Sezonowe choroby zakaźne

Data aktualizacji
2025-10-01

Odporność organizmu przede wszystkim możesz podnosić dzięki:

- zdrowej diecie
- regularnemu ruchowi
- szczepieniom ochronnym, które są odpowiednie dla nowych wariantów wirusów.

Przeziębienie

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

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.

Szczepienia przeciw grypie

Szczepionka przeciw grypie jest:

- bezpłatna dla dzieci do 18 lat, kobiet w ciąży oraz osób w wieku 65 lat i starszych
- refundowana w 50% dla osób w wieku 19-64 lata.

Potrzebujesz receptę na refundowaną szczepionkę. Możesz zaszczepić się w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) lub w aptece. Zalecane jest szczepienie w każdym sezonie infekcyjnym, najlepiej na początku sezonu.

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.

Szczepionka przeciw COVID-19

Szczepionka przeciw COVID-19 uaktualniana do krążącego wariantu wirusa dostępna jest bezpłatnie. Można zaszczepić się w aptece lub POZ.

RSV - syncytialny wirus oddechowym

Syncytialny wirus oddechowym (RSV) wywołuje chorobę dolnych dróg oddechowych. Na wysokie ryzyko ciężkiego przebiegu choroby narażone są niemowlęta, małe dzieci i osoby starsze. Wirus może prowadzić do poważnych zakażeń dróg oddechowych.

Choroba może być wyniszczająca, szczególnie dla osób starszych z współistniejącymi chorobami, jak:

- astma
- cukrzyca
- choroby układu krążenia.

Szczepionka przeciw RSV

Szczepienie przeciw RSV jest szczególnie wskazane do ochrony osób w wieku 60 lat i starszych, osób w wieku 50-59 lat ze zwiększonym ryzykiem zachorowania oraz niemowląt (dzięki szczepieniom kobiet w ciąży).

W Polsce dostępne są 2 różne szczepionki przeciw RSV: Abrysvo i Arexvy.

Szczepionka Abrysvo może być podawana:

- bezpłatnie kobietom w ciąży – w celu biernej ochrony niemowląt do 6 miesiąca życia przed chorobami dolnych dróg oddechowych wywołanymi przez RSV. Potrzebujesz receptę na refundowaną szczepionkę (lista ciąża+).

- osobom w wieku 18 lat i starszym:
    - w wieku 65+ lat szczepionka jest w ramach refundacji bezpłatna (refundacja 100%, szczepionka bezpłatna na wykazie leków „pacjent 65+”). Potrzebujesz receptę na refundowaną szczepionkę.
    - w wieku 60-64 lat szczepionka jest w dostępna w ramach refundacji aptecznej z odpłatnością 50% Potrzebna jest recepta na refundowaną szczepionkę. Potrzebujesz receptę na refundowaną szczepionkę.

W pozostałych grupach wieku szczepionka jest odpłatna.

Szczepionka Arexvy może być podawana osobom:

- w wieku 65+ (refundacja 100%, szczepionka bezpłatna, potrzebna recepta z kodem „S”)
- w wieku 60-64 lata (refundacja apteczna 50%, potrzebna recepta z kodem „S”).
- w wieku od 50 do 59 lat ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na chorobę – odpłatnie.

Informacje po szczepieniach znajdziesz na stronie **szczepienia.info**.

Przeczytaj więcej o szczepieniach na stronie szczepienia.info i w magazynie „Ze Zdrowiem” nr 15 pt. „

Szczepimy się”.

Przeczytaj także

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

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

Dlaczego trzeba szczepić osoby z grup ryzyka

Jeśli jesteś w grupie ryzyka lub masz kogoś bliskiego, kto jest narażony na cięższy przebieg choroby zakaźnej, pamiętaj o szczepieniach. One chronią przed powikłaniami

Zaszczep się u farmaceuty

Czy wiesz, że od 25 sierpnia w wielu wypadkach możesz zaszczepić się w aptece, nie musisz iść do przychodni? Lista szczepionek, które może Ci podać farmaceuta, właśnie znacząco wzrosła