

[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](#)

Szczepionka złagodzi istotnie przebieg choroby

Szczepionka przeciw COVID-19 z pewnością złagodzi istotnie przebieg choroby – powiedziała w wywiadzie dla PAP prof. Joanna Zajkowska z Uniwersyteckiego Szpitala

Klinicznego w Białymstoku. Jej zdaniem promocja szczepień w Polsce jest nadal niedostateczna.

PAP: Pani profesor, od kilku tygodni liczba zakażeń COVID-19 rośnie. Co powiedziałaaby pani osobie, która jeszcze zastanawia się nad przyjęciem szczepionki?

Joanna Zajkowska: Powiedziałaabym, że jeszcze jest możliwość zaszczepienia się. Do szpitali trafiają osoby starsze, często niesamodzielne. Dla nich pobyt w tym miejscu, w izolacji — jest niezwykle ciężki. Często to są zachorowania rodzinne, a więc myślimy o sobie, jak i o naszych najbliższych. Szczepionka nie uchroni może wszystkich przed zakażeniem, z pewnością złagodzi jednak istotnie przebieg choroby. Obecne statystyki wskazują, że jeszcze dużo przed nami.

PAP: Czy widzi pani w ramach ogólnopolskiej akcji szczepień jakieś niewykorzystane mechanizmy? Jest coś, z czego można skorzystać, aby zwiększyć procent zaszczepionych osób w społeczeństwie?

J.Z.: Promocję szczepień uważam za niedostateczną. Widziałam niedawno, jak robią to Austriacy i bardzo mi się podobało. Np. pokazywany jest tam samotnie mieszkający starszy człowiek — pozornie taki, który nie spotyka się z nikim. Pojawia się jednak listonosz, potem sąsiadka na wspólnej klatce schodowej. Następnie wpada dawno niewidziany syn. Do tego jest jakaś uroczystość rodzinna. Przesłanie: czujmy się bezpieczniej po zaszczepieniu. Czyli nie przekaz wprost: proszę się szczepić, ale pokazanie sytuacji, w których możemy ulec zakażeniu. Nawet przez osoby, które sobie z tego nie zdają sprawy.

PAP: Gdy pojawiają się sygnały o kolejnych dawkach szczepionki, natychmiast w sieci pojawiają się głosy, że to argument przeciw ich skuteczności. Wytlumaczymy więc, jak to jest: dostępne na rynku szczepionki przeciw COVID-19 działają? Przed czym i jak długo nas chronią?

J.Z.: U osób, które przyjęły dwie dawki — poza poziomem przeciwciał — generowana jest tzw. pamięć immunologiczna, a każda kolejna dawka jest tylko przypomnieniem. Szczepionki mają moc, ale efekt ich działania słabnie po jakimś czasie. Dlatego dajemy dawki przypominające. Z tego powodu większość szczepionek jest podawana w kilku dawkach (tęzec, krztusiec, KZM itd.). Komórki pamięci szybko pozwalają na wytworzenie dużej ilości przeciwciał. Jeśli chcemy, aby te przeciwciała już czekały w gotowości na spotkanie z wirusem — kolejna dawka w tym pomaga. Na razie następne dawki są dla osób, które z powodu stanu zdrowia reagują słabiej na szczepienie. Na ten moment można jednoznacznie stwierdzić, że dotychczas stosowane szczepionki generują dobrą odporność. Chronią one przed ciężkim zachorowaniem i zgonem.

PAP: Jesień i zima w naszym klimacie to tradycyjnie sezon infekcyjny. Powinniśmy więc pomyśleć także o szczepieniu przeciw grypie?

J.Z.: Koniecznie. Grypa nadal jest chorobą groźną. Co prawda nasze zachowania, które mam nadzieję się utrwały np. częste mycie rąk, absencja w pracy przy objawach infekcji, kichanie w łokieć, a nie na siebie, a teraz jeszcze wzmocnione przez noszenie maseczek i dystans, zmniejszają ryzyko przenoszenia wszystkich wirusów. Te jednak zawsze męczą w okresie jesienno-zimowo-wiosennym. Pamiętajmy, że grypa jest chorobą, której można zapobiegać.

PAP: Wiele osób w Polsce boi się szczepionek, a tonami korzysta z suplementów diety. Są rzeczywiście takie "suplementy-cud", które pozwolą nam wyjść obronną ręką z okresu jesienno-zimowego załamania pogody?

J.Z.: Z pewnością zdrowa dieta, wspierana witaminą D, której nam jesienią zaczyna brakować. Nie ma jednak takich cudownych suplementów samoistnie zapewniających nam bezpieczeństwo. Nie

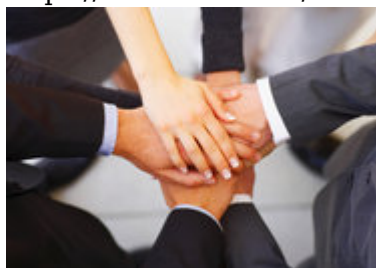
przeceniajmy ich roli.

PAP: A może jest tak, że mamy inne niż medykamenty możliwości wzmocnienia organizmu? Czy jest jeszcze czas, aby polepszyć odporność przed jesienią i zimą?

J.Z.: Oczywiście. Wypicie się, zdrowa dieta, aktywność fizyczna na naszą miarę i unikanie różnic temperatur (nie przegrzewać się, jak i nie wychładzać), na pewno wpływają na zdolność radzenia sobie z infekcją.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30827.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