

## 1. Szczepienia ważne nie tylko dla dzieci

Rolą szczepień jest ochrona przed groźnymi chorobami zakaźnymi i/lub ich powikłaniami. Czas utrzymania się odporności jest różny, w zależności od zastosowanego szczepienia. Część z nich pozwala uzyskać odporność na całe życie, podczas gdy inne **zapewniają ochronę na ograniczony czas**. Dla takich właśnie szczepień konieczne jest przyjęcie dawki(ek) przypominającej, aby ochrona była zachowana. Dotyczy to m.in. szczepień przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi oraz poliomyelitis. Dodatkowo istnieją również **szczepienia zalecane sezonowo**, jak np. szczepienie przeciw grypie, które ze względu na niezwykle szybką mutację tego wirusa, zapewnia skuteczną ochronę przed zakażeniem jedynie w ciągu danego sezonu epidemicznego. W końcu, w związku ze stałym rozwojem medycyny, na rynek trafiają **całkiem nowe szczepionki**, które często są przeznaczone do uodporniania osób dorosłych.

**Ponadto trzeba pamiętać, że wiele chorób zakaźnych ma dużo cięższy przebieg u osób dorosłych niż u dzieci. Należą do nich na przykład odra, różyczka czy ospa wietrzna.**

**Z tego powodu, jeżeli ktoś nie był szczepiony przeciw tym chorobom w dzieciństwie, ani ich nie przechorował, powinien zaszczepić się jak najszybciej.**

## 2. Dlaczego warto się szczepić?

### Skuteczna profilaktyka

Szczepienia są skutecznym i bezpiecznym sposobem walki z wieloma chorobami zakaźnymi. Zachorowanie na takie choroby zakaźne jak grypa, inwazyjna choroba pneumokokowa czy COVID-19/infekcja SARS-CoV-2 niesie ze sobą niebezpieczeństwo ciężkiego przebiegu choroby oraz długotrwałych powikłań. Szczepienia pozwalają zmniejszyć ryzyko zachorowania lub sprawiają, że przebieg choroby jest łagodny, a ryzyko powikłań się zmniejsza.

**Szczepienia przygotowują układ odpornościowy na kontakt z chorobotwórczymi drobnoustrojami!**

### Walka z antybiotykoopornością

Antybiotyki to leki przeciwbakteryjne, które są jednymi z największych osiągnięć medycyny. Pozwalają na wyleczenie chorób bakteryjnych, które w przeszłości doprowadzały do śmierci wielu ludzi. **Warto pamiętać, że antybiotyki są lekami skutecznymi tylko w leczeniu chorób wywoływanych przez bakterie, nie można za ich pomocą wyleczyć infekcji wirusowych.**

Współcześnie, w wyniku nadużywania tej grupy leków, dochodzi do rozwoju oporności bakterii na antybiotyki. Antybiotykooporność to sytuacja, w której leczenie antybiotykiem jest nieefektywne, ze względu na niewrażliwość bakterii na leczenie antybiotykiem. Jest ona problemem, z którym coraz częściej muszą mierzyć się lekarze i pacjenci zarówno w Polsce jak i na całym świecie, a Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) od dawna uznaje ją za jedno z największych zagrożeń dla zdrowia. Coraz trudniej poradzić sobie z infekcjami bakteryjnymi za pomocą antybiotyków, ponieważ bakterie chorobotwórcze, takie jak meningoki czy pneumoki stają się coraz mniej podatne na takie leczenie.

**Szczepienia eliminują w dużej mierze potrzebę stosowania antybiotyków oraz stanowią coraz istotniejsze narzędzie w walce z chorobami bakteryjnymi oraz zjawiskiem antybiotykooporności.**

## Dbanie o innych

Szczepiąc się, mamy szansę zadbać nie tylko o własne zdrowie, ale również o zdrowie całego społeczeństwa, w tym naszych bliskich. Szczepienia mogą przyczynić się do zmniejszenia ryzyka transmisji patogenu wśród osób z naszego środowiska, do których nierzadko należą osoby starsze ze schorzeniami przewlekłymi. Profilaktyczna ochrona tych osób jest szczególnie ważna, ponieważ ich układ odpornościowy może być mniej sprawny ze względu na wiek lub stan zdrowia. W ramach tzw. strategii kokonowej zaleca się szczepienie osób z najbliższego środowiska osób szczególnie zagrożonych, w celu wytworzenia ochronnego "kokonu" w postaci osób zaszczepionych. Strategia ta stosowana jest na przykład w profilaktyce krztuśca u noworodków i niemowląt w pierwszych miesiącach życia, do czasu ukończenia pełnego cyklu szczepień przeciw tej chorobie.

