



ORSZÁGOS SPORTEGÉSZSÉGÜGYI INTÉZET

Válogatott Kereteket Ellátó Szolgálat

Dr. Kiss Marianna vezető főorvos

1113 Budapest, Karolina út 27.

Levelezési cím: 1507 Bp. Pf. 202.

Tel.: (1) 488-6104 E-mail: vkesz@osei.hu



Oltási ajánlás élsportolóknak

Készült a 2025. évi védőoltásokról szóló módszertani ajánlás, valamint Dr. Galgóczi Ágnes helyettes országos tisztifőorvos javaslatai alapján.

A védőoltások a fertőző betegségek primer prevenciójának hatékony és biztonságos eszközei, megvédik a sportolókat a védőoltással megelőzhető betegségek súlyos, akár életet veszélyeztető szövődményeitől, minimalizálják a betegségek miatt elszenvedett kényszerű edzéskihagyást.

Az elmúlt 50 évben a védőoltások legalább 154 millió életet mentettek meg. A megelőző immunizáció szempontjából kiemelt jelentőségű a gyermekkor. Hazánkban – a hatályos jogszabályoknak megfelelően – a gyermekeket életkorhoz kötött kötelező oltásokkal immunizálják (folyamatos- és kampányoltások). Minden vakcina forgalomba hozatalát több fázisú preklinikai és klinikai vizsgálatok előzik meg, biztonságosságukat rendszeresen ellenőrzik. A legtöbb oltási mellékhatás enyhe és átmeneti (pl. enyhe duzzanat az oltás beadási helyén, hőemelkedés, esetleg láz).

Az élsportolók a fertőző betegségek szempontjából kockázatos életmódot folytatnak, mert:

- sokat utaznak, sok időt töltenek fertőző betegségek szempontjából kockázatos helyszíneken, pl. repülőterek, repülőgép, tömegközlekedés,
- a távoli, egzotikus verseny-, és edzőtábor helyszínek sokszor bizonytalan higiénés adottságai fokozott járványügyi kockázatot jelenthetnek,
- az élsportolók idejük jelentős részét zárt közösségekben, edzőtáborokban töltik,
- az extrém fizikai megterhelés miatt immunstátuszuk sokszor kedvezőtlen, a megbetegedési hajlam a versenyzidőszakban fokozott,
- a teljesítménykényszer miatt fokozott a kockázata a túl korai sportba való visszatérésnek, ami azonban elnyújthatja a gyógyulási szakaszt, szövődményekhez vezethet.

A járványügyi kockázati tényezők mérlegelésével – a magyar kötelező oltási rend szerint immunizált – élsportolóknak az alábbiakban felsorolt védőoltások beadását javasoljuk:

TETANUS oltás 5-10 évente 1 alkalommal, kombinációban diftéria, szamárköhögés, polio komponensekkel.

HEPATITIS A (fertőző májgyulladás) ellen rekombináns technológiával előállított vaccina Egyetlen oltás kb. 1 évre szóló védelemet biztosít, teljes oltási sor beadása után (2oltás) 20 éves védelem alakul ki.

MENINGITIS (fertőző agyhártyagyulladás) ellen tetraValens konjugált poliszacharid antigén vaccina- (NIMENRIX) 5 éves védelemet biztosít. Megfontolandó a B szerocsoportú baktérium elleni védőoltás is.

PNEUMOCOCCUS ellen poliszacharid vaccina. A tüdőgyulladás leggyakoribb kórokozója ellen véd, a kialakult immunitás tartós, emlékeztető oltás nem szükséges.

INFLUENZA ellen a védőoltás inaktivált, vagy fehérje alegység vakcina, beadása évente indokolt.

KULLANCS ENCEPHALITIS (járványos agyvelőgyulladás miatt) elleni oltás kültéri sportolóknál javasolt. Elölt vírust tartalmazó oltóanyag, az alapimmunizálás 3 oltásból áll, ezt követően 3-5 évente indokolt az emlékeztető oltás.

A felsoroltakon kívül endémiás területre való utazáskor **hastífusz**, vagy **sárgaláz** elleni oltás válhat szükségessé.

Az immunizációt terv szerint akár több részletben javasolt elvégezni lehetőleg pihenőidőszakban, a sportoló éves felkészülési tervébe előzetes tervezéssel beillesztve.

Immunizálási terv:

Az immunizáció első részleteként a Tetanus-, és a Meningitis elleni oltások beadása javasolt. Ezután egyszerre beadható a hepatitis A-, Pneumococcus- illetve a kullancs encephalitis elleni védőoltás. Az influenza elleni vakcinációt őszre, az őszi influenzajárvány előtti időszakra (október-november) kell időzíteni. Az ősszel érkező új vakcinák mindig az aktuálisan várható legnagyobb valószínűséggel cirkuláló vírustörzsek ellen nyújtanak védelmet. Ettől függetlenül a tavasszal vagy a nyáron beadott influenza elleni védőoltás megfontolandó abban az esetben, ha hosszú repülőút, esetleg déli féltekére történő utazás, verseny, edzőtábor várható.

Budapest, 2026. július 21.



Dr. Kiss Marianna
VKESZ vezető főorvos