

## FAKTA - Influenzavaccination

### Om kampagnen

I slutningen af september og begyndelsen af oktober afvikler Sundhedsstyrelsen en kampagne, der skal få flere danskere, der har særlig risiko for at blive alvorligt syge af influenza, til at blive vaccineret.

Danmark halter langt efter de internationale målsætninger for influenza-vaccination. 45 pct. af ældre over 65 og ca. 30 pct. af personer med en sygdom, som gør, at de er særlig i risiko for at blive alvorligt syge af influenza, blev vaccineret mod influenza sidste år. Verdenssundhedsorganisationen (WHO) anbefaler, at minimum 75 pct. bliver vaccineret.

### Fem myter om influenzavaccination

#### Myte 1:

**47 % af de ældre og 47 % af folk med kroniske sygdomme (Gallup, 2015):**

**”Jeg er sund og rask og derfor er der ingen grund til at jeg skal lade mig vaccinere mod influenza.”**

Selv om man er sund og rask svækkes immunforsvaret naturligt med alderen, men det mærker man ikke nødvendigvis i dagligdagen. Derfor er man med stigende alder mere udsat for at opleve et sværere forløb med influenza f.eks. med lungebetændelse og risiko for indlæggelse og i værste fald død. Samtidig bliver man mindre modstandsdygtig overfor de vira, man møder på sin vej, og derfor har man også større risiko for overhovedet at blive smittet med influenza.

Personer med visse sygdomme som fx astma og diabetes – også de, der er velbehandlede og velregulerede – har større risiko end den øvrige befolkning for at blive smittet med influenza, og få et sværere forløb af influenza herunder en højere risiko for at blive indlagt. Selvom man lever fint med sin sygdom kan en influenza betyde, at man pludselig oplever en forværring. F.eks. kan det for en diabetiker føre til voldsomme udsving i blodsukkeret ved høj feber. Udsvinget kan være svært at kontrollere. Samtidig kan den nedsatte appetit under sygdom også medføre vanskeligheder med at kontrollere blodsukkeret. For folk med lungesygdomme kan påvirkning af vejrtrækningen i forbindelse med influenza forværre tilstanden.

**Myte 2:****36 % af de ældre og 34 % af folk med kroniske sygdomme (Gallup, 2015):****”Jeg lader mig ikke vaccinere, da vaccinationen alligevel ikke dækker 100 %.”**

Vaccinen for den kommende sæson sammensættes hvert år i februar ud fra anbefalinger fra WHO. Med udgangspunkt i den foregående sæsons influenzatyper vurderes det hvilke vira, der skal indgå i den efterfølgende sæsons influenzavaccine. Man kan naturligvis aldrig med sikkerhed vide, om det så reelt er de influenzatyper, der kommer til Danmark. Men vaccinen er de førende internationale eksperter bedste bud, og derfor stadig det bedste man kan gøre for at beskytte sig mod influenza i den vinter, der kommer.

Sammenblandingen af forkølelse og influenza bidrager ofte til opfattelsen af, at influenzavaccination ikke virker. Man hører tit folk sige, at de har haft influenza mange gange på en vinter. Dette kan ske, men er ikke sandsynligt, og i det tilfælde taler det kun for behovet for en influenzavaccination, der beskytter mod flere influenzatyper. Influenza giver typisk sværere og længerevarende sygdom end de øvrige forkølelsesvira.

**Myte 3:****33 % af de ældre og 31 % af folk med kroniske sygdomme (Gallup, 2015):****”Der er for mange bivirkninger, så fordelene ved at lade sig vaccinere er ikke store nok.”**

Alle vacciner kan have bivirkninger, og bivirkninger overvåges nøje over hele verden. Der er rapporteret meget få tilfælde af alvorlige bivirkninger til influenzavaccine. De mest almindelige bivirkninger er ømhed dér, hvor man bliver stukket, og mindre hyppigt, almen utilpashed, feber og muskelsmerter, der sædvanligvis forsvinder i løbet af 1-2 dage uden behandling. Dette er IKKE influenza, men kroppens reaktion når immunforsvaret aktiveres. Alvorlige bivirkninger som allergiske reaktioner ses sjældent.

*Det bedste man kan gøre, hvis man er bekymret for bivirkninger, er at tale med sin læge inden vaccination. Lægen kan informere om de mulige bivirkninger ved præcis den vaccine man får, og man kan få en snak om, hvorvidt der er forhold der gør, at man er i øget risiko for at opleve bivirkninger. Man kan også læse mere om bivirkninger ved årets vacciner Fluarix og Vaxigrip på [produktresume.dk](http://produktresume.dk), ved at søge på vaccinenavn.*

For personer, der tilhører én af de grupper Sundhedsstyrelsen anbefaler vaccination, er risikoen ved ikke at lade sig vaccinere langt større end den lille risiko, der er for alvorlige bivirkninger.

**Myte 4:****47 % af de ældre og 49 % af folk med kroniske sygdomme (Gallup, 2015):****”Jeg vil hellere lade immunforsvaret gøre arbejdet.”**

Sundhedsstyrelsen anbefaler netop vaccination til grupper, der af forskellig årsag – alder, graviditet eller sygdom - har et immunforsvar, der er så påvirket, at det ikke effektivt kan bekæmpe infektionen.

Det drejer sig om personer, hvis immunforsvar har brug for en hjælpende hånd til at bekæmpe virus. Vaccinationen virker på den måde, at den forbereder immunforsvaret på at 'genkende' virus, når det kommer ind i kroppen. Så kan det bedre og mere effektivt bekæmpe infektionen. Vaccination understøtter således ens eget immunforsvars svar på virusangreb. Man opnår ved vaccination således samme grad af modstandsdygtighed over for influenza, som hvis man havde haft sygdommen.

Hvis du tilhører én af de risikogrupper, som Sundhedsstyrelsen anbefaler vaccination, er det veldokumenteret, at din risiko for et alvorligt forløb af influenza samt risiko for indlæggelse på en intensivafdeling er væsentlig forøget og i værste fald kan medføre død. Derfor er det *ikke* bedre at afvente det naturlige forløb af influenza, hvis man tilhører en risikogruppe.

**Myte 5:****52 % af de ældre og 58 % af folk med kroniske sygdomme (Gallup, 2015):****”Får jeg influenza betyder det blot et par dage under dynen. Influenza er ikke alvorlig.”**

Der findes mere end 200 forskellige vira, hvor langt de fleste ofte kun betyder et par dage med løbende næse, hoste, lidt ubehag i kroppen og lign. Men influenza er en mere alvorlig virus, der viser sig ved pludselig feber (over 38°C), muskelsmerter, kulderystelser, hovedpine, ondt i halsen og i nogle tilfælde opkastning og diarré. Sygdommen varer typisk i 2-7 dage.

For langt de fleste bør influenza ikke give anledning til bekymring, men for personer med visse sygdomme fx hjerte- eller lungesygdomme, immunforsvarssvækkelse eller diabetes, samt for personer over 65 år, gravide og svært overvægtige kan den være meget alvorlig og føre til hospitalsindlæggelse og i værste fald død.