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 systémem 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.


Pokračování na straně 2
Očkovat se ráno, či večer?

Dokončení ze strany 1

Je tedy lépe nechat se proti covi- du očkovat ráno, nebo večer? „Je to úplně jedno. Jakakoli taková studie nemá žádný praktický dopad,“ míní šef vakcinologů Roman Chlíbek. „Nikdo se nikdy neřídlí cirkadiánními rytmy při očkování. Jsou to studie pro studie, které nemají dopad a nikdy se nepromítnou a nepromítnou do očko- vací strategie. I kdyby tam ty roz- díly byly, tak jediné, co umí změ- řit, je tvorba paměťových proti- latků, která ještě nemá vůbec žádný dopad na účinnost a efektivitu očko- vání,“ dodal pro LN.

Sova a skřivan

Podle Chlíbka to neznámená, že ten, kdo by byl očkován před- den, by byl méně chráněn proti tuminu, kdo si vakcinku nechal pich- nout večer. Ředitel Biologického centra AV ČR Libor Grubhoffer má ale jiný názor. Podle něj roz- dil nelze vyloučit, protože bio- rytmy a cirkadiánní rytmy ovliv- nění zásadně biologické procesy. „Osobně bych se tímhle způso- běm ale neřítil. Myslím si, že jsou to nuance, které mohou z ně- jakého procenta ovlivňovat reak- ci 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 na- stavené. Ilustroje to na příkladě tzv. sov a skřiván, mezi které se lidé podle míry své nejvyšší aktivity během dne obvykle řadí. „Naše genetické nastavení vnitř- ních hodin nám určuje jakou- se preferenci. Takhle ale dokázou bežet pouze v podmínkách, kdy je nijak neovlivňujeme těmi vnějšími cykly. I když má někdo geneticky nastaveno, že je sova, tak si ty hodiny může sředit,“ říká Su- mová 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 pů- raby to skočí do sovy a ke stáří se to zase vrátit k těm skřivanům,“ popisuje vědkyně.

Praktici promýšlejí logistiku


V pražských nemocnicích se první týden po spuštění možností ne- chat se očkovat například tvori- lý dlouhé fronty. Naopak v regio- nech byl zájem o vakcinaci mini- malní. Možnost očkovat mají od minulého pondělí i praktičtí léka- ři. Ti ale můžou řešit logistické potíže s dopravou vakcinacího látka a naplánovat očkování tak, aby vicedavkové vakciny plně vy- očkovaní.