

Pnömonok Hastalıklarından Korunma

Anne sütü ve beslenme

Uzmanlar sadece anne sütü verilen çocuklarda mikroplara bağlı hastalıkların daha az görüldüğünü ve bu bebeklerde, sadece anne sütü verilmeyenlere kıyasla, daha az ciddi hastalık geliştiğini belirtmektedir. Anne sütü çocuğun sağ kalması, gelişimi ve bağışıklık sisteminin düzgün çalışması için gerekli besinleri, antioksidanları, hormonları ve antikörleri içerir. Anne sütüyle beslenmeyen altı aylıktan küçük bebekler, yaşamın ilk altı ayında sadece anne sütüyle beslenen bebeklere kıyasla, zatürre nedeniyle ölüm açısından beş kat yüksek risk altındadır (1).

Yetersiz ve yanlış beslenen çocuklar hastalıklara yakalanma ve bunun sonucunda çocuk ölümleri ve sakatlıklar bakımından daha yüksek risk altındadır. Kötü beslenme çocuklarda zatürre geliştirme riskini iki şekilde artırır. Birincisi, bağışıklık sisteminin düzgün çalışması için yeterli miktarda protein ve enerji alınması gereklidir. Kötü beslenme çocuğun bağışıklık sistemini zayıflamasına sebep olur. İkincisi, kötü beslenen çocuğun solunum kasları daha güçsüzdür, bu nedenle solunum yollarındaki salgıları gerektiği kadar iyi temizleyemez. (1).

Yeterli miktarda çinko minerali almayan çocuklar zatürre geliştirme ve buna bağlı ölüm açısından daha fazla risk altındadır. Beslenme yoluyla yeterli miktarda çinko alınması zatürre görülme sıklığının ve hastalık şiddetinin azaltılmasına yardımcı olur (1).

Hijyen ve temiz hava

Bazı araştırmalar el yıkama ve ev içi hava kirliliğinin azaltılmasının da gelişmekte olan ülkelerde pnömonoklara bağlı ölümlerin azaltılmasında önemli bir role sahip olduğunu belirtmektedir (1). Pnömonok hastalıklarından korunmak için çocuklara ellerini düzenli olarak su ve sabun ile yıkamaları öğretilmelidir (2). Ayrıca, solunumu olumsuz etkileyebilen ve çocukların hastalanma olasılığını artıran tozlu, sigara dumanlı ortamlardan uzak durulmalıdır (3).

Konjuge pnömonok (zatürre) aşısı

Sağlık otoriteleri aşılama pnömonok hastalıklarının önlenmesinde en etkin yöntemlerden biri olarak göstermektedir (1,4).

Halk arasında zatürre aşısı olarak bilinen konjuge pnömonok aşısı, bebek ve çocukları zatürre, menenjit, kan iltihabı orta kulak iltihabı ve sinüzit gibi pnömonok hastalıklarına karşı korumak amacıyla üretilmiştir (5). Konjuge pnömonok aşısı Amerika, Almanya, Fransa, İngiltere, Yunanistan, Meksika, Kosta Rika gibi ülkelerin de aralarında bulunduğu 35'in üzerinde ülkede rutin aşı takviminde olup devlet tarafından ücretsiz uygulanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü konjuge pnömonok aşısının dünyada beş yaş altı ölümlerin azaltılmasında önemli bir katkısı olduğunu

kabul etmekte, tüm ülkelerde rutin aşı takvimine alınmasını öncelikle tavsiye etmektedir (4). Konjuge pnömokok (zatürre) aşısı, 2008 yılı Kasım ayı itibarıyla ülkemizde Sağlık Bakanlığı aşı takvimi kapsamında ücretsiz olarak uygulanmaya başlanmıştır (6).

Konjuge pnömokok aşısının, 2 ay ile 5 yaş arasındaki tüm bebek ve çocuklarda uygulanması önerilmektedir. Bebeklerde 2. aydan başlayarak en az bir ay ara ile 3 kez ve 12. - 24. aylar arasında bir doz daha olmak üzere toplam 4 doz uygulanır. Diğer yaş grupları için farklı bir aşılama programı bulunmaktadır. Bu programı öğrenmek üzere lütfen doktorunuza danışınız. Konjuge pnömokok aşısı diğer çocukluk çağı aşılarıyla birlikte uygulanabilmektedir (5).

Pnömokok mikrobuna karşı geliştirilmiş bir diğer aşı polisakkarit pnömokok aşısıdır. Polisakkarit aşı ülkemizde 2 yaşından küçük bebekler için ruhsatlı olmayıp bu yaş grubunda koruma sağlamaz (7). Sadece 2 yaştan büyük ve kronik hastalığı bulunan çocuklar ve erişkinlerde kullanılan bu aşı, 5 yılda bir tekrarlanmalıdır (8).

Doğum tarihini girerek bebeğinizin özel aşı takvimini oluşturmak ve hangi tarihte hangi aşığı yaptırdığınız gerektiğini öğrenmek için [interaktif aşı takvimini](#) kullanabilirsiniz.

Referanslar:

- 1-UNICEF ve Dünya Sağlık Örgütü Raporu. Pnömoni: Unutulmuş Çocuk Katili, 2006
- 2-JAMA, April 12, 2006; Vol 295, No. 14: 1730.
- 3-Int J Epidemiol, 1996; 25;4: 885-893.
- 4-WHO Weekly Epidemiological Record, 23 March 2007, 82nd Year. No. 12, 2007, 82, 93-104.
- 5-Prevenar prospektüs bilgisi
- 6-T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü 06.11.2008 tarihli ve 133045 sayılı kararı
- 7-Drugs 2005; 65 (2): 229-255
- 8-MMWR April 4, 1997 / Vol. 46 / No. RR-8.

Sağlık Bakanlığı 2009 Aşı Takvimi

T.C. Sağlık Bakanlığı 2009 Aşı Takvimi

	Doğumda	1.ayın sonu	2.ayın sonu	4.ayın sonu	6.ayın sonu	12. ay	18-24 ay	İlköğretim1.sınıf	İlköğretim8.sınıf
Hep B	I	II			III				
BCG			I						
DaBT-İPA-Hib			I	II	III		R		
KPA			I	II	III	R			
KKK						I		R	
OPA					I		II	III	
Td								I	II

Hep B: Hepatit B aşısı

BCG: Verem aşısı (Bacille Calmette-Guerin)

DaBT-İPA-Hib: Difteri, aselüler Boğmaca, Tetanoz, İnaktif Polio, Hemofilus influenza tip b (menenjit) Aşısı (Beşli Karma aşı)

KPA: Konjuge Pnömonokok (zatürre) aşısı

KKK: Kızamık, Kızamıkçık, Kabakulak aşısı

OPA: Çocuk felci aşısı (Oral Polio aşısı)

Td: Erişkin tipi Difteri-Tetanoz aşısı

R: Rapel (Pekiştirme)

© 2009 Wyeth

www.wyeth.com.tr

0212 355 9000