

Mám se očkovat ráno, či raději navečer?

TOMÁŠ VAŠEK

PRAHA Pro čtvrtou dávku očkování proti covidu-19 si od pondělí přišlo přes 12 tisíc lidí. Podle posledních vědeckých studií má na účinnost vakcín vliv i denní doba aplikace. Imunitu totiž ovlivňuje tzv. cirkadiánní rytmus, jakési vnitřní denní hodiny uvnitř každého z nás.

„O tom není pochyb, první studie to tehdy pouze naznačovaly a od té doby vznikl jeden celý obor, který se zabývá vzájemným vztahem mezi časovým systé-

mem a imunitním systémem a je obousměrný. My jste teď třeba zkoumali přímo hodiny v imunitních buňkách,“ přiblížila LN Alena Sumová, vedoucí oddělení Biologických rytmů Fyziologického ústavu Akademie věd ČR.

Minulý měsíc svou práci v časopise *Science Immunology* publikovali vědci Ženevské univerzity ve spolupráci s kolegy z Mnichovské univerzity. Vychází z ní, že více protilátek si člověk vytvoří během vakcinace ráno. K opačnému závěru ale došli biologové v anglickém Birminghamu, jejichž studii na konci minulého roku otiskl *Journal of Biological Rhythms*. Podle předních českých expertů jsou však rozdíly v benefitech, které podobné rozhodnutí může přinést, jen minimální.

Pokračování na straně 2

Očkovat se ráno, či večer?

Dokončení ze strany 1

Je tedy lepší nechat se proti covidu očkovat ráno, nebo večer? „Je to úplně jedno. Jakákoli taková studie nemá žádný praktický dopad,“ míní šéf vakcinologů Roman Chlábek. „Nikdo se nikdy neřídil cirkadiánními rytmy při očkování. Jsou to studie pro studie, které nemají dopad a nikdy se nepromítly a nepromítnou do očkovací strategie. I kdyby tam ty rozdílly byly, tak jediné, co umí změnit, je tvorba paměťových protilátek, která ještě nemá vůbec žádný dopad na účinnost a efektivitu očkování,“ dodal pro LN.

Sova a skřivan

Podle Chlábka to neznamená, že ten, kdo by byl očkován přes den, by byl méně chráněný proti tomu, kdo si vakcínu nechal píchnout večer. Ředitel Biologického

centra AV ČR Libor Grubhoffer má ale jiný názor. Podle něj rozdíl nelze vyloučit, protože biorytmy a cirkadiánní rytmus ovlivňují zásadně biologické procesy. „Osobně bych se tímhle způsobem ale neřídil. Myslím si, že jsou to nuance, které mohou z nějakého procenta ovlivňovat reakci negativně nebo pozitivně, ale ta imunitní odpověď zkrátka existuje a není třeba zohledňovat nějaké další aspekty,“ zdůrazňuje Grubhoffer.

Podle Sumové může hrát roli ještě skutečnost, že každý máme své cirkadiánní hodiny jinak nastavené. Ilustruje to na příkladě tzv. sov a skřivanů, mezi které se lidé podle míry své nejvyšší aktivity během dne obvykle řadí. „Naše genetické nastavení vnitřních hodin nám určuje jakousi preferenci. Takhle ale dokážou běžet pouze v podmínkách, kdy

je nijak neovlivňujeme těmi vnějšími cykly. I když má někdo geneticky nastaveno, že je sova, tak si ty hodiny může seřadit,“ říká Sumová a dodává, že i přesto se o tomto tématu ještě mnoho neví.

„On ten skřivan nebo sova není člověk celý život. Většinou začíná jako skřivan, pak během puberty to skočí do sovy a ke stáří se to zase vrací k těm skřivanům,“ popisuje vědkyně.

Praktici promýšlejí logistiku

Podle údajů ministerstva zdravotnictví zájem o očkování proti covidu roste, v pátek zdravotníci podali přes deset tisíc dávek, což je nejvíc od 25. února. Centra většinou nabízejí možnost očkování ráno, přičemž mezi nimi panují velké rozdíly v zájmu pacientů. V pražských nemocnicích se první týden po spuštění možnosti nechat se očkovat například tvořily

dlouhé fronty. Naopak v regionech byl zájem o vakcinaci minimální. Možnost očkovat mají od minulého pondělí i praktičtí lékaři. Ti ale musejí řešit logistické potíže s dopravou vakcinačních látek a naplánovat očkování tak, aby vícedávkové vakcíny plně vyčkávali.

Resort zdravotnictví naopak plánuje zavádět plošné preventivní testování hrazené ze zdravotního pojištění. Podle ministra zdravotnictví Vlastimila Válka (TOP 09) se nyní při šíření nových nakažlivějších subvariant zkracuje doba, během níž se mohou například dva lidé nakazit, i pod minutu. Plošné testování tak podle něj ztrácí smysl. Pro bezplatný test je od začátku května potřeba žádanka od lékaře či hygienické stanice. V pátek laboratoře provedly zhruba šest tisíc PCR testů a čtyři tisíce testů antigenních.