



UK Health
Security
Agency



Istnieje szczepionka, która pomoże chronić Cię
przed bólem, jaki powoduje

półpasiec



NHS oferuje szczepionkę, która zmniejsza ryzyko zachorowania na półpasiec.

Ta ulotka opisuje krajowy program szczepień na półpasiec, korzyści szczepienia oraz kto kwalifikuje się do szczepienia.

Obecna szczepionka przeciwko półpaścowi nazywa się Shingrix. Najlepszą ochronę zapewniają dwie dawki szczepionki Shingrix. Twój lekarz rodzinny skontaktuje się z Tobą, jeśli się do niej kwalifikujesz. Możliwe, że szczepionki Shingrix będziesz mógł też otrzymać w niektórych aptekach.



W przeciwieństwie do większości infekcji, półpaścem nie można zarazić się od innej osoby. Większość z nas chorowała w dzieciństwie na ospę wietrzną, choć niektórzy z nas nie są tego świadomi.

Po zachorowaniu na ospę wietrzną wirus pozostaje uśpiony, żyjąc w nerwach. Przez większość życia nie będziesz tego świadomy, ale od czasu do czasu wirus może powrócić i rozprzestrzenić się na skórę, wywołując chorobę zwaną półpaścem.

Półpasiec może być bardzo bolesny i najczęściej chorują na niego osoby starsze. Powodem może być osłabienie układu odpornościowego spowodowane wiekiem, stresem lub różnymi chorobami i leczeniem. U niektórych ból spowodowany półpaścem może trwać wiele lat. Półpasiec może poważnie wpłynąć na Twoje życie, uniemożliwiając Ci robienie rzeczy, które lubisz.

Co powoduje półpasiec?

Półpasiec (łac. herpes zoster) wywoływany jest przez uśpiony wirus ospy wietrznej, który rozprzestrzenił się na obszar skóry objęty przez jeden z nerwów. W efekcie powstają skupiska niezwykle bolesnych i swędzących, wypełnionych płynem pęcherzy. Pęcherze te mogą pęknąć i przekształcić się w rany, które z czasem pokryją się strupem i zagoją. Pęcherze te zwykle wychodzą po jednej stronie ciała, zazwyczaj na klatce piersiowej, ale czasami też na głowie, twarzy i oczach.

Jak wygląda półpasiec?



Jak długo trwa półpasiec i jak poważny może być?

Pierwsze objawy półpaśca to ogólne złe samopoczucie i uczucie mrowienia lub pieczenia skóry po jednej stronie ciała. Bolesna wysypka z pęcherzami wypełnionymi płynem pojawia się zwykle kilka dni po wystąpieniu pierwszych objawów. Półpasiec na ciele może wywoływać silny ból. Półpasiec na oku i powiece może prowadzić do pogorszenia wzroku, a nawet całkowitej ślepoty w tym oku.

Jak powszechny jest półpasiec?

U około 1 na 5 osób, które przechodziły ospę wietrzną, rozwinię się półpasiec. Oznacza to, że każdego roku w Anglii i Walii na półpasiec chorują dziesiątki tysięcy osób. Choć półpasiec może wystąpić w każdym wieku, ryzyko, ciężkość przebiegu i powikłania zwiększają się z wiekiem.

Neuralgia popółpaścowa (ang. postherpetic neuralgia, PHN)

Każdego roku u około 14 000 osób rozwija się neuralgia popółpaścowa (PHN), a ponad 1400 osób trafia z tego powodu do szpitala. Większość osób po kilku tygodniach wraca do zdrowia, ale u niektórych ból utrzymuje się przez kilka miesięcy, a nawet lat – nazywamy to neuralgią popółpaścową (PHN). Jest to szczególnie nieprzyjemne schorzenie objawiające się silnym, piekącym, pulsującym lub kłującym nerwobólem.

Wraz z wiekiem zwiększa się prawdopodobieństwo wystąpienia długotrwałego bólu. Szczepionka przeciwko półpaścowi zmniejsza ryzyko zachorowania na półpasiec i PHN.

Czy półpasiec może się przenosić?

