



Myter om influensa

Vi nærmer oss "influsensatid". Er din kunnskap om viruset utdatert?

Det verserer fremdeles mange myter om influensa. Vi tar her for oss åtte av dem.

1. Influensa er helt ufarlig
2. Influensavaksine kan gjøre deg syk
3. Antibiotika kan kurere influensa
4. Influensa er bare farlig for eldre
5. Omgangssyken er en form for influensa
6. Får du influensa én gang, er du immun resten av sesongen
7. Influensavaksinen har virkning i flere år
8. Du får influensa når du fryser

Myte 1:

Influensa er helt ufarlig

Mange tror at influensa kun er en kraftig forkjølelse og at den er helt harmløs. Dette er feil.

I Norge dør over 1000 mennesker i året som følge av influensainfeksjon, ifølge beregninger ved Universitetet i Oslo og Folkehelseinstituttet for perioden 1975-2004. Mange av disse kunne vært reddet, hvis de hadde latt seg vaksinere. Hver femte nordmann er i fare for komplikasjoner ved influensa. Undersøkelser viser at mange lar være å vaksinere seg fordi de ikke oppfatter seg som en del av risikogruppene.

Les mer i artikkelen: [Tid for influensavaksine](#).

Myte 2:

Influensavaksinen kan gjøre det syk

Vaksinen inneholder kun inaktive (døde) influensavirus. Du kan dermed ikke bli smittet av influensavaksinen.

Ekspertene tror grunnen til at denne myten fremdeles lever, skyldes to ting:

- Tidligere vaksiner hadde milde influensasymptomer som bivirkninger. I dag er derimot den største plagen et ømt område på armen etter injeksjonen.
- Mange vaksinerer seg i tider hvor forkjølelsvirus og andre luftveissykdommer florerer. Etter vaksinasjon blir noen dermed forkjølte og legger skylden på influensavaksinen.

Du bør derimot være klar over at vaksinen gir omtrent 70 prosent beskyttelse. Den beskytter i større grad mot alvorlig sykdom og død enn mot lettere influensasymptomer.

Myte 3:

Antibiotika kan kurere influensa

Antibiotika kan kun bekjempe infeksjoner forårsaket av bakterier. Influensa skyldes et virus, antibiotika har dermed ingen virkning mot influensa.

Det kan imidlertid oppstå bakterieinfeksjoner som følge av influensa. Et svekket immunsystem kan legge veien åpen for bakteriell smitte, som kan føre til betennelser i blant annet lunger og ører.

Myte 4:

Influensa er bare farlig for eldre

Det er sant at personer over 65 år er i risikogruppen, og bør vaksinere seg. Men dette gjelder også for personer som:

- har alvorlig luftveissykdom
- har nedsatt lungekapasitet
- har kronisk hjerte-karssykdom
- har nedsatt immunforsvar

Befinner du deg i en av disse gruppene, bør du vaksinere deg, uansett hvor gammel eller ung du er.

Myte 5:

"Omgangssyken" er en form for influensa

"Omgangssyken" er en populærbetegnelse på forbigående epidemisk sykdom, og blir spesielt brukt om akutt, smittsom mage- og tarmkatarr.

Dersom du lider av kvalme, oppkast og diaré, men har ingen tegn til feber eller verking i kroppen, har du sannsynligvis ikke influensa. Det er sjeldent at voksne får fordøyelsesproblemer ved influensa. Dette kan imidlertid forekomme hos barn.

Myte 6:

Får du influensa én gang, er du immun resten av sesongen

Mange tror at de ikke trenger å ta vaksinen dersom de har hatt influensa tidligere fordi de tror at da de er immune. Det er ikke riktig.

Det finnes flere ulike typer med influensavirus. Siden vi aldri vet hvilke av dem som kommer, bør du vaksinere deg selv om du har blitt smittet tidligere.

Myte 7:

Influensavaksinen har virkning i flere år

Det finnes tre typer influensavirus: A, B og C. Type A og B er årsaken til større eller mindre epidemier i Norge hver eneste vinter.

Et spesielt trekk ved influensavirus er at de stadig forandrer seg. Influensavaksinen er dermed nødt til å tilpasse seg endringene hos virusene. Det betyr at en ny influensavaksine kommer hvert år – og at en dermed er nødt til å vaksinere seg hvert år for å være beskyttet.

Myte 8:

Du får influensa når du fryser

Det er ikke det at du fryser som gir deg influensa. Grunnen til at influensa sprer seg letter i vintermånedene, er at viruset har bedre forutsetninger for spredning på denne tiden av året.

Tørt og kaldt vær gjør at smittedråper henger lenger i luften og øker dermed risikoen for smitte.

Les mer i artikkelen: [Influensa og vinter](#).

Kilder:

Web MD

Helsenett