

SZCZEPIENIA- SPOSÓB NA OCHRONĘ ZDROWIA

W ostatnich latach w zdrowiu publicznym nastąpił ogromny skok cywilizacyjny, który zawdzięczamy głównie obowiązkowi szczepień ochronnych.

W odróżnieniu od innych stosowanych metod, szczepienia chronią nie tylko osobę szczepioną, ale też jej otoczenie. Dzieje się tak na skutek zmniejszenia prawdopodobieństwa kontaktu osób wrażliwych na zakażenie z osobą zakażoną. Powszechne szczepienia są skuteczne, ponieważ uniemożliwiają dalsze przenoszenie się choroby. Jest to szczególnie ważne, gdy z racji wieku lub stanu zdrowia pacjent nie może zostać zaszczepiony.

Na całym świecie są prowadzone programy szczepień ochronnych. Dzięki nim niektóre choroby zostały całkowicie wyeliminowane. Przed wprowadzeniem powszechnych szczepień choroby zakaźne były plagą ludzkości, wywołując śmierć milionów ludzi.

Odporność zbiorowiskowa

Im więcej osób jest odpornych na chorobę zakaźną, tym mniej na nią choruje. Im więcej osób zostało zaszczepionych, tym większa jest odporność zbiorowiskowa. Dzięki temu zjawisku chronione są osoby najsłabsze, które ze względu na wiek nie dostały jeszcze wszystkich dawek wymaganych szczepień lub mają ciężkie zaburzenia odporności.

ODPORNOŚĆ PRZED ZACHOROWANIEM

Indywidualna



Zbiorowiskowa

Dzięki wysokiemu odsetkowi osób zaszczepionych zmniejszamy ryzyko zachorowania osób nieszczepionych:

- z powodu wieku (niemowlęta)
- ze względów medycznych (osoby z wrodzonymi zaburzeniami odporności, z chorobą nowotworową, zakażone HIV, po transplantacjach, na lekach immunosupresyjnych).



Co to jest Szczepionka?

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

Układ odpornościowy jest niezwykle złożony. Chroni organizm przed obcymi bakteriami i wirusami. Szczepienie uruchamia naturalną odporność-to rodzaj treningu przed kontaktem z bakteriami i wirusami.

Szczepionka chroni przed:

-zachorowaniem i ciężkim przebiegiem choroby

-powikłaniami w wyniku choroby-one mogą być największym zagrożeniem

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 grypie).

Szczepienie dzieci i młodzieży



Obowiązkowe szczepienia w Polsce są realizowane od lat 60.XX wieku. Każdego roku Główny Inspektor Sanitarny publikuje Program Szczepień Obowiązkowych (PSO) dla dzieci i młodzieży , nazywany **Kalendarzem Szczepień**, który zawiera:

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

Szczepienia rozpoczynają się w ciągu pierwszych 24 godzin życia, Wtedy noworodkowi podaje się szczepionki przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B i gruźlicy

. Szczepienia wykonane po urodzeniu:

- ❖ -pozwalają rozwinąć odporność dziecka
- ❖ -chronią przed wystąpieniem ciężkich chorób zakaźnych i ich powikłań
- ❖ -ratują życie.

Aktualny kalendarz szczepień dostępny pod adresem:

[Kalendarz szczepień dzieci i młodzieży](#)

Szczepienia dla dorosłych



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. Chorzy dorośli mogą narażać na zachorowanie swoje dzieci i wnuki. Osoby dorosłe są bardziej podatne na niektóre choroby ponieważ przechodzą zmiany związane ze starzeniem się układu odpornościowego.

Najbardziej narażeni na choroby zakaźne są:

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

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.

Kalendarz szczepień dorosłych dostępny pod adresem:

[Kalendarz szczepień dla dorosłych](#)

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. Skonsultuj się z lekarzem przed wyjazdem, najlepiej kilka miesięcy wcześniej. Sprawdź jaki jest aktualny stan Twojego zaszczepienia i ustal z lekarzem zakres potrzebnych szczepień.

GRYPA

Grypa to ostra , zakaźna choroba wirusowa. Coroczne szczepienia są łatwym, szybkim i skutecznym sposobem na uchronienie siebie i swoich bliskich przed chorobą i jej powikłaniami.

Zachorować na grypę może każdy, ale szczególne grupy ryzyka to:

- seniorzy powyżej 65 roku życia
- dzieci poniżej 5 roku życia
- kobiety w ciąży
- osoby z nadwagą
- pacjenci z chorobami przewlekłymi, np. układu oddechowego, układu krążenia, układu nerwowego, nerek, z cukrzycą, chorobami nowotworowymi, niedoborem odporności.

Objawy

Objawy grypy są zwykle silniejsze niż przeziębienia. Grypa pojawia się nagle, gwałtownie i towarzyszą jej:

- gorączka powyżej 38°C
- dreszcze
- uczucie rozbicia, osłabienia
- bóle mięśniowe, stawowe
- katar
- ból gardła
- suchy napadowy kaszel
- bóle głowy
- ból w klatce piersiowej
- brak łaknienia, nudności, wymioty.

Jak odróżnić przeziębienie od grypy?

Przeziębienie i grypa to zupełnie różne jednostki chorobowe. Są one wywoływane przez inne patogeny. W przypadku przeziębienia występujące objawy są skutkiem zakażenia rynowirusami lub koronawirusami, natomiast grypa wywoływana jest przez znacznie groźniejsze patogeny – wirusy grypy, których wyróżnić można aż 3 rodzaje.

Pomiędzy chorobami wyróżnić można także inne cechy, które podkreślają ich odrębność. Zostały przedstawione w poniższej tabeli.

Przeziębienie	Grypa
Tempo rozwoju choroby i występowania objawów:	
<ul style="list-style-type: none"> • powolny rozwój, poprzedzony najczęściej kilkoma dniami gorszego samopoczucia, z objawami występującymi stopniowo. 	<ul style="list-style-type: none"> • choroba rozwija się gwałtownie.
Czas trwania choroby:	
<ul style="list-style-type: none"> • kilka dni. 	<ul style="list-style-type: none"> • od kilku dni, do kilku tygodni.
Gorączka:	
<ul style="list-style-type: none"> • brak lub niewysoka. 	<ul style="list-style-type: none"> • wysoka gorączka.
Bóle mięśniowo-stawowe:	
<ul style="list-style-type: none"> • nieznaczne. 	<ul style="list-style-type: none"> • silne, intensywne.
Nieżyt nosa:	
<ul style="list-style-type: none"> • jeden z najczęściej występujących objawów. 	<ul style="list-style-type: none"> • występuje czasami.
Kaszel:	
<ul style="list-style-type: none"> • uczucie drapania w gardle. 	<ul style="list-style-type: none"> • uporczywy, duszący.
Ból gardła:	
<ul style="list-style-type: none"> • częsty objaw. 	<ul style="list-style-type: none"> • występuje rzadko.
Powikłania:	
<ul style="list-style-type: none"> • występują sporadycznie. 	<ul style="list-style-type: none"> • występują często.

Zdarza się, że grypa prowadzi do powikłań. Bywają to:

zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie oskrzelików, zapalenie ucha środkowego i zatok, a nawet zapalenie osierdzia i mięśnia sercowego.

Profilaktyka

By uniknąć zachorowania na grypę i inne infekcje, przede wszystkim zadbaj o:

- ♣ zbilansowaną dietę bogatą w warzywa i owoce
- ♣ aktywność fizyczną
- ♣ suplementację witaminy D
- ♣ ograniczenie stresu. W czasie sezonu na grypę koniecznie:
- ♣ dbaj o higienę rąk

- ♣ nie przebywaj w pomieszczeniach, w których jest dużo osób
- ♣ unikaj kontaktów z osobami, które mają objawy infekcji

Jak prowadzone są szczepienia przeciw grypie w sezonie 2025/2026?

szczepienia info

Dostępne są szczepionki inaktywowane, podawane we wstrzyknięciu.



BEZPŁATNIE (100% refundacji)

- dzieciom (powyżej 6 miesiąca życia do ukończenia 18 lat), osobom w wieku 65+, kobietom w ciąży i połogu.



Z 50% REFUNDACJĄ

- dorosłym w wieku 18-64 lata,
- osobom w wieku 60+ (szczepionka wysokodawkowa).



Szczepienia są wykonywane w **podmiotach leczniczych** (szczepienia dzieci i dorosłych) i **aptekach** (szczepienia dorosłych).

Badanie kwalifikacyjne przed szczepieniem dziecka prowadzi: **lekarz**.

Badanie kwalifikacyjne przed szczepieniem osoby dorosłej może prowadzić: **lekarz, felczer, lekarz dentysta, pielęgniarka, położna, farmaceuta, ratownik medyczny, higienistka szkolna, fizjoterapeuta, diagnosta laboratoryjny**.

Przed wykonaniem szczepienia **potrzebna jest recepta**.

Wykonanie szczepienia powinno być odnotowane w elektronicznej **Karcie Szczepień**.

Ministerstwo
Zdrowia



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

Zakażenie pneumokokowe

1. Pneumokok, czyli inaczej dwoinka zapalenia płuc (łac. *Streptococcus pneumoniae*), jest to bardzo niebezpieczna bakteria, która może wywołać u człowieka szereg różnych chorób w zależności od tego, jaką część organizmu zaatakuje oraz który serotyp bakterii jest odpowiedzialny za zakażenie. Znanych jest ponad 100 serotypów różniących się między sobą chorobotwórczością. Najgroźniejszą postacią choroby pneumokokowej jest tzw. inwazyjna choroba pneumokokowa (IChP). Najczęściej przebiega ona jako zapalenie płuc z obecnością bakterii we krwi (bakteriemią), zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych czy też sepsa (posocznica). Do innych, nieinwazyjnych postaci zakażeń pneumokokowych należą zapalenie ucha środkowego, zapalenie zatok obocznych nosa

Objawy zakażenia pneumokokami

- nawracające zapalenie ucha środkowego,
- zapalenie zatok oraz zapalenie płuc i oskrzeli.

Infekcji wywołanej przez pneumokoki niemal zawsze towarzyszy wysoka gorączka, u pacjentów obserwuje się także brak apetytu, niepokój bądź ospałość. Nie są to specyficzne objawy i wyglądają podobnie u dorosłych jak i u dzieci. Dlatego też infekcja pneumokokowa często mylona jest z innym rodzajem zakażenia. Pneumokoki potrafią przełamywać naturalne mechanizmy obronne organizmu. Mogą tym samym powodować zakażenia inwazyjne. Stwierdza się wtedy ich obecność we krwi lub w określonym narządzie bez zakażenia uogólnionego.

Dla kogo szczepienie przeciw pneumokokom jest szczególnie ważne?

Pneumokoki

– chroń siebie i bliskich
po 65. roku życia



Dlaczego to ważne?

- Choroba pneumokokowa, w tym zapalenie płuc, może być bardzo groźna.
- Często prowadzi do zaburzenia pracy narządów i utraty samodzielności u osób starszych.

Jak działa szczepionka?



Chroni przed zapaleniem płuc i inwazyjną chorobą pneumokokową.

Jak uzyskać szczepionkę?

- 1** Umów się na wizytę u lekarza lub pielęgniarki po receptę.
- 2** Odbierz bezpłatną szczepionkę w aptece.
- 3** Zaszczep się w przychodni lub aptece, która wykonuje szczepienia.

Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 30 sierpnia 2023 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych (Dz. Urz. Min. Zdr. 2023.73).

Dla kogo szczepionka jest bezpłatna?

Osoby 65+ z grup ryzyka:

- Przewlekłe choroby: serca, wątroby, płuc, nerek
- Cukrzyca
- Nowotwory, białaczka, szpiczak mnogi
- Wrodzony lub nabyty niedobór odporności
- Zakażenie wirusem HIV
- Choroba Hodgkina
- Jatrogena immunosupresja
- Przeszczep narządu
- Asplenia (wrodzona/nabyta), wyciek płynu mózgowo-rdzeniowego
- Implant ślimakowy
- Hemoglobinopatie, np. niedokrwistość sierpowata

Szczepienia są zalecane:

- wszystkim do tej pory nieszczepionym zdrowym dzieciom
- Osobom: powyżej 50 lat z cukrzycą z przewlekłą chorobą serca z przewlekłą chorobą płuc z przewlekłą chorobą wątroby z przewlekłą chorobą nerek , z wyciekami płynu mózgowo-rdzeniowego □ z implantem ślimakowym lub zakwalifikowanym do jego wszczepienia bez śledziona lub z upośledzonym jej działaniem
- z zaburzeniami odporności (w tym zakażeni HIV, cierpiący na uogólnioną chorobę nowotworową) □
- po przeszczepieniu □
- z chorobą układu krwiotwórczego (chłoniak, białaczka, szpiczak)
- uzależnionym od alkoholu i palącym papierosy

Czy szczepionki przeciw pneumokokom są bezpieczne?

Szczepionki przeciw pneumokokom są bardzo bezpieczne, skuteczne w zapobieganiu zakażenia wywołanego przez różne serotypy bakterii. Należą one do szczepionek nieżywych. Szczepionka tego rodzaju nie może wywołać zakażenia. Niepożądane odczyny poszczepienne są najczęściej łagodne, miejscowe i przemijają szybko.