



SZCZEPIONKI TO POWINNAŚ WIEDZIEĆ

Przez dziesięciolecia szczepionki chroniły dzieci przed ciężkimi chorobami zakaźnymi. Aż nastała era internetu i okazało się, że podobno są niebezpieczne. My rozwiewamy mity.

EKSPERCKI MIESIĘCZNIK O MACIERZYŃSTWIE

Mama
jak

PORADNIK:

SKŁAD I BEZPIECZEŃSTWO SZCZEPIONEK

Jeszcze dziesięć lat temu nikt nie wczytywał się w napisane medycznym językiem ulotki. A nawet jeśli, to wątpliwości wyjaśnił lekarz i było po sprawie. Dziś zamiast lekarza jest „doktor Google” i samozwańczy „eksperti” od szczepień, których pełno jest na internetowych forach. Rozłożymy zatem szczepionkę na czynniki pierwsze i sprawdzimy, co w niej piszczy.



DOBRO CZY ZŁO?

Na pytanie: czy szczepionki to samo dobro, czy samo zło

– **nie ma jednoznacznej odpowiedzi.** Podobnie jak nie można odpowiedzieć jednoznacznie, czy antybiotyki, paracetamol lub witamina A to samo dobro. Bo przecież choremu na zapalenie płuc antybiotyki pomagają, a nawet ratują życie. Są jednym z największych osiągnięć medycyny. Ale mogą czasem powodować groźne skutki uboczne. Nie przekreśla to ich zalet i nie stanowi powodu do negowania sensu ich stosowania. W przeciwnieństwie do szczepionek, które – choć mają również korzystne działanie – są przez niektórych rodziców wyklęte. A przecież szczepionki ratują przed ciężkimi chorobami i ich powikłaniami, także tymi najbardziej tragicznymi w skutkach. Dzięki szczepionkom niemal w zapomnienie odeszły takie śmiertelne choroby jak odra czy polio. Paracetamol zastosowany w odpowiedniej dawce uśmierza ból, obniża gorączkę i pomaga przetrwać trudny czas przeziębienia. Ale podany choremu w zbyt dużym stężeniu – uszkadza wątrobę i może nawet zabić. Podobnie jest ze szczepieniami: trzeba je stosować zgodnie z zaleceniem producenta i podawać tyle dawek, ile trzeba. Gdy jest ich zbyt mało, ochrona przed zakażeniem jest niepełna, tak jak nie obniży gorączki zbyt mała dawka paracetamolu. Więcej dawek szczepionek niż zaleca ich producent też może szkodzić. Dlatego tak ważne jest wpisanie wszystkich informacji dotyczących szczepionki i daty jej podania nie tylko do karty szczepień, ale też do książeczki zdrowia dziecka. Wszystko po to, aby dziecko nie dostało dodatkowej, niepotrzebnej szczepionki. Kontrowersje budzi często nie zawartość cząstek wirusów, bakterii lub ich toksyn w szczepionce, ▶

SHUTTERSTOCK

**NASZ
EKSPERT**

lek. med.

Anna Jaworska

lekarz rodzinny

przychodnia ZOZ,
Warszawa Ursus

WYRWIJ I ZACHOWAJ

ale obecność dodatkowych substancji: konserwantów lub tak zwanych adiuwantów. Zadaniem tych ostatnich jest wzmocnienie odpowiedzi systemu odpornościowego na znajdujące się w szczepionce cząstki bakterii lub wirusów (czyli ujmując fachowo: antygeny szczepionkowe). Jednak z tymi dodatkami jest tak jak właśnie ze wspomnianą witaminą A. Witamina A jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale pod warunkiem że jest stosowana w odpowiedniej dawce. Jej nadmiar powoduje zatrucie. Podobnie rzecz ma się z zawartymi w szczepionkach dodatkowymi substancjami – ich stężenie w szczepionkach jest bezpieczne nawet dla najmłodszych dzieci, ale gdyby podać dziecku jednocześnie kilkadziesiąt szczepionek, skutki okazałyby się poważne.

