

SZCZEPIENIA DOROSŁYCH

— o czym warto wiedzieć



Szczepienia dorosłych to nie tylko ochrona przed infekcją — to inwestycja w lepszą jakość życia. Regularne szczepienia pomagają dłużej zachować sprawność, niezależność i aktywność zawodową oraz zmniejszają ryzyko ciężkiego przebiegu choroby, hospitalizacji i długiej rekonwalescencji.

Grypa, RSV i zakażenia pneumokokowe nie są "zwykłym przeziębieniem". U dorosłych, szczególnie po 50.–60. roku życia i u osób z chorobami przewlekłymi, mogą prowadzić do zapalenia płuc, zaostrzenia chorób przewlekłych, pobytu w szpitalu, a także powikłań sercowo-naczyniowych.

Szczepienie przeciw grypie ma udowodnione korzyści sercowo-naczyniowe. Metaanaliza badań randomizowanych wykazała, że szczepienie przeciw grypie wiązało się z niższym ryzykiem poważnych incydentów sercowo-naczyniowych (np. zawałów serca czy udarów mózgu), a korzyść była szczególnie widoczna u osób po ostrym zespole wieńcowym (po zawale serca).

Szczepienia mogą chronić nie tylko płuca, ale także mózg. Coraz więcej badań obserwacyjnych i metaanaliz pokazuje związek między szczepieniem przeciw grypie a niższym ryzykiem demencji i choroby Alzheimera u osób starszych.

Szczepienie przeciw RSV jest dziś ważnym elementem profilaktyki dorosłych i seniorów. Najsilniejsze dowody dotyczą zmniejszenia ryzyka RSV-zależnej choroby dolnych dróg oddechowych, ciężkiego przebiegu i hospitalizacji. Pojawiają się też nowe dane real-world (z codziennej praktyki klinicznej) wskazujące na rzadsze zdarzenia zakrzepowo-zatorowe związane z RSV u pacjentów, którzy się zaszczepili.

Szczepienie przeciw półpaścowi pomaga chronić nie tylko przed samą chorobą, ale także przed neuralgią popółpaścową — przewlekłym bólem wynikającym z uszkodzenia nerwów, który może utrzymywać się miesiącami, a nawet latami, istotnie obniżając jakość życia.

Zapamiętaj!

Najlepszy moment na profilaktykę jest zanim pojawi się choroba. Szczepienia dorosłych to działanie wyprzedzające: mniej absencji, mniej hospitalizacji, większa szansa na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i poznawczej przez dłuższy czas.

Autor: **Dr n. med. Monika Wanke-Rytt**
MED/023/04-2026

SANDOZ

Piśmiennictwo:

1. Behrouzi B, Bhatt DL, Cannon CP, et al. Association of Influenza Vaccination With Cardiovascular Risk: A Meta-analysis. JAMA Netw Open. 2022;5(4):e228873. doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.8873; 2. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/72/wr/pdfs/mm7240a1-H.pdf?utm_source=chatgpt.com; 3. Maggi S, Fulöp T, De Vita E, Limongi F, Pizzol D, Di Gennaro F, Veronese N. Association between vaccinations and risk of dementia: a systematic review and meta-analysis. Age Ageing. 2025 Oct 30;54(11):afaf331. doi: 10.1093/ageing/afaf331. PMID: 41269248; 4. Ruth Tal-Singer, Gretchen McCreary, Mark Luttmann, Stephanie Williams, Kristen Willard, Robert Wise, Justin R. Ortiz, Attitudes toward vaccines and antivirals for viral respiratory infections in a survey of US adults with chronic health conditions, Vaccine, 77, <https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2026.128384>; 5. Kwong JC, Schwartz KL, Campitelli MA, Chung H, Crowcroft NS, Karnauchow T, Katz K, Ko DT, McGeer AJ, McNally D, Richardson DC, Rosella LC, Simor A, Smieja M, Zahariadis G, Gubbay JB. Acute Myocardial Infarction after Laboratory-Confirmed Influenza Infection. N Engl J Med. 2018 Jan 25;378(4):345-353. doi: 10.1056/NEJMoa1702090.