



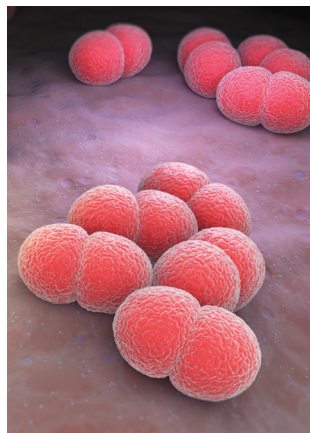
Zakażenie meningokokowe  
może się zdarzyć *każdemu!*  
Jednak każdy przypadek  
to o *jeden* przypadek  
za dużo!

Dowiedz się, jak możesz chronić siebie  
i swoich bliskich przed ciężką chorobą.

# Czym są *meningokoki?*

**Meningokoki to bakterie, które kolonizują jamę nosowo-gardłową człowieka.** Są one przenoszone drogą kropelkową (np. podczas kichania, kaszlu lub pocałunku) lub poprzez bezpośredni, bliski kontakt z osobą zakażoną. Inwazyjna choroba meningokokowa występuje stosunkowo rzadko. Choroba przebiega najczęściej pod postacią **zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych (meningitis)** lub **zakażenia krwi (sepsa)**, przez co może szybko doprowadzić do **stanu zagrożenia życia**.

Wśród meningokoków wyróżnia się tak zwane serogrupy, przy czym za 95% przypadków choroby na świecie odpowiada pięć serogrup: A, B, C, W oraz Y.



## **Najważniejsze fakty:**

- Co 10. człowiek jest nosicielem, a tym samym potencjalnym przenosicielem meningokoków – nawet samemu nie chorując.
- Na szczęście inwazyjna choroba meningokokowa rozwija się u stosunkowo niewielkiej liczby osób. Jednak gdy dojdzie do zachorowania, jej przebieg jest najczęściej bardzo ciężki.
- Wskaźnik nosicielstwa w pierwszych latach życia jest niewielki i rośnie w populacji nastolatków i młodych dorosłych.
- Transmisja następuje drogą kropelkową (np. podczas kichania, kaszlu lub pocałunku) lub poprzez bezpośredni, bliski kontakt z osobą zakażoną.

# Na ile niebezpieczna jest *choroba meningokokowa* i jakie są możliwe źródła zakażenia?

Ponieważ patogeny **przenoszą się z człowieka na człowieka**, ryzyko zakażenia występuje przede wszystkim w miejscach, w których spotyka się wiele osób. Narażenie występuje na przykład w **dużych skupiskach ludności**, takich jak festiwale, kluby i restauracje, lokalne targowiska lub środki komunikacji publicznej!

Przebieg choroby meningokokowej jest często ciężki, a jej potencjalne skutki mogą być dramatyczne. Około **jeden na dziesięć przypadków choroby kończy się zgonem**. Może do niego dojść nawet w ciągu 24 godzin.



Przebyta choroba meningokokowa w **10–20%** niesie z sobą poważne, trwałe skutki zdrowotne, takie jak np. głuchota, zaburzenia rozwojowe, silne bliznowacenie lub amputacje.

# Jak rozpoznać *chorobę meningokokową?*

Niestety, początkowe objawy są często nieswoiste i łatwo je pomylić z inną chorobą (np. grypą). Niepokoić powinny:



Gorączka, silne bóle głowy, dreszcze, nadwrażliwość na światło



Nagłe wystąpienie wybroczyn na skórze: to niewielkie, czerwono-fioletowe plamki, które mogą się szybko powiększać



Zawroty głowy i wymioty, sztywność karku



Utrata przytomności, drgawki

Objawy są często niejednoznaczne, lecz wymagają niezwłocznego rozpoczęcia leczenia, ponieważ **1 na 10 przypadków kończy się zgonem w ciągu pierwszych 24 godzin**. Szybka reakcja może uratować życie! **W przypadku podejrzenia należy natychmiast udać się do szpitala!**

**W celu wstępnego potwierdzenia choroby meningokokowej można przeprowadzić tzw. test szklanki.**

**Jak go wykonać?** Przyłożyć i docisnąć szklankę w miejscu występowania wybroczyn. Jeżeli plamy nie znikają pod wpływem ucisku, stanowi to objaw rozwijającej się sepsy meningokokowej (rys. 1). Jeżeli zmiany nie są wybroczynami, a wysypką innego pochodzenia, plamy powinny zniknąć (rys. 2). Test szklanki nie może oczywiście zastąpić badania lekarskiego!



