Po co dorosłym szczepienia?

Data aktualizacji
2023-08-09

Może wydaje Ci się, że jako osoba dorosła możesz zapomnieć o szczepieniach. Nie jest to prawdą. Niektóre choroby zakaźne, jeżeli występują w okresie dorosłości, mogą mieć cięższy przebieg. Nieuodpornieni dorośli mogą być bardziej narażeni na powikłania. Dorośli chorują na wiele chorób przewlekłych, co powoduje, że są podatni na niektóre choroby zakaźne. Dodatkowo w przypadku osób starszych zmiany związane ze starzeniem się układu odpornościowego wraz z upływem czasu powodują, że organizm jest coraz bardziej podatny na choroby zakaźne.

Dlatego szczepienia dorosłych są tak samo ważne, jak szczepienia dzieci. Pomagają żyć dłużej w dobrym zdrowiu.

Przypomnij swojemu organizmowi

Większość dorosłych przechodziła w dzieciństwie szczepienia przeciw takim chorobom, jak błonica, tężec czy krztusiec. Jednak nabyta odporność zmniejsza się z upływem czasu od podania ostatniej dawki szczepionki i dlatego wskazane są dawki przypominające. Wiele chorób wirusowych wieku dziecięcego (np. ospa wietrzna, odra, różyczka) u dorosłych ma znacznie cięższy przebieg niż u dzieci. W przypadku innych chorób (np. krztuśca, gdypy) dorośli mogą łagodnie chorować lub jako bezobjawowi nosiciele narażać swoje dzieci i wnuki, które jeszcze nie wykształciły odpowiednich mechanizmów obronnych.

Co robić, aby żyć dłużej zdrowo

Obecnie specjaliści wskazują 5 zachowań, które najbardziej pomagają zadbać o swoje zdrowie:

- nie pal
- jedz zdrowo
- śpij regularnie
- ruszaj się
- zaszczep się.

> **Szczepienia poprawiają jakość życia. Chronią przed chorobami i ich powikłaniami.**

Kto szczególnie powinien się szczepić

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

Warto się szczepić przed podróżami, zwłaszcza do krajów tropikalnych i subtropikalnych.

Na choroby zakaźne szczególnie narażone są następujące osoby:

- seniorzy
- osoby z chorobami przewlekłymi

- pacjenci z zaburzeniami układu odpornościowego
- kobiety w ciąży.

> **Prawdopodobieństwo śmierci w przebiegu choroby, której można zapobiegać szczepieniem jest u osoby dorosłej 100 - krotnie większe niż u dzieci. Przykładowo: w Stanach Zjednoczonych każdego roku z powodu chorób zakaźnych, którym można zapobiegać szczepieniami umiera 500 dzieci i 500 000 dorosłych.**

Powody, dla których dorośli powinni poważnie traktować szczepienia

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, dlatego trzeba ponawiać szczepienia w każdym sezonie grypowym
- 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).

Jak sprawdzisz stan swojego zaszczepienia

Możesz sprawdzić swój stan uodpornienia i skonsultować z lekarzem, jakie szczepienia warto powtórzyć. Twoja historia jest zapisana w książeczce szczepień lub w karcie uodpornienia. Nie każdy dorosły przyjął wszystkie wymagane dawki. Wiadomość o przebytych chorobach i przyjętych szczepieniach pozwoli lekarzowi ocenić sytuację.

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, dostępny na portalu **Szczepienia.info** . Tutaj możesz znaleźć **kalendarz szczepień wg daty urodzenia.**

Jakie są przeciwwskazania do szczepień dorosłych?

Przeciwwskazania do szczepień dorosłych są takie same jak te, które występują u dzieci.

Uniwersalnym i najważniejszym przeciwwskazaniem do szczepienia w przypadku każdej szczepionki jest silna reakcja alergiczna po podaniu poprzedniej dawki szczepionki lub reakcja anafilaktyczna na jakikolwiek składnik szczepionki.

Inne przeciwwskazania mogą wynikać z indywidualnego stanu zdrowia, przebytych chorób – lekarz udzieli porady i wskaże zalecane szczepionki dla każdej dorosłej osoby.

Jakie są najważniejsze szczepienia zalecane osobom dorosłym

- szczepienie przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (wszyscy nieszczepieni, 3 dawki)
- szczepienie przeciw grypie (raz w roku, najlepiej na początku sezonu grypowego, 1 dawka)
- szczepienie przeciw COVID-19 (w tym wymagane dawki przypominające)
- szczepienie przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi szczepionką dTap z obniżoną zawartością antygenów błonicy i krztuśca (dawka przypominająca co 10 lat)
- szczepienie przeciw pneumokokom (szczepionka skoniugowana i po ≥8 tygodniach (osoby z chorobami towarzyszącymi) lub po 12 miesiącach (osoby w wieku powyżej 65 lat) szczepionka polisacharydowa, 1 dawka)
- szczepienie MMR przeciw odrze, śwince i różyczce (wszyscy nieszczepieni, 1 lub 2 dawki)
- szczepienie przeciw ospie wietrznej (wszyscy, którzy nie chorowali i nie byli szczepieni, 2 dawki)
- szczepienie przeciw półpaścowi dla osób w wieku powyżej 50 lat i dorosłych ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na półpasiec, 2 dawki)
- szczepienie przeciw syncytialnemu wirusowi oddechowemu RSV dla osób dorosłych w wieku od 60 lat, 1 dawka,
- szczepienie przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu (3 dawki, dawka przypominająca co 3 do 5 lat)
- szczepienie przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby A (wszyscy nieszczepieni, 2 dawki).

Wiarygodne źródła informacji

Jeśli chcesz się dowiedzieć więcej na temat szczepionek i zasad związanych ze szczepieniami, skorzystaj z wiarygodnych, pewnych źródeł inforrmacji popartych badaniami (Medycyna oparta na Faktach – EBM).

- **Ministerstwo Zdrowia** i strony dedykowane poszczególnym programom,np. COVID-19, **HPV https://www.gov.pl/**
- **web/zdrowie/szczepienia**
- **Szczepienia.info**:
- **Europejski Portal informacji o szczepieniach** (w języku polskim)
- **Główny Inspektorat Sanitarny**
- **Polskie Towarzystwo Wakcynologii**

Przeczytaj także

Gdy wybierasz się w egzotyczną podróż

Wybierasz się do krajów tropikalnych lub subtropikalnych? Zabezpiecz się przed podróżą odpowiednimi szczepieniami. Zapoznaj się z sytuacją epidemiologiczną kraju, do którego jedziesz

Zaszczep się przeciwko grypie

Na grypę warto się zaczepić przed sezonem zachorowań. Seniorzy 75+ i kobiety w ciąży mają prawo do bezpłatnego szczepienia. Na swoim Internetowym Koncie Pacjenta znajdziesz zaświadczenie o przebytym szczepieniu

Zadbaj o wątrobę

Co szkodzi wątrobie? Jak ją chronić, by służyła nam jak najdłużej? Dowiesz się dzięki kampanii „Listy od W.”