

## Shingrix - det nya bältrosvaccinet

Under 2020 lanserades ett för Sverige nytt vaccin - Shingrix, som ger upp till 99% skyddseffekt. Det åstadkoms genom att kombinera en antigen-del som framkallar ett specifikt immunförsvar med en så kallad adjuvans-del som kraftigt förstärker effekten av den aktiva delen i vaccinet. I jämförelse med det äldre vaccinet kan man alltså åstadkomma en dubbelt så hög skyddseffekt.

### 98% av befolkningen har haft vattkoppor

Det är så många som har haft vattkoppor redan innan tonåren och är infekterade med det virus som orsakar bältros. En av tre svenskar drabbas någon gång i livet av bältros. De flesta av de som drabbas är över 50 år.

I 25% av bältrosfallen sätter sig infektionen runt ögat och kan i vissa fall leda till blindhet. Dessutom ökar risken för stroke markant! Risken att drabbas av PHN, det vill säga långtidsverkande besvär efter infektionen, ökar med stigande ålder. I snitt är det 20% av de som drabbats av bältros som får kvarstående problem i flera år. Kvinnor drabbas också oftare och värre.

### Hur det är i verkligheten

"Det kändes som kokande saltsyra på huden" berättar den före detta EU-parlamentarikern Cecilia Wikström under ett föredrag i 1,6 miljonersklubben om sjukdomen som dök upp från ingenstans och orsakade vansinniga smärtor. Men det är inte bara äldre som drabbas. I tidningen MåBra berättar Jennie Rosengren hur det är att drabbas av invändig bältros som drygt 20-åring.

Det bästa du kan göra är att ta del av de berättelser som de drabbade förmedlar. Att få insikt i hur sjukdomen upplevs med de drabbades egna ord är ett bra komplement till informerande upplysningstexter från myndigheter och läkemedelsbolag.

### Inte kostnadsfritt och inte billigt

Bältrosvaccin är tyvärr bland de dyrare av våra vacciner. En dos Shingrix kostar 2 100kr, och två doser krävs för ett minst 10-årigt skydd. För den som vet hur det är att få sjukdomen är det självklart en låg summa jämfört med besvärerna, men för de flesta av oss är det fortfarande en kännbar investering. När kostnaderna blir så omfattande och samhället inte bidrar så är det viktigt att kunna dela upp kostnaden så att alla som vill kan vaccinera sig.

Här hos oss på [vaccin.nu/VACCINATIONSGRUPPEN](http://vaccin.nu/VACCINATIONSGRUPPEN) erbjuder vi flera olika möjligheter att finansiera sitt skydd. Fråga gärna!

**vaccin.nu**  
VACCINATIONSGRUPPEN

VÄLLINGBY - KUNGSHOLMEN - KARLSKRONA - BUSSAR

# Viktigt att veta om lunginflammation och bältros

Två vanliga sjukdomar som kan ge ovanligt allvarliga följder.

Båda går att skydda sig mot med vaccin.

**Pneumokocker** är de bakterier som är vanligaste orsak till inflammation i lungor, öron och bihålor, men även till allvarligare komplikationer.

Dessa sjukdomar drabbar främst äldre men förekommer i alla åldrar. Det många inte vet är att pneumokocker även är en av de vanligaste orsakerna till allvarliga tillstånd som hjärnhinneinflammation (meningit) och blodförgiftning (sepsis). När en bakteriell infektion uppstår som följd av en virusinfektion i de övre luftvägarna är oftast pneumokocker boven.

Läs mer om pneumokocker på sid 2 och 3.



**Bältros** eller "**helveteseld**" är en annan vanlig sjukdom som orsakas av samma virus som orsakar vattkoppor. *Man kan bara få bältros om man haft vattkoppor*, men bältros kan orsaka vattkoppor hos den som inte haft vattkoppor tidigare. Så den med bältros ska vara försiktig med att träffa de som inte har vattkoppor eller inte är vaccinerade mot det. Bältros är en enormt smärtsam sjukdom som i vissa fall kan ge mycket svåra följder.

Läs mer om bältros på sid 3 och 4

## Lunginflammation - Streptococcus pneumoniae

Pneumokocker har 95 olika identifierade serotyper (varianter). Innan vi hade antibiotika dog många i de här infektionerna, så antibiotika är en viktig livräddare. Det är därför vi måste vara försiktiga hur vi använder det. När antibiotika slår mot någon av de olika typerna av pneumokocker så lämnar det utrymme för de andra att utvecklas att stå emot antibiotika. Vaccinering bidrar till att bromsa den utvecklingen och gör därför dubbel nytta genom att det även ger dig ett direkt skydd mot smitta.

### Sepsis drabbar tusentals svenskar varje år

Det första man tänker på när man hör blodförgiftning är kanske ett öppet sår där det kommit in bakterier i blodet, men blodförgiftning är egentligen en överreaktion från kroppens immunförsvar. Den som har nedsatt immunförsvar eller är över 65 år har alltid en ökad risk att drabbas av en pneumokockinfektion. Det är i sig en allvarlig sjukdom. Om den bakteriella infektionen sedan blir **invasiv** och letar sig in i ett annars sterilt kroppsrum, exempelvis blod, kan det snabbt bli mycket allvarligt.

