



Folkhälsomyndigheten

Podden Liv & Hälsa

Dags för säsongsvaccination mot influensa och covid-19 (avsnitt 11)

[Pernilla Engström, programledare] Hösten är här och för många äldre och personer som tillhör riskgrupp så har det blivit dags att vaccinera sig, för att skydda sig mot att bli allvarligt sjuk i covid-19 eller influensa. Jag säger välkommen till dig Ulrika Marking som är infektionsläkare och utredare på Folkhälsomyndigheten.

[Ulrika Marking, infektionsläkare] Tackar!

[Pernilla] Kan du berätta - varför är det viktigt att vaccinera sig mot covid-19 och influensa inför vintersäsongen?

[Ulrika] Ja, för de personer som vi rekommenderar att vaccinera sig så är det viktigt att ta dosen för att skydda sig mot risken att bli allvarligt sjuk i covid-19 eller influensa och kanske behöva vård på sjukhuset eller i värsta fall dö.

[Pernilla] Vet man någonting om hur många dödsfall man kan förhindra varje år i Sverige genom att vaccinera sig?

[Ulrika] Ja, det finns fina vetenskapliga sammanställningar på hur mycket liv man har sparat genom åren med covid-19-vaccin. Och vi ser ju att vi varje år har ett antal tusen personer som ligger på sjukhus med covid-19 eller influensa, där covid-19 hittills under de senaste åren har orsakat ungefär dubbelt så många fall. Bland dem så finns det också vaccinerade, men att ta vaccinet skyddar med ja, i alla fall 50 till 60, kanske till och med upp till 70 procent.

[Pernilla] Hur ser rekommendationerna ut i år? Vilka är det som rekommenderas att vaccinera sig mot covid och influensa?

[Ulrika] Jomen, alla som har fyllt 65 rekommenderas ju att vaccineras mot influensa, och alla som har fyllt 75 rekommenderas att också ta covid-19-vaccinationen. Sedan är det så att om man tillhör en riskgrupp som gör att man har en ökad risk, så ser det lite olika ut för de två vaccinen.

[Pernilla] Det var lite olika åldersgränser här sade du. Influensa var 65 och covid 75. Varför ser rekommendationerna olika ut?

[Ulrika] Vi har levt länge med influensa och vi har kommit till någon sorts balans kan man väl säga mellan våra immunförsvar och influensan. Så vi vet ungefär hur influensan ter sig i vår befolkning. Vi vet ungefär hur många som brukar bli sjuka varje år, och ungefär vilka som har ökad risk. Covid var ju en jättefarlig sjukdom när den kom, som vi alla minns och kommer minnas länge, och med åren så har våra immunförsvar bekantat sig med viruset och det är nu mycket mindre farligt. Både tack vare vaccination, men också för att de allra flesta har ju haft covid flera

gångar. Och då blir riskpanoramats lite annorlunda. Personer som tidigare hade en hög risk för allvarlig sjukdom, de har inte det längre. Då har vi förändrat rekommendationerna i takt med att den här riskbilden ser annorlunda ut.

[Pernilla] Ja, för bara om man tittar på rekommendationerna förra året så var det ju en rekommendation från 65 år när det gäller covidvaccination, och nu har ni höjt till 75. Kan du förklara lite vad som har hänt sedan förra året?

[Ulrika] Egentligen så är det som har hänt att tiden har gått så pass länge, att vi har fått bekräftat att den här bilden som vi sett senaste åren, att det är det som gäller. Efter att omikron kom, efter att vi alla var grundvaccinerade så är infektionen inte alls lika farlig för personer som är mellan 65 och 75 och inte har någon riskfaktor till exempel. Och då har vi kunnat ta bort dem från rekommendationen.

[Pernilla] Nu sa du omikron, vad är det för den som inte vet?

[Ulrika] Det viruset som orsakade covid-19 under 2020 det har gradvis förändrat sig. Och vid årsskiftet mellan 2021 och 2022 så kom en ny variant av det här viruset, som är lite mindre benäget att orsaka allvarlig sjukdom, och det heter omikron.

[Pernilla] Och om man då jämför med våra nordiska grannländer, vilken åldersrekommendation gäller där för influensa och covidvaccination?

[Ulrika] Det är flera som har gjorts som vi, och har en lite lägre gräns för influensa än covid-19. Och vad det gäller covid-19-vaccinet så har ju även Norge och Finland höjt sin rekommendation för vaccination till 75 års ålder om man är frisk i övrigt. Danmark ligger kvar på 65 och Island har valt att ta bort sin rekommendation.

