



## Szczepimy się

**Szczepienia to najlepsza broń człowieka przed chorobami zakaźnymi i ważna dziedzina profilaktyki zdrowia. Im więcej osób jest odpornych na chorobę zakaźną, tym mniej na nią zachoruje**

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 i alkoholu
- szczepienia ochronne.

W numerze 15 magazynu „Ze zdrowiem” znajdziesz informacje na temat szczepień.

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

**Szczepienia zapobiegają każdego roku na świecie 2,7 milionom przypadków odry, 1 milionowi przypadków krztuśca, 2 milionom przypadków tężca u noworodków.**

## Szczepienia – zdobycz ludzkości

Do największych osiągnięć współczesnej medycyny należą:

- szczepienia ochronne
- higiena
- antybiotyki.

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.

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

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

## Programy szczepień

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 różycy.

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 za-pobiegły prawie 94 milionom zgonów z powodu odrzy.**

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

Udział w programach szczepień jest naszą wspólną odpowiedzialnością za innych, zwłaszcza tych bardziej narażonych na zachorowania.

[kalendarzu szczepień dzieci i](#)

Przeczytaj o [młodzieży](#).

Szukaj informacji na portalu [szczepienia.info](#).

## Odporność zbiorowiskowa

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 (małe dzieci) lub mają ciężkie zaburzenia odporności związane z chorobą lub stosowanym leczeniem.

Im więcej osób zostało zaszczepionych, tym większy jest próg odporności zbiorowiskowej – 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.**

## Magazyn „Szczepimy się”



W 15 numerze magazynu „Ze Zdrowiem” przeczytasz m.in.:

- dlaczego szczepienia są najlepszą bronią człowieka przeciw chorobom zakaźnym
- czym jest odporność zbiorowiskowa
- gdzie znaleźć wiarygodne informacje na temat szczepień
- o niektórych mitach i faktach na temat szczepień
- jakie są rodzaje szczepionek
- o kalendarzach szczepień dla dzieci i dla dorosłych
- o sezonowych chorobach zakaźnych
- dlaczego trzeba szczepić osoby słabsze
- czym jest kokon bezpieczeństwa
- o medycynie podróży.

## Przeczytaj także



### **Przeziębienie, grypa czy COVID-19? Jak to rozpoznać?**

Okres jesienno-zimowy to czas wzmożonych zachorowań na choroby objawiające się katarzem, kaszlem, bólem mięśni. Jak je rozróżnić i leczyć? Jak się przed nimi chronić?



### **Choroby zakaźne – koniecznie zaszczep swoje dziecko**

Dzięki szczepieniom obowiązkowym niektóre choroby już nie występują lub mają ograniczony zakres. Pamiętaj o kalendarzu szczepień – to najlepsze zabezpieczenie Twojego dziecka przed groźnymi chorobami zakaźnymi i ich powikłaniami



### **Po co dorosłym szczepienia?**

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