Folkhälsomyndigheten

Podden Liv & Hälsa

Därför är vaccination mot influensa och covid-19 så viktigt

[Pernilla Engström, programledare] Det är den kallare delen av året och det är dags att vaccinera sig mot influensa och covid-19 för de grupper som rekommenderas. Jag säger välkommen till dig Ulrika Markering, du är infektionsläkare och utredare här på Folkhälsomyndigheten.

[Ulrika Marking, infektionsläkare] Tack!

[Pernilla] Säsongsvaccinationerna mot influensa och covid-19 är nu igång. Varför är det just på vintern som de här smittorna cirkulerar?

[Ulrika] Det är en jättespännande fråga. Det är förstås delvis så att när det är kallt ute så tenderar vi att vara inne mer tillsammans, och vi är nära varandra. Men det faktiskt så att man vet att i torr luft, då är förutsättningarna för smittan lite bättre. Därför att de här dropparna som innehåller virus stannar kvar i luften lite längre än vad det gör på sommaren. Det är därför vi ser sådana här årliga epidemier som sprider sig över världen.

[Pernilla] Varje år så är det ju vissa grupper, framför allt äldre personer, som rekommenderas att vaccinera sig. Varför är det så viktigt att vaccinera sig om man tillhör någon av de här grupperna?

[Ulrika] Det handlar om att då har man av olika anledningar en förhöjd risk för att utveckla en allvarlig sjukdom om man smittas av viruset. För många är ju både influensa och covid-19 ganska milda infektioner, men kommer man upp lite i åren eller har en underliggande riskfaktor, då riskerar man att bli allvarligt sjuk och behöva sjukhusvård.

[Pernilla] Och vilka är det som rekommenderas att vaccinera sig?

[Ulrika] För influensa så är rekommendationen riktad till äldre personer som fyllt 65 år, och till yngre människor som har en underliggande riskfaktor, nån sjukdom. För covid-19 så är den åldersbaserade rekommendationen gränsen 75. Men om man har en annan riskfaktor så rekommenderas man från 50 år. Har man ett nedsatt immunförsvar då är det viktigt lite oavsett hur gammal man är faktiskt med vaccination, även mot covid-19.

[Pernilla] Men det låter som att det skiljer lite grann. Varför ser rekommendationerna inte likadana ut för vaccination mot influensa och covid-19?

[Ulrika] Det har att göra med att det är olika virus, olika infektioner och de slår olika hårt mot olika personer. De är helt enkelt olika människor som löper olika hög risk för de här infektionerna och covid-19 har blivit mildare med åren som har gått. För varje år så ser vi en avtagande riskbild i stora grupper för covid. Men

samma förändring syns inte för influensa, utan där har det varit oförändrade rekommendationer i många år.

[Pernilla] Betyder det här att man generellt blir sjukare av influensa än vid 19?

[Ulrika] Ja nu ser det ut så i våra siffror att influensa står för ett större antal sjukdomsfall varje år, och också på många sätt en allvarligare sjukdom.

[Pernilla] Hur bra skydd ger vaccinen? Kan man bli sjuk även om man har vaccinerat sig?

[Ulrika] Ja, det kan man ju tyvärr. Men då handlar det framför allt om mildare symptom. En förkylning, kanske möjligen lite övergående feber. Men vaccinen är en bra skyddseffekt mot att bli allvarligt sjuk och hamna på sjukhus, och det kanske ändå är det viktigaste.

[Pernilla] Och ni går ju ut och rekommenderar vaccination inför varje säsong. Men kan inte räcka om man vaccinerade sig förra säsongen?

[Ulrika] Både ja och nej. Det ju uppdaterade vaccin varje år så det brukar vara olika stammar man vaccinerar för på hösten. Kanske har man någon liten svag kvarvarande effekt av förra året spruta, men man får en väsentligt förhöjd effekt av att ta en till spruta. Så rekommendationen är att man vaccinerar sig varje år.

[Pernilla] Så att skyddseffekten avtar också med tiden om jag tolkar dig rätt?

[Ulrika] Ja, det gör den absolut. Skyddseffekten är som starkast kanske tre, fem, sex månader nånstans. Sen är den inte så stark längre, och då har man god nytta av att ta en dos till.

[Pernilla] Man har ju hört att vaccinets skyddseffekt kan se lite olika ut från år till år. Varför är det så? Gäller det både influensavaccin och covidvaccin?

[Ulrika] Jamen det gäller för båda. Och framförallt har det att göra med hur väl vaccinet matchar med den stam som sedan cirkulerar. Som sagt, vaccinen uppdateras varje år och det är också lite olika varianter av virus som cirkulerar på vintern. Då gör man sig en prognos där man bedömer vilket virus som är mest sannolikt att det dyker upp på vintern och så vaccinerar man mot det. Får man en bra match så har man en bättre skyddseffekt.

[Pernilla] Och vem är det som gör den här prognosen?

[Ulrika] För influensa så är det WHO som varje år prognostiserar, och då gör man det baserat på vilket virus som cirkulerar på södra halvklotet. Och för covid-19 så är det den europeiska läkemedelsmyndigheten som kommer med en rekommendation för vintersäsongen. Nån gång i maj brukar den rekommendationen komma, och så ställer tillverkarna om sin produktion.

[Pernilla] Finns några biverkningar av vaccinen?

[Ulrika] Ja, alla vaccin har ju lite risk för biverkningar. Men det handlar framför allt om att mildra biverkningar, med kanske lite ömhet där man har fått sprutan. Man kan få lite övergående feber eller huvudvärk eller så, men det brukar inte vara några allvarliga biverkningar. Och det brukar inte heller så uttalade symtom av de som jag just beskrev.

[Pernilla] Om man smittas då? Hur kan man veta om det är influensa eller covid som man har smittats av? Är symptomen olika? Eller blir man mer sjuk av den ena sjukdomen än den andra, eller hur funkar det här?

[Ulrika] Jag tycker nog inte att man kan säga att de är tillräckligt olika för att man ska kunna särskilja dem själv. Man kan inte vara säker, utan vill man vara säker på vilket virus man drabbats av, då behöver man ta ett test.

[Pernilla] Och vilka är symptomen då som man ska hålla utkik efter? Och ana om man har blivit smittad eller inte?

[Ulrika] Det brukar handla om snuva och hosta, feber. Och det man verkligen ska hålla utkik efter, det är man har väldigt hög feber i väldigt många dagar så att man blir svag av det. Eller om, när man har börjat känna sig bättre, att febern då kommer tillbaka och hostan blir djupare, då kan man har råkat få en lunginflammation som grädde på moset.

[Pernilla] Och om man då inte tillhör någon av de här grupperna som rekommenderas vaccination - kan det ändå vara en bra idé att vaccinera sig om man får möjlighet?

[Ulrika] Jomen nu tycker jag absolut att man kan göra. Det är ett bra vaccin, och det förebygger ju absolut till viss del i alla fall en del av de mildare infektionerna.

[Pernilla] I år så går ni ju även ut och uppmanar personer som är 65 år eller äldre att se över sitt vaccinationsskydd mot pneumokocker. Vad är det egentligen och varför är det så viktigt att vara vaccinerad mot det?

[Ulrika] Pneumokocker är ju en bakterie, till skillnad från influensa och covid-19 som orsakas av virus. Och pneumokocker är den vanligaste bakterien i luftvägsinfektioner, det vill säga lunginflammationer, öroninflammationer, bihåleinflammation och så. Och de kan också bli väldigt ilskna och ge blodförgiftning och hjärnhinneinflammation. Så att vaccinera mot dem är ett sätt att minska risken för att få till exempel lunginflammation. Och även när det handlar om lunginflammation så är ju risken både för att få lunginflammation, men också att bli väldigt sjuk eller till och med avlida i inflammation, högre när man blir äldre. Så att även här har vi en åldersgräns på 65 år där vi rekommenderar pneumokockvaccination till alla.

[Pernilla] Tillbaka till covid och influensa. Om man inte vaccinerar sig, finns det något annat sätt att skydda sig från att bli sjuk?

[Ulrika] Jo, men det är klart att man kan göra en hel del saker för att skydda sig. Till exempel så kan man ju vara noga med att tvätta händerna, och undvika att medvetet träffa andra personer som är sjuka. Men kanske störst ansvar har väl ändå den som har blivit sjuk, att stanna hemma och tacka nej till sociala aktiviteter för att inte sprida de här luftvägsinfektionerna vidare i onödan.

[Pernilla] Tack så mycket Ulrika!

[Ulrika] Tack!

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