-17 gadu vecumā), gan zēniem (12-17 gadu vecumā).

6 Vakcinācija pret gripu bērniem vecumā no 2 līdz 18 gadiem, kuri pieder pie šādām veselības riska grupām: bērni ar hroniskām plaušu slimībām, hroniskām kardiovaskulāriem slimībām neatkarīgi no to cēloņa, hroniskām vielmaiņas slimībām, hroniskām nieru slimībām, bērniem ar imūndeficītu, bērniem, kuri saņem imūnsupresīvu terapiju, kuri ilgstoši saņem terapiju ar ac. acetylsalicylātus.

7 Ik pēc 10 gadiem vakcinācija pret difteriju, stinguma krampjiem.

Ja Jums radās jautājumi par bērna vakcināciju, iesakām vērsties pie ģimenes ārsta.



Slimību profilakses un kontroles centrs

Rekomendācijas pieaugušo vakcinācijai šeit: <https://www.spkc.gov.lv/lv/vakcinacija>

Valsts bērnu vakcinācijas kalendārā paredzētās vakcīnas pasargā no šādām slimībām:

Tuberkuloze (BCG vakcīna)

Tuberkulozes (TB) vakcīnu ievada vienu reizi bērna pirmajās dzīves dienās (no 12 stundām, parasti 2.-5.dzīves dienā), parasti dzemdību nodaļā. Vakcīnu ievada kreisā augšdelmā ādas augšējā slānī. Ja vakcinācija nav veikta dzemdību namā, to iespējams saņemt pie ģimenes ārsta.

Ja vakcinācija pret tuberkulozi tiek veikta bērnam, sasniedzot 2 mēnešu vecumu, pirms vakcinācijas tiek veikts tuberkulīna ādas tests (Mantū reakcija), lai izslēgtu iespējamo bērna inficēšanos ar tuberkulozi.

Pēc BCG vakcīnas ievades nākamo 3-4 nedēļu laikā parasti veidojas lokāla reakcija ar strutojoša mezgliņa veidošanos vakcīnas ievades vietā, kas spontāni sadzīst 2-5 mēnešu laikā, veidojot raksturīgo 2-10 mm lielu rētiņu vakcinācijas veikšanas vietā. Šāda lokāla reakcija ir normāla un veidojas 90 līdz 95% vakcinēto bērnu. Var palielināties limfmezgls kreisajā padusē. Par minētajām reakcijām vecākiem nav jāsatraucas, bērnam tas neizraisa sāpes.

BCG ir prettuberkulozes vakcīna, kas satur novājinātas *Mycobacterium bovis* nūjiņas, kas nevar izraisīt slimību. Tās stimulē imūno sistēmu un paaugstina organisma spēju

pretoties tuberkulozes infekcijai, tādējādi pasargājot mazus bērnus no saslimšanas ar smagām ārpus plaušu tuberkulozes formām.

Rotavīrusu infekcija

Latvijā šobrīd pieejamas divas vakcīnas pret rotavīrusu infekciju. Vakcināciju iesaka uzsākt no bērna 6 nedēļu vecuma. Atkarībā no izvēlētās vakcīnas bērnam ir jāsaņem 2 vai 3 perorālas (iekšķīgi lietojama suspensija, ko ārsts iepilina bērnam mutē) vakcīnas devas atbilstoši lietošanas instrukcijai.

Pēc perorālās rotavīrusa vakcīnas bērnam var būt viegla caureja. Ļoti retos gadījumos var rasties sāpes vēderā vai izsitumi.

Difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, B tipa

***Haemophilus* infekcija un B hepatīts**

Bērns ar vienu injekciju, saņem aizsardzību pret sešām slimībām (kombinētā vakcīna) šādos vecumos: 2, 4, 6 un 12-15 mēnešu vecumā.

Kad bērnam ir 7 gadi, tiek saņemta vakcinācija ar kombinēto vakcīnu (viena injekcija) pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu un poliomielītu.

Bet, kad bērnam ir 14 gadi: tiek saņemta vakcinācija ar kombinēto vakcīnu pret difteriju, stinguma krampjiem un garo klepu.

Tad ik pēc 10 gadiem jāatkārto revakcinācija pret difteriju un stinguma krampjiem.

Pneimokoku infekcijas

Pneimokoku infekcijas vakcīnu bērns saņem tai pašā laikā, kad kombinēto vakcīnu pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu, poliomielītu, b tipa *Haemophilus* infekciju un B hepatītu, proti – 2, 4 un 12-15 mēnešu vecumā (izņemot 6 mēnešu vecumā).

Pēc vakcīnas var būt pietūkums un sāpēs injekcijas vietā, kas izzūd pēc dažām dienām. Var būt īslaicīga ķermeņa temperatūras paaugstināšanās, galvassāpes, slikta dūša, vemšana, caureja un sāpes vēderā.

Masalas, epidēmiskais parotīts (cūciņas) un masaliņas

Šī ir kombinētā vakcīna, kuru bērns saņem divas reizes: 12-15 mēnešu un 7 gadu vecumā.

Vējbakas

Vakcinācija pret vējbakām paredzēta tajos pašos vecuma posmos, kad kombinētā vakcīna pret masalām, epidēmisko parotītu un masaliņām: 12-15 mēnešu un 7 gadu vecumā.

Pēc vakcīnas pēc vējbakām var būt drudzis, izsitumi, līdzīgi kā vējbakām, ādas nieze, vājums, limfmezglu palielināšanās un sāpīgums.

Cilvēka papilomas vīruss

Valsts apmaksāta vakcinācija pret cilvēka papilomas vīrusu pieejama gan meitenēm (12-17 gadu vecumā), gan zēniem (12-17 gadu vecumā). Vakcinācija notiek pēc šādas shēmas: 2 devas vismaz 6 mēnešu intervālā.

No 2025. gada jūlija ir paplašinātas vakcinācijas iespējas šādiem iedzīvotājiem, kuri iepriekš nav vakcinēti (nav pabeigts vakcinācijas kurss) pret CPV infekciju (vakcinācija tiek organizēta prioritārā secībā (no 1. līdz 3. grupai) atkarībā no vakcīnas pieejamības):

1. grupa - paaugstinātam riskam pakļautie iedzīvotāji:

- sievietes no 18 līdz 55 gadiem (ieskaitot) ar dzemdes kakla adenokarcinomu in situ (AIS) un pirms vai pēc dzemdes kakla vidējas/smagas pakāpes displāzijas (HSIL) ķirurģiskas ārstēšanas;
- sievietes no 18 līdz 45 gadiem (ieskaitot) ar priekšvēža izmaiņām – CIN2/3 (dzemdes kakls), VaIN 2/3 (maksts), VIN 2/3 (vulva) un AIN2/3 (anālais kanāls);
- sievietes un vīrieši no 18 līdz 45 gadiem (ieskaitot) ar imūnsupresiju bez HIV infekcijas;
- sievietes un vīrieši no 18 līdz 45 gadiem (ieskaitot) ar HIV infekciju;

2. grupa - sievietes un vīrieši 25 gadu vecumā

3. grupa - sievietes un vīrieši no 18 līdz 24 gadu vecumam;

Vakcīna tiek ievadīta augšdelma muskulī. Lai gan ģimenes ārstiem būtu jāseko līdzi, kad bērniem jāsaņem potes, arī paši vecāki tiek aicināti aktīvi interesēties par bērna vakcināciju un savlaicīgi vērsties pie ģimenes ārsta CPV vakcinācijas saņemšanai.

Latvijā tiek izmantota 9-valentā jeb 9 tipu vakcīna, kas pasargā no deviņiem biežāk sastopamajiem augsta riska onkogēnajiem tipiem (16., 18., 31., 33., 45., 52. un 58), kuri izraisa ne tikai dzemdes kakla vēzi, bet arī citus vēža veidus (maksts, vulvas, dzimumlocekļa, anālā (tūpļa) kanāla, galvas un kakla vēzi) un pret labdabīgajiem CPV tipiem (6. un 11.), kas var izraisīt dzimumorgānu kārpas un elpceļu papillomatozi.

Ir ļoti svarīgi meitenēm un zēniem vakcinēties vēl pirms dzimumattiecību sākuma, tāpēc šī vakcīna tiek rekomendēta tieši 12 gadu vecumā, lai nodrošinātu aizsardzību iespējami savlaicīgi. Šajā vecuma grupā ir daudz labāka organisma reakcija uz poti, kas sekmē imūnās sistēmas efektīvāku atbildi pret CPV.

Pēc vakcīnas var būt pietūkums un sāpēs injekcijas vietā, kas izzūd pēc dažām dienām. Var būt īslaicīga ķermeņa temperatūras paaugstināšanās, galvassāpes, slikta dūša, vemšana, caureja un sāpes vēderā.

Uzzini vairāk: [Cilvēka papilomas vīruss | SPKC](#)

Gripa

Vakcinācija pret gripu tiek nodrošināta bērniem vecumā no 6 līdz 23 mēnešiem (ieskaitot, kā arī bērniem no 2 līdz 17 gadu vecumam ieskaitot, ja viņi pieder pie noteiktām veselības riska grupām, piemēram, bērniem ar hroniskām slimībām vai imūnsupresiju.

Bērniem no 6 mēnešu līdz 8 gadu vecumam, kuri pret gripu ar standarta injicējamo vakcīnu tiek vakcinēti pirmo reizi dzīvē, nepieciešamas divas vakcīnas devas ar vismaz četru nedēļu intervālu. Nākamajās gripas sezonās nepieciešama viena gripas vakcīnas deva. Riska grupu bērniem no 2 līdz 17 gadu vecumam izmanto nazālo jeb deguna spreja gripas vakcīnu, kurai nepieciešama viena deva arī tad, ja bērns pret gripu vakcinēts pirmo reizi.

Par bērna atbilstību kādai no veselības riska grupām un vakcinācijas veikšanas iespējām aicinām interesēties sava ģimenes ārsta praksē.

Vakcinēties pret gripu ir ieteicams rudens sākumā (sākot ar oktobri) īsi pirms gripas epidēmijas sākuma.

Vakcinācija pret gripu ir ieteicama katru sezonu, jo gripas vīrusi pastāvīgi mainās un vakcīnas sastāvs katru gadu tiek pielāgots aktuālajiem vīrusu paveidiem.

Vairāk informācijas: <https://www.spkc.gov.lv/lv/vakcinacija-iedzivotajiem#vakcinacija-pret-gripu>

Rekomendētā papildu vakcinācija bērniem

Ērču encefalīts

- 100% apmērā bērniem no viena gada līdz 18 gadu vecuma sasniegšanai, ja bērna deklarētā dzīvesvieta ir ērču encefalīta endēmiskajā teritorijā, kā arī bāreņus un bez vecāku gādības palikušos bērnus ar valsts apmaksāto vakcināciju pret ērču encefalītu vakcinē visā Latvijas teritorijā, neatkarīgi no dzīvesvietas. Plašāka informācija - <https://www.spkc.gov.lv/lv/vakcinacija-iedzivotajiem#vakcinacija-pret-ercu-encefalitu>
- 50% apmērā pret ērču encefalītu bērniem līdz 24 mēnešu vecumam (ja bērna deklarētā dzīvesvieta nav ērču encefalīta endēmiskajā teritorijā). Jāatzīmē, ka bērniem šo vakcināciju rekomendē veikt ne agrāk kā no viena gada vecuma.

Covid-19

Stingri rekomendē reizi gadā saņemt pielāgotu Covid-19 balstvakcīnas devu:

- bērniem ar izteiktu imūnsistēmas nomākumu, kas saistīts ar imūnās sistēmas darbību nomācošu ārstēšanu, orgānu transplantāciju, hematoloģiskiem ļaundabīgiem audzējiem vai citiem imūnsistēmu nomācošiem stāvokļiem, piemēram, hronisku nieru slimību 3.–5. stadijā;
- bērniem, kuri neietilpst augstākminēto pamatslimību uzskaitījumā, bet kuriem ir smagas slimības vai veselības stāvokļi, kas var paaugstināt smagas Covid-19 infekcijas slimības gaitas risku pēc ārstējošā ārsta vai speciālista ieskatiem. Šādu slimību piemēri var būt smagas plaušu slimības vai izteikts kopējā veselības stāvokļa trauslums vairāku nopietnu blakusslimību dēļ.

Šīm bērnu veselības riska grupām Covid-19 vakcinācija tiek nodrošināta par valsts līdzekļiem.

Kas Jums ir jāpastāsta ārstam pirms bērna vakcinēšanas?

- Jūs uzskatāt, ka vakcinācijas dienā Jūsu bērns ir slims, kādi bērnam ir simptomi, cik ilgi.
- Vai bērnam ir alerģija pret medikamentiem, pārtikas produktiem, vakcīnām vai citām vielām.
- Vai bērnam pagātnē ir bijusi smaga reakcija uz vakcīnu.
- Vai bērnam ir veselības problēmas – astma, plaušu, sirds vai nieru slimības, vielmaiņas traucējumi (piemēram, cukura diabēts), asins sistēmas saslimšanas
- Vai bērnam bijuši krampji.
- Vai bērnam ir imūnsistēmas slimības, vai bērns lieto imūnsistēmu nomācošus preparātus
- Vai bērnam ir veikta asins vai asins produktu pārliešana, imuno-(gamma) globulīnu ievadīšana.
- Vai bērns lieto kādas zāles.
- Vai pēdējo 4 nedēļu laikā bērnam ir veikta vakcinācija

Noteikti uzdodiet ārstam visus Jums interesējošos jautājumus par plānoto vakcināciju!

Kas ārstam Jums jāpastāsta pirms bērna vakcinēšanas?

- Ārsts laikus informē vecākus par plānoto vakcināciju. Ārsts pirms katras vakcinācijas (gan pirmreizējas, gan atkārtotas) veic bērna apskati (ja nepieciešams, arī vecāku aptauju), lai noskaidrotu bērna veselības stāvokli un iespējamās kontrindikācijas. Iegūtās ziņas ieraksta medicīniskajā dokumentācijā.
- Par vakcīnas efektivitāti infekcijas slimības profilaksē, aizsardzības efekta ilgumu un ieteicamo vakcinācijas atkārtošānu.
- Par organisma reakciju, kas var rasties vakcinācijas laikā vai pēc tās.
- Par profilakses pasākumiem, lai samazinātu iespējamo pēc vakcinācijas reakciju smagumu, un gadījumiem, kad nepieciešama ārstniecības personas palīdzība
- Par simptomiem, kad steidzami nepieciešams vērsties pēc medicīniskās palīdzības.

Ārstam nav iespējas novērot bērnu pēcvakcinācijas stāvokli ik dienas. Ārsts var konstatēt nevēlamos notikumus pēc vakcinācijas, ja tādi ir, pēc vecāku sūdzībām par bērna veselību vai veicot kārtējo profilaktisko apskati. Lai konstatētu sūdzību iemeslu, jāveic papildu izmeklējumi un jāvēršas pie speciālista. Visus jautājumus par bērna veselību nepieciešams izrunāt ar savu ārstējošo ārstu.

Izmantojiet katru vizīti pie ārsta, lai noskaidrotu visus Jums interesējošos jautājumus par Jūsu bērna veselību un attīstību!

Ārsts ir atbildīgs:

- par to, lai gadījumos, ja bērnam konstatētas iespējamās vakcinācijas blakusparādības, vecāki tiek informēti par laiku, kad nepieciešams ierasties uz atkārtotu apskati
- par vakcīnas pareizu ievadīšanu; vakcinējamās personas medicīnisko novērošanu pēcvakcinācijas periodā, atbilstoši vakcīnas lietošanas instrukcijai un neatliekamās medicīniskās palīdzības sniegšanu noteiktajā laikposmā;
- par to, lai saskaņā ar vakcinācijas kalendāru veiktu visas nepieciešamās vakcinācijas.

Kā sagatavoties gaidāmajai vakcinācijas vizītei

Ir dažādi veidi, kā palīdzēt vecākiem (aprūpētājam) un bērnam sagatavoties gaidāmajai vakcinācijai. Sāpes injekcijas laikā var radīt nepatīkamas sajūtas, dažiem bērniem bailes un nevēlēšanos vakcinēties turpmāk. Saruna un atbildes uz bērna jautājumiem var palīdzēt bērnam justies drošāk un piedzīvot vakcināciju mierīgāk un pozitīvāk.