(NIE)KONTROWERSYJNA RĘĆ

Najwięcej emocji budzi ręk, czyli związek o nazwie tiomersal. Gdy ktoś mówi, że nie szczepi dziecka, bo szczepionki zawierają ręk, to od razu wiadomo, że swoją wiedzę opiera na doniesieniach z internetowych forów, a nie z rzetelnych źródeł medycznych. Bo tiomersal jest składnikiem jednej szczepionki dostępnej w Polsce dla dzieci. To żywa szczepionka przeciwko krztuścowi, tężcowi i błonicy, bezpłatna, któ-



ODCZYŃ TO NORMA CZY POWIKŁANIE?

Pojawienie się w ciągu kilku godzin po szczepieniu w miejscu ukladcia zacerwienienia i obrzuku to właściwie dowód prawidłowo funkcjonującego układu immunologicznego. To skutek pojawienia się komórek odpornościowych w miejscu kontaktu organizmu ze szczepionką. Bez takiego kontaktu nabycie trwałej odporności nie jest możliwe. Dlatego, paradoksalnie, miejscowy odczyn nie jest bardzo niepokojącym objawem. Trzeba jednak stale kontrolować i łagodzić zmianę, np. stosując okład z sody (proporcje: jedna łyżeczka sody na pół szklanki wody).

Można zamienić na szczepionkę bez tiomersalu, dodatkowo z bezpieczną składówką krztuśca. Każdy rodzic, który obawia się ręki, ma więc wybór. Strach przed tiomersalem działającym grzybobójczo i bakteriobójczo nie jest uzasadniony. Tiomersal jest znany od dawna i stosowany w szczepionkach od lat trzydziestych XX wieku jako konserwant. A konserwanty są niestety konieczne, bo dzięki nim szczepionka jest chłonna przed zakażeniem, a bakterie nie mnożą się w szczepionce bez opamiętania. Skoro tiomersal od dawna jest stosowany, dlaczego nagle teraz zaczął budzić tyle emocji? Czy przez blisko 90 lat był bezpieczny, a nagle zaczął nam zagrażać? Oczywiście nie. Szkodliwy jest związek o nazwie metylortęć, a tiomersal to etylortęć. Jaka jest między nimi różnica? Zasadnicza! Podobna do tej, jaka jest między alkoholem etylowym a metylowym. Pierwszy, spożywany z umiarem, towarzyszy towarzyskim spotkaniom (choćby jako wino lub koniak). Drugi, bardzo toksyczny, powoduje ciężkie zatrucia po spożyciu nawet niewielkich ilości. Działanie na organizm tiomersalu znacząco różni się od tego, jaki wywołuje występująca w środowisku toksyczna metylortęć. A że oba związki nazywają się podobnie, to już zupełnie inna kwestia.

OD KOSMETYKÓW DO SZCZEPIONEK

Kolejnym składnikiem zapobiegającym zakażeniu szczepionki i mnożeniu się w niej zarazków jest 2-fenoksytanol. To oleista ciecz, która jest także składnikiem niektórych kosmetyków i preparatów odkażających skórę (bo wykazuje działanie przeciwbakteryjne). Ani w badaniach, ani w życiu nie opisano szkodliwych skutków stosowania tego związku. U zwierząt w laboratorium wywołano toksyczne efekty, podając 800 mg 2-fenoksytanolu na kilogram masy ciała. Ale spokojnie! W szczepionkach 2-fenoksytanol występuje w niewielkiej dawce, np. 2,5 mg. Z tego wynika, że to bardziej bezpieczny związek niż większość ogólnodostępnych leków.

SHUTTERSTOCK

TAJEMNICZY GLIN

Sole glinu od 60 lat są dodawane do szczepionek jako adiuwant, dzięki czemu przyspieszają i wzmacniają odpowiedź organizmu na szczepionkę. Skoro tyle lat są na rynku medycznym, zostały podane w szczepionkach milionom osób dorosłych i dzieci, także tych najmłodszych, to ich wpływ na organizm jest dobrze poznany, a co najważniejsze – niegroźny. Przeciwników glinu w szczepionkach uspokoi może informacja, że ten pierwiastek występuje od dawna nie tylko w wodzie pitnej czy produktach spożywczych, ale także w... pokarmie kobiecym i mleku modyfikowanym dla niemowląt. Bezpieczna dawka dobowo to mniej niż 2 mg glinu na kilogram masy ciała, a w pojedynczych szczepionkach soli glinu jest zaledwie od 0,125 mg do 0,85 mg. Ponownie wszystko rozbiła się o wielkość dawki – jak ze wspomnianą witaminą A lub paracetamolem.

