

Vaksiner for voksne

Dekningen fra barnevaksinasjonene varer ikke livet ut. Snart kommer vokseenvaksinasjons-programmet. Høringsfristen for forslaget gikk ut i slutten av mars. Programmet er først og fremst for dem over 65 år og folk i risikogrupper. Alle andre må sørge for å passe på selv. Hvilke vaksiner voksne bør ta, handler om risikovurdering for den enkelte, og er et spørsmål om pris.

1. Kikhoste, difteri, stivkrampe og polio.
I denne vaksinen får du fire i én.
Det er stort sett folk som reiser, som tar den og Folkehelseinstituttet (FHI) anbefaler at alle friske opp denne vaksinen hvert tiende år. Av de fire sykdommene er det først og fremst kikhoste (også kalt hundredagershoste) som en del folk i Norge får. Hvis det er gått lang tid siden sist vaksinasjon, er det mer sannsynlig at du får kraftigere og mer langvarig sykdom. Kikhoste kan dessuten være svært alvorlig for spedbarn, så voksne bør være vaksinerte så vi ikke smitter de minste. Det er også lurt å være vaksinert mot difteri, stivkrampe og polio.
2. Helvetesild
Vaksine mot herpes zoster, også kjent som helvetesild, er en ny, dyr og moderne vaksine.
Helvetesild er et smertefullt utslett som utløses av vannkoppviruset varicella, som blir værende i kroppen etter vannkopper. Det er særlig folk med redusert immunforsvar som er utsatt for å få helvetesild, fordi immunforsvaret ikke klarer å holde viruset i sjakk.
3. Skogflåttencefalitt
FHI anbefaler at de som bor i områder der det er rapportert tilfeller av flåttviruset TBE, tar vaksinen mot skogflåttencefalitt (TBE). Også de som har hytte i utsatte områder, bør vurdere å vaksinere seg.
4. HPV-vaksine
HPV-viruset smitter hovedsakelig via seksuell kontakt. Hyppig partnerbytte kan gi økt risiko.

5. For deg over 65 år: Influensa, pneumokokk og covid
Vaksinene mot influensa, covid-19 og pneumokokk, altså lungebetennelse, anbefales i dag til alle over 65 år og risikogrupper. Det er disse vaksinene som blir med i vaksinasjonsprogrammet for voksne.

Influensavaksinen skal tas årlig.
Rundt 65 prosent følger anbefalingen.

Rundt 50 prosent følger anbefalingen om å friske opp covid-vaksinen.

Pneumokokkvaksinen skal tas hvert sjette år. Bare rundt 25-30 prosent følger denne anbefalingen.

I det nye programmet vil folk bli minnet om å ta vaksinene, men bare covid og pneumokokkvaksinen blir delvis subsidiert. Influensavaksinen må du betale helt selv, som før.

6. RS-vaksine
RS-viruset gir luftveisinfeksjoner, som kan utvikle seg til lungebetennelse hos små barn og de over 65 år. To vaksiner mot dette viruset ble tilgjengelig for salg i Norge i 2023 og anbefales hovedsakelig til folk over 60 år. Besteforeldre bør vurdere å ta RS-vaksine.

Er du over 65 år, bør du ta den uansett, barnebarn eller ikke.

Direktoratet for medisinske produkter, tidligere Legemiddelverket, har ikke gjort en såkalt metodevurdering av denne vaksinen ennå. Dette må på plass før FHI kommer med anbefalinger.

Tanntråd gir lavere risiko for hjerneslag

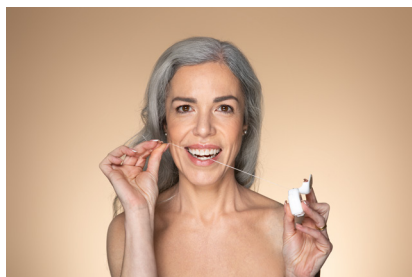


Foto: YWimages

Munnhygiene kan ha mer å si for hjernen enn vi har trodd, skriver forskning.no i samarbeid med Aldring og helse.