Ņemot vērā bērna vecumu, varat izmēģināt kādu no zemāk piedāvātiem padomiem:

- Mazākus bērnus ieteicams turēt klēpī – tas ļaus bērnam justies drošībā. Neturiet pārāk cieši, lai tas nesagādā sāpes. Izvēlieties apģērbu, ko ērti noģērbt, veicot vakcināciju. Neatstājiet bērnu vienu pašu. Nav ieteicams vakcinēt bērnu guļus, neļaujot vecākiem to turēt klēpī, vai rokās - tas var radīt lielāku trauksmi bērnam.
- Runājiet mierīgā un nesatrauktā balsī visas procedūras laikā. Atzīstiet bērna sāpes, bailes – nenoliedziet tās. Nesakiet, ka tas nebūs sāpīgi, bet arī nekonzentrējaties pārāk uz sāpēm. Saglabājiet mieru un neesat nervozs – bērni jūt un redz vecāku satraukumu.
- Bērna uzmanības novēršana ir labs veids, kas var palīdzēt mazināt sāpes. Jūs varat dziedāt, stāstīt pasaciņu, novērst uzmanību ar grabuli, skaitīt skaitām pantiņus, atskaņot mūziku, vai video. Izvēlaties tādu uzmanības novēršanas metodi, kas vislabāk iesaista bērna redzi, dzirdi un pieskārienus. Ja bērns vēlas sekot un redzēt, kā notiek vakcinācija – neaizliedziet to viņam.
- Ja zīdāt savu bērnu ar krūti, varat pirms vakcinācijas, vakcinācijas laikā un pēc piedāvāt krūti. Tas palīdzēs bērnam nomierināties un justies komfortā.
- Ar vecākiem bērniem varat mājās izrunāt gaidāmās vizītes mērķi un procedūru. Varam teorētiski izmēģināt, kā notiks procedūra - caur spēli un/vai lomu spēli. Bērns jutīsies drošāk, ja zinās, kas viņu sagaida. Tas nenozīmē, ka bērns nebaidīsies, vai neraudās. Nenoliedziet bērna jūtas.
- Izrunājiet mājās ar bērnu, kas viņam palīdzētu pārvarēt bailes un satraukumu - līdz paņemtā mīļmantiņa, mūzikas klausīšanās, kāda uzkoda, video skatīšanās, saruna par patīkamām un jautrām lietām u. tml.

Noderīgi resursi: ["Vecākiem par bērnu vakcināciju"](#)

Ceļošana ar bērnu - kas jāzina par vakcināciju?

Pirms došanās ceļojumā, ikvienam vajadzētu uzzināt par infekcijas slimību risku un iespējamiem profilakses pasākumiem konkrētajā galamērķī. Ceļojuma laikā bērni var saskarties ar tādiem pašiem veselības apdraudējumiem kā viņu vecāki, taču sekas uz veselību var būt nopietnākas. Sarunājiet tikšanos ar bērna primārās veselības aprūpes speciālistu vismaz vienu mēnesi pirms došanās ceļā, lai nodrošinātu galamērķim specifiskas vakcīnas, zāles, aizsarglīdzekļus un citu aktuālu informāciju. Pārrunājot savu maršrutu un plānotās aktivitātes ar ģimenes ārstu vai ārstu, kurš specializējas ceļotāju veselības jautājumos, viņi var sniegt konkrētākus padomus un ieteikumus.

Pirms ceļošanas aicinām pārbaudīt savas un savu bērnu rutīnas (vakcinācijas kalendārā paredzētas) vakcinācijas. Aicinām bērniem veikt vakcīnas saskaņā ar kalendārā norādīto, tomēr ceļojot agrā vecumā, var būt nepieciešamība paātrināt vakcinācijas grafiku.

Ceļojot uz Āfriku, Dienvidaustrumu Āziju vai Dienvidameriku, ir ieteicams konsultēties ar ģimenes ārstu vai vislabāk ārstu, kas tieši specializējies šajos jautājumos. Āfrikas kontinentā ir valstis, kas rekomendē vakcinēties, un valstis, kas obligāti prasa vakcinēšanos pret dzeltenu drudzi. Paturiet prātā - vakcināciju pret dzeltenu drudzi nedrīkst injicēt bērniem līdz viena gada vecumam, kā arī cilvēkiem, kuriem ir imūnās sistēmas vājums.

Gatavojoties ceļojumam, uzziniet, kāda ir veselības aprūpes pieejamība izvēlētajā galamērķī, kur atrodas tuvākās slimnīcas un traumpunkti. Ņemiet līdzi pirmās palīdzības komplektu, īpaši, ja paredzēta aktīva atpūta ārpus pilsētas.

Biežāk uzdotie jautājumi

Vai temperatūra pēc vakcinācijas ir normāla reakcija?

Pēc vakcinācijas neliels drudzis (ķermeņa temperatūras paaugstināšanās) ir normāla organisma reakcija uz vakcīnas ierosināto imūnās sistēmas atbildi. Šādas reakcijas, piemēram, drudzis, galvassāpes un apsārtums injekcijas vietā, nav uzskatāmas par blaknēm, bet gan par normālām imūnsistēmas atbildēm. Parasti šie simptomi ir viegli un pāriet dažu dienu laikā. Ja temperatūra ir ļoti augsta vai saglabājas ilgstoši, ieteicams konsultēties ar ārstu.

Kas ir kombinētās vakcīnas?

Kombinētās vakcīnas ir preparāti, kas vienā injekcijā apvieno vairākus antigēnus, lai vienlaikus aizsargātu pret vairākām infekcijas slimībām. Piemēram, Latvijā bērniem tiek ievadīta kombinētā vakcīna, kas pasargā no sešām bīstamām slimībām: difterijas, stingumkrampjiem, garā klepus, poliomiēlīta, B tipa *Haemophilus influenzae* infekcijas un B hepatīta. Šāda pieeja samazina nepieciešamo injekciju skaitu, atvieglojot vakcinācijas procesu un uzlabojot imunizācijas aptveri. Kombinētās vakcīnas ir rūpīgi pārbaudītas un tiek uzskatītas par drošām un efektīvām.

Vai kombinētās vakcīnas nepārslogo imūnsistēmu?

Kombinētās vakcīnas nepārslogo cilvēka imūnsistēmu, neatkarīgi no vecuma. Imūnsistēma ikdienā spēj reaģēt uz tūkstošiem mikroorganismu daļiņu, kas atrodas apkārtējā vidē. Ikdienā bērns sastopas ar daudz lielāku skaitu vīrusu un baktēriju nekā to, ko satur vakcīnas. Tāpēc risks veselībai ir daudz lielāks no pašām slimībām, nevis no vakcīnām. Vakcīnās esošās mikroorganismu daļiņas nāk no novājinātiem vai nogalinātiem slimību izraisītājiem un tiek izmantotas, lai drošā veidā stimulētu antivielu veidošanos, pasargājot no nopietnām infekcijām. Pat tad, ja vienā dienā tiek saņemtas

vairākas vakcīnas, šo daļiņu daudzums ir tikai neliela daļa no tā, ko organisms satiek ikdienā. Šī pieeja ļauj efektīvi pasargāt cilvēkus no vakcīnām novēršamām slimībām, vienlaikus neradot imūnsistēmai pārmērīgu slodzi.

Vai tik maziem bērniem tik daudz vakcīnas ir droši un nekaitīgi?

Vakcinācijas kalendārs katrā valstī ir veidots tā, lai pasargātu bērnus jau no pašiem pirmajiem dzīves mēnešiem. Tas palīdz viņu organismam laikus izveidot imunitāti pret bīstamām slimībām – vēl pirms viņi ar tām var saskarties.

Katra vakcīna tiek ieteikta noteiktā vecumā, jo tieši tad tā sniedz vislabāko aizsardzību. Zīdaiņi un mazi bērni tiek vakcināti agrīni, jo viņu imūnsistēma vēl tikai attīstās un viņi ir īpaši uzņēmīgi pret infekcijām.

Ja vakcinācija tiek atlikta, bērns paliek neaizsargāts pret slimībām, kuru sekas var būt ļoti nopietnas un pat dzīvībai bīstamas.

Vai vakcinācija izraisa saslimšanu ar konkrētu slimību?

Vakcinācija parasti novērš saslimšanu ar konkrētu slimību, jo vakcīnās esošie novājinātie vai nogalinātie mikroorganismi nevar izraisīt pilnvērtīgu slimību. Tomēr, ļoti retos gadījumos, pēc vakcinācijas var rasties viegli simptomi, kas ātri pāriet un ir daudz vieglāki nekā pašas slimības simptomi. Piemēram, pēc vakcinācijas pret masalām, cūciņām un masaliņām (MMR vakcīna) var retos gadījumos novērot vieglu drudzi vai izsitumus, kas parasti izzūd dažu dienu laikā. Vakcinācija ir efektīvs līdzeklis, lai novērstu nopietnas infekcijas slimības, un jebkādas pēc vakcinācijas novērotās reakcijas parasti ir vieglas un īslaicīgas.

Vai bērnu vakcinācijas kalendāra vakcinācijas shēma ir droša?

Jā, bērnu vakcinācijas kalendāra vakcinācijas shēma ir droša un efektīva. Latvijā vakcinācijas kalendārs tiek regulāri pārskatīts, lai nodrošinātu, ka bērniem tiek piedāvāta visefektīvākā aizsardzība pret novēršamām slimībām. Vakcinācijas tiek veiktas saskaņā ar zinātniskajiem pētījumiem un starptautiskajām vadlīnijām, lai nodrošinātu bērnu veselību un aizsardzību pret bīstamām infekcijas slimībām.

Vai ir ieteicams sadalīt vakcīnas pa ilgāku laiku, lai samazinātu vakcinācijas reižu skaitu?

Nav ieteicams mainīt vakcinācijas grafiku vai atlikt vakcīnas. Ieteiktais grafiks ir izstrādāts tā, lai bērns saņemtu vislabāko iespējamo aizsardzību tieši tad, kad tā visvairāk nepieciešama.

Mazāks vakcinācijas reižu skaits parasti ir ērtāks gan bērnam, gan vecākiem. Turklāt, ievērojot noteikto grafiku, bērns tiek savlaicīgi pasargāts no slimībām, kas var būt ļoti nopietnas vai pat dzīvībai bīstamas.

Svarīgi atcerēties, ka zīdaiņi un mazi bērni ir daudz uzņēmīgāki pret infekcijām nekā vecāki bērni vai pieaugušie. Tāpēc jo agrāk tiek veikta vakcinācija, jo drošāk bērns ir pasargāts.

Vai vakcīnas satur cilvēka šūnas/audus?

Dažas vakcīnas tiek ražotas, izmantojot cilvēka šūnu kultūras, lai audzētu vīrusus vai to sastāvdaļas, taču gala produktā nav cilvēka šūnu vai audu. Piemēram, vakcīna pret masalām, **epidemisko parotītu** un **masaliņām** (MMR) tiek ražota, izmantojot cilvēka embrija šūnu kultūras, taču šūnas netiek iekļautas galaproduktā. Šīs vakcīnas ir drošas, un to lietošana nenozīmē cilvēka šūnu vai audu iekļaušanu vakcīnas sastāvā.

Kāpēc vakcīnas joprojām ir nepieciešamas, pat ja slimības reti sastopamas?

Daudzi cilvēki uzskata, ka slimības, no kurām pasargā vakcīnas, Latvijā praktiski ir izskaustas. Tāpēc šķiet, ka mums vairs nav jāvakcinējas.

Taču šīs slimības kļuvušas retas tieši tāpēc, ka regulāri vakcinējamies. Tas, ka poliomiēlīts, difterija vai masalas šobrīd Latvijā reti sastopamas, nenozīmē, ka varam pārtraukt vakcināciju.

Ir svarīgi, lai vakcinācijas līmenis paliktu augsts, un tam ir trīs galvenie iemesli:

1. Aizsargāt tos, kas nevar vakcinēties

Daži cilvēki nevar saņemt vakcīnas – piemēram, cilvēki, kuriem novērota smaga alerģiska reakcija (anafilakse) pret kādu no vakcīnas sastāvā esošām sastāvdaļām, cilvēki ar imūnsistēmas traucējumiem vai specifisku ārstēšanu, kuras laikā nav ieteicams vakcinēties. Atsevišķām vakcīnām var būt citas kontrindikācijas (iemesli, kādēļ nedrīkst vakcinēt) - piemēram, grūtniecības laikā ir jāizvairās no masalu, cūciņu un masaliņu vakcīnām. Lai viņi būtu aizsargāti, jānodrošina, ka apkārtējie cilvēki ir vakcināti. Šo efektu sauc par **kolektīvo imunitāti**.

2. Novērst slimību atgriešanos

Ja vakcinācijas līmenis sabiedrībā pazeminās, infekcijas slimības var ātri atgriezties. Periodos, kad vakcinācijas aptvere ir augsta, saslimstība sarūk līdz minimumam vai izzūd pavisam. Taču, tiklīdz vakcinācija tiek atlikta vai cilvēki no

tās atsakās, pat šķietami aizmirstas un retas slimības var uzliesmot no jauna un izraisīt epidēmijas.

3. Aizsargāties pret slimībām, kas joprojām ir citās valstīs

Dažas slimības Latvijā ir retas, bet tās joprojām sastopamas citur pasaulē. Ceļotāji var ievest šīs slimības mūsu valstī. Piemēram, 2019. gadā Eiropā bija masalu uzliesmojumi, un arī Latvijā tika reģistrēti atsevišķi gadījumi. Ja cilvēki nav vakcināti, pastāv lielāks risks, ka slimība izplatīsies.

Tāpēc vakcinācija ir svarīga – tā aizsargā gan mūs, gan mūsu bērnus un kopienu kopumā.

Kur mans bērns var tikt vakcinēties?

Latvijā vakcinēties var vairākās vietās:

- Ģimenes ārstu praksē – daudzi ģimenes ārsti piedāvā vakcinācijas pakalpojumus. Lai uzzinātu, vai jūsu ģimenes ārsts veic vakcināciju, sazinieties ar viņu tieši.
- Ģimenes vakcinācijas centrā – šeit palīdzību sniedz sarežģītākos vakcinācijas gadījumos. Vērsieties centrā, ja nepieciešama individuāla pieeja priekšlaicīgi dzimušu bērnu vakcinācijā, grūtniecības laikā, kā arī hronisku slimību pacientiem un cilvēkiem, kuri pieder kādai no riska grupām.

Ja mana bērna ģimenes ārsta prakse nenodrošina vakcinācija pret kādu no infekcijām, kā man rīkoties?

Ja jūsu ģimenes ārsta prakse nenodrošina vakcināciju pret konkrētu infekciju, vispirms ieteicams sazināties ar ārstu, lai noskaidrotu, kur varat veikt vakcināciju citā ārstniecības iestādē. Ja nepieciešams, varat arī vērsties pie citiem veselības aprūpes pakalpojumu sniedzējiem, kas piedāvā vakcinācijas pakalpojumus, un veikt vakcināciju saskaņā ar ārsta ieteikumiem.

Kur es varu noskaidrot, kādas vakcīnas ir saņēmis mans bērns?

Lai noskaidrotu, kuras vakcīnas ir saņēmis jūsu bērns, varat izmantot Latvijas E-veselības sistēmu. Šī sistēma ļauj piekļūt bērna veselības aprūpes datiem, tostarp vakcinācijas vēsturei.

E-veselībā ir pieejami dati par valsts apmaksātajām vakcinācijām, kas veiktas kopš 2024. gada sākuma. Tāpat ņemiet vērā, ka kopš 15.07.2025. sistēmā obligāti tiek reģistrētas

pilnīgi visas veiktās vakcinācijas – gan valsts apmaksātās, gan maksas vakcīnas (piemēram, pret ērcu encefalītu).

Par vakcinācijām, kas veiktas pirms šiem datumiem, vai par vecākām maksas potēm varat uzzināt bērna vakcinācijas pasē (ja tā tikusi ņemta līdz uz katru vakcināciju). Ja jums šobrīd nav piekļuves E-veselībai vai bērna potēšanas pasei, vērsieties pie sava ģimenes ārsta vai tuvākajā veselības aprūpes iestādē, lai iegūtu nepieciešamo informāciju.

Vai vakcinācija izraisa zīdaiņu pēkšņās nāves sindromu un autismu?

Veikti pētījumi neapstiprina zīdaiņu pēkšņās nāves sindromu un autismu ar vakcināciju veikšanu pirmajos zīdaiņa mēnešos. Vakcīnas ir izstrādātas, lai aizsargātu bērnus no nopietnām infekcijām, kas varētu apdraudēt viņu veselību. Vakcīnas ir drošas, un tās ir viens no svarīgākajiem veidiem, kā novērst slimības un nodrošināt bērnu veselību

Vai dabīgā imunitāte ir labāka par imunitāti, kas iegūta vakcinācijas ceļā?