ŚLAD FORMALDEHYDU

W trakcie produkcji szczepionek stosuje się formaldehyd, aby unieszkodliwić wirusy, bakterie i toksyny. Dzięki temu możliwe jest późniejsze uzyskanie bezpiecznych fragmentów tych zarazków do wytworzenia szczepionki. Skutkiem tego procesu są śladowe ilości formaldehydu w niektórych szczepionkach. Śladowe, czyli mniej niż jedna dziesiąta miligrama. Warto wiedzieć, że każdy z nas codziennie, w wyniku przemian zachodzących w organizmie, wytwarza swój własny formaldehyd. I jest go znacznie więcej niż w szczepionce! Dla porównania: we krwi malca ważącego około 6 kg jest około jednego miligrama formaldehydu. Dlaczego więc znacznie mniejsza dawka tego samego związku ze szczepionki ma być toksyczna? Na wszelki wypadek badano także wpływ formaldehydu w laboratorium. W badaniach prowadzonych na zwierzętach dawka toksyczna była kilkaset razy większa od występującej w szczepionkach.

OCHRONA ANTYBIOTYKOWA

Składnikiem szczepionek – np. przeciwko odrze, śwince i różyczce, a także przeciwko ospie wietrznej – są antybiotyki, a dokładnie neomycyna. Rolą antybiotyku jest niedopuszczenie do zakażenia szczepionki i ochrona przed mnożeniem się drobnoustrojów. I podobnie jak w życiu: możliwa jest reakcja niepożądana u zaszczepionego dziecka, o ile ma ono alergię na antybiotyki występujący w szczepionce. Dawka antybiotyku w szczepionce jest niewielka, ale w przypadku alergii może oczywiście spowodować niepożądane objawy, podobnie jak zastosowanie ▶

SHUTTERSTOCK



ROZWIĘZUJEMY DYLEMATY

1. A może jednak lepiej zachorować i w naturalny sposób nabyć odporność, zamiast zapobiegać chorobie poprzez szczepienia? Wystarczy przeczytać

informację o chorobach, przed którymi chronią szczepienia, aby pozbyć się wątpliwości. Czy naprawdę warto narażać dziecko na powikłania? Oczekiwanie na działanie natury to ogromne ryzyko. Boimy się szczepionki, ale nie boimy się zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, mózgu, wątroby lub amputacji nogi? Owszem, przechorowanie polio pozostawi trwałą odporność, ale wraz z nią – trwałe kalectwo. A szczepienie? Zwykle trwa krótką chwilę – i po strachu.

2. Dzieci znajomych nie są szczepione i są zdrowe. Może więc nie warto szczepić? Wiemy, co wydarzyło się wczoraj i dziś, ale nikt nie zna jutra. Dzieci sąsiadów

mogą jutro w windzie lub sklepie od kaszalącej osoby złapać bakterie krztuśca lub pneumokoki i zachorować. Zwykły dziecięcy upadek na polnej drodze może się skończyć ciężcem, a wizyta u stomatologa – wirusowym zapaleniem wątroby. Jeśli dziś nieszczepione dzieci są zdrowe, to wcale nie jest dowód na brak zasadności szczepień. Bo czy wiemy, co się wydarzy w kolejnych dniach? Czy naprawdę warto ryzykować?

3. Szczepionki podobno wywołują autyzm. Przez lata przeprowadzono mnóstwo badań udowadniających, że to nieprawda. Powtarzają to miliony lekarzy, naukowców, towarzystw i organizacji naukowych, a rodzice wciąż swoje. Jeśli dla kogoś bardziej przekonujący jest anonimowy wpis w internecie niż rzetelne badania, to chyba dalsza dyskusja nie ma sensu. Bo jak dyskutować z internetowym pseudonimem bez twarzy, imienia i odpowiedzialnej wiedzy? Z kimś, kto swoje opinie opiera na zasłyszanych plotkach, a nie na badaniach i codziennej pracy w poradni ds. szczepień?

