ZE ZDROWIEM

NR 15

MAGAZYN

Szczepimy się



Szczepienia – najlepsza broń człowieka

Kalendarz szczepień

NFZ

Ministerstwo Zdrowia

Programy szczepień ochronnych

Co to jest szczepionka

SŁOWNICZEK

Antygen – substancja, która może wywołać odpowiedź immunologiczną, spowodować powstanie przeciwciał.

Antygen szczepionkowy – może nim być drobnoustrój (żywy, rozbity, zabity) lub jego fragment, powoduje powstanie przeciwciał i odporność na daną chorobę.

Bakteria – wszechobecny mikroorganizm o różnym kształcie, np. pałeczki, spirali, kuli. Utrzymuje prawidłowy obieg materii w przyrodzie, ale może także wywoływać choroby.

Choroba zakaźna (infekcyjna) – powstaje w wyniku zakażenia organizmu patogenem, powoduje spadek sił odpornościowych.

Choroba zaraźliwa – choroba zakaźna, która łatwo przenosi się między organizmami.

Drobnoustrój – organizm niewidoczny gołym okiem (np. bakteria, wirus).

Drobnoustroje chorobotwórcze – drobnoustroje zakaźne oraz większe organizmy, czyli pasożyty.

Endemia (ang. endemic) – zachorowania na daną chorobę zakaźną ludności na określonym terenie w liczbie utrzymującej się na podobnym poziomie przez długi okres, nawet przez wiele lat.

Epidemia (**ang**. **epidemic**) – zachorowania na daną chorobę na określonym terenie i w określonym czasie w liczbie większej niż wcześniej.

Eradykacja choroby (łac. eradicatio) – całkowite zwalczenie choroby zakaźnej na całym świecie, gdy już nie występuje wywołujący ją czynnik (patogen – np. wirus, bakteria) w organizmach ludzkich, zwierzęcych i środowisku.

Niepożądany odczyn poszczepienny (NOP) – zaburzenie stanu zdrowia, które zwykle występuje w okresie 4 tygodni po podaniu szczepionki.

Immunologia – nauka zajmująca się reakcjami odpornościowymi, obronnymi organizmu na patogeny lub inne substancje.

Immunosupresja – hamowanie procesu wytwarzania przeciwciał oraz komórek odpornościowych przez różne czynniki zwane immunosupresorami, np. leki immunosupresyjne, stosowane np. po przeszczepach.

Infekcja (zakażenie) – zaatakowanie, wniknięcie i rozwój zarazków w organizmie.

Odporność – zdolność organizmu do obrony przed patogenami.

Odporność zbiorowiskowa – zaszczepiony wysoki odsetek danej populacji chroni osoby nieuodpornione przed zachorowaniem na daną chorobę.

Pandemia – epidemia występująca na dużych obszarach globu (w licznych krajach i na kontynentach) i zwykle charakteryzująca się wysoką zachorowalnością.

Patogen – czynnik chorobotwórczy, czyli wirus, bakteria, grzyb, prion czy toksyna drobnoustroju.

Populacja – zbiór mieszkańców obszaru geograficznego lub całkowita liczba ludzi odpowiednio zdefiniowanej grupy, np. osób pracujących w określonym zawodzie.

Szczepienie – wprowadzenie do organizmu człowieka lub zwierzęcia preparatu, który uodparnia przeciwko chorobie.

Szczepionka – preparat, który pobudza układ odpornościowy człowieka do wytworzenia odporności na daną chorobę, chroniąc przed nią zaszczepioną osobę. Imituje naturalną infekcję i prowadzi do rozwoju odporności podobnej do reakcji na pierwszy kontakt z prawdziwym drobnoustrojem.

Wakcynologia – dziedzina medycyny zajmująca się szczepieniami ochronnymi. Obejmuje tematykę badań opracowywania szczepionek, badań klinicznych oraz zagadnienia związane ze stosowaniem szczepionek.

Wirus (łac. virus, trucizna) – cząsteczka organiczna zbudowana z białek i kwasów nukleinowych, nie ma struktury komórkowej, ale może się namnażać w żywych komórkach.

Zaraźliwość – zdolność czynnika zakaźnego do wywołania choroby mierzona proporcją osób, które zachorowały w stosunku do tych, które były narażone na czynnik zakaźny.

Spis **treści**

04 Szczepienia - najlepsza broń człowieka przeciw chorobom zakaźnym

05 Odporność zbiorowiskowa

05 Ufaj sprawdzonym informacjom - również o szczepieniach

06 Niektóre mity dotyczące szczepień

08 Co to jest szczepionka?

10 Kalendarz szczepień dzieci i młodzieży

12 Kalendarz szczepień dorosłych

14 Szczepienie przeciwko HPV chroni przed nowotworami

15 Sezonowe choroby zakaźne

16 Dlaczego trzeba szczepić osoby słabsze

18 Owiń bliskich w kokon bezpieczeństwa

19 Zaszczep się, zanim wyjedziesz do dalekiego kraju

Dziękujemy szczepienia.info za pomoc merytoryczną

Szanowni Państwo,

wspieranie pacjentów to jedno z zadań Narodowego Funduszu Zdrowia. Zależy nam zwłaszcza na jakości i dostępności świadczeń. Równie ważne jest rzetelne informowanie pacjentów o ich uprawnieniach i o profilaktyce. Realizujemy to zadanie m.in. poprzez wydawanie magazynu NFZ „Ze Zdrowiem" – praktycznego przewodnika po systemie zdrowia i zasadach zdrowego życia.

15 numer mówi o szczepieniach. Dlaczego są ważne? Kiedy trzeba je traktować jak konieczność? Jak poszerzyć swoją wiedzę i gdzie sprawdzić wiarygodność informacji? Czy osoby słabsze, mniej odporne powinny się szczepić? Na czym polega odporność zbiorowiskowa i dlaczego uczestniczenie w programach szczepień jest naszą wspólną odpowiedzialnością za innych, zwłaszcza tych bardziej narażonych na zachorowania?

Choroby zakaźne przez wieki były największym zagrożeniem ludzkości, dziesiątkowały ludność wielu krajów. Szczepionki są najskuteczniejszą metodą zapobiegania chorobom zakaźnym i ich konsekwencjom. Ratują życie. Szczepienia każdego roku chronią miliardy ludzi, w tym dzieci.

