

Jak trenować odporność po czterdziestce?

Rozmowa z prof. dr n. med. Leszkiem Szenbornem, Kierownikiem Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych Uniwersytetu Medycznego i Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu oraz Członkiem Zarządu Polskiego Towarzystwa Wakcynologii

Często powtarzamy, że wiek to tylko liczba, i że mamy tyle lat, na ile się czujemy. Jednak, czy tego chcemy, czy nie, wraz z upływem lat nasza kondycja ulega osłabieniu.

To prawda, że z wiekiem stajemy się fizycznie słabsi, ale jednocześnie zyskujemy ogromne doświadczenie, które często działa na naszą korzyść. I nie chodzi tutaj wyłącznie o doświadczenia, które jesteśmy w stanie świadomie przywołać z pamięci – nasz organizm zapamiętuje niemal każde wydarzenie, każdą infekcję, każdy stan zapalny – wszystko, co go w życiu spotkało.

Jak w takim razie zmienia się nasza odporność na przestrzeni życia?

U dzieci, wraz ze wzrostem i dojrzewaniem, obserwujemy wyraźny wzrost odporności. Rodzimy się z działającym układem odpornościowym, ale jest on jeszcze niedojrzały i nie funkcjonuje tak sprawnie, jak u starszych dzieci. Sprawność ta dojrzewa stosunkowo szybko, bo w ciągu pierwszych dwóch, trzech lat życia. To właśnie w tym wczesnym okresie dzieci są najbardziej podatne na ciężkie, uogólnione zakażenia – zdecydowana większość najcięższych infekcji występuje w pierwszych pięciu latach życia.

Proces starzenia się układu odpornościowego jest znacznie bardziej złożony i rozciągnięty w czasie. W przeciwieństwie do dzieciństwa, kiedy rozwój odporności przebiega według dość uniwersalnego schematu, proces starzenia jest wysoce indywidualny. U niektórych osób pewne układy organizmu starzeją się szybciej, inne zaś pozostają sprawne przez długi czas. Możemy mieć serce, które działa bez zarzutu przez dziesięciolecia, ale na przykład układ nerwowy może wcześniej wykazywać oznaki osłabienia.

Co istotne, starzenie się układu immunologicznego w dużym stopniu zależy od naszych doświadczeń życiowych. Nasza odporność jest stymulowana przez każdy kontakt z czynnikami zakaźnymi – wirusami, bakteriami, a także grzybami. Każde takie spotkanie, czy to zakończone chorobą, czy bezobjawowym zakażeniem, pozostawia trwały ślad w naszym systemie odpornościowym.

Czyli można powiedzieć, że nasz organizm trenuje swoją odporność poprzez codzienny kontakt z patogenami?

Dokładnie tak. Kontakt z patogenami może następować w sposób naturalny – poprzez infekcje lub bezobjawowe zakażenia – albo w sposób kontrolowany, czyli poprzez szczepienia. Dzięki szczepieniom możemy w bezpieczny sposób „zapoznać” układ odpornościowy z zagrożeniem, ucząc go, jak się bronić, bez konieczności przechodzenia przez pełnoobjawową chorobę. Kontakty z drobnoustrojami po przebytych szczepieniach również mają pozytywny wpływ na podtrzymywanie kompleksowej odporności.

I co ważne – szczepienia są wygodną metodą stymulacji odporności. Aby utrzymać dobrą formę fizyczną, musimy regularnie ćwiczyć, najlepiej codziennie. Natomiast w przypadku odporności wystarczy jedno szczepienie na rok lub nawet rzadziej, aby przypomnieć naszemu układowi immunologicznemu, jak skutecznie walczyć z konkretnym zagrożeniem.

Mówi się także, że jeśli po czterdziestce budzimy się rano i nic nas nie boli, to znaczy, że... już nie żyjemy. Czy rzeczywiście czterdziesty rok życia jest takim symbolicznym momentem, od którego powinniśmy bardziej świadomie obserwować swoje starzenie się?

Tak, to trafna obserwacja. Po czterdziestym roku życia starzenie się organizmu staje się zauważalne. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy wpadać w panikę. Starzenie się jest naturalnym procesem biologicznym. Ważne, aby mieć tego świadomość i podejmować rozsądne decyzje zdrowotne. Warto

wiedzieć, że po sześćdziesiątym roku życia połowa osób cierpi na co najmniej cztery choroby przewlekłe. To znaczące obciążenie organizmu, które sprawia, że jesteśmy bardziej podatni na niektóre zakażenia i ich powikłania.

