

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Grypa i szczepienia przeciwko grypie: fakty i mity

Grypa to niegroźna choroba? Szczepienia przeciwko grypie przed nią nie chronią? Na grypę choruje się tylko raz w życiu? Ile trwa grypa? Warto znać fakty i mity o tej chorobie.

- **Grypa to niegroźna choroba**

MIT. Grypa jest groźna chorobą. Według danych NIZP-PZH w ostatnim sezonie jesienno-zimowym (1.09.2018-22.07.2019) na grypę i choroby grypopodobne zachorowało około 4,5 mln osób. Z powodu grypy i jej powikłań zmarło w tym okresie 150 osób.

- **Grypa to łagodna choroba**

MIT. Choć zdarza się, że grypa daje skąpe objawy, to jednak najczęściej po prostu nie da się jej przeoczyć, bo charakteryzuje się nagłym początkiem, który niemal dosłownie zwala z nóg. Chory doznaje wysokiej gorączki, silnych bólów stawów, mięśni i głowy, po około dwóch-trzech dniach zaczyna dręczyć go suchy kaszel, mogą wystąpić dreszcze i biegunka. Te objawy utrzymują się przez kilka dni, co doprowadza do silnego osłabienia. Co ciekawe, katar rzadko towarzyszy grypie.

- **Szczepienia przeciwko grypie nie chronią przed tą chorobą**

MIT. Naukowcy są zgodni, że najskuteczniejszą ochroną przed grypą jest szczepienie przed sezonem zachorowań na nią. Człowieka atakują dwa typy wirusów grypy: A lub B. Niestety, wirusy te ciągle się zmieniają, przez co każdego roku mamy do czynienia z nowymi ich wariantami. Każdego roku wytwarzana jest nowa szczepionka, która ma za zadanie chronić nas podczas najbliższego sezonu grypowego. Szczepienie nie daje 100-proc. gwarancji. Skuteczność szczepionki zależy zarówno od tego, na ile dobrze wytypowano wirusy, które będą dominować w konkretnym sezonie grypowym, jak i od osoby szczepionej. Szczepienie przeciwko grypie daje natomiast bardzo dobrą ochronę przed jej powikłaniami.

- **Grypą można zarazić się od zwierząt**

FAKT. Grypą najczęściej zarażamy się od innych ludzi, ale wirus ten może też przenosić się ze zwierząt (tak było na przykład w przypadku tzw. ptasiej grypy kilka lat temu). Możliwe jest zatem przeniesienie zakażenia na ludzi przez bezpośredni, bliski kontakt z chorym lub martwym ptakiem (dotykanie), spożywanie surowego lub niedogotowanego mięsa lub surowych jaj chorych ptaków. Inne zwierzęta, które mogą nas zarazić grypą to świnie, konie, kotowate czy psy.

- **Na grypę choruje się tylko raz w życiu.**

MIT. Ponieważ wirus grypy nieustannie mutuje, możliwe jest wielokrotne zachorowanie na tę chorobę.

- **Grypa może prowadzić do groźnych powikłań.**

FAKT. Powikłania mogą obejmować wiele układów narządowych.

- Grypa sześciokrotnie zwiększa ryzyko zawału serca w pierwszym tygodniu choroby. Wiąże się z nią również znacznie podwyższone ryzyko udaru mózgu - ostrzega prof. Adam Antczak, pulmonolog z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi i przewodniczący rady naukowej Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy.

Wyjaśnia, że dzieje się tak m.in. dlatego, że w czasie infekcji dochodzi do osłabienia naczyń krwionośnych i destabilizacji znajdujących się w nich blaszek miażdżycowych, co w efekcie może doprowadzić do zawału albo udaru.

Na tym nie koniec. Lista możliwych powikłań grypy, w tym również takich, które grożą trwałym inwalidztwem lub śmiercią, jest znacznie dłuższa.

- Najczęstszym powikłaniem grypy jest zapalenie płuc. Ciężkie wirusowe zapalenie płuc może przebiegać z niewydolnością oddechową i w efekcie doprowadzić do zgonu. Ale nierzadko rozwija się też wtórne do zakażenia wirusowego nadkażenie bakteryjne, które może wywołać sepsę i doprowadzić do śmierci pacjenta w efekcie uszkodzenia wielonarządowego lub niewydolności krążeniowo-oddechowej – ostrzega dr Barbara Joanna Bałan z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Poza wspomnianymi wyżej przykładami, na liście możliwych skutków grypy znajduje się jeszcze wiele innych, mniej lub bardziej poważnych powikłań, w tym m.in.:

1. zapalenie mięśnia sercowego,
2. zapalenie osierdzia,
3. kardiomiopatia rozstrzeniowa,
4. zapalenie krtani,
5. zapalenie oskrzeli,
6. zapalenie zatok,
7. nieodwracalne następstwa neurologiczne (np. utrata wzroku lub słuchu),
8. choroby autoimmunologiczne (np. Hashimoto),
9. zaostrzenie przebiegu różnych chorób przewlekłych (m.in. choroby wieńcowej, astmy czy POChP).

• **U osób powyżej 65.roku życia grypa częściej niż w pozostałej populacji kończy się powikłaniami.**

FAKT. Seniorzy nie są jednak jedyną grupą ryzyka ciężkiego przebiegu grypy i powikłań.

-

Czynniki ryzyka ciężkiego przebiegu i powikłań (w tym hospitalizacji i zgonu):

- wiek powyżej 65 lat lub poniżej 5 lat (zwłaszcza do 24. mż.)
- ciąża (zwłaszcza II i III trymestr) i pierwsze 2 tygodnie połogu
- znacznego stopnia otyłość (BMI powyżej 40)
- niektóre przewlekłe choroby (bez względu na wiek): płuc (np. POChP, astma), serca (np. choroba wieńcowa, zastoinowa niewydolność serca), nerek, wątroby, metaboliczne (w tym cukrzyca), krwi (w tym hemoglobinopatie), niedobory odporności (pierwotne, zakażenie HIV, leczenie immunosupresyjne), choroby neurologiczne upośledzające czynność układu oddechowego lub usuwanie wydzieliny z dróg oddechowych (np. zaburzenia funkcji poznawczych, pourazowe uszkodzenia rdzenia kręgowego, choroby przebiegające z drgawkami, nerwowo-mięśniowe).

Dlatego też lekarze zalecają w pierwszej kolejności szczepienia w tych grupach ryzyka:

1. Seniorzy
2. Kobiety w ciąży
3. Małe dzieci
4. Osoby z chorobami przewlekłymi

• **Grypa a COVID-19: w czasie pandemii lepiej się jest nie szczepić przeciwko grypie.**

MIT. Wprost przeciwnie - w czasie pandemii tym bardziej powinniśmy się zaszczepić przeciwko grypie. Apelują o to lekarze i naukowcy.

"Zarówno grypa, jak i panująca epidemia COVID-19 stanowi zagrożenie dla osób z grup podwyższonego ryzyka m.in. seniorów. To właśnie osoby starsze są najbardziej narażone na niebezpieczne powikłania pogrypowe. Należy poprawić poziom wyszczepialności przeciw grypie w Polsce, aby podnieść odporność polskiego społeczeństwa i chronić najsłabszych" - podkreśla prof. dr hab. med. Tomasz Kostka, Konsultant Krajowy w dziedzinie Geriatrii.

Ekspertci alarmują, że prawdopodobnie nadchodząca na jesień druga fala epidemii COVID-19 zbiegnie się z sezonem grypowym w Polsce. A jak wiadomo, w czasie pandemii lepiej po prostu nie chorować, bo system zdrowia może być przeciążony. W apelu ekspertów do Ministra Zdrowia, by poprawić stan zaszczepienia przeciwko grypie w nadchodzącym sezonie, naukowcy podkreślają: „Dane wskazują, że szczepienia mogą zmniejszyć konieczność hospitalizacji z powodu zapalenia płuc i grypy nawet o 33 proc., a liczbę zgonów z powodu tej choroby u osób starszych zredukować o 67%. Zwiększenie wyszczepialności, do którego przyczyni się umieszczenie szczepień przeciw grypie na liście leków refundowanych dla osób powyżej 75 roku życia pomoże chronić osoby najmniej odporne, a także znacznie odciąży polską służbę zdrowia”.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29800.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy