



W tym miesiącu chcemy zwrócić się do Was, Drodzy Pacjenci, z bardzo ważną kwestią i zaleceniem. Wielkimi krokami zbliżamy się do sezonu grypowego. To świetny moment, by zatroszczyć się o swoją odporność i przyjąć szczepienie przeciwko grypie. Jednocześnie zdajemy sobie sprawę, że wokół szczepień na gripę narosło wiele mitów. I tym numerze naszego DaVitownika je obalamy.

Miłej lektury!

Wasz Zespół DaVita

Szczepienia przeciwko grypie: co jest prawdą?

Każdego roku grypa prowadzi do setek tysięcy hospitalizacji i tysięcy zgonów w Europie. Szczególnie narażone są na nią osoby starsze i przewlekle chore – w tym pacjenci dializowani. Mimo wielu badań i doświadczeń wokół szczepień przeciw grypie pojawia się wiele „legend”. Poniżej znajdziesz ich dementi oparte na naukowych źródłach.

MIT 1: „Sąsiad się zaszczepił i mimo tego zachorował, więc szczepionka nie działa.”

- ✓ **FAKT:** Szczepionka nie daje 100% gwarancji braku zachorowania, ale znacząco zmniejsza ryzyko ciężkiej grypy i powikłań. Można zachorować wkrótce po szczepieniu (zanim organizm wytworzy odporność) albo na wirusa nieobjętego szczepionką. Osoby zaszczepione chorują łagodniej i zdecydowanie rzadziej wymagają hospitalizacji.

Odwiedź nas!

www.davita.pl

facebook.com/DaVitaPolska



MIT 2: „Szczepionka na gripę po prostu nie działa.”

- ✓ **FAKT:** Żadna szczepionka nie jest w pełni skuteczna, ale szczepienie przeciw grypie zmniejsza ryzyko zachorowania, a jeśli choroba się pojawi – przebieg jest łagodniejszy. Chroni też przed powikłaniami, takimi jak zapalenie płuc, udar czy zaostrzenie chorób serca.

MIT 3: „Nie ma skutecznego leku na gripę, więc po co szczepienie?”

- ✓ **FAKT:** Istnieją leki przeciwwirusowe, ale muszą być podane bardzo wcześnie i nie zawsze są skuteczne. Szczepienie to najlepsza ochrona – zmniejsza ryzyko zachorowania i ciężkiego przebiegu grypy.

MIT 4: „Grypa to tylko przeziębienie.”

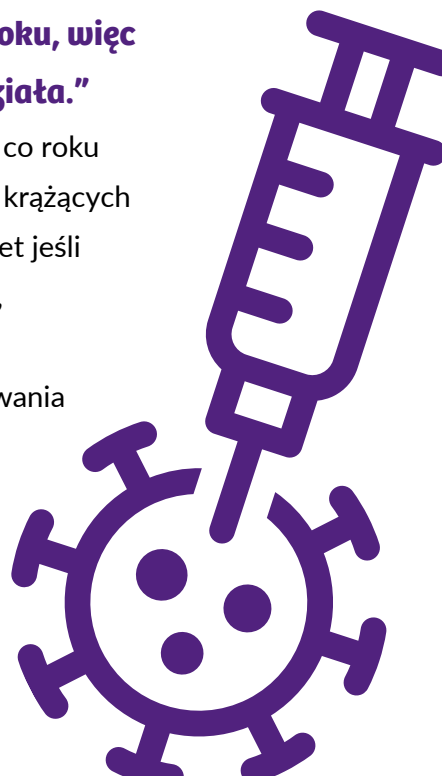
- ✓ **FAKT:** Grypa to poważna choroba wirusowa, znacznie cięższa niż przeziębienie. Powoduje wysoką gorączkę, silne bóle mięśni, a także groźne powikłania – zapalenie płuc, niewydolność krążenia, a nawet zgony. Często prowadzi też do hospitalizacji.

MIT 5: „Jest za późno na szczepienie po rozpoczęciu sezonu.”

- ✓ **FAKT:** Szczepić się warto nawet zimą, bo wirus krąży przez wiele miesięcy. Ochrona wciąż ma sens, nawet jeśli sezon już się rozpoczął.

MIT 6: „Wirus mutuje co roku, więc szczepionka i tak nie zadziała.”

- ✓ **FAKT:** Skład szczepionki jest co roku aktualizowany do najczęściej krążących szczepów wirusa grypy. Nawet jeśli dopasowanie nie jest idealne, szczepienie zmniejsza ryzyko ciężkiego przebiegu zachorowania i hospitalizacji.