Obecnie nauka pozwala na opanowanie wielu chorób dzięki szczepieniom, a powszechne programy szczepień eliminują lub ograniczają te choroby. Szczepionki są bardzo bezpieczne. Specjaliści wciąż pracują nad nowymi preparatami i ulepszają te istniejące.

Szczepienia to ważna dziedzina profilaktyki zdrowia. Dbajmy o siebie i bliskich. Lepiej zapobiegać niż leczyć. Zachęcamy do lektury magazynu.

Z wyrazami szacunku
Redakcja „Ze Zdrowiem"
Centrala NFZ

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

WYDAWCA I REALIZACJA Narodowy Fundusz Zdrowia, ul. Rakowiecka 26/30, 02-528 Warszawa
REDAKTOR NACZELNA Iwona Gniedziejko-Płuciennik (NFZ)
PROJEKT GRAFICZNY Piotr Zgorzelski (NFZ) **ZDJĘCIA I GRAFIKI** Adobe Stock
KONTAKT Z REDAKCJĄ pacjent@nfz.gov.pl
DANE Z DNIA 15.03.2025 r. **MIEJSCE WYDANIA** Warszawa

Szczepienia – najlepsza broń człowieka przed chorobami zakaźnymi

Wiesz, że o zdrowie trzeba dbać nieustannie, a chorobom lepiej przeciwdziałać niż je leczyć. Dlatego profilaktyka jest tak ważnym elementem dbałości o zdrowie.

Na długie życie w zdrowiu mają wpływ nie tylko czynniki genetyczne, ale styl życia i zachowania, jakie podejmują rodzice dla swoich dzieci, a następnie dorośli. Łatwiej jest dbać o siebie, gdy masz dobre nawyki. Warto je pielęgnować. Filary, na których możesz budować swoje zdrowie to m.in.:

- dobra dieta
- odpowiednia aktywność fizyczna
- regularne wykonywanie badań profilaktycznych
- właściwa ilość snu
- unikanie nikotyny
- szczepienia ochronne.



Szczepienia poprawiają jakość życia.

Sprawdź, jakie badania i zalecenia są odpowiednie dla Ciebie:

KALENDARZ BADAŃ

AKADEMIANFZ



Szczepienia – zdobycz cywilizacji

Do największych osiągnięć współczesnej medycyny należą: szczepienia ochronne, higiena i antybiotyki. Przed wprowadzeniem powszechnych szczepień choroby zakaźne były plagą ludzkości, wywołując śmierć milionów ludzi na świecie.

Dotąd udało się wyeradykować (usunąć) z ziemi ospę prawdziwą, wirusa polio typu 2 i 3 oraz zmniejszyć śmiertelność i zachorowalność na wiele chorób zakaźnych, jak błonica, tężec noworodków, krztusiec, odra, różyczka czy wirusowe zapalenie wątroby typu B (WZW B).

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że od 1974 roku szczepienia uratowały życie 154 milionom osób – aż 101 milionów z nich to małe dzieci. Szczepienia zapobiegają każdego roku na świecie 2,7 milionom przypadków odry, 1 milionowi przypadków krztuśca, 2 milionom przypadków tężca u noworodków.

Na całym świecie są prowadzone programy szczepień ochronnych. Dzięki nim niektóre choroby zostały ograniczone lub całkowicie wyeliminowane. **W Polsce mamy 12 programów szczepień obowiązkowych przeciw: gruźlicy, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW B), rotawirusom, błonicy, tężcowi i krztuścowi, Haemophilus influenzae type b (Hib), poliomyelitis, pneumokokom, odrze, śwince i różyczce.** Dzieci z wybranych grup ryzyka powinny być zaszczepione przeciw ospie wietrznej, a nastolatki przeciw HPV.

Szczepienia przeciw odrze uratowały najwięcej istnień ludzkich. W ciągu 50 lat szczepionki zapobiegły prawie 94 milionom zgonów z powodu odry.

W 2024 roku dziecko poniżej 10 roku życia ma o 40% większe prawdopodobieństwo dożycia kolejnych urodzin w porównaniu z dzieckiem urodzonym 50 lat temu.

Większość uratowanych dzięki szczepieniom istnień ludzkich to dzieci poniżej piątego roku życia.

Odporność zbiorowiskowa

Im więcej osób jest odpornych na chorobę zakaźną, tym mniej na nią zachoruje. Dzięki szczepieniom chronisz nie tylko siebie, ale i innych. Masz na to realny wpływ.

Wysoki odsetek dzieci zaszczepionych w populacji zapewnia utrzymanie odporności populacyjnej (inaczej zbiorowiskowej, stadnej). Polega ona na ochronie osób nieuodpornionych dzięki temu, że zaszczepiony (uodporniony) jest wysoki odsetek danej populacji. To ogranicza transmisję danego wirusa lub bakterii.

Dzięki temu zjawisku chronione są osoby najsłabsze, które ze względu na wiek nie dostały jeszcze wszystkich dawek wymaganych szczepień lub mają ciężkie zaburzenia odporności.

Im więcej osób zostało zaszczepionych, tym większa jest odporność zbiorowiskowa, tym bardziej jesteśmy wszyscy chronieni przed niebezpiecznymi chorobami zakaźnymi.

Próg odporności zbiorowiskowej to odsetek osób uodpornionych (zaszczepionych) w populacji, po osiągnięciu którego bezpieczne są również osoby niezaszczepione - zwykle dzieje się tak po zaszczepieniu 90-95% populacji.

Ufaj sprawdzonym informacjom – również o szczepieniach.



Nauki medyczne rozwijają się bardzo szybko. Trzeba znać wiarygodne źródła informacji, aby nie dać się zmanipulować. Sprawdzaj, skąd pochodzi wiedza, z której korzystasz.

Nauka jest otwarta, pozwala na dyskusje oraz opinie. W sieci możesz znaleźć mnóstwo publikacji. Pod nimi jest wiele komentarzy – niekiedy z pozoru mogą się wydawać merytoryczne. Czasami wyniki publikowanych prac są sprzeczne.

Komu masz wierzyć? Jak możesz sprawdzić wiarygodność danych i wybrać informacje najlepsze dla Ciebie i Twoich bliskich?

Zastanów się nad pochodzeniem danych. Dowiedz się, jaka jest reputacja instytucji badawczej. Czy jej dane uważane są za rzetelne i bezstronne? Uznane czasopisma naukowe akceptują jedynie prace poparte odpowiednim zapleczem naukowym i zastosowaniem rzetelnych metod naukowych.