4. Szczepionki to spisek firm farmaceutycznych. Ze śledztw dziennikarskich i badań wynika, że grupą, która najwięcej i najchętniej szczepi swoje dzieci, są – oprócz lekarzy – pracownicy firm farmaceutycznych produkujących szczepionki. Czy potrzeba lepszej rekomendacji?

antybiotyku w każdej innej postaci, np. z powodu anginy lub zapalenia ucha środkowego. Dlaczego więc niewielka dawka antybiotyku w szczepionce wzbudza taką niechęć? Nie wiadomo.

BIAŁKO JAJA KURZEGO

Białko jaja kurzego jest składnikiem tych szczepionek, w których procesie produkcji wykorzystywane są zarodki kurze. Przykładem może być szczepionka przeciwko odrze, śwince i różyczce, która jest namnażana z użyciem białka jaja kurzego. U osób, u których jaja kurze powodują bardzo silne odczyny alergiczne, możliwe jest wystąpienie reakcji po tej szczepionce. Ale nie chodzi tu o pojawienie się wysypki lub biegunki po zjedzeniu jaja, lecz o naprawdę groźne i silne reakcje powstające po kontakcie z jajkiem kury, np. wstrząs. Szczepionki nie powinny dostać także dzieci, u których duszność wywołuje przebywanie w kuchni podczas ubijania piany z białek. Natomiast u pozostałych osób – nawet tych, które źle tolerują jaja kurze – ryzyko gwałtownych reakcji po szczepieniu jest znikome. Choćby dlatego, że ilość tego białka kurzego jest śladowa.

ZAUFAJ FACHOWCOM

W szczepionkach znajdują się także substancje pomocnicze i stabilizujące, np. laktoza lub sacharoza (cukry, które codziennie jadamy i które krążą w naszym organizmie), aminokwasy i ich pochodne (czyli cegiełki, z których zbudowane są zbudowane przez nas białka i z których zbudowane jest nasze ciało) lub białka (np. żelatyna). Zadaniem tych dodatkowych substancji jest zapobieganie przyleganiu fragmentów szczepionki do ścianki fiołki, a także zapobieganie skutkom zmiany temperatur. Przyczyną niepożądanych reakcji po szczepieniu może być też uczulenie na substancję, z której wykonana jest fiołka szczepionki lub ampułkostrzykawka. Zdarza się to jednak niezwykle rzadko. Trudno taką reakcję przewidzieć, podobnie jak nie jesteśmy w stanie zgadywać, czy wystąpią niepokojące objawy po zjedzeniu owoców, założeniu nowych butów czy zażyciu nowego leku. Nie stanowi to jednak powodu, aby chodzić boso, leczyc zapalenie płuc czosnkiem czy rezygnować z jedzenia nowych, nieznananych potraw. Dlaczego więc ten strach działa czasem obezwładniająco, gdy chodzi o ochronę dziecka przed groźnymi, często śmiertelnymi chorobami, którym zapobiegają szczepionki? Może zamiast nieuzasadnionym lękiem, podsycanym przez anonimowe, internetowe wpisy kompletnie nieznanymi osób, lepiej kierować się rzetelną wiedzą i opiniami fachowców, którzy nie wstydzą się przedstawić i pokazać swoją twarz? ●