Saslimstot ar slimību, cilvēkam var attīstīties imunitāte pret šo slimību. Tomēr šim procesam ir augsts risks, jo ar vakcīnām novēršamās slimības var izraisīt nopietnas komplikācijas, piemēram, pneimoniju, smadzeņu bojājumus, vēzi, dzirdes zudumu, aklumu vai pat nāvi.

Vai var vakcinēties, ja tiek lietotas antibiotikas?

Antibiotiku lietošana nav iemesls, lai atliktu plānoto vakcināciju. Vakcināciju var veikt arī antibiotiku lietošanas laikā, jo tas neietekmē imūnās atbildes veidošanos pēc vakcinācijas. Tomēr, ja Jums ir vidēji smaga vai smaga akūta saslimšana ar paaugstinātu temperatūru virs 38 °C, ieteicams atlikt vakcināciju līdz Jūsu veselības stāvoklis uzlabojas.

Vai man jāatliek vakcinācija, ja bērns ir saslimis?

Zīdaiņus un bērnus var droši un efektīvi vakcinēt arī tad, ja viņiem ir neliels klepus vai iesnas bez paaugstinātas temperatūras, kā arī atveseļošanās periodā pēc slimības.

Ja bērns ir smagi slims un viņam ir augsta temperatūra (virs 38,5 °C), vakcināciju ieteicams atlikt. Šādā gadījumā varat vienoties par vakcinācijas laiku, kad bērna veselības stāvoklis ir uzlabojies. Ja rodas šaubas, pirms vakcinācijas atlikšanas ieteicams konsultēties ar savu ārstu (ģimenes ārsts, pediatrs).

Ko darīt, lai pasargātu sevi un citus, ja vakcinācija nav iespējama?

Vakcīnas ne vienmēr ir pieejamas vai piemērotas visiem. Tomēr ir svarīgi rūpēties par savu un apkārtējo drošību. Lai gan vakcinācija ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā novērst smagu slimības gaitu, pastāv aizsardzības pasākumi, kas var palīdzēt samazināt inficēšanās risku:

- **Regulāri mazgājiet rokas ar ziepēm**, īpaši pirms ēšanas vai pieskaršanās sejai, kā arī pēc uzturēšanās sabiedriskās vietās. Māciet bērnam mazgāt pareizi rokas. Info meklējiet šeit: [Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas | Slimību profilakses un kontroles centrs](#)
- **Bieži un regulāri vēdiniet telpas.**
- **Pareizi lietojiet sejas masku**, īpaši paaugstināta riska situācijās, piemēram, pārpildītās iekštelpās vai slimības uzliesmojumu laikā. Vairāk info šeit: "[Roku mazgāšana, elpceļu un klepus higiēna – Jūsu pirmā aizsardzības līnija](#)"
- **Ja parādās slimības simptomi, sazinieties ar savu ārstu.**
- **Palieciet mājās, ja esat saslimis**, lai neapdraudētu citus un neizplatītu infekciju.

Lai gan šie pasākumi nav tik efektīvi kā vakcinācija, tie var palīdzēt stiprināt organismu un atbalstīt imūnsistēmu slimības laikā:

- **Pietiekams miegs** ir būtisks, jo miega laikā organisms veic lielāko daļu atjaunošanās procesu.
- **Atbilstoša šķidruma uzņemšana** palīdz nodrošināt barības vielu un imūno šūnu transportu, kā arī veicina kaitīgo vielu izvadīšanu no organisma.
- **Veselīgs dzīvesveids** – sabalansēts, uzturvielām bagāts uzturs un regulāras fiziskās aktivitātes – uzlabo vispārējo veselību un samazina blakusslimību risku, kas var palielināt uzņēmību pret infekcijām. Vairāk info: [Veselīgs uzturs | Slimību profilakses un kontroles centrs](#)

Svarīgi atcerēties: tikai uzturs un fiziskās aktivitātes vien nenodrošina pilnīgu aizsardzību pret infekcijām. Daudzi citi līdzekļi, kas tiek popularizēti, piemēram, sociālajos tīklos, bieži vien ir maz efektīvi vai arī tiem trūkst zinātnisku pierādījumu par to spēju novērst vai ārstēt infekcijas.

VAKCINĀCIJA PIEAUGUŠAJIEM

SVARĪGI! No valsts budžeta līdzekļiem apmaksātu vakcināciju pret masalām, masaliņām, epidēmisko parotītu, B hepatītu un vējbakām vakcinācijas iestādes nodrošina nevakcinētām personām vecumā līdz 25 gadiem (ieskaitot). Valsts apmaksāts pamatvakcinācijas kurss tiek pabeigts arī tad, ja vakcinējamās personas vecums pārsniedz norādīto vecumu, kurā tiek nodrošināta valsts apmaksāta vakcinācija.

Valsts apmaksātā un rekomendētā vakcinācija pieaugušajiem

COVID-19

Covid-19 ir infekcijas slimība, ko izraisa koronavīruss SARS-CoV-2. Galvenie slimības simptomi ir drudzis, nogurums, klepus, elpas trūkums, sāpes krūtīs, un dažos gadījumos arī zaudēta oža vai garša. Daži cilvēki var piedzīvot arī galvassāpes, muskuļu sāpes un kakla sāpes. Slimība var izraisīt nopietnas komplikācijas, piemēram, plaušu iekaisumu, smagu elpošanas traucējumus, nieru mazspēju un pat nāvi, īpaši vecākiem cilvēkiem un cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām.

Vakcinācija pret Covid-19 ir viens no galvenajiem veidiem, kā samazināt slimības izplatību un smagas komplikācijas. Latvijā pieaugušajiem tiek piedāvātas valsts apmaksātas vakcīnas, kas ir apstiprinātas un drošas. Vakcīnas palīdz organismam izveidot aizsardzību pret vīrusu, samazinot slimības smagumu un risku saslimt ar nopietnām komplikācijām. Pat vakcinēti cilvēki var saslimt, taču viņiem ir mazāks risks attīstīt smagas formas un nonākt slimnīcā. Vakcinācija ir īpaši svarīga cilvēkiem ar riska faktoriem, piemēram, senioriem, cilvēkiem ar hroniskām slimībām un veselības aprūpes darbiniekiem.

Latvijā ir pieejama Pfizer-BioNTech vakcīna pret Covid-19. Vakcinācija parasti tiek veikta vienā posmā.

Gripa

Gripu izraisa gripas vīrusi, kas tiek iedalīti trīs veidos: A, B un C. Šie vīrusi izplatās, kad inficēts cilvēks klepo vai šķauda, izdalot mazos pilienus, kas satur vīrusu. Šie pilieni var nonākt gaisā un tikt ieelpoti vai nokļūt uz virsmām, ar kurām cilvēki nonāk saskarē, tādējādi izraisot inficēšanos.

Gripas simptomi ir drudzis, drebuļi, nogurums, muskuļu sāpes, galvassāpes, klepus, iekaisis kakls un iesnas. Smagos gadījumos gripa var izraisīt plaušu iekaisumu, elpošanas problēmas, sirds slimības un pat nāvi. Gripa ir īpaši bīstama vecākiem cilvēkiem, bērniem un cilvēkiem ar hroniskām slimībām, jo tās var radīt nopietnas komplikācijas.

Vakcinācija pret gripu ir efektīvs veids, kā samazināt risku saslimt ar šo slimību un izvairīties no nopietnām komplikācijām. Vakcinācija tiek piedāvāta valsts apmaksātā kārtībā un ir īpaši ieteicama cilvēkiem ar paaugstinātu risku saslimt smagi, piemēram, vecāka gadagājuma cilvēkiem, bērniem, grūtniecēm un cilvēkiem ar hroniskām slimībām. Gripas vīrusa mainības dēļ katru gadu vakcīna ir jāizstrādā no jauna, līdz ar ko arī jāvakcinējas ir katru gadu no jauna. Vakcinēties ir ieteicams rudens sākumā, kad gripas epidēmija vēl nav sākusies.

Difterija/ stingumkrampji un garais klepus

Difteriju izraisa baktērija *Corynebacterium diphtheriae*, kas izdala kaitīgas vielas jeb toksīnus, kas bojā organisma audus un izraisa slimības simptomus. Šī slimība izplatās gaisa pilienu veidā, kad inficēts cilvēks klepo vai šķauda, kā arī tiešā kontaktā ar inficētām virsmām vai priekšmetiem. Baktērija galvenokārt skar rīkli un elpceļus, bet toksīni var izplatīties organismā un ietekmēt sirdi, nervus un citus orgānus.

Difterijas pazīmes ietver iekaisušu kaklu, drudzi, nogurumu un elpošanas grūtības. Raksturīga ir biezu, pelēku aplikumu veidošanās uz mandelēm un rīkles, kas var apgrūtināt elpošanu. Smagos gadījumos difterija var izraisīt sirds bojājumus, nervu paralīzi un nāvi.

Vakcinācija pret difteriju ir iekļauta valsts apmaksātajā vakcinācijas kalendārā un tiek veikta **kombinētās vakcīnas veidā**, kas aizsargā arī pret stingumkrampjiem un garo klepu (DTaP pieaugušajiem vai Td vakcīna). Pieaugušajiem ieteicams veikt revakcināciju ik pēc 10 gadiem, lai uzturētu aizsardzību pret šo bīstamo slimību. Vakcinācija ir droša un efektīva, palīdzot novērst difterijas izplatīšanos un nopietnas komplikācijas.

Papildu informācija:

[Rekomendētās vakcīnas un piemērotākā vakcinācija bērniem un pieaugušajiem 2024.pdf \(veselapasaule.lv\)](#)

INFEKCIJAS SLIMĪBAS, PRET KURĀM PASARGĀ VAKCINĀCIJA

DIFTERIJA

Slimības ierosinātājs ir toksīnu veidojošā difterijas baktērija, kas iekļūstot organismā caur elpceļiem vai bojātu ādu, izraisa ļoti smagu saslimšanu nepotētam bērnam. Bērns var inficēties gaisa pilienu ceļā no difterijas slimnieka vai vesela cilvēka – difterijas baktērijas bezsimptomu nēsātāja.

Slimības pazīmes. Baktēriju izdalītā toksīna iedarbības rezultātā veidojas specifisks iekaisums rīkles galā, balsenē, degunā vai ādā. Rīkles galā un balsenē var veidoties difterijai raksturīgi aplikumi (plēves), tūska, kas apgrūtina elpošanu un var izraisīt smakšanu.

Sekas. Baktērijas izdalītais toksīns var izplatīties pa visu organismu, skart dažādus iekšējos orgānus un izraisīt smagas komplikācijas, piemēram, sirds un nieru audu iekaisumu, paralīzes vai pat slimnieka nāvi (20% gadījumos).

Laikā no 2007. līdz 2023. gadam Latvijā reģistrēti 122 difterijas gadījumi, desmit no tiem jeb 8,2% beigušies letāli. Difterijas smagas klīniskas formas un nāves gadījumi vakcinētām personām nav novēroti.

No saslimšanas ar difteriju pasargā laikus veikta **vakcinācija un balstvakcinācijas**. Vakcinācija pret difteriju ir ievērojami samazinājusi mirstību un saslimstību ar difteriju, tomēr tā joprojām ir nozīmīga bērnu veselības problēma valstīs, kurās ir vāja bērnu vakcinācija. Valstīs, kurās izplatās difterija, slimība notiek nelielos uzliesmojumos. Saslimšana ar difteriju beidzas letāli 5 - 10% gadījumu, ar lielāku mirstības līmeni maziem bērniem. Ārstēšana ietver difterijas antitoksīna ievadīšanu, lai neitralizētu toksīna iedarbību, kā arī antibiotikas, lai iznīcinātu baktērijas.

Vakcīnu parasti ievada kombinācijā ar citām vakcīnām, tostarp pret stingumkrampjiem un garo klepu. Pusaudžiem un pieaugušajiem vakcinācijai pret stingumkrampjiem atbilstoši Vakcinācijas kalendāram izmanto kombinēto vakcīnu - difterija + stingumkrampji (Td vakcīna).

Bērniem: Latvijā atbilstoši Vakcinācijas kalendāram vakcināciju pret difteriju veic divu, četru, sešu mēnešu vecumā (pamatvakcinācija) un balstvakcinācijas 12 – 15 mēnešu vecumā, bet pēc tam – 7 un 14 gadu vecumā.

Pieaugušajiem: imunitāte nesaglabājas visu mūžu, tā pakāpeniski samazinās, tāpēc ik pēc 10 gadiem pieaugušajiem ir nepieciešams veikt balstvakcināciju, bet riska grupās (nevakināti vai daļēji vakcināti bērni (pirmsskolas, skolas vecumā) un pieaugušie) – ik pēc pieciem gadiem. Pārlicinies par savu un citu ģimenes locekļu vakcinācijas statusu un ja nepieciešams vakcinējies nekavējies – dodies pie sava ģimenes ārsta!

Cilvēkam, kurš pret difteriju nav potēts, jāsaņem potēšanās kurss - trīs potes. Pēc pirmās potes jāpauz pusotram mēnesim, tad jāsaņem otrā pote. Trešā pote jāsaņem pēc sešiem mēnešiem.

SVARĪGI!

- Pēc difterijas pārslimošanas neveidojas pilnvērtīga imunitāte pret difteriju, tāpēc arī cilvēkiem, kuri ir slimojuši ar difteriju, regulāri ir jāveic revakcinācija.
- Neviena vakcinācija no saslimšanas nepasargā 100%. Gadās, ka saslimst arī potētie, taču šajā gadījumā slimība noris vieglā formā, ar angīnai līdzīgām pazīmēm – rīkles gala apsārtumu, kakla sāpēm.
- Vakcinācija ir **bez maksas** un to var saņemt jebkurš pie sava ģimenes ārsta vai ārsta norādītā Vakcinācijas kabinetā.

Vērtīgi avoti

- [Epidemiological update: Diphtheria cases in Europe \(europa.eu\)](http://europa.eu)
- [Immunization, Vaccines and Biologicals \(who.int\)](http://who.int)
- [Pēc trīs gadu pārtraukuma Latvijā reģistrēts difterijas saslimšanas gadījums | Slimību profilakses un kontroles centrs \(spkc.gov.lv\)](http://spkc.gov.lv)
- [Praktiskas rekomendācijas vakcinācijai pieaugušajiem un riska grupu indivīdiem Latvijā](#)

Visas infekcijas un vakcīnas - [Immunization, Vaccines and Biologicals \(who.int\)](http://who.int)

STINGUMKRAMPJI

Slimības ierosinātājs ir baktērija, kuras sporas atrodas augsnē un var tur ilgstoši saglabāties. Tiešā kontaktā ar augsni vai ar putekļiem baktērijas nokļūst uz apkārtējiem priekšmetiem, apģērba un cilvēka ādas. Pat nenozīmīgi ādas ievainojumi un nobrāzumi var radīt inficēšanās risku. Nevakcinētām personām inficēšanās risks pastāv arī ķirurģiskas operācijas laikā, veicot operācijas zarnu traktā, un dzīvnieku koduma gadījumā.

Slimības pazīmes. Baktērija skar nervu sistēmu. Raksturīga augsta temperatūra, košanas muskulatūras krampji – slimnieks nespēj atvērt muti un norīt ēdienu, kā arī ilgstoši ķermeņa muskulatūras krampji.

Sekas. Var būt muskuļu pārrāvumi, kaulu lūzumi, elpošanas muskulatūras paralīze un letāls iznākums līdz 50% gadījumu.

Ņemot vērā infekcijas pārnesšanas ceļu, kolektīvā imunitāte nepasargā no individuāliem inficēšanās un saslimšanas gadījumiem, tāpēc aizsardzības nodrošināšanai katram cilvēkam jāsaņem vakcinācija. Pat nenozīmīgi ādas ievainojumi un nobrāzumi var radīt inficēšanās risku. Nevakcinētām personām inficēšanās risks pastāv arī ķirurģiskas operācijas laikā, veicot zarnu trakta operācijas, un dzīvnieku koduma gadījumā.

Visefektīvākā aizsardzība pret saslimšanu ar stingumkrampjiem ir vakcinācija saskaņā ar Vakcinācijas kalendāru.

Bērniem: Latvijā atbilstoši Vakcinācijas kalendāram vakcināciju pret difteriju veic divu, četru, sešu mēnešu vecumā (pamatvakcinācija) un balstvakcinācijas 12 – 15 mēnešu vecumā, bet pēc tam – 7 un 14 gadu vecumā.

Pieaugušajiem: imunitāte nesaglabājas visu mūžu, tā pakāpeniski samazinās, tāpēc ik pēc 10 gadiem pieaugušajiem ir nepieciešams veikt balstvakcināciju, bet riska grupās (gados vecāki cilvēki un injicējamo narkotiku lietotāji) – ik pēc pieciem gadiem. Pārliecinies par savu un citu ģimenes locekļu vakcinācijas statusu un ja nepieciešams vakcinējies nekavējies – dodies pie sava ģimenes ārsta! Vakcinācijai pret stingumkrampjiem atbilstoši Vakcinācijas kalendāram izmanto kombinēto vakcīnu - difterija + stingumkrampji (Td vakcīna).

Šī vakcīna ir efektīva un droša visu vecumu cilvēkiem, arī grūtniecēm un personām ar novājinātu imūnsistēmu.

Vērtīgi avoti

- [Stingumkrampji \(spkc.gov.lv\)](http://spkc.gov.lv)
- [Infekcijas slimību apraksti | Slimību profilakses un kontroles centrs \(spkc.gov.lv\)](http://spkc.gov.lv)

GARIS KLEPUS

Slimības ierosinātājs ir baktērija, kas izraisa iekaisumu elpceļu gļotādā un organisma intoksikāciju (organisma funkciju bojājumi baktērijas toksīna iedarbības rezultātā). Tā ir gaisa pilienu infekcija, ar kuru bērni viegli cits no cita inficējas, sevišķi bērnudārzos un skolās.

Slimības pazīmes. Slimībai ir raksturīgas smacējošas klepus lēkmes.

Sekas. Garais klepus ir smaga, pat bīstama slimība pirmajā dzīves gadā nepotētiem zīdaiņiem, jo nereti pievienojas komplikācijas – plaušu karsonis, galvas smadzeņu iekaisums (encefalīts), krampji. Var būt pat letāls iznākums.

Slimības profilakses pamatā ir vakcinācija, kas ir visefektīvākā aizsardzība pret saslimšanu. Jāņem vērā, ka imunitātes izveidošanai un uzturēšanai ir nepieciešams noteikts vakcīnas devu skaits (pamata vakcinācijas un balstvakcinācijas kurss).

Bērniem: Latvijā atbilstoši Vakcinācijas kalendāram vakcīna pret garo klepu jāsaņem:

- 2, 4, 6, 12-15 mēnešu vecumā (kombinētā vakcīna pret garo klepu, difteriju, stingumkrampjiem un poliomiēlītu, b tipa Haemophilus influenzae un B hepatītu);
- 7 gadu vecumā (kombinētā vakcīna pret garo klepu, difteriju, stingumkrampjiem un poliomiēlītu);
- 14 gadu vecumā (kombinētā vakcīna pret garo klepu, difteriju, stingumkrampjiem).

Zīdaiņi līdz vakcinācijas vecuma sasniegšanai (2 mēnešu vecumā) vislabāk spēj pasargāt grūtniecības laikā vakcinējusies māte, jo jaundzimušajam ar mātes pienu tiek nodotas antivielas, kā arī vakcinēta grūtniece grūtniecības laikā caur placentu nodod šīs antivielas auglim.

Vērtīgi avoti

[buklets_garais_klepus1.pdf \(spkc.gov.lv\)](http://spkc.gov.lv)

[Garais klepus | Slimību profilakses un kontroles centrs \(spkc.gov.lv\)](http://spkc.gov.lv)

CILVĒKA PAPILOMAS VĪRUS (CPV)

Slimības ierosinātājs ir cilvēka papilomas vīruss (CPV). Infekcijas avots ir vīrusa nēsātājs. Par CPV vīrusa nēsātājiem var kļūt gan vīrieši, gan sievietes un inficēt savus partnerus. Infekcijas pārnešana var notikt caur ādu, gļotādu un mikrotraumām dzimumorgānu rajonā, gan dzimumakta laikā, gan saskaroties ādai dzimumorgānu rajonā. Inficēšanos ar CPV iespējams mazināt, lietojot prezervatīvu, taču tas pilnībā no šī vīrusa nepasargā, jo CPV tiek nodots tālāk partnerim, saskaroties ne tikai ar gļotādām, bet arī ar ārējo dzimumorgānu ādu.

Slimības pazīmes. Vairumā gadījumos infekcija noris bez simptomiem. Inficēšanās ar CPV onkogēnajiem tiem ir dzemdes kakla vēža obligāts priekšnosacījums.

Sekas. Dzemdes kakla vēzis Latvijā un pasaulē pēc krūts vēža ir otrā biežāk sastopamā ļaundabīgā audzēja lokalizācija sievietēm vecumā līdz 45 gadiem un trešais izplatītākais vēža izraisītās nāves cēlonis sievietēm pēc krūts un plaušu vēža.

Visaugstākā CPV infekcijas sastopamība ir gados jaunām sievietēm (līdz 25 gadu vecumam). **Vakcinācija pret CPV rekomendēta gan meitenēm, gan zēniem vecumā no 9 gadiem līdz pat 45-55 gadiem.** Vakcināciju pret CPV var veikt arī vēlākā vecumā. Tāpat kā citas vakcīnas, arī vakcīnas pret CPV ir visefektīvākās, ja saņemtas, pirms persona ir saskārusies ar vīrusu. Gadījumā, ja persona jau inficējusies ar kādu no CPV vīrusiem, vakcīna pasargās no pārējiem vakcīnā ietvertajiem vīrusu tiem un atkārtotas inficēšanās.

Tā kā cilvēka imūnā sistēma aktīvi darbojas pret CPV, vairums CPV infekciju (50%–70%) izzūd pašas no sevis – laika periodā no dažiem mēnešiem līdz pat pāris gadiem, neatstājot negatīvu ietekmi uz cilvēku veselību un neliekot pat nojaust par savu esamību. Tomēr ir tādi CPV veidi, kas izraisa saslimšanu ar ļaundabīgajiem audzējiem.

Pusaudžiem: Latvijā atbilstoši Vakcinācijas kalendāram: meitenēm (12-17 gadu vecumā) un zēniem (12-17 gadu vecumā).

Pieaugušajiem:

Ņemot vērā zinātnisko pierādījumu bāzi un Pasaules Veselības organizācijas ieteikumus, vakcinācija cilvēkiem no 9 līdz 45 gadiem - 2 devas, ar vismaz 6 mēnešu intervālu starp tām, izņemot imūnsupresētos pacientus, kuriem ir 3 devas (2. deva - vienu mēnesi pēc pirmās, 3. deva - pusgadu pēc otrās devas).

No 2025. gada jūlija ir paplašinātas vakcinācijas iespējas šādiem iedzīvotājiem, kuri iepriekš nav vakcināti (nav pabeigts vakcinācijas kurss) pret CPV infekciju:

- paaugstinātam riskam pakļautie iedzīvotāji:

- sievietes no 18 līdz 55 gadiem (ieskaitot) ar dzemdes kakla adenokarcinomu in situ (AIS) un pirms vai pēc dzemdes kakla vidējas/smagas pakāpes displāzijas (HSIL) ķirurģiskas ārstēšanas;
- sievietes no 18 līdz 45 gadiem (ieskaitot) ar priekšvēža izmaiņām - CIN2/3 (dzemdes kakls), VaIN 2/3 (maksts), VIN 2/3 (vulva) un AIN2/3 (anālais kanāls);
- sievietes un vīrieši no 18 līdz 45 gadiem (ieskaitot) ar imūnsupresiju bez HIV infekcijas;
- sievietes un vīrieši no 18 līdz 45 gadiem (ieskaitot) ar HIV infekciju;
- sievietes un vīrieši no 18 līdz 24 gadu vecumā;
- sievietes un vīrieši 25 gadu vecumā.

ĒRČU ENCEFALĪTS

Slimības ierosinātājs ir vīruss, kuru pārnēsā inficētas ērces. Ērcēs vīruss atrodas galvenokārt siekalu dziedzeros un siekalās.

Slimības pazīmes. Pēc ērces koduma, vienas līdz triju nedēļu laikā, var novērot gripai līdzīgus simptomus (paaugstinātu temperatūru, galvassāpes un sāpes ķermenī), kas saglabājas apmēram vienu nedēļu. Pēc tam seko izveseļošanās, vai arī vīruss izplatās smadzenēs un smadzeņu apvalkos. Šādos gadījumos novēro smagu klīnisko gaitu, kas izpaužas ar meningītu, encefalītu, meningoencefalomielītu u.c. Meningīta galvenie simptomi ir augsta temperatūra, stipras galvas sāpes, sprandas stīvums, vemšana, reibonis. Jau pie pirmajiem slimības simptomiem nekavējoties jāgriežas pie ārsta.

Sekas. Galvassāpes, nespēja koncentrēties, depresija, dzirdes pasliktināšanās, atlieku parēze un atrofija.

Lai izsargātos no ērču encefalīta, būtiskākais profilakses pasākums ir savlaicīga vakcinācija. PVO rekomendē veikt vakcināciju pret ērču encefalīta vīrusu visās endēmiskajās zonās t.sk. Latvijā. 2022. gadā vakcinācija ir valsts atmaksāta bērniem šādās teritorijās: Kuldīgas, Ventspils, Talsu un Dienvidkurzemes novados. Turklāt visi bāreņi un bez vecāku gādības palikušie bērni tiek vakcinēti par valsts līdzekļiem visā Latvijas teritorijā.

Vakcinācijas shēmas pilns pamatkurss ietver trīs vakcīnas devas. 1 - 3 mēnešus pēc pirmās vakcīnas devas ievadīšanas tiek ievadīta otrā vakcīnas deva. Aizsardzība jeb imunitāte pēc divām devām ir pietiekama tikai vienai sezonai. Trešo devu ievada pēc 6 - 12. Lai saglabātu imunitāti ik pēc 10 gadiem nepieciešama ievadīt revakcinācijas devu.

Ja nokavēta kārtējā balstvakcinācijas deva, nav nepieciešams atkārtoti uzsākt pamatvakcināciju vai noteikt antivielu līmeni. Šādā situācijā nepieciešams ievadīt

kārtējo balstvakcinācijas (vienu) devu un turpmāk atkārtot balstvakcināciju ik 3 vai 5 gadus atkarībā no personas vecuma.

GRIPA

Gripa ir akūta, lipīga vīrusu infekcija. Gripas infekcijas avots ir slimais cilvēks. Viņam klepojot, runājot, šķaudot, apkārt veidojas aerosola mākonis, kas satur augstu vīrusu koncentrāciju. Cilvēks inficējas, ieelpojot gaisu, kas satur gripas vīrusus, vai lietojot priekšmetus, uz kuriem atrodas slimā cilvēka deguna un rīkles sekrēti.

Slimības ierosinātājs ir vīruss, kas izplatās gaisa pilienu veidā.

Slimības pazīmes. Gripa ir akūta, sevišķi lipīga vīrusu infekcija, kas skar elpceļus. Gripas pazīmes ir pēkšņš sākums, galvassāpes, drudzis, paaugstināta ķermeņa temperatūra, kaulu "laušanas sajūta", aizlikts deguns bez iesnām un sauss, reļošs klepus.

Sekas. Parasti gripas noris bez komplikācijām, Tomēr pacientiem ar hroniskām slimībām tā var būt ļoti bīstama, jo veicina citu jau esošo hronisku procesu vai slimību paasinājumu. Biezākas gripas komplikācijas pneimonija, bronhīts, vidusauss iekaisums.

Gripa Latvijā izplatās rudens-ziemas periodā. Parasti saslimstības pacēlums ilgst 8-10 nedēļas. Salīdzinot ar citām infekcijas slimībām, gripa atšķiras ar izplatīšanās ātrumu, izraisīto komplikāciju biežumu un smagumu. To dēļ gripas epidēmijas laikā 2-5 reizes pieaug hospitalizāciju skaits.

Ik gadu ar gripu pārslimo vidēji 10% no iedzīvotāju populācijas. Lielākoties gripa norit vieglā vai vidēji smagā formā, bet iespējama arī smaga saslimšana. Vissmagāk no gripas cieš veci cilvēki un cilvēki ar hroniskām sirds un plaušu slimībām. Gripas infekcijas izraisītie nāves gadījumi visbiežāk sastopami cilvēkiem vecumā virs 65 gadiem. Gripas vīrusi, līdzīgi kā citu akūto augšējo elpceļu infekciju vīrusi, galvenokārt izplatās ar sīkiem pilieniem, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot, kā arī ar rokām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem.

Profilakse / vakcinācija

Vakcinācija ir efektīvs veids, kā pasargāt sevi no smagākām slimības sekām, tāpat arī tas ir efektīvs veids kopējās sabiedrības veselības uzlabošanā. Gripas vakcīna pieejama intramuskulāri (i/m) ievadāmā un deguna aerosola formā.

Noteiktām iedzīvotāju grupām valsts pilnībā apmaksā vakcināciju pret gripu. Lai veiktu valsts apmaksāto vakcināciju, iedzīvotājam jāvēršas sava ģimenes ārsta praksē. Grūtnieces un riska grupu indivīdi, lai saņemtu pilnībā apmaksātu vakcināciju pret gripu var vērsties arī pie citiem speciālistiem.

Katru sezonu cirkulē atšķirīgi gripas vīrusi, tādēļ, lai pasargātu pret prognozējamiem cirkulējošiem vīrusiem, vakcīnas sastāvs tiek mainīts. **Svarīgi pret gripu vakcinēties katru gadu!**

Citi informatīvie materiāli par gripu:

[Informācija un ieteikumi iedzīvotājiem par gripas profilakses pasākumiem | Slimību profilakses un kontroles centrs \(spkc.gov.lv\)](#)

COVID-19

Slimības ierosinātājs. Covid-19 ir infekcioza slimība, kuru izraisa SARS-CoV-2 vīruss. Tā ir vīrusu grupa, kas atrasta gan dzīvniekiem, gan cilvēkiem. Cilvēkiem koronavīrusu infekcijas tiek reģistrētas visu gadu, īpaši rudenī un ziemā.

Vīruss izplatās ar inficēta cilvēka siekalām un deguna izdalījumiem:

1. Tiešā kontaktā ar inficētu personu.
2. Ar sīkiem pilieniem, kas rodas runājot, šķaudot vai klepojot.
3. Pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem.

Slimības pazīmes cilvēkiem izpaužas dažādi, taču pie biežāk sastopamiem simptomiem pieskaita: paaugstinātu temperatūru (drudzis), iekaisušu rīkli, sāpes kaklā, sausu klepu, stipras galvassāpes, nogurumu. Citi simptomi ir elpas trūkums (iespējams spiedoša sajūta uz krūtīm), sāpes muskuļos, caureja, slikta dūša un iesnas.

Sekas. Izveseļošanās no koronavīrusa ir atkarīga no cilvēka imūnsistēmas stāvokļa, vairums no mirušajiem ir bijuši ar novājinātu imunitāti

Vakcinācija ir efektīvs veids kopējās sabiedrības veselības uzlabošanā. Pabeigts primārās vakcinācijas kurss un veikta balstvakcinācija būtiski samazina smagu slimības, hospitalizācijas un nāves risku no Covid-19.

Šobrīd Eiropas Savienībā ir reģistrētas jau vairākas vakcīnas pret Covid-19. Latvijā šobrīd ir pieejamas Pfizer-BioNTech ražotās vakcīnas "Comirnaty".

[Vakcīnas pret Covid-19 | SPKC](#)

PNEIMOKOKU INFEKCIJA (PCV)

Slimības ierosinātājs ir pneimokoks jeb baktērija, kas organismā iekļūst caur elpceļiem. Pneimokokus var atklāt gan veselu pieaugušo, gan bērnu aizdegunē. Infekcija īpaši bīstama maziem bērniem un personām ar novājinātu imūnsistēmu.

Slimības pazīmes. Ar pneimokoku infekciju slimo visa vecuma cilvēki, kaut gan biežāk saslimst mazi bērni (jaunāki par 2 gadiem) un gados vecāki cilvēki. Pneimokoki var izraisīt vidusauss un deguna blakusdobumu iekaisumus, pneimonijas, kā arī smagākās slimības:

meningītu, sepsi, retos gadījumos – sirds bojājumus, kaula smadzeņu un mīksto audu infekciju.

Sekas. Pneimokoku infekcija var izraisīt smagas komplikācijas vai pat letālu iznākumu.

Saslimt var, kontaktējoties ar cilvēkiem, kuri ir slimi ar pneimokoku infekciju un cilvēkiem, kuri ir baktērijas nēsātāji, bet kuriem nav slimības simptomu (pneimokoki bieži ir sastopami arī veselu cilvēku augšējos elpošanas ceļos). Ar pneimokoku infekciju var saslimt jebkurā vecumā, bet visaugstākajam riskam saslimt ir pakļauti bērni līdz 2 gadu vecumam un pieaugušie pēc 65 gadu vecuma. Cilvēks var būt uzņēmīgāks pret pneimokoku infekciju, ja slimo ar gripu, hronisku plaušu slimību, ir smēķētājs vai slimo ar kādu hronisku saslimšanu, piemēram, leikēmiju, HIV vai multiplo mielomu.

