

VAKCINACIJA ODRASLIH



Dr. Vesna Zečević
5930 N Broadway
Chicago IL 60660
773.506.4087

Vakcinisanje je efektivan način sprečavanja povećane učestalosti oboljenja kod odraslih, posebno kod osoba koje pripadaju takozvanim visoko rizičnim grupama. U grupe sa visokim rizikom se ubrajaju: osobe preko 65 godina starosti, pacijenti sa smanjenim imunitetom (maligne bolesti, primanje imunosupresivne terapije, AIDS, osobe sa transplantiranim organima, osobe sa odstranjenom slezinom), hronični bolesnici (astma, dijabetes, emfizem, bolesti srca i bubrega).

Hepatitis A (zarazna žutica) je jedan od najčešćih uzroka akutnog virusnog zapaljenja jetre. Prenosi se nehigijenskom vodom/hranom i prljavim rukama. Učestalost je povećana u zemljama sa smanjenim higijenskim uslovima. Preporučuje se osobama koje putuju u krajeve gde je zarazna žutica učestala - Južna i Centralna Amerika, kao i afričke

zemlje. Vakcinacija se sastoji od dve vakcine, a vremenski razmak između dve doze je 6-12 meseci. Osobe koje putuju u podneblja gde je zarazna žutica česta, bi trebalo da prime prvu dozu bar dve nedelje pre polaska. Ako je preostalo manje od dve nedelje pre polaska, osoba može dobiti istovremeno vakcinu i imunoglobulin - supstancu koja će je štiti od zarazne žutice dok vakcina ne počne da deluje sa svojim zaštitnim dejstvom.

Vakcina protiv hepatitisa A se smatra vrlo sigurnom vakcinom i do sada nije bilo izveštaja o ozbiljnim neželjenim dejstvima. Osobe koje su alergične na bilo koji sastav ove vakcine ne bi trebalo da se vakcinišu.

Hepatitis B je zapaljenje jetre izazvano virusom hepatitisa B. Prenosi se svojevremeno najčešće nečistim iglama i transfuzijama krvi i krvnih derivata. U današnje vreme, tetoviranje u nehigijenskim uslovima može da dovede do prenošenja ove zaraze. U pitanju je ozbiljno oboljenje, koje može da dovede u nekim slučajevima do raka i ciroze jetre. Vakcina protiv hepatitisa B je danas široko dostupna, a po pitanju odraslih, daje se osobama koje rade u zdravstvenim institucijama. Daju se tri doze - nakon inicijalne doze, druga se daje nakon mesec dana, a treća šest meseci od prve vakcinacije.

U pitanju je sigurna i efektivna vakcina, a neželjeni efekti su bol na mestu vakcinacije i even-

tulano, jako retko, povećana temperatura nakon vakcinisanja. Treba navesti da se osobe koje su alergične na kvasac, ne bi trebalo da vakcinisu od hepatitisa B, jer se kvasac koristi u njenoj proizvodnji.

Influenca/flu - grip - virusna infekcija koja ima dve glavne forme: Influenca A i B. Epidemije izazvane ovim virusom mogu da dovedu do visoke stope oboljevanja i smrtnosti stanovništva, posebno osoba starijih od 65 godina i hroničnih bolesnika. Vakcinisanje protiv gripa se počinje krajem septembra, idealno vreme je u oktobru i novembru. Vakcina se dobija svake godine. Vakcinacija protiv gripa ne štiti od ostalih respiratornih bolesti i prehlada, tako da se pacijenti često žale da su se prehladili i ako su se vakcinisali protiv gripa. Osobe koje su alergične na jaja i thimerosol ne trebaju da prime ovu vakcinu zbog alergijskih reakcija. Takođe se ne preporučuje osobama koje su preležale Guillan-Bare sindrom.

Pneumococcus je bakterija, koja je jedan od najčešćih uzročnika upale pluća, a u manjem procentu i meningitisa (upala moždanih ovojnica). Indikacija za vakcinaciju je pripadnost prethodno navedenim visoko rizičnim grupama. Vakcina štiti 5 godina, a ne preporučuje se pacijentima koji su imali neurološku ili alergijsku reakciju nakon ove imunizacije, kao ni osobama alergičnim na thimerosol.

Tetanus-Diphtheria. Kao što je opšte poznato, tetanus je ozbiljno oboljenje prouzrokovano bakterijama koje se nalaze na nečistim predmetima, a koje dospevaju u organizam nakon povrede kože, bilo da su u pitanju veće traume ili minimalne povrede. Rane sklone tetanusu su rane zagađene prljavštinom, zemljom, dubrivom, pljuvačkom - ujedne rane, opekotine, smrztotine, kao i rane izazvane vatrenim i hladnim oružjem. Difterija je pak bolest respiratornog trakta, koja može da dovede do komplikacija toka bolesti. Dok se deca zaštićena obaveznom vakcinacijom od ova dva oboljenja, kod odraslih ta zaštićenost nije rasprostranjena, a zavisi od toga da li je osoba dobila takozvanu buster dozu vakcine. Preporučuje se vakcinacija u intervalu od deset godina između dve vakcine. Kod osoba koje su zadobile rane jako sklone tetanusu (jako zagađene rane i rane na glavi) ponovno vakcinisanje se vrši ukoliko je prošlo više od 5 godina od poslednje doze.