SHUTTERSTOCK

CHOROBY, PRZED KTÓRYMI CHRONIĄ

- **Wirusowe zapalenie wątroby typu B** przenosi się przez kontakt z krwią chorego. Może prowadzić do niewydolności, marskości, ostrego lub przewlekłego zapalenia wątroby. Zakażenie zwiększa ryzyko wystąpienia raka wątroby.
- **Tężec** to choroba wywołana przez bakterie przedostające się do organizmu przez zanieczyszczenie rany lub zadrapania ziemią, w której znajdują się laseczki tężca. Choroba przebiega dramatycznie, a co trzeci chory umiera.
- **Błonica** powoduje tworzenie się w drogach oddechowych błon, które mogą prowadzić do uduszenia.
- **Krzztusiec** to ciężka choroba, zwłaszcza dla niemowląt i małych dzieci. Powoduje męczące napady kaszlu i duszność. Kiedyś często kończyła się tragicznie. Dzięki szczepieniom udało się ograniczyć jej występowanie.
- **Zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych**, wywołane przez bakterie Haemophilus influenzae, to groźna choroba, która prowadzi do poważnych powikłań.
- **Polio, czyli choroba Heinego-Medina**, w Polsce właściwie nie występuje, ale świat wciąż się z nią boryka, co w dobie tak częstych podróży po całym świecie nakazuje ostrożność. Choroba prowadzi do trwałego kalectwa, a czasem śmierci.
- **Wirus odry** nawet po 20 latach od zachorowania może wywołać stwardniające zapalenie mózgu – chorobę postępującą, nieuleczalną i prowadzącą do śmierci.
- **Świnka** powoduje bolesne zapalenie ślinianek. Może prowadzić do zapalenia jąder (a w efekcie bezpłodności), jajników, trzustki, a także do głuchoty. Co siódmy przypadek choroby przebiega z zapaleniem mózgu.
- **Różyczka** może skutkować zapaleniem stawów lub mózgu.
- **Pneumokoki** są najczęstszą przyczyną bakteryjnego zapalenia płuc i drugą co do częstości zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych u małych dzieci. Skutki choroby bywają tragiczne.
- **Meningokoki** to bakterie prowadzące do sepsy lub bardzo ciężkiego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu, które w ciągu kilku godzin mogą doprowadzić do tragedii. Jeśli chorego uda się uratować, powikłania po chorobie są bardzo poważne (amputacja rąk lub nóg, głuchota, upośledzenie umysłowe).
- **Rotawirusy** prowadzą do wystąpienia biegunki, wymiotów i gorączki, czego skutkiem jest zwykle odwodnienie i pobyt dziecka w szpitalu.
- **Ospa wietrzna** oprócz zakażenia, zmian skórnych i blizn może prowadzić do zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, mózdzku, zapalenia płuc i oskrzeli.
- **Gruźlica** oprócz zapalenia płuc, z czym się głównie kojarzy, może zaatakować niemal każdy narząd. Najbardziej tragicznie przebiega rozsiana gruźlica i gruźlicze zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych.



Mamy nie boją się zmian

Macierzyństwo zmienia wiele w naszym życiu. Wiele kobiet odkrywa w sobie nie tylko wielkie pokłady miłości i cierpliwości, lecz także nowe talenty, możliwości oraz motywację do zmian. Warto je wykorzystać również po to, by polepszyć swoją sytuację zawodową i finansową. Fundusze Europejskie mogą nam w tym pomóc.

Czasami zamiast bać się, że po powrocie z urlopu macierzyńskiego czy wychowawczego nie będziemy mogli się odnaleźć w starej albo nowej pracy, lepiej rozejrzeć się za czymś innym. Nie warto bać się zmian, zwłaszcza tych na lepsze. Nasze szanse z pewnością zwiększą szkolenia i kursy doszkalające. Dzięki nim będziemy jeszcze bardziej wartościowe dla pracodawców lub odkryjemy w sobie potencjał do samodzielnego prowadzenia firmy.

Przykłady z poprzednich lat

Jak to zrobić? Można spojrzeć wstecz. W poprzednim rozdaniu Funduszy Europejskich (2007–13) nie brakowało dobrych pomysłów na wsparcie zawodowe dla kobiet. W Sejmie Krajowym realizowany był program „Czas Aktywnych Kobiet”. Adresowano go do młodych i bezrobotnych kobiet. Oferował im poradnictwo zawodowe, warsztaty aktywne – poszukiwania pracy, pośrednictwo pracy czy staże zawodowe. Z kolei w Łodzi właśnie zakończył się program „Flexi Mama – strategia komunikacji z pracodawcami szansą na aktywizację zawodową kobiet”.