Półpasiec nie przenosi się tak łatwo jak ospa wietrzna, ale płyn w pęcherzach zawiera wirus ospy wietrznej. Osoby, które nie są odporne na ospę wietrzną, mogą złapać infekcję podczas kontaktu z tym płynem. Chorzy z wysypką wywołaną półpaścem powinni zakrywać ją luźnym ubraniem, by zmniejszyć ryzyko przenoszenia ospy wietrznej. Kobiety w ciąży, które nie chorowały na ospę wietrzną, osoby z osłabionym układem odpornościowym i noworodki powinny unikać bezpośredniego kontaktu z wysypką.

Kto dostanie szczepionkę?

Od 1 września 2023 r. program szczepień jest oferowany:

1

zdrowym osobom w wieku 70-79 lat, które nie otrzymały jeszcze szczepienia

2

osobom powyżej 50. roku życia z poważnie osłabionym układem odpornościowym

3

zdrowe osoby w wieku od 60 do 70 lat będą mogły zaszczepić się po ukończeniu 65 lub 70 lat

Będziesz kwalifikować się do szczepienia przeciwko półpaścowi do ukończenia 80. roku życia (chyba że masz osłabiony układ odpornościowy¹), ale im szybciej przyjmiesz szczepionkę, tym szybciej zyskasz ochronę. Informacje o tym, kto może otrzymać szczepionkę w ciągu pierwszych pięciu lat trwania programu, przedstawiono powyżej.

A co z osobami, które nie osiągnęły jeszcze wieku kwalifikującego do szczepienia przeciwko półpaścowi?

Młodszy osobom szczepionka zostanie zaproponowana po osiągnięciu kwalifikującego wieku.

Półpasiec może wystąpić w każdym wieku, ale ryzyko, ciężkość choroby i powikłania zwiększają się z wiekiem. U osób z poważnie osłabionym układem odpornościowym ryzyko jest wyższe, więc szczepienie zalecane jest w młodszy wiek.

[1] Osoby z poważnie osłabionym układem odpornościowym nadal kwalifikują się do szczepienia.



Po podaniu szczepionki przeciwko półpaścowi otrzymasz kartę szczepień ze swoim imieniem i nazwiskiem oraz datą następnej wizyty. Należy przechowywać ją w bezpiecznym miejscu.



Czy są jakieś skutki uboczne?

Skutki uboczne szczepionki Shingrix są zwykle dość łagodne i krótkotrwałe. Najczęstsze skutki uboczne (występujące u co najmniej 1 na 10 osób) to ból i zaczerwienienie w miejscu wstrzyknięcia, ogólne bóle mięśni i ból głowy.

Po szczepionce Shingrix możesz odczuwać zmęczenie i mieć gorączkę. Aby poczuć się lepiej, można odpocząć i przyjąć normalną dawkę paracetamolu (zgodnie z zaleceniami podanymi na opakowaniu). Jeśli czujesz się źle, nie powinieneś obsługiwać maszyn ani prowadzić pojazdów.

Po kilku dniach powinieneś poczuć się lepiej, ale jeśli objawy nie ustępują, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką.

Wszelkie skutki uboczne można zgłaszać w ramach programu Żółtej Karty (Yellow Card) MHRA (yellowcard.mhra.gov.uk) – więcej informacji można znaleźć na ostatniej stronie tej ulotki.

Jak bezpieczna jest szczepionka Shingrix? Czy była stosowana w innych krajach?

Tak jak wszystkie licencjonowane szczepionki, szczepionka przeciwko półpaścowi została dokładnie przebadana i spełnia surowe wymogi bezpieczeństwa i licencjonowania w Wielkiej Brytanii.

Od kilku lat jest szeroko stosowana w Europie i Ameryce Północnej.

Jaka jest skuteczność szczepionki?

Szczepiąc się, znacznie zmniejszysz ryzyko zachorowania na półpasiec.



W ciągu pierwszych 5 lat od wprowadzenia pierwszego programu szczepień przeciwko półpaścowi liczba konsultacji z lekarzami rodzinnymi związanych z półpaścem spadła o 40 500, a liczba hospitalizacji spadła o 1840².

Jeśli jednak zachorujesz na półpasiec, objawy będą prawdopodobnie łagodniejsze, a choroba krótsza niż gdybyś się nie zaszczepił. Udowodniono, że stosowana w Wielkiej Brytanii szczepionka Shingrix zapewnia dobrą ochronę.

W jaki sposób i kiedy podaje się szczepienie?

Jak większość szczepień, tę szczepionkę podaje się w postaci zastrzyku w górną część ramienia.

Shingrix to szczepionka inaktywowana, a najlepszą, długotrwałą ochronę zapewni przyjęcie dwóch dawek.

Większości osób drugą dawkę szczepionki Shingrix proponuje się około 6 miesięcy po przyjęciu pierwszej dawki. U osób o poważnie osłabionym układzie odpornościowym drugą dawkę szczepionki Shingrix należy podać wcześniej, ale co najmniej 8 tygodni po pierwszej dawce.

Twoja przychodnia poinformuje Cię, kiedy zapisać się na drugą dawkę.

[2] Wpływ programu szczepień przeciwko półpaścowi (herpes zoster) na pacjentów hospitalizowanych i konsultowanych przez lekarzy rodzinnych w sprawie półpaśca w ciągu 5 lat od wprowadzenia programu w Anglii: badanie populacyjne – PubMed (nih.gov)

Dlaczego nie mogę zaszczepić się teraz?

W ramach obecnego programu do szczepienia przeciwko półpaścowi kwalifikuje się każda osoba w wieku od 70 do 79 lat. Zgodnie z zaleceniami Wspólnego Komitetu ds. Szczepień i Immunizacji (ang. Joint Committee on Vaccination and Immunisation, JCVI) program będzie rozszerzany stopniowo, zaczynając od osób najbardziej narażonych. W ciągu najbliższych 10 lat program obejmie wszystkie osoby powyżej 60. roku życia.

Osoby w wieku 50 lat i starsze z poważnie osłabionym układem odpornościowym już teraz kwalifikują się do szczepienia Shingrix.

Czy muszę coś zrobić, by otrzymać szczepienie?

Gdy będziesz kwalifikować się do szczepienia przeciwko półpaścowi, Twoja przychodnia skontaktuje się z Tobą, by umówić Cię na wizytę. Jeśli jednak obawiasz się półpaśca, skontaktuj się ze swoją przychodnią w celu uzyskania porady.

Czy są jakieś osoby, które nie powinny przyjmować szczepionki Shingrix?

Jeśli wystąpiła u Ciebie silna reakcja na którąkolwiek substancję zawartą w szczepionce, możliwe, że nie będziesz mógł jej przyjąć. Poinformuje Cię o tym Twoja przychodnia.

Czy szczepionka może zarazić mnie półpaścem?

Szczepionka Shingrix nie może zarazić Cię półpaścem. Jeśli pojawi się u Ciebie wysypka, możesz zadzwonić pod numer NHS 111 lub skontaktować się ze swoją przychodnią, by uzyskać poradę.

Co się stanie, jeśli pominę szczepienie? Czy mogę przyjąć je później?

Większości osób szczepionka przeciwko półpaścowi będzie oferowana do ukończenia 80. roku życia. Jeżeli jednak masz poważnie osłabiony układ odpornościowy, szczepionkę możesz przyjąć w każdym wieku.

Najlepszą ochronę zapewni przyjęcie szczepionki lub wszystkich jej dawek w zalecanym terminie. Skontaktuj się ze swoją przychodnią, by umówić się na kolejną wizytę.

Czy kwalifikuję się do szczepionki Shingrix, jeśli wcześniej podano mi szczepionkę Zostavax?

Jeśli otrzymałeś szczepionkę Zostavax w wieku od 70 do 79 lat w ramach rutynowego programu szczepień, nie musisz już przyjmować 2 dawek szczepionki Shingrix.



Nie zwlekaj. Jeśli kwalifikujesz się do szczepionki, przyjmij ją jak najszybciej.



Pamiętaj - gdy będziesz kwalifikować się do szczepienia, powinieneś jak najszybciej umówić się na wizytę, by uzyskać szczepienie i zapewnić sobie najlepszą ochronę.