Vakcinācija pret pneimokoku infekciju ir visefektīvākā aizsardzība. Atbilstoši bērnu vakcinācijas kalendāram vakcinācija pret pneimokoku infekciju sastāv no 3 potēm – divu mēnešu vecumā, četrus mēnešu vecumā un 12-15 mēnešu vecumā.

HEPATĪTS A

A hepatīts ir akūta aknu infekcijas slimība, ko izraisa A hepatīta vīruss. A hepatīts parasti norit vieglā formā, bet mēdz būt gadījumi, kad slimības laikā rodas komplikācijas un aknu darbības traucējumi. Atšķirībā no B un C hepatīta, A hepatītam hroniskās formas tikpat kā neveidojas

A hepatīts izplatās kā zarnu infekcija (fekāli orālais inficēšanās ceļš). Infekcijas avots ir inficētā persona, kas izdala A hepatīta vīrusu ar fekālijām. Jau otrajā nedēļā pēc inficēšanās (pirms simptomu parādīšanās) vīruss izdalās ar slimnieka fekālijām. Tas nozīmē, ka cilvēks, pats jūtoties vesels, var izplatīt infekciju.

Profilakse

Visefektīvākais A hepatīta profilakses līdzeklis ir **vakcinācija**, kas nodrošina aizsardzību pret A hepatītu visa mūža garumā. Saslimšanas novēršanas nolūkā vakcinācija ieteicama personām, kuras bija kontaktā ar A hepatīta slimnieku. To iespējams veikt divu nedēļu laikā pēc kontakta. Par vakcinācijas iespējām interesējies pie sava ģimenes ārsta.

Higiēna

Visiem, kuri nav pārslimojuši A hepatītu un/vai nav tikuši vakcināti, īpaši jāuzmanās no iespējami piesārņotām pārtikas un nedroša ūdens lietošanas, peldēšanās nezināmās ūdenskrātuvēs, bet it īpaši jāievēro roku higiēna

Vērtīgi avoti

[86102_spkc_a_hepatits_web1.pdf](#)

HEPATĪTS B

Slimības ierosinātājs ir vīruss, kas izraisa aknu bojājumus. Infekcijas avots var būt slimnieks vai vesels cilvēks – šo vīrusu nēsātājs. Slimība var tikt pārnesta tieša kontakta ceļā ar asinīm vai citiem organisma šķidrumiem, kas satur pat niecīgu asins daudzumu. Inficēšanās var notikt medicīnisku un nemedicīnisku manipulāciju laikā, kā arī lietojot inficētus (slimas personas) personīgās higiēnas priekšmetus (zobu suku, šķēres, dvieli, skuvekli u.c.). Šo vīrusu jaundzimušais var iegūt no inficētas mātes.

Slimības pazīmes. Bērniem pirmajos dzīves gados infekcija var noritēt bez simptomiem, bet ļoti bieži bērnam attīstās hroniska infekcijas forma. Vecākiem bērniem slimība var noritēt ar gripai līdzīgām pazīmēm vai ar tipiskiem hepatīta simptomiem – dzelti, drudzi, tumšu urīnu, vēdersāpēm, nespēku un ēstgribas zudumu.

Sekas. Līdz 90% inficēto zīdaiņu, 30% bērnu līdz piecu gadu vecumam un 6% inficēto personu pēc piecu gadu vecuma kļūst par hroniskiem B hepatīta slimniekiem vai nēsātājiem. Slimības sekas var būt ļoti nopietnas - hronisks aknu iekaisums, ciroze, aknu vēzis.

Pret B hepatītu ir pieejama efektīva un droša vakcīna, un vakcinācija ir labākais un visefektīvākais aizsardzības veids. Vakcinācija nodrošina aizsardzību pret B hepatītu visa mūža garumā. Vakcinācijas kurs ietver trīs potes, kuras pēc standarta shēmas jāsaņem 6 mēnešu laikā. Iespējama vakcinācija arī pēc paātrinātās shēmas, piemēram, ceļotājiem, lai ātrāk sasniegtu nepieciešamu aizsardzību pirms ceļojuma.

Bērniem

1997. gadā Latvijā tika uzsākta jaundzimušo vakcinācija pret B hepatītu, kas ievērojami samazināja inficēšanos bērnu un jauniešu vidū. Bērni tiek vakcināti imunizācijas kalendāra ietvaros, ko apmaksā valsts. Vakcinācija ir obligāta medicīnas darbiniekiem un citu profesiju pārstāvjiem, kuri savā darbā bieži saskaras ar cilvēku asinīm.

Vērtīgi avoti

[B hepatīts | Slimību profilakses un kontroles centrs \(spkc.gov.lv\)](https://spkc.gov.lv)
[b hepatits spkc buklets 1.pdf](#)

HERPES ZOSTER VĪRUS (HZV) JEB JOSTAS ROZE

Jostas roze ir vīrusu infekcijas veids, kas pazīstams arī kā herpes zoster. Šīs infekcijas galvenais cēlonis ir vējbaku zoster vīruss, kas ir līdzīgs vējbaku izraisītājs. Neskatoties uz atveseļošanos no vējbaku infekcijas, vīrusi var palikt nervu sistēmā vairākus gadus. Tas ir pirms tie atkal aktivizējas kā jostas roze.

Inficēties ar HZV iespējams, saskaroties ar jostas rozes slimnieka izsitumu izdalījumiem, kad tie ir uz ādas pūslīšu fāzē. Pirms izsitumu parādīšanās un kad izsitumu vietā izveidojusies krevele, persona nav infekcioza.

Parasti jostas roze ir saistīta ar sarkaniem ādas izsitumiem, kas var izraisīt sāpes, iekaisumu vai dedzināšanu. Šī infekcija izpaužas arī kā tūlzu (blisteru) līnija uz vienas ķermeņa daļas, galvenokārt rumpja, sejas un kakla. Par laimi, jostas roze cilvēkam reti attīstās vairāk nekā vienu reizi, un vairumā gadījumu tā izzūd pēc divām vai trim nedēļām.

Ikvienam, kurš ir pārslimojis vējbakas, var attīstīties jostas roze. Risks saslimt ar jostas rozi palielinās ar vecumu, galvenokārt slimo cilvēki, kuri vecāki par 50 gadiem. Saslimstība ar jostas rozi dažādās valstīs ir atšķirīga, un, pieaugot pasaules iedzīvotāju dzīves ilgumam, ir vērojama saslimšanas gadījumu skaita pieauguma tendence. Cilvēkiem ar novājinātu imūnsistēmu, noteiktu medicīnisku saslimšanu vai medikamentu lietošanas dēļ arī ir lielāks risks saslimt ar jostas rozi.

Vislabākais veids, kā izvairīties no saslimšanas ar jostas rozi, ir vakcinācija.

Vakcīna pret jostas rozi, ko sauc arī par herpes zoster vakcīnu, palīdz samazināt risku saslimt ar jostas rozi un mazina komplikāciju iespējamību, ja saslimšana tomēr ir notikusi. Dažas ES dalībvalstis iesaka izmantot herpes zoster vakcīnas noteiktām iedzīvotāju grupām atkarībā no vecuma vai veselības stāvokļa.

VĒRTĪGI AVOTI

[Jostas roze \(europa.eu\)](http://europa.eu)

[Jostas roze - viss, kas jums jāzina \(icloudhospital.com\)](http://icloudhospital.com)

VĒJBAKAS

Slimības ierosinātājs ir vīruss, kas izdalās caur elpceļiem. Parasti inficējas tieša kontaktā ar slimu cilvēku. Saglabāoties nervu mezglos, šis vīruss vēlākā dzīves laikā var izraisīt herpes zoster infekciju, tā saukto jostas rozi.

Slimības pazīmes. Temperatūras paaugstināšanās, pūslīšveida izsitumi uz sejas, galvas matainās daļas, ķermeņa un ekstremitātēm, retāk – plaukstām un pēdām.

Sekas. Var būt vējbaku elementu sastrutojumi (inficēšanās ar streptokokiem), pneimoniya, encefalīts, nieru iekaisums u.c.

Vakcinācija ir vislabākā aizsardzība pret vējbakām.

- **Bērniem** vakcināciju pret vējbakām veic 12-15 mēnešu vecumā, bet otro vakcīnas devu ievada 7 gadu vecumā.

Vakcinācija pret vējbakām ir iekļauta Valsts imunizācijas programmā. Lai nodrošinātu maksimālu aizsardzību pret slimību, nepieciešamas divas vakcīnas devas, un abas devas ir valsts apmaksātas.

Vakcināciju pret vējbakām drīkst veikt vienlaikus ar vakcināciju pret citām infekcijas slimībām, tai skaitā ar vakcīnu pret masalām, masaliņām un epidēmisko parotītu (MMR).

- Vakcinācija pret vējbakām ieteicama **sievietēm, kuras plāno grūtniecību** un kurām nav imunitātes pret vējbaku vīrusu.
- **Cilvēkam, kurš nekad nav saņēmis vakcināciju** pret vējbakām vai nav slimojis ar tām, ir ieteicams vakcinēties.

Atceries, ka neviena vakcinācija nepasargā no saslimšanas 100%. Ja vakcinēts cilvēks, kuram nav izveidojusies pilnvērtīga imunitāte, tomēr saslimst, vakcinācija palīdz saslimšanu pārciest vieglākā formā.

Papildu informāciju par vakcināciju pret vējbakām jautā savam ģimenes ārstam!

Reakcijas pēc vakcinācijas

Vakcinācijai, kas pasargā bērnu no infekcijas slimībām, atsevišķos gadījumos var būt dažādas organisma reakcijas. Lai tās pamanītu laikus, bērnam pēc vakcinācijas nepieciešams vēltīt vairāk uzmanības

Pēc jebkuras vakcinācijas iespējamās divu veidu reakcijas:

- **vieglas** - apsārtums, pietūkums vai sāpīgums injekcijas vietā vai temperatūras paaugstināšanās, izsitumi, uzbudināmība, nemierīgums, raudāšana (bērniem), miegainība. Šīs reakcijas liecina par imūnsistēmas reakciju un tās pāriet pašas dažu diennakšu laikā.
- **smagas**, bet ļoti retas, piemēram, anafilaktiskais šoks – smaga alerģiska reakcija, kas var rasties pirmo 30 minūšu laikā pēc vakcīnas ievadīšanas. Minētā šoka biežums tiek novērots vienā gadījumā no miljona ievadītām devām.

Vērtīgi avoti

[infekcijas slimības vejbakas1 0.pdf \(spkc.gov.lv\)](#)
[download \(spkc.gov.lv\)](#)

MPR (Masalas, masaliņas, epidēmiskais parotīts)

MASALAS

Slimības ierosinātājs ir vīruss, kas viegli izplatās gaisa pilienu un kontakta ceļā.

Slimības pazīmes. Tā norit ar augstu temperatūru, raksturīgiem ādas un mutes dobuma gļotādas izsitumiem, iesnām, klepu, acu iekaisumu un ilgst no dažām dienām līdz divām nedēļām.

Sekas. Masalas var izraisīt nopietnas komplikācijas, piemēram, akūtu vidusauss iekaisumu un pneimoniju. Masalu vīruss var izraisīt arī galvas smadzeņu iekaisumu (encefalītu) ar krampju lēkmēm, atstājot smagas sekas – dzirdes zudumu un var attīstīties garīgā atpalcība. Masalas joprojām ir nozīmīgs bērnu mirstības cēlonis valstīs, kur ir nepietiekama bērnu imunizācija.

Pēdējā laikā saslimstība ar masalām ir pieaugusi vairākās Eiropas valstīs, jo imunizācijas līmenis ir nepietiekams.

MASALIŅAS

Slimības ierosinātājs ir vīruss, kas izplatās gaisa pilienu un kontakta ceļā.

Slimības pazīmes – neliela temperatūras paaugstināšanās, sīki ādas izsitumi, kakla limfmezglu palielināšanās. Slimība ilgst 3 – 4 dienas.

Sekas. Retos gadījumos locītavu iekaisums. Bet, ja sieviete, kurai nav imunitātes, inficējas grūtniecības laikā, masaliņu vīruss ir ļoti bīstams gaidāmajam bērnam. Grūtniecība sievietei var beigties ar abortu vai piedzimt bērns ar iedzimtiem defektiem – sirdskaiti, aklumu, kurlumu, garīgu atpalcību u.c.

EPIDĒMISKAIS PAROTĪTS

Slimības ierosinātājs ir vīruss, kas izplatās gaisa pilienu un kontakta ceļā.

Slimības pazīmes. Galvas sāpes, temperatūras paaugstināšanās, pieauss siekalu dziedzeru pietūkums un sāpīgums, kas turpinās 5 – 8 dienas. Pusaudžiem, sevišķi zēniem, slimība norit smagāk nekā maziem bērniem.

Sekas. Bīstamas var būt slimības komplikācijas – smadzeņu apvalku iekaisums, dzirdes pavājināšanās, sēklinieku iekaisums zēniem, kas nereti rada vīriešiem neauglību.

Profilakse

- Imunizācija pret **masalām** Latvijā tika uzsākta 1968. gadā. Šī vakcīna bērnam jāsaņem 12 - 15 mēnešu vecumā. Revakcinācija bērniem veicama 7 gadu vecumā.
- Imunizācija pret **masaliņām** Latvijā tika uzsākta 1993. gadā. Šī vakcinācija bērniem jāsaņem 12 - 15 mēnešu un 7 gadu vecumā, bet nevakcinētām vai nerevakcinētām meitenēm - 12 gadu vecumā.
- Imunizācija pret **epidēmisko parotītu** Latvijā tika uzsākta 1983. gadā.

Šī vakcinācija bērnam jāsaņem 12 - 15 mēnešu vecumā. Revakcinācijai veicama 7 gadu vecumā. Zīdaiņiem jāsaņem četras kombinētās vakcīnas devas pirmo 15 mēnešu laikā.

Vakcinācijas nolūkā izmanto kombinēto vakcīnu pret masalām, masaliņām un epidēmisko parotītu (MPR vakcīnu). Maksimālai aizsardzībai ir nepieciešamas divas potes, līdz ar to Latvijā un citās valstīs bērnu vakcinācijas kalendārs paredz divas potes ar MPR vakcīnu. Pirmo poti bērns saņem 12–15 mēnešu vecumā, bet revakcinācija tiek veikta septiņu gadu vecumā. Vakcīna ir droša un efektīva.

Vakcinācijai nav vecuma ierobežojuma un tā ir ieteicama nevakcinētām personām, tajā skaitā pieaugušiem. Pieaugušajiem, kuri nav vakcinēti, kuriem nav zināmi dati par vakcināciju un nav dokumentētu datu par iepriekš pārslimotu epidēmisko parotītu, būtu jāsaņem vismaz viena MPR vakcīnas deva, savukārt augsta riska grupām – veselības aprūpes darbiniekiem, studentiem, starptautiskiem ceļotājiem – būtu jāsaņem divas MPR vakcīnas devas. Vakcinācija ir kontrindicēta grūtniecēm, smaga imūndeficīta gadījumā, mērenas vai smagas akūtas slimības gadījumā, ja anamnēzē trombocitopēnija vai trombocitopēniskā purpura.

Vērtīgi avoti:

[Epidēmiskais parotīts \(cūciņas\) | Slimību profilakses un kontroles centrs \(spkc.gov.lv\)](https://spkc.gov.lv)

[Masalas | Slimību profilakses un kontroles centrs \(spkc.gov.lv\)](https://spkc.gov.lv)

[Masaliņas | Slimību profilakses un kontroles centrs \(spkc.gov.lv\)](https://spkc.gov.lv)

MENINGOKOKU INFEKCIJA

Slimības ierosinātājs ir baktērija *Neisseria meningitidis*, kas izplatās gaisa pilienu ceļā cieša kontakta laikā ar inficētu personu vai asimptomātisku nēsātāju. Baktērijas var izdalīties klepojot, šķaudot vai ciešā kontakta laikā. Baktērijas var nekaitīgi dzīvot arī dažu cilvēku rīkles un deguna dobumā, padarot viņus par nēsātājiem, no kuriem var inficēties arī citi cilvēki.

Slimības pazīmes var būt pēkšņs drudzis, stipras galvassāpes, slikta dūša, sprandas stīvums, purpura tipa izsitumi uz ādas, kā arī vispārējs nespēks. Slimība var noritēt ļoti strauji un smagi.

