

UNDGÅ INFLUENZA

Influenzaen slår ofte til i vintermånederne. Bliv godt rustet med læge Charlotte Bechs råd til, hvordan vi håndterer influenzaen.

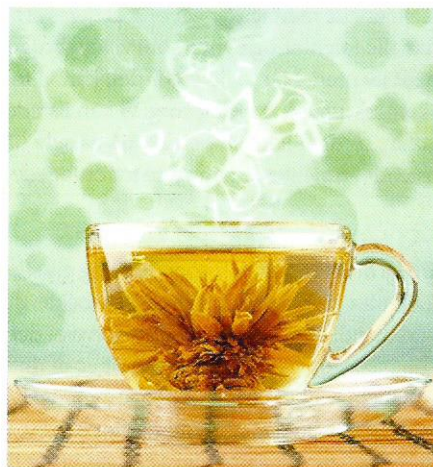


FØR I gamle dage havde man generelt en langt større spredning af smitte med influenza pga. dårligere hygiejniske forhold, så hver vinter var der mange ældre og andre svækkede, som måtte bukke under for influenza. Nyere forskning har vist, at den spanske syge skyldtes et influenzavirus (H1N1), der ligner den influenzavirus, der gjorde mange af os syge i 2009 (med svineinfluenzaen). Den spanske syge var en pandemi, der spredte sig over store dele af verden i 1918, og omkring 50 millioner mennesker bukkede under, herunder 14.000 danskere. Den spanske syge var luftbåren, som alle andre influenzatyper er. Det betyder, at den smittede gennem dråber (såkaldte aerosoler) fra nys, hoste og berøring. Myndighederne forsøgte dengang at begrænse smitten ved at lukke offentlige institutioner som skoler, teatre og biblioteker.

NU I dag har vi en langt bedre hygiejne, og derfor har vi begrænset smittespredningen. Vi har også udviklet influenzavacciner til ældre og svækkede. Vi har desuden fået antibiotika, næsespray, hostesaft og hovedpinepiller. Men undersøgelser har vist, at antibiotika (som tamiflu og relenza) imod influenzavirus som regel ikke afkorter influenzaforløbet særlig meget – sygdomsforløbet bliver som regel kun en halv til en hel dag kortere, og derfor er læger tilbageholdende med at udskrive recept på midlerne. Desuden sigter man også mod, at så mange som muligt selv udvikler antistoffer over for den pågældende vinters specifikke influenzavirusvariant. For eksempel den meget omtalte svineinfluenza i 2009: Her var der en hel gruppe af ældre mennesker, der undgik at blive syge, fordi de allerede havde haft den samme influenza tilbage i 1976. Influenzaepidemier rammer befolkningen i Danmark ca. hver anden vinter.

FOREBYGGELSE

- Hold dig varm på hovedet, halsen, hænderne og fødderne. Brug polarhue, vindtætte vanter, varme støvler og halstørklæde de kolde måneder.
- Vask hænder ofte, og tør dem i papirservietter i stedet for et håndklæde.
- Sprit hænderne i apotekets alcohol, inden du spiser.
- Undgå at spise og drikke i samme lokale, som den syge eller de syge opholder sig i. Eller helt undgå samvær med syge.
- Tag zinktilskud. Forskning har vist gavnlig effekt af zinktilskud ved forkølelse.
- Bliv hjemme fra arbejde, så du kan hvile og blive rask hurtigere – og så du undgår at smitte andre! Influenza smitter, så længe du hoster, nyser eller pudser næse. Så længe virus er aktiv, er den også produktiv og danner sekreter, der indeholder små viruspartikler. Derfor er det bedst at blive hjemme fra arbejde, så længe man er syg.
- Spis tomatsuppe med stærke krydderier som ingefær, hvidløg og chili. Undgå tunge fødevarer som kager, hvidt brød, chips, kød, fjerkræ, dåsemad og gamle oste.
- Drik varme drikke som urtete, ingefærte og varm frugtsaft af fx hyldebær.
- Dyp en finger i sesamolie eller mentholatum, og smør næseborene med det. Husk at vaske fingre både før og bagefter.



INFLUENZA I DANMARK

Influenza er en akut virusinfektion i luftvejene, der viser sig med feber og luftvejs-symptomer. Influenza forekommer typisk i vinterperioden imellem uge 40 og uge 20. Sæsoninfluenza er en samlet beskrivelse for de influenzavirus, der giver anledning til influenza hos mennesker og viser sig med tilbagevendende udbrud i vinterhalvåret. Der er typisk tale om influenza virus A og B. Sæsoninfluenza optræder i perioder af 4-8 ugers varighed, hvor der ofte ses stigninger i hospitalsindlæggelser og dødsfald især blandt den ældste del af befolkningen og blandt risikogrupper med visse kroniske sygdomme. I influenzasæsonen kan der være omfattende influenzaaktivitet, uden at der er tale om en egentlig epidemi. Vi betegner det først som en influenzaepidemi, når den registrerede influenzaforekomst på landsplan er markant højere end den forventede.

Influenzaaktiviteten har i de seneste 10 influenzasæsoner specielt været meget høj i sæsonerne 2003/04 og 2009/10. Under en egentlig influenzaepidemi kan op mod 20 % af befolkningen blive syge.



LÆGE CHARLOTTE BECH

Efterspurgt foredragsholder og kursusleder. Hun har blandt andet udgivet bøgerne *Godt og sundt året rundt* og *Hormoner i balance*. Vil fremover skrive for *Psykologi om sundhed*. Tjek hendes hjemmeside for foredrag og workshops.
charlottebech.dk

PANACHE DESAI FØND DIN SJÆLS SIGNATUR

33 DAGES REJSE MOD
DIT LIVSFORMÅL, DIN LIDENSKAB
OG DIN LYKKE

Rosinante

Hvis du vil ændre noget i verden,
ændre noget i dit liv, være noget for
andre, er nøglen autenticitet:
At være dig selv.

Panache Desai hjælper dig til at finde ind til din oprindelige kerne, bag de domme og vurderinger, du og andre har lagt på dig selv. Mærk den følelse af harmoni, der opstår, når du accepterer dig selv, som du er, og opdag dit livsformål og de uendelige muligheder, der venter på dig.

Rosinante