Jeśli ktoś nie ma profesjonalnej wiedzy medycznej, nie umie ocenić wiarygodności danych naukowych. Nie ufaj niesprawdzonym wpisom i komentarzom. Łatwo jest dać się zmanipulować.

Medycyna oparta na faktach (ang. EBM, evidence-based medicine) to wiarygodne źródła informacji naukowych, również na temat szczepień. Znajdziesz je na stronach:

szczepienia info

Jak odróżnić wiarygodne informacje na temat szczepień od niewiarygodnych? Sprawdź:

Ministerstwa Zdrowia

Europejskiego Portalu Informacji o szczepieniach

Polskiego Towarzystwa Wakcynologii

Głównego Inspektoratu Sanitarnego

Możesz przeczytać lub usłyszeć wiele niesprawdzonych i fałszywych opinii o szczepieniach. Poznaj prawdę o niektórych mitach na temat szczepień i nie daj sobą manipulować.

Niektóre mity dotyczące szczepień

✖ MIT 1

Czy powinno się szczepić wcześniaki, skoro mają niedojrzały układ odporności?





✔ PRAWDA

Wcześniaki najbardziej potrzebują szczepień właśnie z powodu nie w pełni ukształtowanego układu odporności.

Mają mniej przeciwciał przekazanych przez łożysko od matki w porównaniu z dziećmi urodzonymi o czasie. Mają podwyższone ryzyko występowania inwazyjnej choroby pneumokokowej, krztuśca czy grypy.

✖ MIT 2

Czy szczepionki przeciążają układ immunologiczny dziecka?



✔ PRAWDA

Układ odpornościowy małego dziecka jest przygotowany na kontakt z ogromną liczbą antygenów i gotowy do podania mu ogromnej liczby antygenów w szczepionkach.



Organizm dziecka od urodzenia uczy się walczyć z zagrożeniami z zewnątrz, a szczególnie z drobnoustrojami i tylko dzięki temu może prawidłowo funkcjonować.

✖ MIT 3

Czy szczepienia są przyczyną autyzmu?

✔ PRAWDA

Wykluczono związek między szczepieniami a autyzmem.

Wiarygodne badania wykluczają związek przyczynowo-skutkowy między szczepieniem a wystąpieniem autyzmu. Choroby ze spektrum autyzmu występują tak samo często wśród dzieci zaszczepionych, jak nieszczepionych.

✖ MIT 4

Czy dziecko, które cierpi na chorobę przewlekłą, nie powinno być szczepione?

✔ PRAWDA

Dzieci z chorobą przewlekłą są w grupie ryzyka ciężkiego przebiegu choroby i powikłań – profilaktyka poprzez szczepienia ochronne jest dla nich szczególnie ważna.

✖ MIT 5

Czy dzieci zaszczepione MMR (przeciw śwince, odrze i różyczce) lub ospie wietrznej mogą zarażać inne osoby?

✔ PRAWDA

Po szczepieniu nie ma możliwości zachorowania wywołanego wirusem lub bakterią szczepionkową ani ich przeniesienia na bliskie osoby.

Wirusy szczepionkowe nie mają właściwości chorobotwórczych dla człowieka.

✖ MIT 6

Czy grypa to po prostu mocniejsze przeziębienie?

✔ PRAWDA

Grypa może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia i prowadzić do hospitalizacji.

Przeziębienie wywołują raczej niegroźne rhinowirusy, a nie wirus grypy. Grypa jest niebezpieczna dla małych dzieci, osób starszych, kobiet w ciąży, pacjentów z innymi chorobami towarzyszącymi – są narażeni na ciężki przebieg grypy i powikłania.

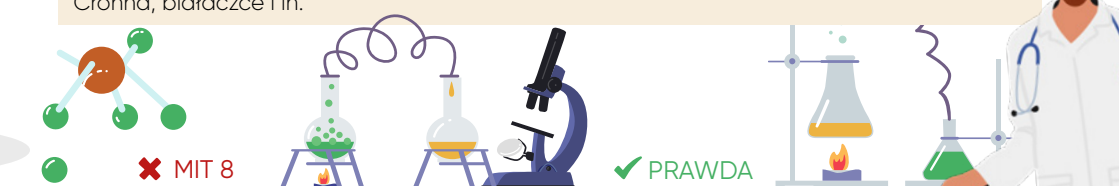
✖ MIT 7

Czy firmy farmaceutyczne najwięcej zarabiają na szczepieniach ochronnych?

✔ PRAWDA

Producenci zarabiają na szczepionkach tak, jak na innych produktach leczniczych, ponosząc wyższe koszty ich opracowania i wdrożenia.

Firmom farmaceutycznym znacznie bardziej opłaca się sprzedaż m.in. leków przeciwbólowych, przeciw depresji, reumatoidalnemu zapaleniu stawów, cukrzycy, chorobie Crohna, białaczce i in.



✖ MIT 8

Szczepionki przeciw COVID-19 opracowano w pośpiechu i za mało o nich wiemy.

✔ PRAWDA

Szczepionki przeciw COVID-19 opracowano w rekordowym czasie w porównaniu do innych znanych szczepionek opracowanych w przeszłości i można to traktować jako jedno z największych osiągnięć medycyny.

Udało się to dzięki silnej międzynarodowej współpracy naukowej, środkom finansowym przeznaczonym na opracowanie szczepionek oraz wysiłkowi badaczy, którzy pracowali nad ich stworzeniem.

✖ MIT 9

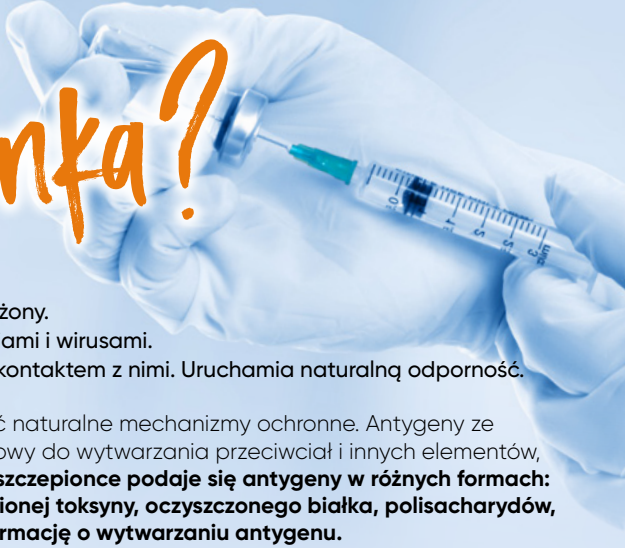
Szczepionki mRNA przeciw COVID-19 zmieniają genom człowieka.