[Pernilla] Vad innebär det?

[Ulrika] Att de inte rekommenderar vaccination mot covid-19. Sen finns det tillgängligt ändå, men man har inte några uttalade grupper där man säger att ni har verkligen stor nytta av vaccin.

[Pernilla] Men om man då inte tillhör någon av de här rekommenderade grupperna, till exempel om man är under 75 år och ändå vill ta covid-19-vaccin, kan man göra det?

[Ulrika] Ja, absolut. Våra rekommendationer är ju gjorda för att singla ut den grupp i befolkningen som har allra störst nytta av vaccinet. Det är absolut inte tänkt som ett sätt att förhindra alla andra att ta vaccin. Sen är ju hälso- och sjukvårdslagen konstruerad så att personer som har stor nytta av en medicinsk åtgärd ska ha företräde till den. Så de grupper som vi rekommenderar vaccin, de behöver få det först. Vaccination av personer utanför rekommendationen får aldrig tränga undan riskgrupper och äldre. Men det finns absolut möjlighet att få vaccin även som, vad ska man säga, en frisk ung person som vill ta. Men jag kan tycka att man ska

rannsaka sig lite, varför man ska ta den där dosen? För att den gör inte så stor nytta hos yngre och friskare personer.

[Pernilla] Om man då ändå skulle vilja det, kan man gå till en vaccinations mottagning? Behöver man läkares ordination, eller hur funkar det?

[Ulrika] Det här är lite olika. Det blir en del av det regionala hälso- och sjukvårdsutbudet och det varierar ju mellan regionerna, så där man nästan titta på 1177, vad som gäller där man bor.

[Pernilla] En annan ändring är att friska gravida inte längre rekommenderas att vaccinera sig mot covid. Varför inte då?

[Ulrika] Graviditet var ju tidigt under pandemin en ökad risk för allvarliga komplikationer till covid-19 på olika sätt. Men sen i takt med att viruset har blivit lite snällare, och kvinnor som går in i en graviditet tidigare har haft covid-19 och kanske tidigare också vaccinerat sig, så ser vi inte att graviditeten som sådan tillför en någon ökad risk.

[Pernilla] Hur bra skulle du säga att de här vaccinerna, både när det gäller covid och influensa, hur bra skyddar de och hur länge varar skyddet?

[Ulrika] De skyddar bra mot att hamna på sjukhus eller dö. De är inte så hima effektiva i att förebygga förkylning. De här lite mildare varianterna av luftvägsinfektion som inte leder till sjukhusvård, där är de inte riktigt lika effektiva. Men vi ser absolut att de har en tydlig effekt på risken för allvarlig sjukdom. De varar inte livslångt som många andra vacciner, utan de har en god effekt i fyra, fem, kanske sex månader, vilket gör att man behöver upprepa vaccinationerna årligen. Man behöver också tajma dem hyfsat till när man förväntar sig att virus ska spridas.

[Pernilla] Finns det några biverkningar av de här vaccinen?

[Ulrika] Ja, det finns ju alltid biverkningar av många läkemedel, och så även vaccin. Det väldigt vanliga är ju att man blir lite öm där man har fått sprutan, och man kan känna sig lite sjuk nåt dygn. En del kan till och med få övergående feber, men allvarliga biverkningar det är oerhört ovanligt.

[Pernilla] När det gäller specifikt mrna-vaccin som används mot covid, finns det några särskilda risker med dem?

[Ulrika] Nej, det gör det inte. Mrna-vaccinen de är säkra och effektiva, och en fantastisk tillgång. De har räddat otroligt många liv här under covid-19-pandemin. Det är också en smart teknologi och ett bra typ av vaccin, eftersom det är så pass lätt att anpassa. Många av de virus vi har som återkommer årligen, de ändrar sig lite grann mellan åren, och kanske också under året. Då är det viktigt och anpassa vaccinet så att man får en så bra match det bara går. Och här är mrna-teknologin otroligt väl lämpad för det. Så det är en plattform vi är tacksamma för, som verkligen är motiverar sitt Nobelpris.

[Pernilla] Man hör talas om att säsongsvaccin kan skydda olika bra från år till år. Stämmer det och i så fall varför är det så?

[Ulrika] Jomen det stämmer, i alla fall delvis. För det handlar mycket om att virusen som cirkulerar inte alltid matchar det viruset som vaccinet är byggt på, som det som är baserat på. Bestämmer sig då för att utveckla vaccinet utifrån ett visst virus, och sen så ändrar sig det virus som cirkulerar en liten aning, då får man kanske inte en hundra procentig match, och då skyddar det lite sämre. Sen är ju också tajmingen jätteviktig. Smittspridningen behöver komma ungefär i tidsmässig relation till att man tagit sin spruta, så att man har som starkast skydd några månader efter sin spruta.

[Pernilla] Men om det råkar vara ett sådant år när vaccinet inte matchar så bra, är det ändå någon mening med att ta vaccinet?

[Ulrika] Absolut är det det. Immunförsvaret är ju ganska komplext, det finns många delar, och man ser absolut ett skydd mot svår sjukdom även om det är inte en exakt matchning mellan vaccin och viruset som orsakar infektionen. För influensa till exempel, där har vi flera olika virusstammar i vaccinet och det brukar också cirkulera flera olika stammar. Så att även om man kanske bommar en, så har man match på de andra.

[Pernilla] Så det är en poäng att ta vaccinet oavsett?

[Ulrika] Absolut.

[Pernilla] Varför är det just på vintern som de här smittorna cirkulerar mest?

[Ulrika] Det är också intressant. Till exempel influensaviruset, det ändrar lite grann sin karaktär när luften blir torr. Då blir ju smittsamheten större därför att viruset finns kvar längre runt en smittad person. Så kylan och torrheten bidrar till att virusen blir mer smittsamma, och dessutom så umgås vi ju mycket mer inne så att då är smittrisen lite högre.

[Pernilla] Ser man samma smittspridningsmönster för influensa och för covid-19?

[Ulrika] Influensa har ju en väldigt tydlig säsongsvariation, den finns ju i princip bara under vinterhalvåret i Sverige. Covid-19 cirkulerar året runt och har de senaste åren dominerat lite grann under testperioden. Men riktigt vad vi får för säsongsvariation, om vi får någon, det kan vi nog inte säga säkert med covid-19 än.

[Pernilla] En annan obehaglig smitta som brukar cirkulera är ju vinterkräksjuka. Varför kan man inte vaccinera sig mot den? Och kan man göra något annat för att skydda sig mot vinterkräksjuka?

[Ulrika] Ja, vad det gäller vaccin och vinterkräksjuka så är det ju så att vinterkräksjukan ger inte upphov till något jättestarkt skyddande immunförsvaret. Så att även när man just har hämtat sig från en sådan här jobbig episod med vinterkräksjuka, så är man ändå ganska snart mottaglig på nytt. Om kroppen inte riktigt klarar att väcka ett sådant där effektivt skyddande immunsvaret, då har man

inte så himla mycket att härma när man vaccinerar heller. Så därför är det svårt svårt att vaccinera bort vinterkräksjuka. Men det man istället kan göra är förstås att man tänker på hygien, man tvättar händerna och träffar inte den som är sjuk och så där. Något man verkligen kan göra är ju att skydda andra om man blir sjuk. Det vill säga att man stannar hemma tillräckligt länge.

[Pernilla] Och till sist, det kan ju ändå krävas en liten ansträngning att ta sig iväg och vaccinera sig. Vilka är de viktigaste skälen till att man ändå bör göra det om man rekommenderas vaccination?

[Ulrika] Ja tillhör man de grupper som vi rekommenderar vaccination, då har man goda skäl att vaccinera sig för att slippa bli allvarligt sjuk eller faktiskt riskera att dö. Och för att underlätta för personer som har det lite trassligt att ta sig till vaccination, så erbjuds ju vaccination mot covid-19 och influensa samtidigt i många regioner för att det ska bli lite lägre tröskel att ta sig iväg. Men tyvärr så är det ju ofta så att den som har störst nytta av vaccin, det vill säga de som är lite äldre och lite extra sköra, och kanske har hemtjänst och så, de har ju ofta svårast att ta sig till vaccination. Här behövs hjälp från flera, förstås hälso- och sjukvården, men också kanske anhöriga eller personer som jobbar i hemtjänst och kommunal verksamhet. Så man försöker få till ett helhetsgrepp för att de här människorna ändå ska få möjlighet att ta sin vaccindos.

[Pernilla] Tack så mycket Ulrika!

[Ulrika] Tack!

[Pernilla] Och vill ni som lyssnar höra fler avsnitt av Liv och hälsa så följ oss gärna.