Osobe koje su prethodno imale alergijsku reakciju na ovu vakcinu ne trebaju da se vakcinišu, a neželjeni efekti imunizacije su lokalnog tipa - bol/crvenilo, retko povećana temperatura.

Varicella - ovčje boginje. Dok se ova bolest u detinjstvu relativno lako preboli, kod odraslih to nije slučaj, jer se tok bolesti karakteriše komplikacijama, uključujući zapaljenje mozga sa najozbiljnijim ishodima,

uključujući i smrtni. Učestalost i ozbiljnost ove bolesti je najveća kod imunokompromitovanih osoba. Oboljenje može biti veoma ozbiljno za vreme trudnoće i postoji rizik od prenošenja virusa na plod ili novorođenče. Osobe koje su preležale ovčje boginje se smatraju imunim, a ukoliko se ne može reći sa sigurnošću da li je bolest preležana, testiranje krvi na antitela protiv ovog virusa može da da potvrdni ili negira imunitet. Ukoliko ne postoji imunitet (osoba nije prethodno primila vakcinu, niti preležala ovčje boginje), osoba se vakciniše sa dve doze u razmaku od 4-8 nedelja. Neželjena dejstva prilikom ove imunizacije su blaga temperatura i eventualno lokalni simptomi na mestu vakcinacije. Trudnice ne smeju da primaju ovu vakcinu, kao ni pacijenti sa malignim oboljenjima kostne srži i limfe, osobe sa smanjenim imunitetom i pacijenti sa aktivnom tuberkulozom. Osobe alergične na želatin i Neomicin ne trebaju da primaju vakcinu protiv ovčjih boginja.

Vakcinacija je veoma važna u prevenciji bolesti. Vakcinacija odraslih je bazirana na tome da li postoji prisustvo određenih bolesti, da li se bave profesijom koja ima povećan rizik od specifičnih zaraznih bolesti, kao i način života. Imunizacija odrasle populacije može značajno da smanji učestalost oboljenja i njihove komplikacije.

ŽENSKI KUTAK



AJVAR ROLAT

Kora: 5 žumanaca, 5 kašika brašna, 1 prašak za pecivo, malo soli, 1 kisela pavlaka, 4 pune kašike ajvara i na kraju umućen sneg od 5 belanaca. Sve sjediniti i staviti da se peče u podmazan i brašnom posut pleh.

Kada je kora pečena izvaditi je i uviti sa kuhinjskom krpom u rolat. Prohlađeno filovati.

Fil: 1 kisela pavlaka, 400 gr. sira feta ili sremskog, sitno seckan beli luk 2-3 čena (može i više ko voli)

Koru filovati sa filom i ponovo uviti u rolat. Možete iseći u 3 kore i filovati svaku kao tortu. Takvu seći na komade.

ZLATNI ROLAT

Kora: 4 belanca, 4 žumanca, 4 kašike brašna, 1 prašak za pecivo, 1 kašika ulja, malo soli.



KUGLICE OD SIRA

Potrebno je: 500 gr. starijeg kravljeg sira, (da ne bude preslan i kiseo), 50 gr. ispečenog susama, 100 gr. sitno seckane unke. Zamesiti, praviti kuglice i svaku uvaljati u rendan kackavalj a može i bez kao na slici.

Od ovih sastojaka umutiti koru, razliti je u veći podmazan i brašnom posut pleh i ispeći. Pečenu uviti u čistu kuhinjsku krpom kao rolat.

Kada se prohladi filovati.
Fil: 200 gr. feta sira, može i sremski, 1 pavlaka kisela, 150 gr. seckane unke, pola veze seckanog peruna.

Na pečenu koru premazati ovaj fil i ponovo uviti u rolat. Staviti da se prohladi.

NEPEČENA TORTA SA BANANAMA

Potrebno je: 250 gr. putera ili margarina, 250 gr. šećera u prahu, 300 gr. mlevenih oraha, 300 gr. mlevenog keksa, 1,3 kg banana, 4 decilitra slatke pavlake ili 2 kesice laga.

Puter ili margarin umutiti sa šećerom u prahu pa dodati očićene i iseckane banane. Sve to zajedno umutiti pa dodati

melevene orahe i mleven keks. Od dobijene mase formirati tortu (okruglu ili četvrtastu). Spolja je celu premazati sa umućenom slatkom pavlakom ili lagom iz kesice.

Ako želite možete na tako gotovu tortu odozgo poredjati na tanke kolutove isečene banane pa ih preliti sa prelivom za torte (iz kesice) prema uputstvu i jo ukrasiti sa lagom.

