





Szczepienia ochronne osób dorosłych



Szczepienia ochronne są jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom zakaźnym. Choć wiele osób kojarzy je głównie z okresem dzieciństwa, również **osoby dorosłe** powinny być regularnie szczepione.

Dlaczego dorośli powinni się szczepić?


-  **Wygasająca odporność** – niektóre szczepienia z dzieciństwa przestają być skuteczne po latach i wymagają dawek przypominających.
 -  **Zmiana ryzyka narażenia** – podróże zagraniczne, choroby współistniejące, praca w dużych skupiskach ludzi zwiększają ryzyko zakażenia.
 -  **Nowe szczepionki** – dostępne są nowe preparaty chroniące przed chorobami, których wcześniej nie można było zapobiec.
 -  **Ochrona osób z grup ryzyka** – zaszczepieni dorośli rzadziej przenoszą choroby na seniorów, niemowlęta, kobiety w ciąży czy osoby z immunosupresją.
-

Rodzaje szczepień zalecanych osobom dorosłym

1. Najważniejsze szczepienia

-  **Tężec, błonica, krztusiec (Tdap/Td)**
 - Co 10 lat przypominająca dawka.
 - Krztusiec: szczególnie ważny dla osób mających kontakt z niemowlętami.
 -  **Wirusowe zapalenie wątroby typu B (WZW B)**
 - Obowiązkowe dla pracowników ochrony zdrowia, osób dializowanych, przed planowanym zabiegiem.
 - **BEZPŁATNA**- dla kobiet, które nie były szczepione a planują ciążę
-

2. Szczepienia sezonowe i okresowe

-  **Grypa (Influenza)**
 - **Co roku**, najlepiej przed sezonem jesienno-zimowym.

- Szczególnie zalecana osobom powyżej 60 r.ż., przewlekle chorym, pracownikom ochrony zdrowia.

COVID-19

- **Zależnie od zaleceń epidemiologicznych** i pojawiających się wariantów.
- Szczególnie zalecana osobom starszym, z chorobami współistniejącymi, kobietom w ciąży.

Kleszczowe zapalenie mózgu (KZM)

- Dla osób spędzających czas w parkach, lasach, rolników, podróżników, właścicieli psów
- Szczepienie sezonowe, szczególnie zalecane w Polsce.

3. Szczepienia w wieku starszym (seniorzy)

Pneumokoki (*Streptococcus pneumoniae*)

- Dla osób 65+ lub przewlekle chorych.
- Chroni przed zapaleniem płuc, opon mózgowych, sepsą.
- **BEZPŁATNE - Osoby w wieku 65 lat i więcej należące do grup ryzyka (np. z chorobami przewlekłymi takimi jak cukrzyca czy choroby płuc).**

RSV (syncyotialnemu wirusowi oddechowemu)

- Może prowadzić do **zapalenia oskrzeli, płuc, zaostrzeń POChP lub astmy.**
- Wirus, który powoduje infekcje górnych i dolnych dróg oddechowych.
- U większości ludzi choroba ma łagodny przebieg, ale:
 - u **niemowląt, osób starszych i z osłabioną odpornością** może być ciężka lub śmiertelna.
 - u osób 60+ RSV powoduje rocznie tysiące hospitalizacji i zgonów, głównie z powodu zapalenia płuc.
- **BEZPŁATNE – kobiety w ciąży i osoby 65+**

Półpasiec (Herpes Zoster)

- Zalecane osobom po 50 r.ż.
 - Chroni przed bolesną i powikłaną postacią półpaśca.
 - **BEZPŁATNE - Osoby w wieku 65 lat i więcej należące do grup ryzyka** (np. z chorobami przewlekłymi takimi jak cukrzyca, choroby serca, niewydolność nerek, po przeszczepie narządów).
 - **50% zniżki dla osób 18-64 lat z grup ryzyka.**
-

4. Szczepienia w określonych sytuacjach i grupach ryzyka

Wirusowe zapalenie wątroby typu A (WZW A)

- Dla podróżujących, pracowników gastronomii, osób z chorobami wątroby.

Meningokoki (*Neisseria meningitidis*)

- Dla podróżujących, osób z deficytami odporności, studentów mieszkających w akademikach.

HPV (wirus brodawczaka ludzkiego)

- Dla kobiet i mężczyzn
 - Chroni przed nowotworami szyjki macicy, odbytu, gardła i narządów płciowych.
-

Podsumowanie

Szczepienia ochronne u dorosłych są **kluczowym elementem profilaktyki zdrowotnej**. Chronią nie tylko przed chorobami zakaźnymi, ale również przed powikłaniami, hospitalizacją i zgonem. Regularna ocena potrzeb szczepień przez lekarza rodzinnego powinna być standardową częścią opieki zdrowotnej każdego dorosłego.
