

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

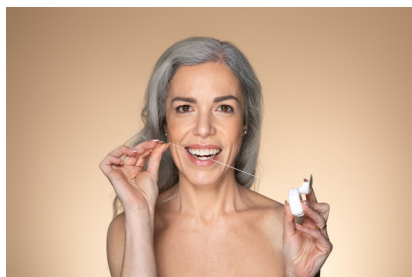


Foto: YWimages

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 hjernehelset. 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-