

## Senaste nytt om Nya influensan A(H1N1)

Experter räknar med att någonstans mellan 200 000 och 600 000 svenskar redan haft nya influensan. Äldre (>65 år) verkar ha ett visst skydd mot smitta, troligen har de stött på en liknande influensa i unga år. De flesta fallen av allvarlig sjukdom har setts hos förhållandevis unga vuxna (20-40 år). Även små barn har behövt sjukhusvård i ganska stor omfattning.

Eftersom nya influensan (svininfluensan) är helt ny för de flesta, riskerar många fler att smittas, än vad som är normalt för influensa. Utan vaccination skulle kanske upp mot hälften av befolkningen ha fått nya influensan. Men tack vare att vi hunnit vaccinera så bra, blir det nog inte så.

Spridningen av nya influensan (svininfluensan) har mattats av, efter att vi från mitten på oktober till mitten på november, sett en fördubbling av antalet fall varje vecka. Men nu verkar influensan dala av igen.

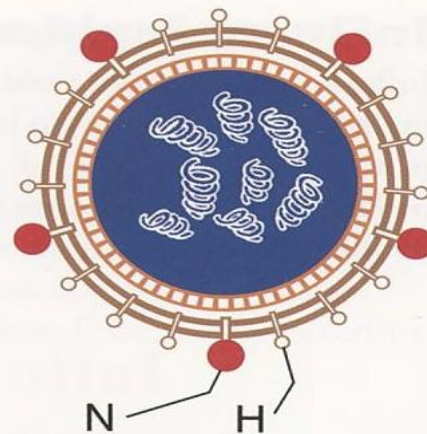
I början på hösten, vid skolstarten, fick vi hjälp av ett vanligt förkylningsvirus, som konkurrerade ut influensan. Kroppen kan visserligen bli sjuk i flera virus samtidigt, men inte så lätt, så ofta blockerar en virusinfektion andra virus, och det förkylningsviruset som vi hade vid skolstarten spred sig snabbare i den temperatur som rådde i höstas. Så influensan kom av sig ett tag. Nu är det kallare och torrare, och idag skulle influensaviruset kanske ha vunnit, men nu är många skolbarn redan vaccinerade, och det fördröjer influensan ytterligare.

Hälften av befolkningen har vaccinerat sig redan, eller snart (5 miljoner doser är distribuerade och de flesta doserna bör ha getts vid det här laget). Om vi kommer upp i 70 % av befolkningen som vaccinerar sig, blir det troligen ingen epidemi alls, och det skulle spara många liv. En intensiv influensaepidemi, som vi skulle ha fått utan vaccinet, hade troligen tagit minst 4000 liv i vinter. Många unga och i övrigt friska skulle ha dött. Nu blir det nog inte så illa, tack vare att vi vaccinerat så bra i Sverige. Så här långt har Sverige vaccinerat bäst i världen.

I många andra länder går det trögare, antingen av ekonomiska skäl, eller på grund av misstro mot myndigheterna. I Sverige har vi kanske ett större förtroende för experter på socialstyrelsen och på smittskyddsinstitutet, än för kvällspressen och bloggare?



Myndigheterna rekommenderar att alla vaccinerar sig mot nya influensan. Inte för att alla behöver det, men för att om tillräckligt många vaccinerar sig, så blir det ingen riktig epidemi. För en normalfrisk person handlar det alltså inte så mycket om att vaccinera sig för sin egen skull, utan mer om att vaccinera sig för att personer i riskgrupperna ska slippa bli få influensan.



Till riskgrupperna räknas personer med: kronisk lungsjukdom, kronisk hjärt-kärlsjukdom, svårinställd diabetes, nedsatt immunförsvar (ärfTLiga immundefekter, pågående behandling, leukemi mm.), neuromuskulära sjukdomar, hiv, gravida, barn med vissa kroniska sjukdomar och utvecklingsstörningar och småbarn.

Nu när många är vaccinerade: Hur blev det med biverkningarna?

Värk och smärta i den armen man fått sprutan i, är nästan regel. Också ganska vanligt är lättare sjukdomskänsla och lite feber dagen efter. Enstaka allvarliga biverkningar förekommer, men risken är försumbar jämfört med de risker man löper om man blir sjuk på riktigt i influensan.

Det räcker med en spruta, för de allra flesta.

Om man redan har haft nya influensan?

Det är inget farligt att vaccinera sig ändå, men onödigt. Man kan dock inte få veta säkert om man har haft nya influensan, för sjukvården har fullt upp ändå, så man gör inga tester på friska personer. Svaret blir alltså att det är säkrast att vaccinera sig ändå.

Man kan ta ett annat vaccin samtidigt, i andra armen. Men man ska inte ta mer än två vacciner samtidigt, sedan bör man vänta minst två veckor. Man kan alltså vaccinera sig både mot Nya influensan (svininfluensan) och mot den vanliga säsongsinfluensan samtidigt, om man vill.

Den vanliga säsongsinfluensan blir troligen inte värre än vanligt, men kommer ändå troligen att ta många liv, nästa kvartal. Det finns inga planer på massvaccination mot vanliga influensan, eftersom den inte förväntas bli värre än vanligt. (Ett normalår tar vanliga influensan 1000-4000 liv, varav 90 % är äldre eller tillhörande någon riskgrupp).