Å bruke tanntråd handler ikke lenger bare om å fjerne matrester og hindre hull i tennene.

– Vi har lenge visst at tannhelsen har betydning for hjernehelsen. Det nye nå er at forskere har funnet en mulig sammenheng mellom god munnhygiene og redusert risiko for hjerneslag.

Det sier professor Geir Selbæk i den nyeste episoden av Aldring og helse-podden.

I tillegg fant forskerne også lavere forekomst av atrieflimmer. Det er en vanlig form for hjerteflimmer, der hjertets forkammer slår uregelmessig. Atrieflimmer kan også føre til hjerneslag.

Ifølge forskerne hadde personer som brukte tanntråd minst én gang i uken: 22 prosent lavere risiko for hjerneslag på grunn av blodpropp i hjernen; 44 prosent lavere risiko for hjerneslag der proppen kommer fra hjertet, ofte på grunn av atrieflimmer; 12 prosent lavere risiko for atrieflimmer.

Selbæk viser til upublisert forskning presentert på en stor amerikansk hjertekongress.

Studien hadde data fra over 6 000 voksne i USA. Dataene er hentet fra en stor, nasjonal database. Den samler inn informasjon om kosthold, helse og livsstil.

I studien ble folks vaner koblet sammen med helseinformasjon. Da kunne forskerne finne ut hvor mye slag og hjerteflimmer folk fikk og se på det i sammenheng med tanntråddruk.

Videre sjekket forskerne om det kunne være andre livsstilsfaktorer som lå bak forskjellene mellom de som brukte tanntråd og ikke. Tannpuss var også en faktor som ble sjekket.

– Det danner seg bakterier ned mot tannkjøttet, en slags bakteriefilm som vi må bryte. Det klarer vi ikke godt nok med tannbørsten alene, forklarer Selbæk.

Dårlig stell av tenner og tannkjøtt kan føre til betennelsestilstander i kroppen. I verste fall kan det bidra til at bakterier fraktes med blodstrømmen til hjernen.

– Å bruke tanntråd kan redusere denne betennelsen og også risikoen for hjerne-

slag, via både direkte og indirekte mekanismer, sier Selbæk.

Blant annet kan atrieflimmer føre til dårligere blodgjennomstrømming og økt risiko for små blodpropper. Dette kan i neste omgang kan føre til hjerneslag.

– Selv om denne forskningen ennå ikke er publisert i et vitenskapelig tidsskrift, er den verdt å merke seg, sier Selbæk.

– Mitt beste råd er å få inn en rutine: Bruk tanntråd om kvelden, eller både morgen og kveld. Det gjør jeg selv. Hvis tannkjøttet blør i starten er det et tegn på at det ikke har det bra. Når det slutter å blø, vet du at du er på rett vei, sier Selbæk.

– Vi snakker ofte om store medisinske inngrep og avansert behandling. Men dette er et eksempel på at enkle, daglige vaner faktisk kan ha stor betydning for helsen vår, sier han.

KILDE

1. Regular dental flossing may lower risk of stroke from blood clots, irregular heartbeats. American Stroke Association International Stroke Conference 2025 - Abstract 19

Slik spiser de som får en sunn alderdom



Folk som spiser en blanding av ulike matvarer – og spesielt plantebasert mat – er de sunneste når de blir eldre, viser en ny studie.

Frukt, grønnsaker, fullkorn, umettet fett, nøtter, belgfrukter, magre meieriprodukter og fisk.

Spiser du dette, øker sannsynligvis sjansen for at du holder deg sunn. Altså at du blir 70 år uten alvorlige sykdommer som hjerte- og karsykdommer, kreft og Alzheimers – samtidig som du har god

kognitiv, fysisk og psykisk helse, skriver forskning.no.