✔ PRAWDA

Szczepionki mRNA nie integrują się z genomem człowieka, a więc nie mogą zmieniać jego materiału genetycznego.

Wiele osób myli określenia DNA i RNA. Oba rodzaje kwasu nukleinowego odnoszą się do materiału genetycznego, jednak DNA i RNA to nie to samo. RNA ze szczepionki nie ma dostępu do jądra komórki w naszych komórkach, gdzie znajduje się DNA.

Co to jest szczepionka?



**Układ odpornościowy jest niezwykle złożony.
Chroni organizm przed obcymi bakteriami i wirusami.
Szczepienie jest rodzajem treningu przed kontaktem z nimi. Uruchamia naturalną odporność.**

Po podaniu szczepionki zaczynają działać naturalne mechanizmy ochronne. Antygeny ze szczepionki pobudzają układ odpornościowy do wytwarzania przeciwciał i innych elementów, wywołują reakcje obronne organizmu. **W szczepionce podaje się antygeny w różnych formach: jako fragment wirusa, bakterii, unieczynnionej toksyny, oczyszczonego białka, polisacharydów, materiału genetycznego kodującego informację o wytwarzaniu antygenu.**

Szczepionka może być podawana przez wstrzyknięcie, donosowo lub doustnie. Mechanizm działania jest taki sam. Jeśli zaszczepiona osoba zetknie się z danym patogenem (wirusem, bakterią), układ odpornościowy będzie przygotowany do szybszej i silniejszej obrony.

Szczepionka to preparat, który imituje naturalną infekcję i prowadzi do rozwoju odporności na chorobę – podobnej do tej, którą uzyskuje organizm w czasie pierwszego kontaktu z prawdziwym drobnoustrojem (bakterią lub wirusem).

Szczepionka chroni przed:

- zachorowaniem i ciężkim przebiegiem choroby
- powikłaniami w wyniku choroby – one mogą być największym zagrożeniem.



Przykłady ciężkich powikłań w wyniku zakaźnych chorób:

- zachorowanie chłopca na świnkę - może skutkować bezpłodnością
- różyczka w trakcie 1. trymestru ciąży - może prowadzić do ciężkiego uszkodzenia płodu
- odra może doprowadzić do śmierci lub ciężkich powikłań: utraty wzroku, głuchoty lub niepełnosprawności intelektualnej
- poliomyelitis może prowadzić do nieodwracalnych porażeń, w tym porażenia mięśni oddechowych i zgonu
- błonica jest chorobą zagrażającą życiu, może prowadzić do uduszenia, zatrzymania akcji serca i powikłań neurologicznych
- krztusiec u niemowląt i małych dzieci może być przyczyną zapalenie płuc, bezdechu, drgawek, encefalopatii, a nawet zgonu; krztusiec u dorosłych może powodować omdlenia, zaburzenia snu, nietrzymanie moczu i stolca, złamania żeber
- ludzki wirus brodawczaka (HPV) odpowiada za raka szyjki macicy i kilka innych nowotworów u obojga płci.

Wytworzenie odporności po szczepieniu wymaga czasu. Organizm po każdej podanej dawce szczepionki potrzebuje około 2 tygodni na wytworzenie maksymalnej możliwej odporności. Niektóre szczepienia trzeba powtarzać w ciągu życia (np. przeciw krztuścowi, tężcowi, grypie).

Rodzaje szczepionek:

W skład szczepionek wchodzą antygeny oraz substancje pomocnicze, w tym śladowe ilości substancji, które są pozostałościami po procesie produkcyjnym oraz woda.





Szczepionki dzieli się na:

- **żywe** – zawierają całe drobnoustroje pozbawione zjadliwości (np. przeciw gruźlicy, odrze, śwince i różyczce)
- **inaktywowane (zabite)**– zawierają zabite wirusy, bakterie lub ich fragmenty, jak białka, polisacharydy, toksoidy (np. szczepionka przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi, przeciw pneumokokom, kleszczowemu zapaleniu mózgu)
- **najnowszej generacji:**
  - mRNA – zawierają informację genetyczną o produkcji antygenu (białka), do której dochodzi już w komórkach zaszczepionej osoby (np. przeciw COVID-19)
  - wektorowe – zawierają modyfikowane (niezjadliwe) wirusy, które stanowią wektor (nośnik) z wbudowaną informacją genetyczną o produkcji antygenu (białka) (np. przeciw Ebola, COVID-19).



Szczepionki rekombinowane – zawierają antygen (białko) wytworzone metodą inżynierii genetycznej (np. szczepionka przeciw WZW B lub ludzkiemu wirusowi brodawczaka HPV).

Szczepionki mogą chronić przeciw jednej chorobie (monowalentne) lub mogą być wieloskładnikowe (poliwalentne).

Szczepionki skojarzone uodparniają organizm jednocześnie przeciw kilku chorobom zakaźnym. Zawierają kilka drobnoustrojów lub antygenów pochodzących od kilku drobnoustrojów (np. szczepionka DTP przeciw błonicy, krztuścowi, tężcowi) czy MMR (przeciw odrze, śwince, różyczce).

Szczepionki wysoce skojarzone są zdobyczą ostatnich lat. W jednym wstrzyknięciu uodporniają przeciw kilku chorobom.

Szczepienie naśladuje naturalne zakażenie i stymuluje odporność. Żadne badania nie potwierdzają, aby szczepienia zaburzały układ odporności.

Istniejące szczepionki są wciąż ulepszane.
Wakcynolodzy pracują nad opracowaniem preparatów przeciwko: HIV, malarii, wirusowemu zapaleniu wątroby typu C (WZW C), zakażeniom bakteryjnym Clostridium difficile czy Pseudomonas aeruginosa, stanowiącym ogromne wyzwanie w zakażeniach szpitalnych.

Kolejnym wyzwaniem dla naukowców przy opracowaniu szczepionek są choroby niezakaźne, takie jak alergie czy nowotwory.

Każdego roku Główny Inspektor Sanitarny publikuje Program Szczepień Ochronnych (PSO) dla dzieci i młodzieży, nazywany kalendarzem szczepień.