Sekas. Meningokoku infekcija var izraisīt smagas komplikācijas, piemēram, meningītu vai sepsi. Smagos gadījumos iespējami neatgriezeniski nervu sistēmas bojājumi (dzirdes traucējumi, neiroloģiski traucējumi) vai letāls iznākums.

Meningokoku infekcija ir vakcīnregulējama slimība. Latvijā vakcināciju pret meningokoku infekciju netiek apmaksāta no valsts budžeta, tomēr tā ir pieejama kā maksas pakalpojums.

TRAKUMSĒRGA

Trakumsērga ir ļoti bīstama vīrusu infekcijas slimība. Slimība vienmēr beidzas ar saslimušā dzīvnieka vai cilvēka nāvi.

Visbiežāk inficēšanās notiek ar trakumsērgu inficētā dzīvnieka koduma rezultātā, brūcē iekļūstot siekalām, kas satur vīrusu. Reti iespējama ir inficēšanās ar inficēta dzīvnieka siekalām, tām nokļūstot uz bojātas ādas (dzīvnieka skrāpējumi vai jau esošās brūces vai ādas nobrāzumi). Zināmi arī citi inficēšanās ceļi – inficētā dzīvnieka siekalām nokļūstot uz acu, deguna vai mutes gļotādām, ieelpojot vīrusu kopā ar putekļiem telpās, kurās uzturas slimi dzīvnieki

Slimības pazīmes. Agrīnie trakumsērgas simptomi cilvēkam nav specifiski un izpaužas līdzīgi gripai - ar drudzi, galvassāpēm un vispārēju vājumu, kas ilgst pāris dienas. Koduma vietā var būt nepatīkamas sajūtas – dedzināšana, nieze, nejutīgums. Koduma vieta var kļūt sāpīga, retāk novēro tūsku un apsārtumu ap rētu. Slimībai progresējot, parādās nervu darbības traucējumi – bezmiegs, murgi, nemiers, apjukums, uzbudinājums, halucinācijas, satraukums, pastiprināta siekalošanās, elpošanas traucējumi, apgrūtināta rīšana, kas izpaužas kā bailes no pārtikas un ūdens, rīkles un balsenes krampju lēkmes, agresīva uzvedība, viegla vai daļēja paralīze.

Sekas. Trakumsērga pēc slimības simptomu parādīšanās nav ārstējama. Akūtais slimības periods parasti pēc 2-10 dienām beidzas ar slimnieka nāvi.

Pēdējie cilvēka trakumsērgas gadījumi Latvijā reģistrēti (pa vienam gadījumam gadā) 1993., 1996. un 2003. gadā. Savukārt dzīvniekiem pēdējais trakumsērgas gadījums meža dzīvniekiem konstatēts 2010. gadā, bet mājas (istabas) dzīvniekiem – 2012. gadā. Pasaules Dzīvnieku veselības organizācija Latviju oficiāli atzinusi par valsti, kas ir brīva no trakumsērgas. Latvijā galvenie trakumsērgas izplatītāji dabā bija lapsas un jenotsuņi, no kuriem inficējas mājdzīvnieki (suņi, kaķi, mājlopi u.c.).

Vienīgais efektīvais veids, kā pasargāt veselību un dzīvību ir vakcinācija, kas uzsākta nekavējoties pēc iespējamās inficēšanās.

Trakumsērgas profilaksei ir pieejamas vakcīnas, kas nodrošina imunitātes izveidošanos pret trakumsērgu. Vakcināciju var veikt gan pirms (pirmskontakta vakcinācija), gan arī pēc kontakta ar slimu dzīvnieku vai dzīvnieku ar aizdomām par trakumsērgu

Pirms kontakta vakcinācija

Pirms kontakta vakcinācija ieteicama personām, kurām ir paaugstināts inficēšanās risks. Piemēram:

- ceļotājiem, kas dodas uz reģioniem, kuros ir nelabvēlīga situācija;
- personām, kuras ir paredzējušas apmeklēt sīkspārņu apdzīvotas alas;
- cilvēkiem, kas dodas uz reģioniem, kur dzīvnieku koduma gadījumā medicīniskās palīdzības kvalitāte ir apšaubāma;
- veterinārārstiem un citiem dzīvnieku aprūpē nodarbinātiem speciālistiem (dzīvnieku dresētājiem, zooloģisko dārzu darbiniekiem, klaiņojošo dzīvnieku ķeršanas dienestu darbiniekiem, mežsargiem, mežstrādniekiem, lauku pasta darbiniekiem, medniekiem u.c.);
- personām, kas atrodas biežā kontaktā ar potenciāli slimiem dzīvniekiem

Pirmskontakta vakcinācija neizslēdz papildus vakcināciju, ja ir bijis kontakts ar slimu vai iespējams slimu dzīvnieku, tāpēc vienmēr jāgriežas ārstniecības iestādē. Profilaktiskā vakcinācija sastāv no trīs vakcīnas devām, kas ievadāmas 0. dienā, 7. dienā un 28. vai 21. dienā. Pirmā revakcinācija jāveic vienu gadu pēc vakcinācijas, bet vēlākas revakcinācijas - ik 5 gadus. Vakcinācijas kurss var mainīties atkarībā no vakcīnas lietošanas instrukcijas.

Pēc kontakta vakcinācija

Lai novērtētu trakumsērgas risku un pieņemtu lēmumu par potēšanas kursa nozīmēšanu, ārstam nepieciešams sniegt šādu informāciju: vieta, kur noticis kontakts ar iespējami slimo dzīvnieku, apstākļi, kādos ir noticis šis kontakts (vai dzīvnieka uzbrukums bija provocēts, vai arī dzīvnieks uzbruka pirmais), dzīvnieka suga, vai dzīvnieks ir bijis vakcinēts, vai ir organizēta dzīvnieka veterinārmedicīniskā novērošana (izziņa no veterinārmedicīnas speciālista).

Pasaules Veselības organizācija ārstiem iesaka veikt vakcinācijas nepieciešamības novērtējumu atkarībā no kontakta veida ar iespējami inficēto dzīvnieku.

I kategorijai atbilst pieskaršanās dzīvniekam, dzīvnieka barošana vai arī dzīvnieks nolaizījis nebojātu ādu. **Vakcinācija nav nepieciešama.**

II kategorijai atbilst virspusēji, sīki ādas bojājumi, nelieli skrāpējumi vai abrāzija bez asiņošanas. **Vakcinācija ir nepieciešama.**

III kategorijai atbilst viens vai vairāki kodumi, skrāpējumi nolaizītas gļotādas vai bojāta āda. **Vakcinācija ir nepieciešama.**

Vakcinācija tiek nozīmēta visos inficēšanās riska gadījumos (neatkarīgi no tā, vai personai ir vai nav kontraindikācijas vakcinācijai), kad bijis nozīmīgs kontakts ar slimu vai iespējams slimu dzīvnieku (dzīvnieka kodums, slimā dzīvnieka siekalu nokļūšana uz

gļotādām, bojātas ādas brūces u.c.). Vakcinācija jāuzsāk iespējami ātrāk, jo tā novērš vīrusa nonākšanu centrālajā nervu sistēmā.

Ja ārsts ir pieņēmis lēmumu par vakcinācijas uzsākšanu, atteikšanās no vakcinācijas vai patvaļīga tās pārtraukšana nav pieļaujama, jo saslimšana ar trakumsērgu vienmēr beidzas ar nāvi. Tikai savlaicīgs, pilns vakcinācijas kurss un ārsta ieteikumu stingra ievērošana var novērst saslimšanu ar šo bīstamo neārstējamo slimību!

Vakcinācijas kursa ilgums var atšķirties:

1. ja 10 dienu laikā dzīvnieks ir vesels un dzīvs, vakcinācijas kursu pārtrauc (nepieciešama informācija no veterinārārsta);
2. ja dzīvnieka novērošana nav iespējama (nezināms vai klaiņojošs kaķis vai suns), veic pilnu vakcinācijas kursu.

Vakcinācija pret trakumsērgu gan bērniem, gan pieaugušajiem pēc saskares ar dzīvniekiem, kuri ir slimi vai tiek turēti aizdomās par saslimšanu ar trakumsērgu, tiek apmaksāta no valsts budžeta.

PĒRTIĶU BAKAS

Pērtiķu bakas ir reta vīrusu izraisīta infekcijas slimība, kura visbiežāk sastopama Centrālāfrikas un Rietumāfrikas valstīs. Infekcijas rezervuārs dabā joprojām nav zināms, bet vīruss tika konstatēts dažiem grauzējiem un pērtiķiem, no kuriem inficējās arī cilvēki.

Pērtiķu bakas cilvēku vidū izplatās lēni, tomēr ar tām var inficēties, ja ir bijis ilgstošs un ciešs kontakts ar slimnieku:

- pieskaroties bojātajām ādas vietām (izsitumiem, pūslīšiem, krevelēm)
- saskarē ar ķermeņa šķidrumiem – siekalām, lielu daudzumu elpceļu pilieni
- lietojot kopīgus priekšmetus – gultasveļu, dvieļus
- dzimumkontakta ceļā

Slimības pazīmes. Pērtiķu bakām ir raksturīgas galvassāpes, akūts drudža sākums (>38,5 ° C), limfmezglu pietūkums (limfadenopātija), muskuļu sāpes (miālģija), muguras sāpes, nespēks (astēnija), izsitumi (pūslīši) uz ādas. Cilvēki ir infekciozi līdz brīdim, kad nokrīt kreveles.

Vērtīgi avoti:

[Informācija par pērtiķu bakām | Slimību profilakses un kontroles centrs \(spkc.gov.lv\)](http://spkc.gov.lv)

DZELTENĀIS DRUDZIS

Dzeltenais drudzis ir akūta infekcijas slimība, ko pārnēsā odi, un kas pašreiz izplatīta 44 valstīs Centrālamerikas, Dienvidamerikas un Āfrikas tropiskajos apgabalos, t.sk. pilsētvidē. Slimības izraisītājs ir *Flavivirus* ģints vīruss. Džungļos un mežu teritorijās galvenais infekcijas rezervuārs ir pērtiķi, savukārt pilsētvidē – slimie cilvēki, un galvenais pārnēsētājs ir *Aedes aegypti* odi, retāk citas odu sugas.

Lielākā daļa saslimšanas gadījumu norit bez simptomiem, tomēr citos gadījumos slimība norit akūti un tai raksturīgas divas fāzes. Sākotnēji parādās stiprs drudzis, acu apsārtums, muskuļu sāpes, galvassāpes, drebuļi, anoreksija, slikta dūša un/vai vemšana, bieži ar bradikardiju. Aptuveni 15% no pacientiem pēc dažām dienām slimība progresē līdz otrajai fāzei, kurā atkārtojas drudzis, pievienojas dzelte, sāpes vēderā, vemšana un asiņošana (g. k. zarnu), aptuveni puse no šiem pacientiem mirst 10 – 14 dienā pēc slimības sākuma, progresējot aknu un nieru mazspējai. Atveseļošanās ir ilgstoša, bieži slimībai ir smagas sekas.

Vakcinācija pret dzeltenu drudzi tiek rekomendēta visiem ceļotājiem, kuri ir vecāki par 9 mēnešiem un kuri dodas uz apgabaliem, kuros ir pierādījumi pastāvīgai vai periodiskai dzeltenā drudža izplatībai. PVO mājaslapā ir saraksts ar tām valstīm, teritorijām un apgabaliem, kurp dodoties, nepieciešama vakcinācija pret dzeltenu drudzi un varētu tikt pieprasīta "Vakcinācijas vai profilakses starptautiskā apliecība" ceļotājiem no 9 mēnešu vecuma.

Dzeltenā drudža vakcīna ir ļoti efektīva (sasniež 95-100%), bet pati slimība nevakcinētiem cilvēkiem var būt letāla. Vakcināciju iesaka visiem ceļotājiem, kuri dodas uz valstīm vai reģioniem, kuros ir dzeltenā drudža infekcijas risks. Starptautiskais sertifikāts par vakcināciju pret dzeltenu drudzi ir derīgs no 10. dienas pēc vakcinācijas un tas ir beztermiņa. Imunitāte rodas pēc 10 dienām pēc vakcinācijas un saglabājas uz mūžu.

Vakcinācija ceļotāju aizsardzībai nav obligāta prasība, bet ļoti ieteicama.

VĒDERTĪFS

Vēdertīfs ir akūta infekcijas slimība, kas pieder pie zarnu infekciju grupas. Tam raksturīga bakteriēmija, tievo zarnu limfātiskā aparāta bojājumi, intoksikācija, drudzis, izsitumi.

Vienīgais vēdertīfa ierosinātāja avots ir slimis cilvēks vai baktēriju nēsātājs. Vēdertīfa pārnesšanas mehānisms ir fekāli orālais. Slimnieks vai hroniskais nēsātājs baktērijas galvenokārt izdala ar izkārnījumiem.

Slimības pazīmes. Saslimšana sākas pakāpeniski - nogurums, pazeminātas darbaspējas, slikta apetīte, vēdera aizcietējums (retos gadījumos - caureja), bezmiegs.

Ķermeņa temperatūra pakāpeniski paaugstinās līdz pirmās slimības nedēļas beigās sasniedz 39 - 40°C un, ja nav specifiskas ārstēšanas, var turēties 2-4 nedēļas.

Sekas. Pārslimojot vēdertīfu, apmēram 3-5% gadījumu cilvēks kļūst par hronisku baktēriju nēsātāju, tas ir, periodiski vai pastāvīgi izdala baktērijas ārējā vidē vairākus gadus. Vēdertīfa inkubācijas periods vidēji ilgst 7 - 21 dienu, minimāli - trīs dienas, maksimāli - četras nedēļas.

Visdrošākais ceļš, kā izvairīties no vēdertīfa, ir vakcinācija.

HOLĒRA

Slimības ierosinātājs. Holēra ir akūta zarnu infekcija, ko izraisa baktērija *Vibrio cholerae*, kam piemīt spēja izplatīties pandēmiski. Holēras inkubācijas perioda ilgums variē no dažām stundām līdz 7 diennaktīm. Cilvēki var saslimt, lietojot pārtiku vai ūdeni, kas piesārņots ar holēras baktērijām.

Slimības pazīmes. Visbiežāk sastopamie simptomi ir apātija, slikta dūša, caureja, drudzis, zems asinsspiediens, muskuļu krampji, paātrināta sirdsdarbība un vemšana.

Sekas. Inficēšanās tūristiem notiek salīdzinoši reti, un slimības gaita nav tik smaga un sarežģīta. Vairumā gadījumu slimība ir viegla.

Lielākajā daļā attīstīto valstu holēra nav sastopama. Endēmiskajās teritorijās tā izplatās ar piesārņotu/nepiesārņotu ūdeni un pārtiku. Smagas saslimšanas un visaugstākie mirstības rādītāji ir aprakstīti endēmiskajos apgabalos starp pamatiedzīvotājiem.

Profilakse

Svarīgi atcerēties, ka holēras profilaksei svarīgi ir ievērot stingrus higiēnas ieradumus, nedzert piesārņotu ūdeni un neēst nepietiekami termiski apstrādātu pārtiku.

Pirms došanās uz riska zonu ir iespējams vakcinēties. Vakcinācija nodrošina aizsardzību arī pret citu ceļotāju izraisītu *E. coli* celmu izraisītu caureju. To veic, norijot šķīdumu caur muti - iekšķīgi (per os).

Vakcīnai ir 2 devas. Starp devām ir 1- 6 nedēļu intervāls. Pēc tam vakcīna nodrošina aizsardzību aptuveni 2 gadus.

Abas devas jālieto vismaz 1 nedēļu pirms ceļojuma.

Vakcīnu var ievadīt no 2 gadu vecuma. 2 līdz 6 gadu vecumā tiek ievadītas 3 vakcīnas devas.

Lai gan vakcinācija pirms ceļojuma nav obligāta, tā ir ieteicama. Tas ir atkarīgs no ceļojuma vietas.

Vakcinācijas laikā reti var rasties tādas problēmas kā viegla slikta dūša, vēdera krampji vai paātrināta sirdsdarbība. Tomēr šie simptomi ātri pāriet

B TIPA HAEMOPHILUS INFLUENZAE (HIB) INFEKCIJA

Slimības ierosinātājs ir baktērija, kas organismā iekļūst caur elpceļiem gaisa pilienu ceļā. Nereti baktērija sastopama veseliem cilvēkiem.

Slimības pazīmes. Bērniem pirmajos dzīves gados tā var izraisīt strutainu smadzeņu plēves iekaisumu jeb meningītu, pneimoniju vai iekaisumu rīkles galā.

Sekas. Strutains smadzeņu plēves iekaisums (meningīts) var izraisīt smagas komplikācijas vai pat letālu iznākumu.