Det er også lurt å få i seg lite rødt og bearbeidet kjøtt, sukkerholdige drikker, salt og raffinert korn. Det tyder i hvert fall en ny studie på. Den er publisert i Nature Medicine.

Å spise mye plantebasert mat og en moderat mengde sunn animalsk mat, kan fremme sunn aldring, sier en av studiens forfattere, Marta Guasch Ferre. Hun mener studien kan være et bidrag til fremtidige kostholdsråd.

– Og så er det interessant at studien peker på at en slik diett ikke bare er bra for mennesker, men også for miljøet. Det har ikke blitt studert før, sier Guasch til den danske forskningsavisen Videnskab.dk.

Hun er førsteamanuensis ved Institutt for folkehelse og Novo Nordisk Foundation Center for Basic Metabolic Research ved Københavns Universitet.

Forskerne har undersøkt åtte typer kosthold, deriblant EAT-Lancet-dietten, middelhavsdietten og ultrabearbeidet mat. De har sett etter sammenhenger mellom disse og sunn aldring.

Mer enn 100 000 amerikanske kvinner var med i studien, og de ble fulgt i 30 år.

Tre kostholdsmønstre ble studert.

EAT-Lancet-dietten: En gruppe forskere anbefaler at vi bør spise mye mer frukt, grønnsaker, nøtter og belgfrukter – og samtidig halvere forbruket av kjøtt og sukker.

Middelhavsdietten: Hovedvekt på ferske, sesongbaserte råvarer, inkludert grønnsaker, frukt, hele korn, nøtter, belgfrukter, magre meieriprodukter og hjertesunne fettkilder som olivenolje, avokado og fet fisk.

Ultrabearbeidet mat: Overvekt av industriprodukter med mange ingredienser. Inneholder tilsetningsstoffer som fargestoffer, emulgatorer og fortykningsmidler. Dette omfatter brød, kjeks, kaker, brus, müslibarer, noen plantebaserte produkter, noen frokostprodukter, kjøttpålegg og ferdige sauser.

Forsker Daniel Ibsen har lest den nye studien for Videnskab.dk. Han har ikke selv vært med på studien.

– Studien antyder at vi ikke skal fremheve ett kosthold framfor andre, og det er likhetene, ikke forskjellene, vi bør se på. Det er dette – at det er flere ulike måter å leve sunt på – som ser ut til å være gunstig for aldring, sier forskeren ved Institutt for folkehelse og Steno Diabetes Center Aarhus i Danmark.

Ibsen legger til at studien står sterkt fordi forskerne i løpet av de 30 årene den har pågått, spurte deltakerne hvert fjerde år om hva slags mat de spiste.

– I mange andre studier måler man vanligvis bare én gang og ser så 20-30 år frem i tid, sier han.

Du kan altså ikke bare spise frukt, fullkorn og magre meieriprodukter og dermed sikre deg en sunn aldring, ifølge den nye studien. For forskerne kan ikke konkludere med at det er en direkte årsakssammenheng mellom kosthold og sunn aldring.

Korrelasjon betyr at det er sammenfall mellom to faktorer. Når den ene øker, gjør den andre det også.

Men at ting skjer samtidig eller rett etter hverandre, kan være tilfeldig og betyr ikke nødvendigvis at det ene forårsaker det andre – det kan være mange andre forklaringer.

Men slik er det med denne typen studier, påpeker Daniel Ibsen.

– Det er veldig vanskelig å gjøre forsøk med folk og få dem til å leve etter en bestemt diett fra de er 39 år til de dør. Så denne studien er nok noe av det nærmeste vi kan komme et svar på hvordan vi oppnår en sunn aldring, sier han.

Ibsen påpeker at forskerne har tatt hensyn til mye annet som kan påvirke resultatene, slik som sosioøkonomisk status, røyking og mosjon.

KILDE

1. "Optimal dietary patterns for healthy aging", Nature Medicine (2025), DOI: 10.1038/s41591-025-03570-5