### Det finns två vaccin mot pneumokocker. Ett är kostnadsfritt

Det ena är *Pneumovax*. Det är ett äldre vaccin som skyddar mot 23 olika typer av pneumokocker men det bildar inga minnesceller i kroppen. Det är kostnadsfritt för riskgrupper och skyddet räcker i ca 5 år. *Pneumovax* har nackdelen att upprepade doser inte ger ökad eller förlängd effekt. Det tas därför bara en eller två gånger i livet. *Prevenar13* är något annat. Det är ett smalare men modernare vaccin som skyddar mot 13 olika typer av pneumokocker. Det ger i gengäld ett längre skydd och bättre skyddseffekt mot **invasiv** infektion och är det enda med **bevisad effekt mot lunginflammation**. Behovet av påfyllnad är inte fastslaget så just nu ser en (1) dos ut att ge livslångt skydd. *Prevenar13* gavs tidigare till barn inom ramen för barnvaccinationsprogrammet. Det medförde att de serotyper som ingick i vaccinet inte spreds i samhället lika mycket som tidigare. Nu ges istället ett liknande vaccin, dock med skydd mot färre serotyper. Hur det påverkar samhällsspridningen återstår att se.

Det som ger maximalt skydd är att ta både *Pneumovax* och *Prevenar13*. För att åstadkomma en förstärkningseffekt börjar man med *Prevenar13*, och tar sedan *Pneumovax* med ett intervall om (minst) åtta veckor. Om man gör tvärtom måste det gå (minst) ett år mellan doserna, och då erhåller man heller ingen förstärkningseffekt.

### Hur är det med biverkningar av vaccinet?

De flesta är lindriga som ömhet och rodnad där nålen stuckits in. I sällsynta fall kan man också få feber, muskelsmärter och känna sig illamående. De besvären går oftast över relativt snabbt. Både *Pneumovax* och *Prevenar13* är avdödade vaccin vilket gör att de kan tas oberoende av eventuella andra vaccin. Enda undantaget är att man i dagsläget förordar ett intervall om sju dagar från Covid-vaccin, för att Folkhälsomyndigheten vill kunna identifiera eventuella biverkningar från Covid-vaccinet.

## Varför är inte fler vaccinerade?

Undersökningar visar att det saknas kunskap. Mer än 1/3 känner inte till att det går att vaccinera sig mot pneumokocker, som är den vanligaste orsaken till lunginflammation. Andra missförstår fortfarande vad vaccination är. Fler behöver veta att vaccinationen ger samma naturliga immunitet mot pneumokocker som en naturlig infektion ger, men utan att du behöver genomgå sjukdomen och alla de risker det innebär.

Vaccination skyddar mot smitta eller minskar risken att bli svårt sjuk genom att bygga upp ditt eget immunförsvar mot pneumokockbakterier. Genom att vaccinera dig bidrar du även till att minska det totala användandet av antibiotika. Det är ingen liten sak. Att bromsa uppkomsten av multiresistenta bakterier är otroligt viktigt.

## Bältros - Herpes Zoster

Efter en vattkoppsinfektion drar sig Varicella Zosterviruset tillbaka till nervknutor nära ryggmärgen där det ofta ligger inaktivt livet ut. Hos vissa personer blir viruset dock aktivt igen många år senare och orsakar då en bältrosinfektion. Det syns då som blåsor utmed nervbanorna som går från ryggmärgen i en karakteristisk form av ett bälte runt halva kroppen. Men bältros kan även fås invändigt som i mellanörat, bröstbenet, nyckelbenet, hjärnstammen och andra platser. Det ger en intensiv nervsmärta där vanliga smärtstillande medel inte ger någon direkt lindring.

### Långvariga problem

Samtliga varianter av infektionen kan ge postherpetisk neuralgi, PHN. Det innebär kvarstående extrema smärtor i månader och år, även efter att blåsorna försvunnit. De invändiga infektionerna kan ofta skapa följder som kräver lång rehabilitering eller till och med habilitering, det vill säga att hitta nya sätt att hantera sin vardag.

### Varför bryter det ut?

Reaktiveringen av vattkoppsviruset beror på att kroppens immunförsvar inte längre klarar av att hålla viruset inlåst. Ett försämrat immunförsvar på grund av stigande ålder, annan sjukdom eller enbart kraftigt stress kan vara nog för att få bältros att bryta ut hos den som haft vattkoppor.

*Viktigt: Man får inte bältros av att ha träffat en annan person med bältros. Man kan inte heller få bältros av att träffa någon som insjuknat i vattkoppor. Bältros kan smitta genom direktkontakt med vätskande blåsor men är framför allt en sjukdom som kommer inifrån en själv.*