Kalendarz szczepień dzieci i młodzieży

Na całym świecie są prowadzone powszechne, bezpłatne programy szczepień ochronnych. Dzięki nim takie choroby jak błonica, poliomyelitis, tężec noworodków, różyczka wrodzona, odra zostały ograniczone lub całkowicie wyeliminowane. Obowiązkowe szczepienia w Polsce są realizowane od lat 60. XX wieku.

Kalendarz szczepień jest dokumentem, który zawiera:

- wykaz obowiązkowych i zalecanych szczepień ochronnych
- zasady ich przeprowadzania.

PSO uwzględnia aktualną sytuację epidemiologiczną w Polsce i w krajach sąsiednich, zalecenia Europejskiego Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC), WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) oraz możliwości finansowe budżetu państwa.

W niektórych przypadkach trzeba opracować dla dziecka indywidualny kalendarz szczepień, który ustala lekarz. Powodem może być np. opóźnienie realizacji szczepień ze względu na stan zdrowia pacjenta, sprawy organizacyjne lub przyjazd dziecka z innego kraju.



Niezaszczepienie dziecka, które nie ma przeciwwskazań do szczepień, naraża je na zachorowanie i ewentualne powikłania choroby zakaźnej. Jest również potencjalnym zagrożeniem dla innych dzieci.

Stan zaszczepienia dzieci obowiązkowymi szczepieniami wynosi 90-95%. Jednak w ostatnich latach coraz większa liczba rodziców nie szczepi swoich dzieci, co grozi powrotem zapomnianych chorób, jak odra, poliomyelitis, błonica czy krztusiec.

Szczepienia rozpoczynają się już w ciągu pierwszych 24 godzin od przyjścia dziecka na świat. Wtedy noworodkom podaje się szczepionki przeciw dwóm chorobom zakaźnym — wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW B) i gruźlicy. Okres niemowlęcy to czas największego ryzyka występowania chorób zakaźnych i ich powikłań. Układ odpornościowy małego dziecka nie jest w pełni rozwinięty. Dlatego w pierwszych 2 latach życia dziecka wykonuje się najwięcej szczepień ochronnych.

Szczepienia z kalendarza

Szczepienia obowiązkowe są:

- bezpłatne, finansowane z budżetu państwa
- realizowane do 19 roku życia oraz u osób dorosłych z zaburzeniami odporności (np. pacjentów z asplenią lub uszkodzoną śledzioną, pacjentów przed lub po przeszczepach) i osób szczególnie narażonych (np. studentów medycyny).

Obecnie obowiązkowe programy szczepień dotyczą:

- gruźlicy, wirusowego zapalenia wątroby typu B (WZW B), rotawirusów, błonicy, tężca, krztuśca, poliomyelitis, inwazyjnego zakażenia Haemophilus influenzae typu B (Hib), odry, świnki, różyczki, pneumokoków oraz ospy wietrznej (w grupach ryzyka).

W ramach realizacji obowiązkowych szczepień przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi, poliomyelitis, Hib oraz WZW B, rodzice mogą zdecydować się na zastąpienie bezpłatnych szczepionek, preparatami wysoce skojarzonymi (odpłatnymi), które zapewniają mniej wkłuć, mniej wizyt, mniej stresu i bólu dla dziecka.

Do szczepień zalecanych (bezpłatnych) należą:

- szczepienie przeciw grypie w ramach refundacji (u dzieci po ukończeniu 6 miesiąca życia), szczepienie przeciw HPV dziewcząt i chłopców w wieku 9-14 lat, szczepienie przeciw COVID-19 u dzieci powyżej 6 miesiąca życia.

Rodzice mogą zdecydować również o zaszczepieniu dziecka szczepionkami zalecanymi, ale odpłatnymi przeciw:

- meningokokom grupy B, meningokokom grupy ACWY, ospie wietrznej, kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM), wirusowemu zapaleniu wątroby typu A (WZW A).

szczepienia info **Sprawdź kalendarz:**



Szczepienia poekspozycyjne

Jeśli ktoś jest bezpośrednio po ekspozycji, czyli narażeniu na zakażenie, np. po kontakcie z osobą zarażoną, ugryzieniu przez nieznane zwierzę, może przyjąć szczepienie zwane poekspozycyjnym. Ma ono zapobiec zachorowaniu.

Jest ono stosowane w przypadku:

- błonicy, tężca, wścieklizny, odry, ospy wietrznej, wirusowego zapalenia wątroby typu A (WZW A), wirusowego zapalenia wątroby typu B (WZW B).

Szczepienia poekspozycyjne przeciw tężcowi, błonicy i wściekliźnie są bezpłatne (obowiązkowe), w przypadku pozostałych – osoba szczepiona pokrywa koszt szczepionki (szczepienia zalecane).

W określonych sytuacjach poza szczepieniem poekspozycyjnym podaje się jeszcze odpowiedni preparat immunoglobulin. Decyduje o tym lekarz.

Niepożądany odczyn poszczepienny (NOP)

NOP to czasowe zaburzenie stanu zdrowia, które wystąpiło w okresie 4 tygodni po podaniu szczepionki. Wyjątek stanowią odczyny po szczepieniu przeciw gruźlicy (BCG), które mogą występować dłużej.

NOP są starannie monitorowane przez liczne instytucje zdrowia publicznego, a w razie wątpliwości dotyczących bezpieczeństwa, szczepionki są natychmiast wycofywane i sprawdzane.

Ciężkie niepożądane odczyny poszczepienne, wymagające hospitalizacji, występują nieporównanie rzadziej niż powikłania chorób, przed którymi chronią.

U zdecydowanej większości osób zaszczepionych nie obserwuje się żadnych niepokojących objawów.



Kalendarz szczepień *dorosłych*

Dorośli potrzebują szczepień



Odporność poszczepienna nabyta w dzieciństwie nie wystarcza na całe życie. Niektóre choroby zakaźne występują częściej u dorosłych niż u dzieci i mają u nich cięższy przebieg.

Dorośli są bardziej podatni na niektóre choroby zakaźne, ponieważ:

- chorują na wiele chorób przewlekłych
- przechodzą zmiany związane ze starzeniem się układu odpornościowego.

Szczepienia dorosłych są tak samo ważne, jak szczepienia dzieci.

Ochrony w postaci szczepień potrzebują szczególnie kobiety w ciąży, osoby starsze oraz pacjenci z chorobami towarzyszącymi.

Wiele osób jest narażonych na choroby zakaźne z powodu wykonywanego zawodu. Powinni się szczepić, aby chronić siebie i swoich bliskich. Do tej grupy należą m.in. pracownicy ochrony zdrowia.