Det finns mediciner som kan dämpa förloppet vid influensa, men det har blivit för stor efterfrågan, så åtminstone de senaste veckorna har de varit slut på apoteket. De mediciner som det gäller är tablett Tamiflu eller en spray som heter Relenza.

Vad kan man mera göra? Stanna hemma från arbetet när du är förkyld! Tvätta händerna ofta, och använd gärna tvättsprit om det finns tillgängligt.

*Källa: MvS Hedemora FHV*



## Nya författningar från Arbetsmiljöverket

AFS 2009:07 Artificiell optisk strålning.

AFS 2009:06 Cytostatika och andra läkemedel med bestående toxisk effekt  
(se AFS 2005:5)

AFS 2009:04 Laboratoriearbete med kemikalier (se AFS 1997:10)

AFS 2009:03 Smältsvetsning och termisk skärning (se AFS 1992:09)

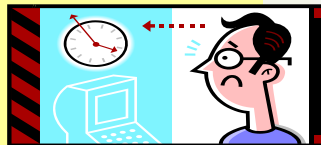
AFS 2009:02 Arbetsplatsens utformning.

## Mår själen bra mår magen bra!

### Tidiga signaler på ett för stressat liv

Nedanstående symptom kan de flesta känna igen i perioder utan att det innebär direkt fara. När de ökar och varar över längre tid, finns dock anledning att stanna upp och reflektera över sin situation.

- Magproblem
- Hjärtklappning
- Spändhet
- Snabb och ytlig andning
- Muskelvärk
- Sömnpromblem
- Trötthet
- Malande tankar
- Oro
- Kort stubin
- Rastlöshet
- Bristande tålamod
- Koncentrationsproblem
- Glömska
- Svårt att fatta beslut
- Tröstbeteende (äta och dricka för mycket till exempel)
- Göra allting fort
- Förlust av sinnet för humor
- Bli speedad och lamslagen om vartannat
- Kollar och dubbelkollar saker



Julen är den tid då många av oss stressar som mest. Vi flänger runt som aldrig förr vid tidpunkten då allt ska vara helt perfekt. Det är inte konstigt om kroppen i allmänhet och magen i synnerhet säger ifrån till slut.

Tiderna har förändrats men det har inte kroppen. Den är fortfarande densamma som på stenåldern och reagerar precis på samma sätt, nu som då. Förr flydde vi från faror. Nu tyngs vi ner av enorma mängder krav och måsten i ett samhälle där allt rusar på i en ryslig fart och där stressjukdomarna ökar allt mer.

Man kan argumentera om att det fanns en större fattigdom tidigare och fattigdom är stressande. Å andra sidan fanns inte den kroniska tidsbrist, det individualistiska och de tusen valmöjligheter som vi har idag. Dessutom pekar flera undersökningar på att vi upplever mer oro, ångslan och sömnpromblem nu än förr.

Inte alltför sällan visar sig de första tecknen på ett för stressigt leverne med magbesvär. Kroppen säger helt enkelt ifrån och ropar på att vi ska ta det lite lugnare.

Hur gör man då för att lugna ner sig på bästa sätt om man haft en period med mycket stress. En längre tids stress bör följas av några veckor kravlös återhämtning.

Man bör försöka undvika att hamna i stresskarusellen, där allt bara snurrar på utan uppehåll, alltför länge. Det bästa är att varva ner varje dag, flera gånger om dagen, så att stressen inte ackumuleras. Det kan man uppnå enkelt genom att ta pauser, gå på lunch, ta några sekunder av stillhet då och då och unna sig glädjeämnen och egna intressen.

Vi måste ta reda på vilka våra ideal är och när vi gjort det är det dags att fundera på om vi verkligen lever efter våra egna ideal eller efter andras. Mycket är vunnet om vi vågar ändra det som faktiskt kan ändras. Det kan kännas tufft i början att göra förändringar, men din självrespekt kommer att öka och därmed minskar stressen.

Träna dig i att se det positiva som händer dig och som du åstadkommer i stället för att vara fixerad vid dina fel och brister. Så sänk kraven och gör inte allt i sista minuten. Bra planering minskar stressen avsevärt.

Källa: Informaco 1/09



## Tips för ett mer harmoniskt liv

- Hindra stressen från att trappas upp i absurdum
- Få in kortare och längre pauser under dagen
- Unna dig tid för lek
- Växla mellan uppgifter
- Utför en motionsform som du tycker om
- Värna om nattsömnen
- Lös inte problem i sängen
- Ta reda på vad DU vill med ditt liv och sträva efter det, i stället för att försöka leva upp till alla "borden" och "måsten"
- Ersätt orden "borde" och "måste" med "vill", "önskar" och "föredrar"

## Vi välkomnar följande företag som nya medlemmar i Företagshälsovården:

- Lerbo Mark och Verkstad
- Gunnarsson Gräv&Transport
- Nordea Bank AB
- Erika Janols Romare
- Sycentralen AB

## Personallytt

Vår läkare Mathias von Schultz har nya arbetstider från årsskiftet:  
Måndag-torsdag 8.00–18.00.

## EXTRA

Fredag den 18 december, på eftermiddagen, har vi möjlighet att vaccinera de som önskar och är anslutna till FHV. "Först till Kvarn..." Välkomna!

**God Jul och Gott Nytt År!**