



## **MAZOWIECKA AKADEMIA SENIORA**

**Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Warszawie**

---

### **BADANIA PROFILAKTYCZNE I SZCZEPIENIA OCHRONNE ZALECANE SENIOROM**

#### **I. Badania profilaktyczne**

Systematyczne wykonywanie badań profilaktycznych pozwala wcześniej wykryć rozwijającą się chorobę i wdrożyć szybko skuteczne leczenie. Dlatego należy pamiętać o regularnych kontrolach u swojego lekarza rodzinnego oraz wykonywaniu badań zalecanych przez niego, w tym m.in.: morfologia, mocz, badania poziomu cukru, badania EKG, RTG klatki piersiowej, i badania w kierunku osteoporozy. Podczas wizyty u lekarza warto zapytać o szczepienia zalecane dla dorosłych, zwłaszcza seniorów.

#### **II. Szczepienia ochronne**

##### **Szczepienie przeciwko grypie**

Odporność organizmu seniorów wraz z upływem lat staje się coraz niższa. Dlatego specjaliści zalecają szczepienie przeciwko grypie, aby zapobiec poważnym powikłaniom zdrowotnym, jakie ta choroba może pociągać za sobą w podeszłym wieku. Warto sprawdzić, czy w miejscu zamieszkania nie ma akcji bezpłatnego szczepienia dla seniorów, wówczas po zbadaniu przez lekarza uzyskamy możliwość darmowego zaszczepienia się. Szczepienie chroni nie tylko przed uciążliwymi objawami grypy, ale także przed jej groźnymi powikłaniami. Jeśli już zaobserwowaliśmy u siebie objawy grypy, nie leczmy jej na własną rękę, tylko natychmiast udajmy się do lekarza. Zaniepokoić powinny nas następujące objawy: gorączka, kaszel, ból gardła, katar z płynną wydzieliną lub zatkanym nosem, bóle mięśniowe i stawowe, ból głowy, dreszcze, czasem też wymioty i biegunka.

**WARTO SPRAWDZIĆ, CZY W DANEJ MIEJSCOWOŚCI JEST  
REALIZOWANY PROGRAM BEZPŁATNYCH SZCZEPIEŃ  
OCHRONNYCH PRZECIW GRYPIE DLA SENIORÓW.**



## **MAZOWIECKA AKADEMIA SENIORA**

### **Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie**

---

#### **Szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (tzw. „żółtaczka wszczepienna”)**

Jest to jedna z najpoważniejszych chorób zakaźnych. Do zakażenia może dojść przez zakażoną krew lub inne płyny ustrojowe. Można się przed nią zabezpieczyć poprzez szczepienie. Jest to szczególnie ważne przed zabiegami operacyjnymi, badaniami diagnostycznymi lub u osób przewlekle chorych. Aby w pełni ochronić się przed zakażeniem, należy przyjąć w określonych odstępach czasu 3 dawki szczepionki.

#### **Szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu**

Prowadząc aktywny tryb życia - piesze wycieczki, spacery do parku, do lasu, np. na grzyby, warto zaszczepić się przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu. Choroba ta może być wynikiem ukłucia przez kleszcza. U osób po 60 roku życia istnieje większe prawdopodobieństwo, że będzie miała ciężki przebieg. Można jej zapobiegać poprzez szczepienie w kierunku kleszczowego zapalenia mózgu.

#### **Szczepienie przeciwko zakażeniom pneumokokowym**

Wiek powyżej 65 lat, a także przewlekle choroby serca, płuc, wątroby, nerek, czy zaburzenia odporności sprzyjają zakażeniom bakteriami z grupy pneumokoków (np. pneumokokowemu zapaleniu płuc). Dostępne są szczepionki, które chronią przed tymi groźnymi zakażeniami, warto zapytać o nie przy najbliższej wizycie u lekarza.

#### **Szczepienie przeciwko tężcowi, błonicy i krztuścowi**

Szczepienie podstawowe przeciwko tężcowi zalecane jest osobom niezaszczepionym w przeszłości, a przypominające zaszczepionym wcześniej podstawowo, zwłaszcza seniorom, którzy ze względu na swoją aktywność są narażeni na tężec, np. lubiącym prace w ogrodzie, na działce, czy przy hodowli zwierząt, a także wycieczki terenowe. Zwykle podaje się w takich sytuacjach szczepionkę tężcowo-błoniczą, a seniorom, którzy mają lub niedługo będą mieli bliski kontakt z wnukami, zwłaszcza w wieku poniżej 12 miesięcy, zaleca się podanie szczepionki tężcowo-błoniczo-krztuścowej. Takie szczepienie zabezpiecza przed zachorowaniem osobę szczepioną, a także zmniejsza ryzyko zachorowania na krztusiec o ciężkim przebiegu u niemowląt (tzw. strategia „kokonu”).