MIT 7: „Nigdy nie choruję na grypę, więc nie potrzebuję szczepienia.”

- ✓ **FAKT:** Grypa jest nieprzewidywalna. To, że dotąd nie chorowałeś, nie oznacza odporności. Każdy sezon przynosi nowe szczepy wirusa grypy. Twój organizm może nie być przygotowany do walki z nimi bez szczepienia, szczególnie jeśli w danym roku jest osłabiony, jesteś przemęczony lub chorujesz na inną chorobę, która dodatkowo zmniejsza Twoją odporność.

MIT 8: „Szczepionka przeciw grypie może wywołać grypę.”

- ✓ **FAKT:** Szczepionki inaktywowane zawierają martwe wirusy – nie mogą wywołać choroby. Szczepionki donosowe zawierają wirusy osłabione, które u zdrowych osób nie powodują grypy. Łagodne objawy po szczepieniu (ból ręki, niska gorączka) są naturalną reakcją odporności.

MIT 9: „Zdrowi ludzie nie potrzebują szczepionki.”

- ✓ **FAKT:** Nawet zdrowa osoba może ciężko przejść grypę. Szczepienie chroni także osoby wokół nas – dzieci, osoby starsze czy przewlekle chore. To element budowania odporności zbiorowej.

MIT 10: „Coroczne szczepienie osłabia odporność.”

- ✓ **FAKT:** Szczepienia pobudzają układ odpornościowy i utrzymują wysokie stężenie przeciwciał. Badania nie potwierdzają osłabienia odporności. Wręcz przeciwnie – coroczne szczepienia wzmacniają ochronę.

MIT 11: „Szczepionka chroni też przed przeziębieniem.”

- ✓ **FAKT:** Szczepionka chroni wyłącznie przed wirusem grypy typu A i B. Nie działa na setki innych wirusów, które wywołują przeziębienie.

MIT 12: „Nie trzeba szczepić się co roku.”

- ✓ **FAKT:** Odporność po szczepieniu spada w ciągu miesięcy, a wirusy się zmieniają. Dlatego coroczne szczepienie jest konieczne.

MIT 13: „Naturalna infekcja daje lepszą ochronę niż szczepienie.”

- ✓ **FAKT:** Infekcja daje odporność tylko na jeden szczep, a kolejne sezony przynoszą inne warianty wirusa. Zachorowanie wiąże się z dużym ryzykiem powikłań i zgonu, szczególnie u osób przewlekle chorych. Szczepionka daje ochronę bez narażania się na ciężką chorobę.

MIT 14: „Szczepionka zawiera szkodliwe składniki.”

- ✓ **FAKT:** Składniki pomocnicze (konserwanty, stabilizatory) są w minimalnych, bezpiecznych ilościach. Ich bezpieczeństwo potwierdzono w wielu badaniach.

MIT 15: „Antybiotyki leczą grypę.”

- ✓ **FAKT:** Antybiotyki działają tylko na bakterie. Grypa jest chorobą wirusową. Leczenie opiera się na odpoczynku, nawodnieniu i lekach przeciwwirusowych, które nie zastępują szczepienia.

MIT 16: „Szczepienie w ciąży jest niebezpieczne.”

- ✓ **FAKT:** Szczepionka przeciw grypie jest bezpieczna w ciąży i chroni zarówno matkę, jak i dziecko. Jest rekomendowana przez Światową Organizację Zdrowia i towarzystwa ginekologiczne.

MIT 17: „Osoby starsze nie powinny się szczepić.”

- ✓ **FAKT:** Seniorzy są w grupie największego ryzyka ciężkiego przebiegu grypy. Szczepienie pomaga szczególnie im – zmniejsza ryzyko hospitalizacji i powikłań.

PODSUMOWANIE

Szczepienie przeciw grypie:

- zmniejsza ryzyko zachorowania, hospitalizacji i zgonu,
- chroni nie tylko pacjenta, ale też jego bliskich,
- jest szczególnie ważne u osób starszych, przewlekle chorych i dializowanych.

Decyzja o szczepieniu to wybór odpowiedzialności – za siebie i innych!

Wybrane źródła:

- CDC. Influenza Vaccination: Summary Recommendations, 2023
- ECDC. Seasonal influenza – factsheet, 2023
- Cochrane Database Syst Rev. 2018
- NEJM, Lancet, JAMA – publikacje o skuteczności szczepionek