Profilakse. Mūsdienās ir pieejama droša un efektīva vakcīna, kas aizsargā pret Hib infekciju. Vakcināciju pret Hib infekciju veic 2 mēnešu, 4 mēnešu, 6 mēnešu vecumā (pamatvakcinācija) un balstvakcināciju 12 – 15 mēnešu vecumā. Vakcinācijai pret Hib infekciju izmanto kombinēto vakcīnu. Cilvēkiem, kuriem bijis ciešs kontakts ar Hib slimnieku, kā profilaktisku līdzekli saslimšanas novēršanai var ordinēt antibiotikas.

Vērtīgi materiāli

[b tipa Haemophilus influenzae \(Hib\) infekcija | Slimību profilakses un kontroles centrs \(spkc.gov.lv\)](#)

[hib_spkc_buklets1.pdf](#)

POLIOMIELĪTS (BĒRNU TRIEKA)

Slimības ierosinātājs ir poliomiēlīta vīrusi, kas izplatās kontakta ceļā, piemēram, ar netīrām rokām, pārtikas produktiem, ūdeni vai reizēm gaisa pilienu ceļā. Vīruss skar nervu šūnas, kas atbild par kustībām, un izsauc šļaugano paralīzi.

Slimības pazīmes. Vieglas poliomiēlīta saslimšanas gadījumā slimība var noritēt ar vīrusu infekcijai līdzīgu ainu. Smagos gadījumos novēro temperatūras paaugstināšanos, sāpes muskuļos, meningītu un paralīzi.

Sekas. Daļai bērnu, kas saslimst ar šo slimību, paralīzes var saglabāties visu mūžu. Daudzi no viņiem kļūst par invalīdiem. Novērojami saslimušo bērnu nāves gadījumi.

Efektīvākā aizsardzība pret saslimšanu ar poliomiēlītu ir vakcinācija atbilstoši Vakcinācijas kalendāram vai pirms došanās ceļojumā uz poliomiēlīta skarto valsti.

Vakcinācijas kalendārā ir iekļauta vakcīna pret poliomiēlītu bērniem kombinēto vakcīnu sastāvā atbilstoši bērna vecumam: pamatvakcinācija – divos, četros, sešos mēnešos un balstvakcinācija – 12–15 mēnešos, 7 gadu vecumā.

Ceļotājiem ([Informācija ceļotājiem par poliomiēlītu](#)) pirms došanās uz teritorijām, kurās tika reģistrēti poliomiēlīta gadījumi (saistībā ar to, ka epidemioloģiskā situācija mainās, jāseko līdzī aktuālākai PVO informācijai – [skatīt](#)) jābūt vakcinētiem pret poliomiēlītu.

Vakcinējoties pret poliomiēlītu pirms infekcijas skartās teritorijas apmeklēšanas, var izmantot kombinētās vakcīnas atbilstoši vecumam, konsultējoties ar ārstu. Pieaugušo vakcinācija pret poliomiēlītu nav apmaksāta no valsts budžeta līdzekļiem un tas ir maksas pakalpojums.

Bērniem, kas ceļo uz valstīm, kurās ir lielāks risks saslimt ar poliomiēlītu, jābūt vakcinētiem ar 4 vakcīnas devām, pirms izbraukšanas jāpabeidz rutīnas vakcinācija.

Ja bērns nevar pabeigt rutīnas vakcināciju pirms izbraukšanas, ieteicams veikt paātrinātu grafiku šādi:

- Otrā deva pēc 4 nedēļām pēc pirmās devas
- Trešā pēc 4 nedēļām pēc otrās devas
- Ceturtā pēc 6 mēnešiem pēc trešās devas

Ja paātrināto grafiku nevar pabeigt pirms izbraukšanas, atlikušās devas jāievada apmeklētajā valstī vai pēc atgriešanās mājās, ievērojot paātrinātajā grafikā ieteiktos intervālus.

Pieaugušajiem, kuri ceļo uz valstīm, kurās ir paaugstināts poliovīrusa risks:

- kuri nav vakcinēti, jāsaņem trīs vakcīnas devas (otrā tiek veikta 1–2 mēnešus vēlāk pēc pirmās potes un trešā – 6–12 mēnešus vēlāk pēc otrās potes).
- Ja pieaugušais nevar pabeigt iepriekš minēto sēriju pirms izbraukšanas, ieteicams izmantot paātrinātu grafiku (trīs devas, ko ievada ar vismaz 4 nedēļu intervālu).
- nepilnīgi vakcinētiem pieaugušajiem, kuri iepriekš ir saņēmuši tikai vienu vai divas poliomiēlīta vakcīnas devas, jāsaņem atlikušās viena vai divas devas (ievadot ar vismaz 4 nedēļu intervālu).
- pieaugušie, kuri bērnībā pabeidza poliomiēlīta vakcināciju, var saņemt vienreizēju poliomiēlīta vakcīnas (IPV) revakcinācijas devu.

Neaizmirst ievērot personīgās higiēnas prasības:

- Roku mazgāšanu pēc tualetes apmeklēšanas, pirms ēšanas un dzeršanas, pēc infekcijas slimnieka aprūpes vai pēc kontakta ar slimnieka aprūpes priekšmetiem – rotaļlietām un citiem priekšmetiem pēc sabiedrisku vietu apmeklēšanas.
- Nepeldēties ūdenskrātuvēs, kas šim mērķim nav paredzētas vai, ja rodas šaubas par ūdens kvalitāti tajās. Peldēšanās laikā būtu jāizvairās no ūdens norīšanas un sejas saskares ar to.
- Jāizvairās no kontakta ar slimniekiem.

Vērtīgi materiāli

[Poliomielīts | Slimību profilakses un kontroles centrs \(spkc.gov.lv\)](http://spkc.gov.lv)

[Informācija ceļotājiem par poliomielītu | Slimību profilakses un kontroles centrs \(spkc.gov.lv\)](http://spkc.gov.lv)

ROTAVĪRUSU INFEKCIJA (ROTAVĪRUSA GASTROENTERĪTS)

Slimības ierosinātājs ir vīruss, kas izdalās ar fekālijām un izplatās kontakta ceļā, galvenokārt ar netīrām rokām un inficētiem priekšmetiem.

Slimības pazīmes. Slimība parasti sākas akūti, paaugstināta ķermeņa temperatūra, slikta dūša, vemšana, ūdeņaina caureja, galvas sāpes, sāpes vēderā. Slimība parasti ilgst 2–6 dienas.

Sekas. Zīdaiņiem un maziem bērniem caureja un vemšana var izraisīt izteiktu organisma atūdeņošanu (dehidratāciju), tāpēc rotavīrusu infekcijas gadījumā bieži nepieciešama ārstēšana slimnīcā.

Profilakse

Svarīgākais infekcijas izplatības ierobežošanas veids ir personīgās higiēnas ievērošana, īpaši roku mazgāšana. Cilvēki, kuriem ir akūtas zarnu infekcijas simptomi, nedrīkst nodarboties ar pārtikas produktu gatavošanu, transportēšanu, apmeklēt organizētus kolektīvus, īpaši bērnu iestādes. Organizētos kolektīvos ievērot tīrīšanas un dezinfekcijas režīmu.

Zīdaiņiem vakcinācija pret rotavīrusu infekciju ir iekļauta Valsts imunizācijas programmā. Vakcināciju uzsāk no 6 nedēļu vecuma un veic līdz 6 mēnešu vecumam..

Vakcinācijas kurss sastāv no trim devām. Pirmo devu var ievadīt, sākot no 6 nedēļu vecuma. Intervālam starp devām jābūt vismaz 4 nedēļām.

Vērtīgi materiāli

TUBERKULOZE

Tuberkuloze ir sena, tomēr joprojām aktuāla un izārstējama infekcijas slimība, ko izraisa tuberkulozes nūjiņa *Mycobacterium tuberculosis*.

Visizplatītākā ir plaušu tuberkuloze, tomēr tuberkuloze var attīstīties arī citās ķermeņa daļās, piemēram, kaulos, limfmezglos, nierēs.

Slimības izraisītājs. Tuberkulozes nūjiņa apkārtējā vidē izplatās pa gaisu - infekciozam, neārstētam plaušu tuberkulozes slimniekam klepojot, šķaudot un pat runājot vai elpojot. Tuberkulozes izraisītājs apkārtējā vidē ir ļoti noturīgs, un nevēdinātu telpu gaisā tas saglabājas pat vairākas stundas. Ja vesels cilvēks ieiet telpā, kur pirms tam uzturējies tuberkulozes slimnieks, viņš ieelpo slimnieka izdalītos tuberkulozes bacillus. Tuberkulozi tālāk izplata tikai tie slimnieki, kuri slimo ar plaušu tuberkulozi.

Slimības pazīmes. Visbiežāk tuberkulozes simptomi sāk izpausties pakāpeniski.

Raksturīgākās tuberkulozes saslimšanas pazīmes ir:

- klepus ar vai bez krēpām, kas ilgst vairākas nedēļas;
- paaugstināta ķermeņa temperatūra;
- novērojams svara zudums;
- pastiprināta svīšana naktīs.

Retāk tuberkulozes saslimšanas gadījumā novērojams:

- asiņu piejaukums krēpām;
- elpas trūkums;
- sāpes krūtīs.

Tāpat par saslimšanu ar tuberkulozi var liecināt arī tādi vispārēji simptomi kā:

- slikta apetīte;
- nespēks;
- nogurums.

Tomēr jāatceras, ka pat tuberkulozes nēsātājam jeb infekciozam plaušu tuberkulozes pacientam izteiktus slimības simptomus var nenovērot.

Sekas. Tomēr, lielākā daļa (~90%) cilvēku, kuri ir inficējušies, ar tuberkulozi nekad nenaslimst. Aptuveni tikai 10% inficēto saslimst.

Lai arī saslimt ar tuberkulozi var jebkurš, ir cilvēki, kuri pakļauti lielākam riskam:

- cilvēki, kuri atrodas pastāvīgā kontaktā ar tuberkulozes slimnieku;
- cilvēki, kuri slimo ar HIV infekciju;
- cilvēki, kuri slimo ar hroniskām plaušu slimībām;

- cilvēki, kuri slimo ar alkoholismu, narkomāniju, toksikomāniju;
- cilvēki, kuri slimo ar cukura diabētu;
- cilvēki, kuri ir pārslimojuši tuberkulozi;
- cilvēki ar novājinātu imunitāti;
- pacienti, kuri lieto imunitāti pazeminošu ārstēšanu (specifiska ārstēšana, ko izmanto smagu veselības problēmu gadījumos, piemēram, pēc orgānu transplantācijas);
- veselības aprūpes iestāžu, ieslodzījuma vietu, patversmju un sociālās aprūpes iestāžu darbinieki.

Tuberkuloze bērniem

Ja bērns ieelpojis tuberkulozes bacili, tas visbiežāk nonāk limfmezglos, kas atrodas ap traheju un bronhiem. Daļa bērnu tādā veidā tikai inficējas, vēl mazāka daļa saslimst.

Saslimšanu veicinošie faktori ir:

- pazeminātas organisma pretestības spējas;
 - kontakts ar tuberkulozes slimnieku, visbiežāk pieaugušu cilvēku;
 - nevakcinēšanās pret tuberkulozi (vakcinācija pasargā no smagām tuberkulozes formām).

Bērniem saslimšana ar tuberkulozi var izpausties kā:

- saaukstēšanās;
- gripa, pēc kuras bērns neatlabst;
- ieildzis bronhīts, pneimonija, kas nepadodas ārstēšanai;
- zīdaiņi slikti pieņemas svarā, ir saguruši, raudulīgi;
- lielāki bērni sūdzas par galvassāpēm, nogurumu, var būt nedaudz paaugstināta ķermeņa temperatūra (37,1 – 37,5 C).

Veicot Tuberkulīna ādas testu (Mantū reakciju), ir iespējams noteikt, vai bērns ir inficējies ar tuberkulozi. Par šo pārbaudi jautāriet ģimenes ārstam!

Vērtīgi materiāli

[Tuberkuloze | Slimību profilakses un kontroles centrs \(spkc.gov.lv\)](https://spkc.gov.lv)

[tuberkuloze1.pdf \(spkc.gov.lv\)](#)

VAKVINĀCIJAS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

Grūtniecības dabisko pārmaiņu dēļ sievietes organisms var būt uzņēmīgāks pret infekcijas slimībām, to norise var būt smagāka un biežāk var attīstīties komplikācijas. Tāpat jaundzimušie un zīdaiņi ir īpaši uzņēmīgi pret infekcijas slimībām, jo viņu

imūnsistēma vēl nav nobriedusi un turpina attīstīties. Šo iemeslu dēļ **vakcinācija grūtniecības laikā ir īpaši būtiska.**

Jau plānojot grūtniecību, ir svarīgi pārlicināties, ka esi saņēmusi visas nepieciešamās vakcīnas, kā arī visi ģimenes locekļi ir vakcinēti atbilstoši vakcinācijas kalendāram un ārsta rekomendācijām!

Grūtniecības laikā noteikti vakcinējies pret:

- Garo klepu
- Gripu
- Covid-19 (augsta veselības riska grūtniecēm)

! Minētās vakcīnas grūtniecības laikā ir iespējams saņemt bez maksas, vēršoties pie ģimenes ārsta vai vakcinācijas kabinetos.

Vakcinācija pret garo klepu

- Stingri ieteicams **vakcinēties katras grūtniecības laikā**, neatkarīgi no starplaika starp grūtniecībām, pārslimošanas fakta vai imunizācijas statusa.
- Vislabākā aizsardzība tiek nodrošināta, ja vakcinācija tiek veikta **laikā no 22.–36. grūtniecības nedēļai, taču vakcīnu var saņemt arī 20.–38. grūtniecības nedēļā.**
- Ģimenes locekļiem un citām aprūpes personām, kuras atrodas ciešā kontaktā ar mazuli, ieteicams vakcinēties **vismaz 2–4 nedēļas pirms tikšanās.**

Garais klepus ir ļoti infekcioza un īpaši bīstama slimība jaundzimušajiem un zīdaiņiem (līdz 1 gada vecumam), kuri vēl nav uzsākuši vai nav saņēmuši pilnu vakcinācijas kursu pret garo klepu, un kurus var inficēt, piemēram, ģimenes locekļi. Pat saņemot atbilstošu ārstēšanu, zīdaiņiem ir risks nomirt no šīs slimības.

Mazuli līdz vakcinācijas vecuma sasniegšanai (2 mēnešu vecumam) pasargā grūtniecības laikā vakcinējusies mamma. Vakcinējoties tieši grūtniecības laikā, mammas imūnā sistēma aktīvi veido daudz antivielas, un tās caur placentu tiek nodotas arī bērnam. Mammas antivielas turpina pasargāt mazuli pat līdz 6 mēnešu vecumam, kad bērns pats ir saņēmis 3 vakcīnas devas, un labi izveidojis savu aizsardzību. Tāpat vakcinācija grūtniecības laikā sniedz papildu aizsardzību mammai.

Vakcinācija pret gripu un Covid-19

- Vakcīnas var saņemt **grūtniecības plānošanas periodā, jebkurā grūtniecības trimestrī, kā arī pēcdzemdību periodā.**
- Vakcinācija jāveic **atbilstoši infekciju izplatības sezonai.**
- Vakcīnas pasargā gan mammu, gan mazuli no **smagas slimības norises un komplikāciju attīstības gan grūtniecības laikā, gan pēc mazuļa piedzimšanas.**
- Antivielas pēc vakcinācijas grūtniecības laikā tiek aktīvi caur placentu nodotas mazulim un sargā viņu no šīm infekcijām pirmajos dzīves mēnešos, kad mazulis

pats vēl nav izveidojis savu, ar vakcināciju iegūto aizsardzību, bet tieši šajā laikā ir visvairāk apdraudēts. Vakcinācija sniedz papildu aizsardzību arī mammai.

Visas trīs nepieciešamās vakcīnas ir iespējams saņemt vienlaikus!

Pēc vakcinācijas var tikt novērotas tādas sagaidāmas reakcijas kā, piemēram, pietūkums, apsārtums, sāpes vai kairinājums injekcijas vietā, paaugstināta temperatūra, slikta dūša, nogurums un muskuļu un galvassāpes. Neskaitāmos zinātniskos pētījumos un valstu nacionālajās programmās **šīs vakcīnas grūtniecības laikā ir pierādītas un drošas.**

Grūtniecības laikā jāizvairās no dzīvu, novājinātu vakcīnu saņemšanas (vakcīnas pret masalām, masaliņām, vējbakām, dzeltenu drudzi).