Szkolenia, kursy i możliwości rozwoju dają nam projekty realizowane dzięki pieniądzą z Funduszy Europejskich. W najbliższych latach wsparciem objęte zostaną zarówno osoby bezrobotne, jak i te, które mają zatrudnienie.

Dobry start

Młode mamy to grupa, w którą inwestowano już w poprzednim rozdaniu funduszy unijnych.

W obecnej perspektywie również nie zabraknie pieniędzy na to, byśmy mogły rozwijać skrzydła i znaleźć miejsce na rynku pracy.

I tak młode, niepracujące, nieuczące się i nie-szkolące się kobiety (do 30. roku życia) będą mogły skorzystać (za pośrednictwem np. Powiatowego Urzędu Pracy) z krajowego programu „Wiedza Edukacja Rozwój”. Z pomocą różnych instytucji (beneficjentów programu) dostaną możliwość wzięcia udziału w szkoleniach, będą mogły skorzystać z doradztwa i pośrednictwa zawodowego, staży i praktyk albo nawet dostać pieniądze na założenie własnej firmy.

Dojrzałe do wyzwania

Jeśli trzydzistkę mamy już za sobą, to również będziemy mogły podnieść swoje kwalifikacje za pomocą finansowanych z funduszy europejskich szkoleń. Szukajmy projektów, które realizowane będą w ramach programów regionalnych. Znajdą się tam pieniądze nie tylko na naszą aktywizację zawodową, lecz także na wspieranie przedsiębiorczości. Urzędy pracy i inne instytucje zajmujące się aktywizacją zawodową i społeczną kobiet będą prowadziły szkolenia, kursy, doradztwo zawodowe i pomogą w znalezieniu pracy. Jeśli jesteśmy bezrobotne, to będziemy mogły samodzielnie wystąpić o dotację na biznes lub preferencyjną pożyczkę na założenie własnej firmy. Informacje na temat możliwości skorzystania z różnych rodzajów wsparcia znajdziemy w naszym urzędzie pracy albo na stronie internetowej urzędu marszałkowskiego.



fol. shutterstock

Trzeba pamiętać, że programy regionalne różnią się nieco między sobą (bo każdy z nich ma swoją specyfikę i często inne potrzeby), ale łączy je jedno: wszystkie wspierają bezrobotnych lub zagrożonych utratą pracy. Na przykład w programie regionalnym dla Małopolski będziemy mogli starać się o bezzwrotną dotację dla naszego biznesu. Warunkiem jest wiek powyżej 30 lat, brak własnej firmy i spełnienie jednego z kryteriów (np. niepełnosprawność albo wiek 50+).

Nowe rozdanie dla przedsiębiorczych

W programach regionalnych stworzonych w regionach (każde województwo ma własny) znajdują się również pieniądze na szkolenia zawodowe dla kobiet, które zatrudnione są w małej albo średniej firmie (MŚP). Na takie szkolenie będzie mógł nas skierować pracodawca, o ile wpisywać się będzie ono w strategię rozwoju jego firmy.

W regionach na pewno nie zabraknie też środków na szkolenia zawodowe i ułatwiające przekwalifikowanie dla osób, które straciły pracę lub są zagrożone zwolnieniem (również tych, które nie chcą już pracować w sektorze rolnictwa). O pieniądze na nasze szkolenia będą mogli ubiegać się przedsiębiorcy, których firmy przechodzą właśnie restrukturyzację albo przygotowują się do niej. Co będziemy mogły zyskać? Nie tylko szkolenia zawodowe, ale również kompleksowe doradztwo zawodowe i finansowe.

IT

REKLAMA



fol. shutterstock

Masz wątpliwości? Zapytaj!

Jeśli szukamy aktualnych informacji na temat konkursów i dotacji albo mamy wątpliwości dotyczące Funduszy Europejskich, koniecznie odwiedźmy najbliższy Punkt Informacyjny Funduszy Europejskich. Ich listę znajdziemy pod adresem internetowym: www.funduszeuropejskie.gov.pl/punkty



NARODOWA
STRATEGIA SPÓJNOŚCI
dla rozwoju Polski



MINISTERSTWO
INFRASTRUKTURY
I ROZWOJU

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO

