

Cukrzyca a odporność – kluczowa rola szczepień

Wywiad z prof. dr hab. n. med. Leszkiem Czupryniakiem, kierownikiem Kliniki Diabetologii i Chorób Wewnętrznych Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Cukrzyca należy do największych wyzwań dla zdrowia publicznego. Jaka jest skala tego problemu w Polsce?

Ogromna i nadal rośnie. Mamy blisko 4 miliony pacjentów z rozpoznaną cukrzycą. A jeśli uwzględnimy osoby ze stanem przedcukrzycowym, liczba ta może sięgać nawet 10 milionów. Oznacza to, że co trzeci dorosły Polak ma zaburzenia gospodarki węglowodanowej. Szacujemy, że co najmniej pół miliona osób nie wie o swojej chorobie, ponieważ cukrzyca typu 2 przez wiele lat rozwija się bezobjawowo.

Co odpowiada za tak dynamiczny wzrost zachorowań?

Głównymi czynnikami ryzyka są: wiek, predyspozycje genetyczne oraz styl życia, a zwłaszcza masa ciała. Cukrzyca typu 2, która stanowi około 90% wszystkich przypadków, jest ściśle związana z nadwagą i otyłością. Wraz ze starzeniem się społeczeństwa i rosnącą częstością otyłości, chorych będzie przybywać. Widać to wyraźnie w statystykach – po 60. roku życia cukrzycę ma około 25% populacji, a po 80. roku życia – nawet połowa.

Jakie znaczenie w praktyce klinicznej ma podział cukrzycy na typy?

Najczęściej, jak wspominałem, występuje cukrzyca typu 2. Natomiast cukrzyca typu 1 jest chorobą autoimmunologiczną, w której organizm przestaje produkować insulinę. W Polsce dotyczy ona około 200 tysięcy osób. Dotyka więc mniejszej grupy, ale jest bardziej spektakularna niż cukrzyca typu 2, bo bez leczenia insuliną prowadzi do śmierci. Jednak, dzięki nowoczesnym technologiom, takim jak pompy insulinowe czy systemy ciągłego monitorowania glikemii, pacjenci mogą prowadzić aktywne, niemal normalne życie.

Czy cukrzyca wpływa na układ odpornościowy?

Tak, i to w sposób fundamentalny. Najprościej mówiąc, cukrzyca to przewlekła hiperglikemia, czyli utrzymujące się podwyższone stężenie glukozy we krwi. Z tego powodu z czasem uszkadza naczynia krwionośne oraz nerwy, a pośrednio wpływa także na funkcjonowanie układu odpornościowego. Pacjenci z niewyrównaną cukrzycą są bardziej podatni na zakażenia – bakteryjne, wirusowe i grzybicze.

Częściej więc pojawiają się u nich infekcje?

Problemem nie jest tylko częstość, ale fakt, że zakażenia przebiegają ciężiej, trwają dłużej i zwykle wymagają bardziej agresywnego leczenia. W praktyce klinicznej widzimy wyraźnie, że nawet banalna infekcja może rozregulować wcześniej dobrze prowadzoną cukrzycę.

Czy typ cukrzycy ma znaczenie dla odporności?

Nie, najważniejszy jest poziom glukozy. Niezależnie od tego, czy pacjent ma cukrzycę typu 1, czy typu 2, jeśli cukier jest wysoki, organizm funkcjonuje gorzej. Dlatego kluczowe znaczenie ma dobre wyrównanie metaboliczne – to podstawowy element profilaktyki, podobnie jak szczepienia.

Jakie znaczenie mają szczepienia w cukrzycy?

Bardzo duże. Pacjenci z cukrzycą znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka ciężkiego przebiegu wielu chorób zakaźnych, dlatego powinni być szczepieni zgodnie z rozszerzonym kalendarzem szczepień dla dorosłych. Obejmuje on m.in. szczepienia przeciw grypie, COVID-19, pneumokokom, półpaścowi, RSV, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, a także inne – jak meningokoki czy kleszczowe zapalenie mózgu. Lista ta w ostatnich latach znacząco się wydłużyła, co odzwierciedla rozwój medycyny i dostępność nowych preparatów.

Pacjenci nie powinni obawiać się szczepień, prawda?

Absolutnie nie, obawy nie mają podstaw naukowych. Współczesne szczepionki są bardzo bezpieczne – nie zawierają żywych patogenów. Ich zadaniem jest jedynie pobudzenie układu odpornościowego do wytworzenia odpowiedzi ochronnej. Można powiedzieć, że przygotowują organizm na spotkanie z patogenem. Nie mamy wątpliwości co do ich skuteczności i bezpieczeństwa, a korzyści zdecydowanie przewyższają ewentualne, najczęściej łagodne, działania niepożądane.

Czy możliwe jest przyjęcie kilku szczepionek jednocześnie?

Tak i jest to praktyka bezpieczna. Można podczas jednej wizyty przyjąć kilka szczepień, np. przeciw grypie, COVID-19 i półpaścowi. Jest to wygodne rozwiązanie, które zwiększa poziom ochrony i ułatwia realizację zaleceń profilaktycznych, zwłaszcza u pacjentów starszych i obciążonych wieloma chorobami.

Szczególnie dużo mówi się o szczepieniu przeciw półpaścowi. Dlaczego jest ono tak ważne dla pacjentów z cukrzycą?

Ponieważ wirus odpowiedzialny za półpasiec ma w swoim organizmie większość osób dorosłych, nawet 95–98% populacji. Pozostaje on w stanie uśpienia w komórkach nerwowych i może się reaktywować w sytuacji spadku odporności. Cukrzyca jest jednym z czynników, które ten proces ułatwiają. Półpasiec to choroba bardzo bolesna, często z długotrwałymi powikłaniami, takimi jak neuralgia popółpaścowa. Może też prowadzić do powikłań neurologicznych czy sercowo-naczyniowych.

Czy półpasiec wpływa na kontrolę cukrzycy?

Zdecydowanie tak. Ból towarzyszący półpaścowi jest silnym czynnikiem stresowym, a stres powoduje wzrost poziomu glukozy. W efekcie dochodzi do rozchwiania cukrzycy, co utrudnia jej leczenie i może prowadzić do kolejnych powikłań. Dlatego zapobieganie półpaścowi poprzez

szczepienie powinno być traktowane jako element kompleksowej opieki nad pacjentem. Dla osób w wieku 65+, o zwiększonym ryzyku zachorowania na półpasiec, szczepionka jest bezpłatna, a dla osób w wieku 18+ refundowana w 50%. Cukrzyca, jako choroba przewlekła, jest takim czynnikiem ryzyka.

Jak skuteczne są te szczepienia?

Bardzo skuteczne – ich efektywność sięga ponad 90%. Co ważne, ochrona utrzymuje się przez wiele lat. Szczepionka nie eliminuje wirusa z organizmu, ale przygotowuje układ odpornościowy na jego ewentualną reaktywację, dzięki czemu choroba może nie wystąpić lub mieć znacznie łagodniejszy przebieg.

Jak ocenia Pan dostępność szczepień w Polsce?

Jest coraz lepsza, ale też nadal mamy co poprawiać. Dużym krokiem naprzód było wprowadzenie możliwości szczepień w aptekach. W przyszłości warto rozszerzyć ten model także na szpitale oraz zwiększyć poziom refundacji, szczególnie dla osób z chorobami przewlekłymi. Tego typu inwestycja przynosi realne oszczędności systemowi ochrony zdrowia i zmniejsza liczbę hospitalizacji.

Czy edukacja pacjentów w tym zakresie jest wystarczająca?

Nie jest. Proces ten wymaga czasu i konsekwencji. Pacjent powinien wielokrotnie słyszeć o znaczeniu szczepień – od lekarza, pielęgniarki, farmaceuty. W diabetologii relacja lekarz – pacjent jest często wieloletnia, co sprzyja budowaniu zaufania i ułatwia przekazywanie takich zaleceń. Im częściej o tym mówimy, tym większa szansa, że pacjent podejmie racjonalną decyzję.

Jakie jest najważniejsze przesłanie dla pacjentów z cukrzycą?

Cukrzyca to choroba przewlekła, z którą można dobrze żyć, ale wymaga ona świadomego podejścia. Kluczowe jest nie tylko leczenie, ale także profilaktyka powikłań. Szczepienia są jednym z najprostszych, najbezpieczniejszych i najbardziej skutecznych sposobów ochrony zdrowia. To nie jest opcja – to element odpowiedzialnej opieki nad własnym zdrowiem i realna szansa na uniknięcie poważnych konsekwencji.

Vaccinum Pro Publico Bono!



Autoryzowany wywiad prasowy opracowany przez *Stowarzyszenie Dziennikarze dla Zdrowia* z okazji Światowego Tygodnia Szczepień. Kwiecień 2026