



# Viktigt att veta om bältros och lunginflammation

Två vanliga sjukdomar som kan ge ovanligt allvarliga följder. Båda går att skydda sig mot med vaccin.

**Bältros** eller "**helveteseld**" är något som drabbar upp till var tredje person någon gång i livet. Den orsakas av samma virus som ger vattkoppor. *Man kan bara få bältros om man haft vattkoppor.* 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, till och med blindhet.

**Pneumokocker** är de bakterier som är den vanligaste orsaken till inflammation i lungor, öron och bihålor, men även orsak till allvarligare komplikationer. Det är främst äldre som drabbas allvarligt men förekommer i alla åldrar, inte minst hos barn. 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, som exempelvis covid, så är oftast pneumokocker boven.

## 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 (blodförgiftning) 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 sepsis orsakas av immunförsvarets reaktion på en infektion, vare sig bakterierna finns i blodet eller inte. Den som har nedsatt immunförsvaret 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 blodet eller ryggmärgen så kan det snabbt bli mycket allvarligt.

### **Det finns flera vaccin mot pneumokocker. Några är subventionerade.**

Ett av dessa är *Pneumovax*, ett äldre vaccin som skyddar mot 23 olika typer av pneumokocker men som inte bildar minnesceller i kroppen. Det är ofta kostnadsfritt för riskgrupper och skyddet räcker i ca 5 år. *Pneumovax* har nackdelen att upprepade doser inte med säkerhet ger ökad eller förlängd effekt. Det tas därför helst bara en eller två gånger i livet. Det nya vaccinet *Apexxnar* är något annat och ger bredast skydd längst, gärna i kombination med *Pneumovax*. *Apexxnar* är ett modernt vaccin som skyddar mot 20 olika typer av pneumokocker. Det ger både längre skydd och bättre skyddseffekt mot **invasiv** infektion och har **bevisad effekt mot lunginflammation**. Behovet av påfyllnad är inte fastslaget så just nu ser en (1) dos ut att ge livslångt skydd. Den vaccinering som tidigare gavs till barn inom ramen för barnvaccinationsprogrammet medförde att de serotyper som ingick i vaccinet spreds mindre i samhället. Nu ges ett liknande vaccin dock med skydd mot färre serotyper. Hur det påverkar samhällspridningen återstår att se. Det är rimligt att se över sitt skydd när fler serotyper finns ute i samhället. Det som ger maximalt skydd är att ta både *Pneumovax* och *Apexxnar*. För att åstadkomma den förstärkningseffekten börjar man med *Apexxnar*, 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. De som tidigare tagit *Prevenar13* (*Apexxnars* föregångare) anses inte vara i behov av ytterligare påfyllning med *Apexxnar*.

### **Hur är det med biverkningar av vaccinet?**

De flesta är lindriga som ömhet och rodnad där nålen stukits in. I sällsynta fall kan man också få feber, muskelsmärter och känna sig illamående. De besvären går oftast över relativt snabbt. Både *Pneumovax* och *Apexxnar* är avdödade vaccin vilket gör att de kan tas oberoende av eventuella andra vaccin.

## 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.

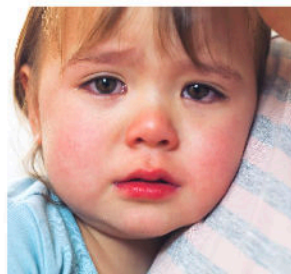
---

## Bältros - Herpes Zoster

Efter en vattkoppsinfektion drar sig Varicella Zosterviruset tillbaka till nervrötter nära ryggmärgen där det ofta ligger inaktivt livet ut. Hos många personer blir viruset dock aktivt igen långt senare och orsakar då en bältrosinfektion.

Det syns då ofta som blåsor utmed nervbanorna som går från ryggraden i en karakteristisk form av ett bälte runt halva kroppen.

Men bältros kan även fås andra ställen som i ansiktet, ögonen, i och på öronen eller hjärnan. Det ger en nervsmärta där smärtstillande medel inte ger effektiv 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. 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 kraftig 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. Den som haft vattkoppor bär på en latent sjukdom som inte är aktiverad. Än. Så vaccinera dig innan det sker.*

## 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 98% i Sverige 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. Genom att vaccinera barnen mot vattkoppor minskar risken för framtida bältros med 80% vilket gör vattkoppsvaccinering till en långsiktig investering.

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 besvär lång tid 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 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 i 20års-åldern. 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 alla vacciner och två doser krävs för ett minst 10-årigt skydd. För den som vet hur det är att få sjukdomen är även en handfull tusenlappar en låg summa jämfört med besvären men för de flesta av oss är det en kännbar investering. När samhället inte bidrar så är det viktigt att kunna dela upp kostnaden så att ingen väljer bort att vaccinera sig av ekonomiska skäl.

Här hos oss på **vaccin.nu** erbjuder vi möjlighet att finansiera sitt skydd genom delbetalning. Fråga gärna!

**vaccin.nu**  
VACCINATIONSGRUPPEN

VÅLLINGBY - VASASTAN - KUNGSHOLMEN - KARLSKRONA - BUSSAR