Czy ta wielochorobowość, o której Pan mówi, znacząco wpływa na naszą odporność?

Tak, wpływa w sposób bardzo poważny. Czasem słyszę od pacjentów i niektórych lekarzy, że ktoś jest „zbyt chory, aby się zaszczepić”. Tymczasem paradoks polega na tym, że właśnie osoby ciężko chore najbardziej potrzebują ochrony przed infekcjami. Po sześćdziesiątym piątym roku życia każda infekcja może prowadzić do trwałego pogorszenia stanu zdrowia. Nawet jeśli wydaje się, że choroba minęła, to organizm często już nigdy nie wraca do wcześniejszego poziomu sprawności. Często to zakażenia konwertują pacjentów do grup ryzyka.

Mówi się, że nie tyle same choroby zakaźne są groźne, ile ich powikłania. Czy to ryzyko rzeczywiście rośnie wraz z wiekiem?

Tak, zdecydowanie. U osób starszych ryzyko powikłań jest wysokie. Weźmy grypę – czasami przebiega „niby” łagodnie, dwa dni gorączki, złe samopoczucie, ale już sama gorączka powoduje, że starsza osoba, która się nie nawadnia, nie rusza, może mieć zagęszczoną krew. To zwiększa ryzyko zawału serca lub udaru mózgu. Sam przechodziłem ciężką grypę jako młody człowiek – byłem tak osłabiony, że „czołgałem” się do kranu po wodę. Dla osoby starszej odwodnienie to stan zagrożenia życia!

Czy infekcje rzeczywiście zwiększają ryzyko wystąpienia zawałów, udarów czy zespołów otępiennych?

Zdecydowanie tak. Od wielu lat wiadomo, że fale infekcji, zwłaszcza dróg oddechowych, pokrywają się czasowo z większą liczbą zawałów serca, udarów mózgu oraz nasilenia objawów otępienia. Początkowo nie wiedzieliśmy, które dokładnie wirusy są za to odpowiedzialne. Teraz już wiemy, że głównymi winowajcami są m.in. wirus grypy, wirus RSV czy ludzki metapneumowirus.

Zakażenie układu oddechowego powoduje duszność, spadek saturacji, przyspieszoną akcję serca, a u starszych osób bardzo szybko może to doprowadzić do przekroczenia granic wydolności organizmu.

Niedawno dowiedziono, że szczepienia przeciwko półpaścowi hamują postęp demencji u osób starszych. Wirus ospy wietrznej i półpaśca (VZV) po zachorowaniu w dzieciństwie pozostaje w naszym organizmie na zawsze i co jakiś czas się uaktywnia (reaktywuje). Takie incydenty są najczęściej dla nas niezauważalne, ale nie znaczy to, że nie mają wpływu na nasze zdrowie. Widoczne incydenty reaktywacji to objawowy półpasiec z jego następstwami (zespół bólowy, oszpecenie, pogorszenie wzroku i słuchu). Szczepienie, poprawiając odporność przeciw VZV, zmniejsza ryzyko objawowych i bezobjawowych reaktywacji i tym samym chroni nas przed uszkodzeniem układu nerwowego, którego jedną z postaci jest demencja.

Jakie korzyści przynoszą szczepienia osobom w dojrzałym wieku?

Przede wszystkim należy podkreślić, że jeszcze do niedawna dorośli w Polsce mieli bardzo ograniczone możliwości szczepień. W zasadzie jedyną powszechnie dostępną i zalecaną szczepionką było szczepienie przeciwko tężcowi i błonicy (Td) oraz grypie. Niestety, u większości nie wykształcił się nawyk wykorzystywania tych możliwości, ale jest silnie zakorzenione przecenianie swojego stanu odporności. Jest to wynikiem niskiej świadomości społecznej i braku odpowiedniej edukacji zdrowotnej. Jednakże sytuacja w Polsce zmieniła się istotnie w ciągu ostatnich kilku lat. Pojawiło się więcej szczepionek przeznaczonych specjalnie dla osób dorosłych oraz możliwości ich bezpłatnego stosowania lub ze zmniejszoną odpłatnością. Jeśli miałbym wskazać najważniejsze z nich, to na pierwszym miejscu wymieniłbym szczepienia przeciwko zakażeniom wywołanym przez pneumokoki, przeciwko półpaścowi, a także przeciwko RSV – szczepienie przeciwko temu wirusowi jest obecnie w pełni refundowane dla osób powyżej 65. roku życia oraz dla osób powyżej 60. roku życia, które dodatkowo obciążone są

przewlekłymi chorobami. Z kolei półpasiec, wywołwany przez reaktywację wirusa ospy wietrznej, może być w starszym wieku bardzo bolesny i prowadzić do długotrwałych powikłań, takich jak bolesna neuralgia popółpaścowa, uszkodzenie wzroku, słuchu, czy porażenie nerwów.

Dlatego bardzo ważne jest, aby ta wiedza zaczęła docierać do pracowników ochrony zdrowia i całego społeczeństwa. Musimy sobie uświadomić, że dzisiaj osoby dorosłe mogą zrobić dla swojego zdrowia znacznie więcej niż było to możliwe jeszcze kilka lat temu. Mamy szansę realnie się chronić i podnieść jakość naszego życia w starszym wieku.

Każdy rozsądny człowiek, który troszczy się o swoje zdrowie, powinien podjąć świadome działania w tym kierunku. Tak jak dbamy o zdrowe odżywianie, regularną aktywność fizyczną, tak samo powinniśmy troszczyć się o naszą odporność. A szczepienia są formą „treningu” układu odpornościowego – treningu, który jest bezpieczny, kontrolowany i mało uciążliwy dla pacjenta.

Jak postęp technologiczny wpłynął na nowoczesne szczepionki?

Dla zobrazowania skali postępu technologicznego można wspomnieć, że jeszcze podczas ostatniej pandemii grypy w latach 2009–2010 badania metodą PCR, czyli techniką umożliwiającą dokładne wykrywanie materiału genetycznego wirusa, nie były powszechnie dostępne. Natomiast w czasie pandemii COVID-19, zaledwie dekadę później, mogliśmy już na bieżąco, z dużą dokładnością, obserwować dynamikę zakażeń, rozprzestrzenianie się wirusa i oceniać skuteczność szczepień. Co więcej, dzięki nowoczesnym technologiom zrozumieliśmy, że osoba zaszczepiona przeciwko COVID-19 nadal może nosić wirusa w nosogardle i potencjalnie zakażać innych, mimo że sama w znacznym stopniu chroniona jest przed ciężkim przebiegiem choroby. Te odkrycia jednak, niestety, rozbudziły czasem nadmierne oczekiwania, że szczepienia całkowicie wyeliminują zakażenia, co było nierealistyczne.

Jednym z największych osiągnięć ostatnich lat było również to, że dzięki nowym technologiom biotechnologicznym udało się w bardzo krótkim czasie wyprodukować miliardy dawek szczepionek na potrzeby całej światowej populacji. Trzeba też podkreślić, że niektóre szczepienia, takie jak przeciwko RSV, były opracowywane przez dziesiątki lat. Wyzwaniem było stworzenie preparatu skutecznego właśnie w grupach najbardziej potrzebujących ochrony, czyli u osób starszych.

Słyszymy ostatnio o adiuwantach. Czym one są?

Adiuwanty jako takie nie są wynalazkami współczesności – były i są obecne w szczepieniach praktycznie od samego początku ich istnienia. W ostatnich latach pojawiły się nowe adiuwanty chronione patentami, i które są ważną częścią postępu technologicznego. To są substancje, które dodaje się do szczepionki, aby wzmocnić odpowiedź układu odpornościowego przez wytwarzanie większej ilości przeciwciał i ich dłuższe utrzymywanie. Dzięki adiuwantom szczepionka może być skuteczniejsza w zapobieganiu chorobie i trwałości tej ochrony. Można też dzięki nim stosować mniejsze dawki trudnych do wytworzenia antygenów.

Warto jednak podkreślić, że choć adiuwanty stosowaliśmy od dawna, to przez wiele dziesięcioleci nie do końca zrozumieliśmy mechanizmy ich działania. Dzisiaj już wiemy, jak konkretny adiuwant działa, jakie komórki pobudza, w jaki sposób kieruje odpowiedź immunologiczną, i możemy projektować szczepionki w sposób jeszcze bardziej świadomy i bezpieczny.

Wszyscy rodzice wiedzą, że istnieje kalendarz szczepień dla niemowląt. Czy jest również kalendarz szczepień dla osób dorosłych?