Biežāko vakcīnu saņemšana, plānojot grūtniecību, grūtniecības laikā un zīdīšanas laikā

Infekcija, pret kuru veic vakcināciju	Plānojot grūtniecību	Grūtniecības laikā			Zīdīšanas laikā
		I trimestris	II trimestris	III trimestris	
Rekomendējamā vakcinācija (valsts apmaksāta grūtniecības laikā)					
Gripa	X	X	X	X	X
Covid-19	X	X	X	X	X
Difterija, stingumkrampji, garais klepus* (TdaP)	X		X	X	X
Vakcinācija pēc nepieciešamības noteiktās situācijās, konsultējoties ar ārstu					
Ērcu encefalīts	X	X	X	X	X
A hepatīts	X	X	X	X	X
B hepatīts	X	X	X	X	X
Cilvēka papilomas vīrusa infekcija	X	X	X	X	X
Trakumsērga	X	X	X	X	X
Pneimokoku un meningokoku infekcija	X	X	X	X	X
RSV (respiratori sincitiālais vīruss)				X	

Vakcinācija nav rekomendējama saņemšanai grūtniecības laikā**					
Masalas	X				X
Masaliņas	X				X
Vējbakas	X				X
Dzeltenais drudzis***	X				X

*Vislabākā aizsardzība tiek nodrošināta, ja vakcinācija tiek veikta **laikā no 22.–36. grūtniecības nedēļai, taču vakcīnu var saņemt arī 20.–38. grūtniecības nedēļā.**

Ja grūtniecība ir iestājusies 4 nedēļu laikā pēc dzīvu, novājinātu vakcīnu saņemšanas, par to ir jāinformē ārsts, taču **grūtniecība nav jāpārtrauc!

***Dzeltenā drudža vakcīna ir dzīva vakcīna, tādēļ arī tā netiek rekomendēta grūtniecības laikā. Ja tā tomēr ir nepieciešama, lai saņemtu atļauju iebraukt valstīs, kur tā ir obligāta, nepieciešama konsultācija pie ginekologa vai imunizācijas speciālista.

Biežāk uzdotie jautājumi un atbildes par vakcināciju, plānojot grūtniecību, grūtniecības un zīdīšanas laikā

Vai vakcīnas var kaitēt mazulim?

NĒ! Visas vakcīnas, kas tiek rekomendētas, ir drošas un pārbaudītas – tās neizraisa slimības vai attīstības traucējumus mazulim ne grūtniecības plānošanas un norises laikā, ne pēc tam.

Vai vakcīnas var kaitēt grūtniecei?

NĒ! Visas vakcīnas, kas tiek rekomendētas grūtniecēm, ir drošas un tiek stingri uzraudzītas. Pirms vakcīnas saņemšanas konsultējieties ar ārstu, kas ar Jums pārrunās saistošos vakcinācijas jautājumus.

Vai vakcīnas var izraisīt priekšlaicīgas dzemdības?

NĒ! Vakcīnas neietekmē grūtniecības norisi un laiku, kad bērniņš dzimst.

Vai vakcinācija zīdīšanas laikā ir droša?

JĀ! Ir droši saņemt rekomendētās vakcīnas pēcdzemdību periodā – arī tad, ja mazulis tiek zīdīts ar krūti.

! NEM VĒRĀ – tieši infekcijas slimības (nevis vakcīnas) var izraisīt augļa attīstības aizturi, priekšlaicīgas dzemdības un pat bērniņa nāvi.

SIEVIETĒM, KURAS PLĀNO GRŪTNIECĪBU, IR GRŪTNIECĪBAS VAI ZĪDĪŠANAS PERIODĀ

Ir svarīgi, ka sieviete ir laikus vakcinējusies pret vakcīnregulējamām infekcijas slimībām. Ja topošā māte pirmreizēji pārslimo konkrētas infekcijas slimības grūtniecības laikā, īpaši pirmajā trimestrī, tās auglim ir paaugstināts attīstības traucējumu, iedzimto anomāliju attīstības, kā arī spontāna aborta risks. Arī vēlākajos grūtniecības trimestros pārslimota infekcijas slimība var paaugstināt mazo iedzimto anomāliju attīstības risku, spontāna aborta vai priekšlaicīgu dzemdību risku, kā arī infekcijas transmisiju no mātes auglim.

Ja plāno grūtniecību

Ja plāno grūtniecību un ir nepieciešams veikt vakcināciju, noteikti konsultējies ar ārstniecības personu. Vakcināciju ar dzīvām novājinātām vakcīnām teorētisko risku dēļ rekomendēts veikt vismaz trīs nedēļas līdz plānotai bērna ieņemšanai vai arī ieteicams lietot kontracepciju trīs nedēļas pēc vakcinācijas ar šīm vakcīnām.

Rekomendējams, ka ir veikta vakcinācija pret:

- difteriju/stingumkrampjiem;
- ērcu encefalītu;
- hepatītu B;
- epidēmisko parotīto, masalām un masaliņām;
- vējbakām;
- gripu;
- Covid-19.

Ja esi grūtniecības periodā

Sievietēm grūtniecības periodā raksturīga paaugstināta uzņēmība pret infekcijas slimībām. Ja topošā māte pirmreizēji pārslimo konkrētas infekcijas slimības grūtniecības laikā, īpaši pirmajā trimestrī, auglim ir paaugstināts attīstības traucējumu un iedzimto anomāliju attīstības risks. Arī vēlākajos grūtniecības trimestros pārslimota infekcijas slimība var paaugstināt iedzimto anomāliju attīstības risku, spontāna aborta vai priekšlaicīgu dzemdību risku, kā arī infekcijas transmisiju no mātes auglim.

Grūtnieču vakcinācija ir svarīga un paredzēta, lai ar aktīvu antivielu veidošanu pasargātu gan grūtnieci, gan bērnu līdz brīdim, kad tas pats ir izveidojis pietiekamu aizsardzības līmeni, savlaicīgi saņemot vakcinācijas programmā paredzētās vakcīnas.

Pret ko man rekomendēts vakcinēties grūtniecības periodā?

Pret difteriju, stingumkrampjiem	1 deva katrā grūtniecības laikā	Vakcināciju var veikt jebkurā trimestrī	Vakcinācija grūtniecēm ir valsts apmaksāta
Pret gripu		Vakcināciju var veikt jebkurā trimestrī	Vakcinācija grūtniecēm ir valsts apmaksāta
Pret Covid-19		Vakcināciju var veikt jebkurā trimestrī	Vakcinācija grūtniecēm ir valsts apmaksāta
Pret garo klepu		Vakcinācija jāveic no 22. līdz 36. grūtniecības nedēļai	Vakcinācija grūtniecēm ir valsts apmaksāta

Pret garo klepu zīdāini līdz vakcinācijas vecuma sasniegšanai (2 mēnešu vecumā) vislabāk spēj pasargāt grūtniecības laikā vakcinējusies māte (antivielas bērnam tiek nodotas caur placentu un vēlāk ar mātes pienu), tādēļ būtiski, lai grūtniece laika posmā no 22. līdz 36. grūtniecības nedēļai veiktu vakcināciju pret garo klepu. Vakcinācija pret garo klepu grūtniecēm ir valsts apmaksāta. Papildu informāciju par vakcināciju pret garo klepu atradīsi: <https://www.spkc.gov.lv/lv/garais-klepus>.

Vai drīkstu grūtniecības laikā pabeigt vakcinācijas kursu, ja vakcināciju uzsāku pirms grūtniecības vai uzsāku vakcināciju, pirms uzzināju, ka esmu stāvoklī?

Ja vakcinācija pret ērcu encefalītu uzsākta pirms grūtniecības vai tās laikā, to drīkst turpināt grūtniecības laikā atbilstoši devu ievades shēmai. Ja pirms grūtniecības vai tās laikā uzsākta vakcinācija pret cilvēka papilomas vīrusu (CPV), to vēlams pabeigt pēc dzemdībām.

Ar kādām vakcīnām nav rekomendēts vakcinēties grūtniecības laikā?

Vakcinācija ar dzīvajām vakcīnām rekomendēta tikai tādā gadījumā, ja pastāv augsts saslimšanas risks (piemēram, plānots ceļojums uz endēmisko rajonu un ir nepieciešams vakcinēties pret dzeltenu drudzi).

Pret ko nepieciešams vakcinēties maniem tuviniekiem?

Ļoti svarīgi, lai visas personas, kuras ikdienā ir samērā ciešā sadzīves kontaktā ar grūtnieci, ir vakcinētas atbilstoši Latvijas vakcinācijas kalendāram. Rekomendējams, ka tuvinieki ir vakcināti pret difteriju, gripu un Covid-19.

Atšķirībā no grūtnieces, tuvinieki var droši saņemt vakcināciju arī ar dzīvām novājinātām vakcīnām. Nav vakcīnu vīrusu transmisijas risks no personām, kas saņēmušas dzīvās novājinātās vakcīnas, uz grūtniecēm; pastāv niecīgs vējbaku vīrusa transmisijas risks no vakcinētām personām uz grūtniecēm, tāpēc personām, kurām pēc vējbaku vakcinācijas parādījušies izsitumi, rekomendē izvairīties no kontakta ar grūtniecēm, kas nav imūnas pret vējbakām.

Ja šobrīd zīdi mazuli

Ar mātes pienu bērns saņem nelielu daudzumu imūnglobulīnu, kas pasargā no infekcijas slimībām, tāpēc būtiski, ka pirms grūtniecības ir veikta vakcinācija atbilstoši Latvijas vakcinācijas kalendāram.

Pret ko man rekomendējams vakcinēties zīdīšanas periodā?

Ar kādām vakcīnām nav rekomendēts vakcinēties zīdīšanas laikā?

Zīdīšanas laika posmā ir vakcinācijas ierobežojumi vai īpaši izvērtējama ir vakcinācija ar dzīvām novājinātām vakcīnām, jo pastāv niecīgs vīrusa transmisijas risks no mātes jaundzimušajam vai zīdainim.

Pret ko nepieciešams vakcinēties maniem tuviniekiem?

Ļoti svarīgi, lai visas personas, kuras ikdienā ir samērā ciešā sadzīves kontaktā ar jauno māmiņu un mazuli, ir vakcinētas atbilstoši Latvijas vakcinācijas kalendāram. Rekomendējams, ka tuvinieki ir vakcināti pret difteriju, gripu un Covid-19.

Resursi|:

["Vakcinācija grūtniecības laikā"](#),

["Vecākiem par bērnu vakcināciju"](#)

VAKcinācija pakalpojumu sniedzējiem u. c. riska grupām

Veselības aprūpes speciālisti

Veselības aprūpes darbinieki ir pakļauti paaugstinātam riskam saskaroties ar dažādām infekcijas slimībām. Pastāv arī risks, ka inficētie veselības aprūpes darbinieki varētu veicināt slimības pārvešanu pacientiem ar lielāku smagas slimības, komplikāciju un nāves risku. Tāpēc vakcinācija ir svarīga infekciju profilakses un kontroles sastāvdaļa veselības aprūpes speciālistiem.

Ar bērniem strādājošie

Cilvēki, kas strādā ar bērniem, ir pakļauti paaugstinātam riskam saslimt ar vakcīnregulējamām slimībām. Darbinieki šajās darbavietās var arī nodot infekcijas vīņu aprūpē esošajiem bērniem.

Cilvēki, kas strādā ar bērniem, ietver:

- darbinieki un studenti, kas strādā pirmsskolas izglītības un aprūpes jomā;
- personāls, kas strādā vietās, kur zīdaiņi un bērni dzīvo kopā ar mātēm
- cilvēki, kas strādā par bērnu aprūpētājiem ārpus skolas stundām
- cilvēki, kas strādā bērnu konsultēšanas dienestos
- cilvēki, kas strādā jaunatnes dienestos.

Cilvēkiem, kuri strādā ar bērniem, ir paaugstināts risks saslimt un nodot infekcijas slimības. Imunizācija ir ieteicama, jo:

- mazi bērni un zīdaiņi ir vairāk pakļauti slimībām, jo viņu imunitāte attīstās
- bērni bieži vien retāk ievēro labu higiēnu (piemēram, mazgā rokas, aizsedz muti klepojot)
- dažas infekcijas slimības var būt ļoti nopietnas – piemēram, garais klepus var būt nāvējošs maziem bērniem, bet bieži vien tā būs viegla slimība pieaugušajiem
- daudzas infekcijas slimības, piemēram, masalas, ir ļoti infekciozas vairākas dienas pirms jebkādu simptomu parādīšanās.

Informētība par vakcināciju un to veikšana ir visefektīvākais veids, kā pasargāt sevi, bērnus un mazuļus, ar kuriem strādājat, no vakcīnregulējamām slimībām.

Neatliekamo un citu nepieciešamo pakalpojumu sniedzēji

Pie šīs riska grupas pieder personas, kas strādā sabiedrības kārtībai un drošībai nozīmīgos dienestos:

- policijas un neatliekamās medicīniskās palīdzības darbinieki;
- bruņoto spēku darbinieki, karavīri;
- cietuma un imigrācijas centru darbinieki.

Policijas un neatliekamās medicīniskās palīdzības darbiniekiem līdztekus Latvijas vakcinācijas kalendārā noteiktajam rekomendē vakcinēties pret:

- B hepatītu (ja vakcinācija jau nav saņemta imunizācijas kalendāra ietvaros);
- garo klepu un
- saņemt ikgadēju vakcināciju pret gripu un Covid-19.

Bruņoto spēku darbiniekiem un karavīriem līdztekus Latvijas vakcinācijas kalendārā noteiktajam rekomendē vakcinēties pret:

- B hepatītu (ja vakcinācija jau nav saņemta imunizācijas kalendāra ietvaros);
- epidēmisko parotītu, masalu un masaliņām;
- garo klepu;

- meningokoku infekciju un
- saņemt ikgadēju vakcināciju pret gripu un Covid-19.

Cietuma un imigrācijas centru darbiniekiem līdztekus Latvijas vakcinācijas kalendārā noteiktajam rekomendē vakcinēties pret:

- B hepatītu (ja vakcinācija jau nav saņemta imunizācijas kalendāra ietvaros);
- epidēmisko parotītu, masalu un masaliņām;
- garo klepu un
- saņemt ikgadēju vakcināciju pret gripu un Covid-19.

Ceļotājiem

Plānojot ceļojumu, ir vērtīgi iepazīties ar kādiem veselības riskiem var saskarties izvēlētajā galamērķī un pret kādām infekcijas slimībām vakcinācija ir nepieciešama vai rekomendējama. Ja izvēlētais galamērķis ietver valsti, kādā no eksotiskajām zemēm vai valsti, kurā ir kādas infekcijas augstāka izplatība, aicinām sazināties ar ģimenes ārstu un/vai infektologu, lai izpildītu visus nepieciešamos pasākumus, lai preventētu saslimšanu ar infekciju slimībām.

[Destinations | Travelers' Health | CDC](#) - uzrakstot galamērķi, šeit var uzzināt par konkrētās valsts infekcijas slimību izplatības aktualitātēm, brīdinājumiem un nepieciešamajām vakcīnām (angļu valodā).

Biežākās infekciju slimības dažādos reģionos:

- **Eiropa:** A un B hepatīts, Difterija, Meningokoku infekcija, Encefalīts, Masalas, Masaliņas
- **Āzija:** A un B hepatīts, Vēdertīfs, Difterija, Trakumsērga, Poliomiēlīts, Dzeltenais drudzis, Japānas encefalīts, Masalas, masaliņas
- **Āfrika:** A un B hepatīts, Vēdertīfs, Difterija, Trakumsērga, Poliomiēlīts, Dzeltenais drudzis, Masalas, masaliņas
- **Dienvidamerika:** A un B hepatīts, Vēdertīfs, Difterija, Trakumsērga, Poliomiēlīts, Dzeltenais drudzis, Masalas, masaliņas

Vakcīnas ir jāveic laikus, jo ķermenim ir nepieciešams laiks, lai izveidotu imunitāti. Vakcīnas, kurām nepieciešamas vairākas devas, jāieplāno vēl laicīgāk.

Plānojot ceļojumu un nepieciešamās vakcīnas, jāņem vērā tādi aspekti, kā ceļojuma galamērķis, gadalaiks, kurā ceļojat, uzturēšanās ilgums un iepļānotās aktivitātes, apmešanās vieta, kā arī ceļotāja vecums un veselības stāvoklis. Lielāks risks tikt pakļautam infekcijas slimībām ir ceļojot lauku apvidos un nakšņojot kopmītnēs vai kempingos.

Informācija ceļotājiem:

[Ieteikumi ceļotājiem | Slimību profilakses un kontroles centrs \(spkc.gov.lv\)](#)