Prawdopodobieństwo śmierci w przebiegu choroby, której można zapobiegać szczepieniem jest u osoby dorosłej 100-krotnie większe niż u dzieci.

Dlaczego dorośli powinni się szczepić?

Pomyśl o sobie i swoich najbliższych, o seniorach, którymi się opiekujesz. Lekarze wskazują kilka podstawowych powodów, dla których dorośli powinni się szczepić:

- szczepienia w dzieciństwie nie chronią na całe życie, a Twoja odporność się zmniejsza z upływem czasu – dotyczy to np. błonicy, tężca, krztuśca
- niektóre wirusy lub bakterie podlegają częstym zmianom genetycznym (np. wirusy grypy) i trzeba ponawiać szczepienia w każdym sezonie
- układ odpornościowy z wiekiem staje się słabszy – organizm jest coraz bardziej podatny na choroby, np. zakażenia pneumokokowe
- jeśli na choroby wirusowe wieku dziecięcego (ospa wietrzna, odra, różyczka) zachoruje dorosły, zwykle przechodzi je znacznie ciężej niż dziecko
- chorzy dorośli mogą narażać na zachorowanie swoje dzieci i wnuki, które nie wykształciły jeszcze odpowiednich mechanizmów obronnych (np. przeciw krztuścowi, grypie).

szczepienia info

Obowiązkowe i niektóre zalecane **szczepienia ochronne osób ubezpieczonych są finansowane z budżetu państwa przez NFZ.** O zasadach refundacji szczepionek przeczytaj na stronie:





Dla dorosłych zalecane są m.in. szczepienia przeciw:

- grypie – najlepiej na początku każdego sezonu infekcyjnego
- błonicy, tężcowi, krztuścowi – jedna dawka przypominająca co 10 lat
- COVID-19 – jedna dawka, zgodnie z aktualnymi zaleceniami
- wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW B) – trzy dawki dla osób, które nie były wcześniej zaszczepione.



Kalendarz szczepień zalecanych dla Ciebie zależy od Twojego wieku, stylu życia, rodzaju pracy, stanu zdrowia (np. choroby przewlekłej).

Sprawdź, jaki jest stan Twojego zaszczepienia

Twoja historia jest zapisana w książeczce szczepień lub w karcie uodpornienia. Nie każdy dorosły przyjął wszystkie wymagane dawki.

Jeśli nie masz dokumentacji medycznej, książeczki szczepień lub historii przebytych chorób zakaźnych, możesz sprawdzić na podstawie daty urodzenia, jaki program szczepień ochronnych Ciebie objął. Jest to tzw. kalendarz szczepień. Znajdź kalendarz szczepień wg daty urodzenia.

Kalendarz szczepień wg daty urodzenia. Sprawdź:

szczepienia info





Kalendarze szczepień dorosłych

Poznaj kalendarze szczepień dla dorosłych, wraz ze szczegółowymi uwagami i zaleceniami, według kategorii:

- wszyscy dorośli w zależności od wieku
- osoby starsze, od 50+
- kobiety planujące ciążę oraz kobiety w ciąży
- pacjenci z cukrzycą
- pacjenci z chorobami układu oddechowego
- pacjenci z chorobami układu sercowo-naczyniowego
- pacjenci z przewlekłą chorobą nerek
- pacjenci z przewlekłą chorobą wątroby
- pacjenci z asplenią lub dysfunkcją śledziony
- pacjenci z chorobami reumatycznymi
- pacjenci z zaburzeniami odporności (z wyłączeniem zarażonych HIV)
- pacjenci z HIV
- medycyna podróży
- pracownicy ochrony zdrowia.

Wszystkie kalendarze znajdziesz na stronach:

Polskie Towarzystwo Wakcynologii



szczepienia info



Szczepionki przeciwko HPV (ang. Human Papillomavirus Virus) uodporniają przeciw zakażeniu ludzkim wirusem brodawczaka. Najlepiej podać szczepionkę dziewczynkom i chłopcom między 9 a 14 rokiem życia.

Szczepienie przeciwko HPV **chroni** przed nowotworami

Szczepionki przeciw HPV chronią przed rakiem szyjki macicy oraz innymi nowotworami występującymi tak u kobiet, jak u mężczyzn. Ludzki wirus brodawczaka przenoszony jest drogą płciową. Odpowiada za prawie wszystkie przypadki raka szyjki macicy. Wywołuje również zachorowanie na raka pochwy i sromu u kobiet, raka prącia u mężczyzn, raka odbytu i nowotwory okolic głowy i szyi oraz niezłośliwe brodawki (kłykciny) u obu płci. Infekcje HPV są bardzo częste. Ponad 80% aktywnych seksualnie osób zakaża się wirusem HPV w ciągu życia. Najczęściej zakażenie ma miejsce krótko po rozpoczęciu aktywności seksualnej. Najlepiej szczepić dziewczynki i chłopców zanim będą mieli kontakt z wirusem.

Osoby dorosłe mogą odnieść korzyść ze szczepienia, ale skuteczność może być mniejsza ze względu na ewentualny wcześniejszy kontakt z HPV i zakażenie.

Badania wykazały, że kobiety nie chorują na raka szyjki macicy, jeśli były zaszczepione przeciw HPV jako nastolatki.

Na świecie podano już kilkaset milionów dawek szczepień przeciw HPV. Pierwsza szczepionka była zarejestrowana w 2006 roku.



Szczepienia dla dzieci w wieku 9-14 lat

Szczepienia przeciw HPV są zalecane i bezpłatne dla dziewcząt i chłopców w wieku od 9 roku życia do ukończenia 14 lat. Nie potrzebujesz recepty. Możesz zapisać dziecko przez Internetowe Konto Pacjenta oraz aplikację mojeIKP.

Program szczepień przeciw HPV. Przeczytaj więcej:

szczepienia.info





Osoby do 18 lat mogą być bezpłatnie zaszczepione jedną z dostępnych szczepionek w ramach refundacji. Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej wystawi e-receptę na bezpłatną szczepionkę, którą odbierzesz w aptece. Potem umów dziecko na szczepienie w przychodni POZ.

Szczepionka 2-walentna Cervarix przeciw HPV jest bezpłatna dla wszystkich osób od 9 do ukończenia 18 roku życia. Zapytaj o nią lekarza.