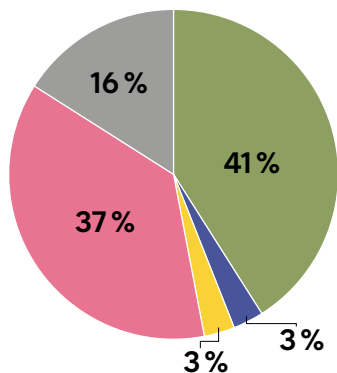
Rys. 1



Rys. 2

# Jak wygląda sytuacja w Niemczech i na świecie?

Odsetek serogrup w 2023 roku\* w Niemczech



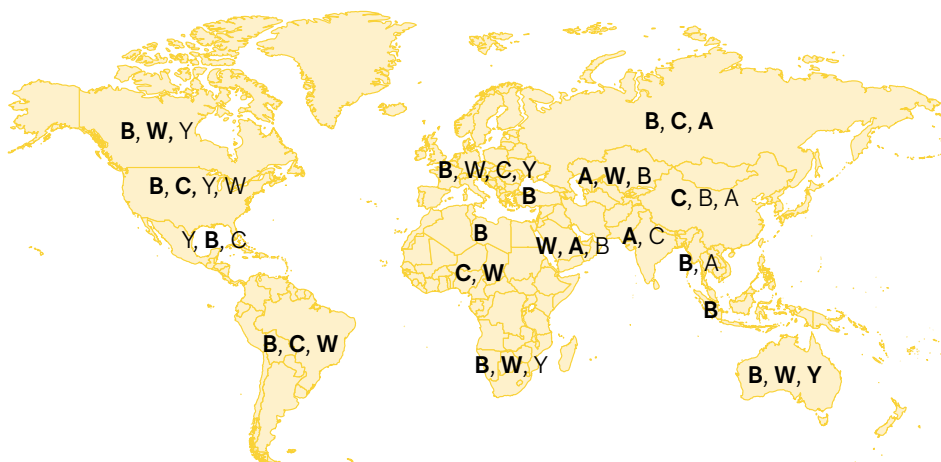
W 2023 roku odnotowano łącznie 254\* przypadki. Nieco ponad połowa z nich dotyczyła osób dorosłych w wieku 25 lat i starszych. W Niemczech choroby meningokokowe są obecnie wywoływane głównie przez serogrupy **B, C, W** oraz **Y**.



## Świat się zmienia

Ze względu na powszechność podróży i ogólną globalizację, patogeny z bliskich i bardzo odległych miejsc mogą dziś łatwo przemieszczać się „z bagażem”. Oznacza to, że obszary występowania poszczególnych serogrup meningokoków mogą się szybko i nieprzewidywalnie zmieniać.

**Aktualne obszary występowania najczęstszych serogrup meningokoków: A, B, C, W, Y**



\* Robert Koch Institute: SurvStat@RKI 2.0, <https://survstat.rki.de>, data zapytania: 2 lutego 2024 r.

## Szczepienia

# *mogą ochronić nas wszystkich!*

**5 najczęstszych serogrup meningokoków stwierdza się na całym świecie. Przeciwno tym serogroupom są dostępne szczepionki ochronne:**

Szczepionka skojarzona przeciwko meningokokom grupy A, C, W i Y (określana jako MenACWY) oraz szczepionki przeciwko meningokokom grupy B lub C (określane jako MenB lub MenC). Niezależnie od celu podróży – szczepienie jest najlepszym sposobem ochrony przed zakażeniem.

Szczegółowe informacje o szczepieniach ochronnych zalecanych w poszczególnych krajach są dostępne na stronie Centrum Medycyny Podróży (Centrum für Reisemedizin).

Centrum für Reisemedizin  
(CRM)



# Kto powinien się *zaszczepić?*



- **Uczniowie i studenci** planujący **długotrwały pobyt w krajach, w których szczepienie przeciwko meningokokom jest zalecane** (np. Holandia, Szwajcaria, Wielka Brytania, Włochy, Grecja, Hiszpania, a także Kanada i USA). Tamtejsze uczelnie i domy studenckie często wymagają dowodu szczepienia – również od uczniów i studentów zagranicznych.

- **Osoby podróżujące do krajów, w których występują ogniska epidemiczne**, w szczególności w przypadku bliskiego kontaktu z miejscową ludnością.

Narażeni są zwłaszcza:

- Pracownicy służb pomocniczych w zakresie pomocy humanitarnej i rozwojowej
- Członkowie sił zbrojnych
- Personel medyczny



- **Osoby w każdym wieku podróżujące do regionów hiperendemicznych, takich jak „pas meningokokowy” w Afryce Środkowej**

- **Pielgrzymi podróżujący do Arabii Saudyjskiej (Mekki)** muszą okazać przy wjeździe dowód szczepienia **MenACWY**. Szczepienie musi być wykonane na co najmniej 10 dni przed wjazdem, nie wcześniej niż 5 lat wstecz.

- **Osoby o złym stanie zdrowia**, z niedoborami odporności

- **Zagrożony personel laboratoryjny**

Należysz do jednej z wymienionych grup lub planujesz podróż?  
**Zapytaj swojego lekarza o szczepienie!**

# Meningokoki wpłynęły także na życie *Aleny*

## Jak meningokoki na zawsze zmieniły życie młodej kobiety

Alena – młoda, zdrowa, z mnóstwem planów na przyszłość. Zupełnie nieoczekiwanie, podczas przygotowań do egzaminu maturalnego, zapadła na inwazyjną chorobę meningokokową, która radykalnie zmieniła jej życie. 17-latką miała zaledwie 5 procent szans na przeżycie: zmagą się z sepsą, niewydolnością wielonarządową i zapaleniem opon mózgowych. Pomimo niepokojących rokowań przeżyła, ale zapłaciła straszną cenę: straciła obie ręce. Później okazało się, że mogłaby uniknąć tego losu, gdyby została objęta szerzej zakrojonym programem szczepień przeciw chorobie meningokokowej.

Alena wyjaśnia, dlaczego szczepionka przeciw chorobie meningokokowej jest dla niej tak ważna:



# Zwrot kosztów szczepienia

Państwowe kasy chorych zapewniają zwrot kosztów szczepienia wszystkim osobom, którym szczepienie jest zalecane zgodnie z wytycznymi STIKO. Koszty szczepień związanych z działalnością zawodową pokrywa pracodawca. Jednak wiele zakładów ubezpieczeń zdrowotnych pokrywa także koszty szczepień MenACWY oraz MenB w przypadku podróży prywatnych.

**Wszystkie niezbędne informacje można znaleźć tutaj:**

Zwrot kosztów  
szczepienia  
w kontekście podróży



Formularz wniosku  
o zwrot kosztów  
szczepienia