Dodatkowe informacje

Więcej informacji przed lub po szczepieniu może udzielić lekarz rodzinny lub pielęgniarka w przychodni. Informacje są także dostępne na stronie NHS pod adresem: www.nhs.uk/shingles

Informacje o szczepionce Shingrix® przeciwko półpaścowi można znaleźć na stronie: www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil

Osobom z poważnie osłabionym układem odpornościowym (poważną immunosupresją) szczepionka przeciwko półpaścowi zostanie zaproponowana od 50. roku życia

Zaczniesz kwalifikować się w dniu swoich 70. urodzin

KWALIFIKACJA OD (DZIEŃ TWOICH URODZIN)	DATY URODZENIA	DATA ROZPOCZĘCIA PROGRAMU	ROK PROGRAMU
	1 września 1953 r. - 31 sierpnia 1954 r.	1 września 2023 r.	1. rok
	1 września 1954 r. - 31 sierpnia 1955 r.	1 września 2024 r.	2. rok
	1 września 1955 r. - 31 sierpnia 1956 r.	1 września 2025 r.	3. rok
	1 września 1956 r. - 31 sierpnia 1957 r.	1 września 2026 r.	4. rok
	1 września 1957 r. - 31 sierpnia 1958 r.	1 września 2027 r.	5. rok

Zaczniesz kwalifikować się w dniu swoich 65. urodzin

KWALIFIKACJA OD (DZIEŃ TWOICH URODZIN)	DATY URODZENIA	DATA ROZPOCZĘCIA PROGRAMU	ROK PROGRAMU
	1 września 1958 r. - 31 sierpnia 1959 r.	1 września 2023 r.	1. rok
	1 września 1959 r. - 31 sierpnia 1960 r.	1 września 2024 r.	2. rok
	1 września 1960 r. - 31 sierpnia 1961 r.	1 września 2025 r.	3. rok
	1 września 1961 r. - 31 sierpnia 1962 r.	1 września 2026 r.	4. rok
	1 września 1962 r. - 31 sierpnia 1963 r.	1 września 2027 r.	5. rok

Półpasiec

to powszechna choroba, która może powodować długotrwały, silny ból



może powodować ciężką, swędzącą wysypkę z pęcherzami



może wystąpić w każdym wieku, ale ryzyko, ciężkość choroby i powikłania zwiększają się z wiekiem



Szczepionka

znacząco zmniejsza liczbę zachorowań



zmniejszy nasilenie objawów u osób zaszczepionych, jeśli zachorują



jest szeroko stosowana w innych krajach, takich jak USA i Kanada



Rutynowe szczepienie przeciwko półpaścowi to dobry sposób, by zadbać o zdrowie, dzięki któremu będziesz mógł cieszyć się życiem bez bólu wywołanego przez półpasiec.

**Podjęrzane skutki uboczne
szczepionek i leków można
zgłaszać w ramach programu
Żółtej Karty (Yellow Card)**

Można to uczynić drogą internetową,
odwiedzając stronę
yellowcard.mhra.gov.uk lub
dzwoniąc pod infolinię Żółtej Karty pod
nr **0800 731 6789**. Możesz również
użyć kodu QR lub pobrać aplikację
Yellow Card.



**Towarzystwo wsparcia dla chorych na półpasiec (ang.
Shingles Support Society)**

Strona internetowa: **shinglessupport.org.uk**. Poufna infolinia:
0845 123 2305 w godzinach od 9.00 do 21.00 lub **020 7607 9661**
od poniedziałku do piątku w godzinach od 12.00 do 20.00. Zapytania:
0300 030 9333



Porażenie nerwu twarzowego (ang. Facial Palsy)

Strona internetowa: **facialpalsy.org.uk**



Infolinia dla osób z bólem (ang. Pain Concern Helpline)

Telefon: **0300 123 0789**, e-mail: **help@painconcern.org.uk**
Strona internetowa: **www.painconcern.org.uk**



© Crown copyright 2024
Product code: C24SGX1PO Polish
1p 100K OCT 2024 (APS)
UK Health Security gateway number: 2024636
Larger font for accessibility

If you would like to order more copies of this leaflet, or another format such as large print,
braille or as a translated copy please visit **www.healthpublications.gov.uk**
or phone: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (8am to 6pm, Monday to Friday)

www.nhs.uk/vaccinations