U młodych dorosłych najskuteczniejsze jest przyjęcie szczepionki przed rozpoczęciem aktywności seksualnej. Dorośli mogą kupić szczepionkę Cervarix z 50-procentową refundacją.



Sezonowe choroby zakaźne

Sezony infekcyjne pojawiają się regularnie, zwłaszcza jesienią, zimą i wczesną wiosną. Warto się zabezpieczyć przed najczęstszymi chorobami zakaźnymi. Oprócz zdrowej diety i regularnego ruchu, które wzmacniają odporność, możesz przyjąć szczepienia ochronne. Są one odpowiednie dla nowych wariantów wirusów.

GRYPA

Grypa to groźna, ostra choroba zakaźna, która może prowadzić nawet do ciężkich powikłań. Choroba osłabia organizm.

Niektóre możliwe powikłania grypy:

- układ oddechowy:
  - zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, wtórne bakteryjne zapalenie płuc, zapalenie oskrzelików, zaostrzenie astmy, niewydolność wielonarządowa
- układ krążenia:
  - zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie osierdzia, zwiększone ryzyko zawału serca, zapalenie mięśni obwodowych
- układ nerwowy:
  - zapalenie mózgu i opon mózgowych, encefalopatia, zespół Reye'a – częściej u dzieci, zespół Guillain–Barré.

Osoby szczególnie narażone na ryzyko powikłań to:

- kobiety w ciąży
- dzieci do 5 lat
- seniorzy w wieku 65 lat i więcej
- pacjenci z chorobami przewlekłymi, np. układu oddechowego, układu krążenia, układu nerwowego, nerek, z cukrzycą, chorobami nowotworowymi, niedoborem odporności.

PRZEZIĘBIENIE

Przeziębienie jest łagodną chorobą, z reguły bez powikłań. Pojawiają się one sporadycznie – u osób z astmą oskrzelową lub innymi przewlekłymi chorobami układu oddechowego oraz niedoborem odporności. Powikłaniem może być zapalenie oskrzeli lub płuc.

COVID-19

COVID-19 to choroba wywoływana przez koronawirusa SARS-CoV-2, związanego z ciężkim zespołem niewydolności oddechowej.

COVID-19 może spowodować powikłania:

- wczesne
  - niewydolność oddechowo-krążeniowa
- późne
  - długotrwałe zmęczenie, duszność wysiłkowa, problemy z orientacją, skłonność do zapominania, brak koncentracji.

RSV

Syncytialny wirus oddechowy (RSV) wywołuje chorobę dolnych dróg oddechowych. Niemowlęta, małe dzieci i osoby starsze są narażeni na wysokie ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Wirus może prowadzić do poważnych zakażeń dróg oddechowych. Choroba może być wyniszczająca, szczególnie dla osób starszych z współistniejącymi chorobami, jak astma, cukrzyca i choroby układu krążenia.

Osoby w wieku 60 lat i starsze, osoby w wieku 50-59 lat ze zwiększonym ryzykiem zachorowania oraz niemowlęta (dzięki szczepieniom kobiet w ciąży) mogą chronić się szczepieniem przeciw RSV.

Dlaczego **trzeba szczepić osoby słabsze**?

Na choroby zakaźne szczególnie narażeni są:

- seniorzy
- osoby z chorobami przewlekłymi
- pacjenci z zaburzeniami układu odpornościowego
- kobiety w ciąży.

Ryzyko ciężkiego przebiegu choroby zakaźnej choroby i niebezpiecznych powikłań zwiększają:

- cukrzyca
- choroby układu sercowo-naczyniowego
- choroby układu oddechowego
- przewlekłe choroby wątroby i nerek
- zaburzenia odporności.

Osoby chore przewlekle i seniorzy, których odporność jest niższa, wymagają szczepień, aby:

- uniknąć ciężkich powikłań związanych z przebiegiem choroby zakaźnej
- powstrzymać zaostrzenia choroby przewlekłej w wyniku zakażenia
- dłużej utrzymać zdrowie, sprawność
- poprawić jakość życia.

Współtowarzyszące przewlekłe schorzenia mogą mieć wpływ na przebieg chorób zakaźnych, jak grypa, pneumokokowe zapalenie płuc, COVID-19, półpasiec, krztusiec, zakażenie wirusem RSV.



Seniorzy pod szczególną ochroną

Seniorzy, ze względu na ostarzejący się układ odpornościowy i wielochorobowość, są narażeni na cięższy przebieg wielu chorób i na powikłania.

Półpasiec nie jest chorobą łagodną, jego powikłania mogą być długotrwałe i bardzo przykre. Szczególnie dotykają ludzi starszych oraz osoby z osłabioną odpornością, przepracowane i zestresowane. Chorobie może towarzyszyć dotkliwy ból, który może utrzymywać się latami w postaci neuralgii półpaścowej – przewlekłego nerwobólu.

Szczepionka przeciw półpaścowi i neuralgii popółpaścowej o nazwie Shingrix jest dostępna z 50% refundacją dla pacjentów w wieku powyżej 65 lat z grup ryzyka.

Przeczytaj więcej o półpaścu i warunkach refundacji szczepionki:

pacjent.gov.pl

Pneumokoki to bakterie, które są najczęstszą przyczyną zapalenia płuc u dorosłych i ciężkiego przebiegu zapalenia płuc u starszych osób.

U seniorów, a także u młodszych dorosłych cierpiących na choroby przewlekłe i zaburzenia odporności pneumokokowe zapalenie płuc może prowadzić do:

- hospitalizacji
- zaostrzenia chorób towarzyszących, a w niektórych przypadkach nawet do śmierci.

Szczepionka przeciw pneumokokom znajduje się na liście leków refundowanych w aptece dla osób w wieku 65 lat i starszych. Jest bezpłatna dla pacjentów ze zwiększonym ryzykiem choroby pneumokokowej.

Jeśli planujesz ciążę



Kobieta planująca ciążę lub oczekująca potomstwa powinna być zaszczepiona przeciw chorobom zakaźnym, które zagrażają zdrowiu jej i dziecka. Uzupełnij brakujące szczepionki. Poznaj zasady szczepień w tym czasie. W ciąży można bezpiecznie podawać szczepionki inaktywowane, czyli zabite. Lekarz zaleci odpowiednie dla Ciebie preparaty i wystawi receptę.

Szczepienie w okresie ciąży chroni matkę i płód oraz dziecko w pierwszych miesiącach po urodzeniu. Swoiste przeciwciała przedostają się przez łożysko do płodu i po porodzie chronią dziecko w pierwszych miesiącach życia. Dziecko w tym czasie jest za małe na szczepienie lub nie dostało jeszcze wszystkich dawek. Pozostaje jednak chronione w pierwszym okresie życia, kiedy ewentualne zakażenie mogłoby być dla niego bardzo niebezpieczne.

Zaleca się, aby kobieta przed zajściem w ciążę była zaszczepiona przeciw:

- ospie wietrznej – jeżeli wcześniej nie chorowałaś i nie byłaś szczepiona, powinnaś przyjąć dwie dawki szczepionki w odstępie nie krótszym niż 6 tygodni
- odrze, śwince i różyczce – jeżeli nie byłaś wcześniej zaszczepiona lub nie wiesz, czy przechodziłaś różyczkę lub odrę, powinnaś przyjąć 2 dawki szczepionki w odstępie nie krótszym niż 4 tygodnie
- grypie, jeżeli ciąża lub poród przypada na okres nasilenia zachorowań na grypę
- WZW B – jeżeli wcześniej nie byłaś szczepiona, powinnaś przyjąć 3 dawki szczepionki w odstępach 0-1-6 miesięcy.

W czasie ciąży zaleca się szczepienie kobiet przeciwko:

- grypie – bezpłatnie, po skierowaniu od lekarza
- krztuścowi – szczepionką przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi, bezpłatnie:
  - po ukończeniu 27 do 36 tygodnia ciąży, a w uzasadnionych przypadkach zagrożenia przedwczesnym porodem – po ukończeniu 20 tygodnia ciąży
- COVID-19 – bezpłatnie, zgodnie z aktualnymi zaleceniami
- syncytialnemu wirusowi oddechowemu (RSV) – na receptę, pełnopłatne.

Kobietom w ciąży nie podaje się szczepionek żywych, czyli:

- przeciw odrze, śwince i różyczce (MMR)
- przeciw ospie wietrznej.

Inne szczepionki inaktywowane (zabite) mogą być podawane w szczególnie uzasadnionych sytuacjach, gdy kobieta jest narażona na zakażenie. Decyduje o tym lekarz.

Członkowie rodziny kobiety ciężarnej mogą być zaszczepieni szczepionką skojarzoną przeciw odrze, śwince i różyczce. Dzieci, których matki są w ciąży, można szczepić przeciw ospie wietrznej. Nie znamy dowodów na istniejące ryzyko przeniesienia zakażenia na matkę od zaszczepionego dziecka.

Otocz bliskich **kokonem bezpieczeństwa**

Nie zawsze możliwe jest szczepienie osób, które są słabsze, jak malutkie noworodki, osoby chore przewlekle, starsi. Najbliżsi mogą otoczyć ich ochroną poprzez swoje szczepienia. Nie chorując, nie zakażasz swoich bliskich.



Stratega kokonu polega na tym, że szczepią się osoby z otoczenia dzieci lub dorosłych, którzy nie mogą być zaszczepieni. **Pośrednio chroni to osoby z grup ryzyka, czyli:**

- niemowlęta
- osoby z przeciwwskazaniami medycznymi (chorzy z ciężkimi niedoborami odporności)
- osoby starsze, chore przewlekle, u których skuteczność szczepienia może być zmniejszona.

Na przykład kokonem otaczają ich zaszczepieni:

- rodzice i rodzeństwo noworodków i młodych niemowląt
- pracownicy oddziałów neonatologicznych
- domownicy chorego w stanie immunosupresji – wyciszenia odpowiedzi immunologicznej organizmu poprzez hamowanie procesu wytwarzania przeciwciał oraz komórek odpornościowych, np. przez leki immunosupresyjne. Stosuje się ją np. po przeszczepach, aby ograniczyć ryzyko odrzucenia narządu.

Przykładem zastosowania strategii kokonu w praktyce jest ochrona niemowląt przeciw krztuścowi. Źródłem zakażenia jest najczęściej matka, ojciec, rodzeństwo i dziadkowie. Zanim dziecko przyjmie pierwszą dawkę szczepionki lub w pierwszych miesiącach życia, chronią go zaszczepieni bliscy. Kokonem otulają dziecko zaszczepieni dawką przypominającą szczepionki Tdap rodzice, dziadkowie, opiekunowie i starsze rodzeństwo. Zaleca się również szczepienie personelu oddziałów położniczych i neonatologicznych.

Zaszczep się, zanim wyjedziesz do dalekiego kraju



Jeśli lubisz podróżować, planujesz daleki wyjazd, napotkasz inną florę bakteryjną i choroby zakaźne. Zabezpiecz się przed nimi. Zaplanuj szczepienia ochronne. Zapoznaj się z lokalnymi warunkami klimatycznymi i zwyczajami.

Skonsultuj się z lekarzem przed wyjazdem, najlepiej kilka miesięcy wcześniej. Sprawdź, jakie szczepienia mogą uchronić Cię przed groźnymi chorobami, jakie są zalecenia dla podróżujących do danego kraju, jaki jest aktualny stan Twojego zaszczepienia. Zabierz ze sobą apteczkę, leki przeciwbiegunkowe, preparat odstraszający owady i odpowiednią odzież. Ubezpiecz się od kosztów leczenia. Zastosuj profilaktykę przeciwmalaryczną, jeśli jest taka potrzeba.

Jaki jest zakres szczepień, sprawdzisz w najbliższym punkcie szczepień dla podróżujących. Plan szczepień zależy od terminu, trasy, długości wyjazdu, charakteru podróży. Jeśli planujesz pobyt w hotelach, możesz nie spotkać zagrożeń takich, jak przy pieszych wędrówkach po małych miejscowościach i lasach.



Jedynym obowiązkowym szczepieniem, zgodnie z międzynarodowymi przepisami zdrowotnymi Światowej Organizacji Zdrowia, jest szczepienie przeciw żółtej gorączce podczas podróży do niektórych krajów Afryki i Ameryki Południowej.

Uodpornienie należy rozpocząć najpóźniej ok. 6 – 8 tygodni przed planowanym wyjazdem. Niektóre szczepienia wymagają podania kilku dawek w określonym schemacie szczepienia, z czego przed wyjazdem podaje się dwie dawki w odstępie 4 tygodni.

Sprawdź Kalendarz szczepień medycyna podróży

szczepienia info



Przewodnik dla RODZICÓW I LEKARZY

Jak rozmawiać z nastolatkami o szczepieniach?

szczepienia info

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.