Zaszczep się, by chronić siebie i innych!

## 3. Dla kogo szczepienia są szczególnie ważne?

### Wiek i stan zdrowia

Niezależnie od wieku i stanu zdrowia wszyscy jesteśmy narażeni na choroby zakaźne. Z tego powodu do szczepień zalecanych każdemu dorosłemu należą na przykład szczepienia przeciw grypie lub COVID-19. Niektórzy z nas obciążeni są podwyższonym ryzykiem zachorowania, ciężkiego przebiegu i rozwoju powikłań chorób infekcyjnych. Największe niebezpieczeństwo ze strony chorób zakaźnych grozi dzieciom oraz **osobom starszym**, szczególnie tym, które cierpią na **choroby przewlekłe**. To właśnie dla tych grup szczepienia są najważniejsze. Do chorób przewlekłych, które stanowią wskazanie do niektórych szczepień, należą m.in. cukrzyca, choroby serca, płuc, nerek czy choroby przebiegające z niedoborami odporności, w tym choroby nowotworowe, których leczenie powoduje zmniejszenie aktywności układu odpornościowego.

### Narażenie zawodowe

Czasem o zwiększonym ryzyku zachorowania na daną chorobę decyduje fakt wykonywania określonego zawodu lub przebywania przez dłuższy czas w dużych zbiorowiskach ludzi. Do szczepień szczególnie zalecanych w takich przypadkach należą między innymi szczepienia przeciw meningokokom oraz grypie.

#### Zalecenia dotyczą przede wszystkim:

- pracowników ochrony zdrowia,
- pracowników przedszkoli, żłobków,
- osób przebywających w
  - > domach opieki społecznej,
  - > domach studenckich,
  - > koszarach.



### Podróże

Ryzyko rozwoju chorób zakaźnych może wzrosnąć również w wyniku wyjazdów (np. w celach turystycznych) do krajów o wysokim odsetku osób zakażonych danym patogenem. Dotyczy to najczęściej krajów o niższym standardzie sanitarnym, gdzie profilaktyka jest zaniedbana. Istnieje wiele szczepień, które należy rozważyć przed wyjazdem, a ich wybór będzie zależał od charakteru oraz celu podróży.



## Zalecane szczepienia dla mnie

Warto zasięgnąć informacji o szczepieniach zalecanych u swojego lekarza rodzinnego, który na podstawie aktualnych zaleceń może zaplanować odpowiednie szczepienia dla każdego pacjenta w zależności od jego wieku, stanu zdrowia oraz innych czynników ryzyka.

## 4. Kiedy nie można się zaszczepić?

Przeciwwskazania do szczepień osób dorosłych nie różnią się od tych dla dzieci. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), niezależnie od rodzaju szczepionki, do przeciwwskazań czasowych do szczepień należą ostre stany chorobowe i okresy zaostrzeń chorób przewlekłych, które rodzą konieczność odroczenia szczepienia. Natomiast uniwersalnym przeciwwskazaniem stałym jest reakcja anafilaktyczna na poprzednią dawkę szczepionki lub na jakikolwiek jej składnik.

Dodatkowe obostrzenia dotyczą szczepionek żywych. Zawierają one całe, lecz pozbawione zjadliwości drobnoustroje, co oznacza, że nie są one zdolne do wywołania choroby. Szczepionkami żywymi nie mogą się zaszczepić kobiety w ciąży oraz osoby z zaburzeniami odporności, na przykład z powodu przeszczepu szpiku, leczenia obniżającego odporność, nowotworów krwi czy transplantacji narządów.

Należy zaznaczyć, że powyższe zasady stanowią jedynie ogólne przeciwwskazania do podawania szczepionek. Poszczególne preparaty mogą się różnić pod tym względem, a lista przeciwwskazań do ich stosowania może być dłuższa.

## Źródła:

1. Program Szczepień Ochronnych na rok 2024
2. Wakcynologia praktyczna; red. Ciechanowski P, Mrozek-Budzyn D; wyd. Alfamedica press, 2023
3. <https://szczepienia.pzh.gov.pl/wszystko-o-szczepieniach/po-co-szczepimy-doroslych/>
4. Buchy P, Ascioğlu S, Buisson Y, et al. Impact of vaccines on antimicrobial resistance. *Int J Infect Dis.* 2020;90:188-196. doi:10.1016/j.ijid.2019.10.005

