

Inflúensa

Hvað er inflúensa?

Til eru þrjár stofnar inflúensu; A, B og C. Algengastar eru sýkingar af völdum inflúensu A. Inflúensuveiran gengur í faröldrum um allan heim, á hverju ári. Til hennar er hægt að rekja u.þ.b. 20.000 dauðsföll á ári og enn fleiri sjúkrahússinnlagnir. Eitt þekktasta dæmið um inflúensufaraldur er Spænska veikin.

Smit

Inflúensa orsakast af veirum. Eins og með aðrar öndunarferasýkingar þá verður smit fyrst og fremst við nán samkipti við smitaða einstaklinga, með munnvatnsúða, t.d. hósta eða hnerra.

Einkenni

Einkenni inflúensu eru oftast mun meiri en einkenni venjulegs kvæfs: Hár hiti, þurr og sár hósti, særindi í hálsi, sár höfuðverkur, miklir beinverkir og mikil þreyta. Langflestir ná sér að fullu á u.þ.b. 2 vikum en sumir fá bronkítis og lungnabólgu.

Hverja á að bólusetja?

Sem flestir ættu að láta bólusetja sig en eldra fólk og einstaklingar með skert ónæmiskerfi eða langvinna sjúkdóma eins og t.d. astma og hjartasjúkdóma ættu alltaf að láta bólusetja sig. Starfsmenn sem vinna í nánum samskiptum við aðra ættu sérstaklega að huga að bólusetningu vegna aukinnar smithættu. Skólafólk og þeir sem telja sig ómissandi til vinnu ættu að sjálfsögðu einnig að láta bólusetja sig.

Hverja á **ekki** að bólusetja?

Frábendingar gegn bólusetningu eru ofnæmi fyrir eggjahvítu, neómýcini og formalíni.

Hvernig virkar bólusetning?

Dauðum inflúensuveirum er sprautað undir húð / í vöðva. Við það virkjast ónæmiskerfið og myndar mótefni gegn viðkomandi veirum. Það tekur bóluefnið u.þ.b. 2 vikur að ná fullri virkni. Þegar inflúensa fer að ganga og smit berst þá eru mótefnin tilbúin og byrja strax að vinna gegn veirunni þannig að hún nær sér ekki á strik og veldur ekki veikindum.

Veldur bólusetning veikindum?

Bólusetning veldur sjaldnast veikindum. Allmargir fá þrota og roða á stungustað og u.þ.b. 5-10% væga beinverki og höfuðverk.

Hvenær á að bólusetja?

Algengasti tími inflúensufaraldra á Íslandi er frá nóvember til loka janúar. Því er algengast að bólusetningar fari fram í október og nóvember.

Hversu oft þarf að bólusetja?

Inflúensuveiran breytist milli ára og því þarf nýtt bóluefni og bólusetningu á hverju ári. Ef lítil breyting verður á inflúensuveirunni milli ára þá getur líkaminn þekkt og munað eftir veirunni frá því í fyrra. Verstu inflúensufaraldramir hafa orðið þegar mikil breyting hefur orðið á stofninum milli ára.

Til athugunar:

- Forðist nán samskipti við þá sem eru veikir og með hósta.
- Hóstið og hnerrið ekki út í loftið, notið frekar olnbogabótina.
- Munið handþvott, sérstaklega eftir að þið hafið hóstað eða hnerrað í lófann.