Oczywiście. Od kilku lat intensywnie propagujemy ideę kalendarza szczepień dla dorosłych. Powód tego działania jest bardzo prosty – chcemy ułatwić zarówno lekarzom, jak i pacjentom orientację w dostępnych możliwościach profilaktyki zdrowotnej. Trzeba przyznać, że wiedza na temat szczepień wśród lekarzy nie zawsze jest wystarczająca, zwłaszcza w odniesieniu do szczepień dla dorosłych. Wielu lekarzy ukończyło

studia w czasach, gdy takich szczepionek i takich zaleceń po prostu nie było, a więc nie byli szkoleni w tym zakresie. W efekcie przez długi czas jedynym sezonowym szczepieniem dla dorosłych, o którym szerzej mówiono, było szczepienie przeciwko grypie. Obecnie jednak mamy znacznie więcej możliwości. Pojawiły się szczepienia przeciwko krztuścowi, które zaleca się i oferuje bezpłatnie, na przykład, kobietom w ciąży, które powinny się szczepić, aby chronić nie tylko siebie, ale również noworodka, który po narodzinach jest szczególnie narażony na ciężki przebieg infekcji. Z tego względu Polskie Towarzystwo Wakcynologii, a także inne towarzystwa naukowe, przygotowały specjalne kalendarze szczepień dla dorosłych. Co istotne, opracowano także kalendarze szczepień dostosowane do potrzeb osób dorosłych z konkretnymi problemami zdrowotnymi – na przykład z chorobami układu krążenia, nerek, czy też z cukrzycą.

Gdzie można znaleźć rzetelne informacje na temat szczepień?

Polecam stronę Państwowego Zakładu Higieny www.szczepienia.info oraz stronę Polskiego Towarzystwa Wakcynologii. Znajdą tam Państwo aktualne kalendarze szczepień dla dorosłych i wytyczne dla osób z konkretnymi chorobami przewlekłymi: <https://ptwakc.org.pl/szczepienia-doroslych>

Czy warto czekać ze szczepieniami do jesieni?

Jeżeli chodzi o grypę czy COVID – rzeczywiście, najlepiej szczepić się przed sezonem, gdyż skuteczność szczepień jest ograniczona do kilku miesięcy. Ale na przykład szczepienie przeciwko pneumokokom, półpaścowi i RSV chroni na długo i czas szczepienia nie jest tak ważny. Trzeba zdążyć przed zachorowaniem!

Przed latem warto zaszczepić się przeciwko odkleszczowemu zapaleniu mózgu – trzeba być przygotowanym przed sezonem aktywności kleszczy. Również osoby, które były wcześniej szczepione, powinny pamiętać o dawkach przypominających co kilka lat.

Czy w Polsce mamy już modę na starzenie się w zdrowiu?

Moda chyba rzeczywiście jest, bo bardzo byśmy chcieli być zdrowi jak najdłużej. Świadomość w tym zakresie rośnie. Wiemy, że szczepienia są tutaj niezwykle pomocnym narzędziem w utrzymaniu zdrowia w starszym wieku. Natomiast, jeśli chodzi o faktyczne wykonawstwo szczepień, to sytuacja wygląda już gorzej. Pod względem rzeczywistej liczby szczepień wykonywanych u dorosłych jesteśmy wciąż daleko w tyle za krajami, które mają najlepiej rozwinięte programy szczepień dla osób dorosłych. Takimi wzorcowymi krajami są Stany Zjednoczone, Kanada, Wielka Brytania czy Australia – czyli głównie kraje anglosaskie. Natomiast już w kontynentalnej Europie sytuacja wygląda nieco gorzej, a jeżeli spojrzymy na kraje byłego bloku socjalistycznego, w tym Polskę, to wskaźniki są zawstydzające.

Na zakończenie: jak zachęciłby Pan osoby starsze do szczepień?

Powiedziałbym: zrób coś dla siebie. Zaszczep się by nadal cieszyć się życiem i zdrowiem, a nie tylko po to, by przedwcześnie nie umrzeć. Nie przeceniaj swoich możliwości! Trenuj swój układ odpornościowy w bezpieczny sposób, nie ryzykując ciężkich chorób!

Bardzo dziękujemy

Vaccinum Pro Publico Bono!



Autoryzowany wywiad prasowy przygotowany przez *Stowarzyszenie Dziennikarze dla Zdrowia*. Wiosna 2025.

