

Reisevaksiner – hva bør du vite?

Hva bør en farmasøyt kjenne til – og hva kan du gjøre?

Nordmenn reiser mye, også til områder hvor risikoen for å få en smittsom sykdom er høyere enn hjemme. Reisemål, type reise og reisens varighet har betydning for hvilke vaksiner som anbefales. Alder, helsestilstand og tidligere vaksinasjon må også vurderes. Man bør starte vaksinasjon i god tid før avreise. Det tar minst 1–2 uker før beskyttelse inntreffer, og noen vaksiner må gis to eller flere ganger for å få full effekt. Hvis spedbarn skal ha lengre opphold i utlandet, kan det være aktuelt å gi enkelte vaksiner i barnevaksinasjonsprogrammet tidligere enn vanlig og med kortere intervall enn vanlig. Dette for å oppnå tilstrekkelig beskyttelse før avreise til land med høyere forekomst av smittsomme sykdommer.

Hvilke vaksiner gis før reise?

- Generelt bør alle være vaksinert mot difteri, stivkrampe, kikhoste og poliomyelitt, og ta en oppfriskningsdose cirka hvert 10. år. Denne anbefalingen gjelder uavhengig av reisevirksomhet. Det er egne krav til poliovaksine ved reise til land med forekomst av polio. Reisende som skal oppholde seg over 4 uker i disse landene, må dokumentere at de har fått poliovaksine 1–12 måneder før de forlater landet. Poliovaksine anbefales også før reiser til land som fortsatt er sårbare for ny introduksjon av poliovirus.
- Alle som ikke har hatt meslinger, kuma eller røde hunder eller ikke vet om de er vaksinert mot sykdommene, bør ta en MMR-vaksine. Dette gjelder også ved opphold i Norge, men er særlig viktig før reise til land der meslinger er mer vanlig (blant annet flere land i Vest-Europa). Personer født i Norge før 1960 har sannsynligvis hatt meslinger, og MMR-vaksine er vanligvis ikke nødvendig. Er man grunnvaksinert mot meslinger, kuma og røde hunder, trenger man ikke oppfriskningsdoser senere i livet.
- Gulfeber, hepatitt A, hepatitt B, influensa, japansk encefalitt, kolera, meningokokksykdom, rabies, skogflåtencefalitt, tuberkulose og tyfoidefeber er andre sykdommer det kan være aktuelt å vaksinere seg mot før reise.

Andre reiseråd

Ved reise til land med andre infeksjonsepidemiologiske forhold er det spesielt viktig å være nøye med personlig hygiene. God hygiene kan forebygge matsmitte og sykdommer som smitter ved dråpesmitte, og er det beste tiltaket for å unngå å bli smittet med resistente bakterier.

Hvor kan man henvende seg for å bli vaksinert?

I de største byene er det offentlige og private vaksinasjonskontor og reiseklinikker. Man kan også kontakte fastlegen sin. De fleste vaksinasjonskontor vil normalt ha aktuelle reisevaksiner på lager. Hvis man henvender seg til fastlegen, må man ofte hente ut vaksinen selv på apoteket. Mange apotek tilbyr også vaksiner, enten med timebestilling eller som drop-in.

Hvordan bestiller apotek vaksiner?

- For apotek vil det i de fleste tilfeller være enklest å bestille vaksiner fra egen grossist. Grossistene har som regel de vanligste reisevaksinene på lager.
- Folkehelseinstituttet (FHI) fører et utvidet sortiment av vaksiner. Hvis en vaksine ikke kan skaffes via egen grossist, vil det ofte være mulig å bestille den fra FHI. FHI har beredskapslager av alle produkter de lagerfører, men som ellers på legemiddelområdet kan det oppstå leveringsproblemer.

Hvordan kan farmasøyt bidra?

- Ha god kunnskap om vaksiner, og veilede kunden om riktig bruk. Viktige momenter er å sikre at kunden har forstått hvor mange doser som kreves og når disse bør settes. Noen kunder er for sent ute med vaksiner og vil ikke være tilstrekkelig beskyttet på den planlagte reisen. Dette bør de få informasjon om, slik at de kan være ekstra påpasselig med andre forebyggende tiltak.
- Opplyse kunden om at vaksinen må oppbevares i kjøleskap og ikke tåler frost.
- Bidra til gode rutiner ved eventuell vaksinerings i apoteket.

FAKTA OM VAKSINER

Hensikten med vaksinasjon er å oppnå beskyttelse mot sykdom uten å måtte gjennomgå sykdommen først. Ved vaksinasjon kan smittsomme sykdommer forebygges på en enkel og effektiv måte.

Immunapparatet bidrar til å beskytte oss mot infeksjoner. Når vi utsettes for smitte, nøytraliserer immunapparatet smittestoffene og begrenser skadevirkningene. Gjennomgått infeksjon gir ofte livslang immunitet fordi immunapparatet «husker» smittestoffet. Ved vaksinasjon utnyttes immunapparatets «hukommelse». Immunapparatet aktiveres uten at man blir syk. Noen vaksiner gir livslang beskyttelse, mens andre krever oppfriskningsdoser senere i livet.

Barnevaksinasjonsprogrammet er et sentralt virkemiddel for å forebygge smittsomme sykdommer i befolkningen. I Norge omfatter programmet en serie ulike vaksiner som helsemyndighetene anbefaler til barn og unge.

Det er vanlig å oppleve bivirkninger i form av ømhet, rødhet og hevelse på stikkstedet. Mange føler seg uvel med hodepine og generell sykdomsfølelse 1–2 døgn etter vaksinasjon. Disse reaksjonene er forbigående og kortvarige.

Det er få legemidler som interfererer med vaksiner. Det er viktig å være oppmerksom på legemiddelgrupper som kan hindre effekt av vaksiner, eller som medfører risiko for generalisert infeksjon med virus eller bakterier fra levende vaksiner.

Vil du vite mer?

FOLKEHELSEINSTITUTTET

Smittevernråd og vaksiner for deg som skal ut og reise

www.fhi.no/sm/smittevernrad-ved-reiser/reiserad/

Smittevern på reise

www.fhi.no/sm/smittevernveilederen/temakapitler/12-utenlandsreiser-og-smittevern/?term=

Vaksinasjon og samtidig bruk av andre legemidler

www.fhi.no/va/vaksinasjonsveilederen-for-helsepersonell/vaksinasjon-ved-sykdom/vaksinasjon-og-samtidig-bruk-av-andre-legemidler/?term=

Er du usikker på din vaksinasjonsstatus?

Sjekk Mine vaksiner

helsenorge.no/vaksiner/mine-vaksiner

TEKST: Berit Sofie Wiklund, farmasøyt, Avdeling for smittevern og vaksine, Område for smittevern, Folkehelseinstituttet (oppdatert versjon av reisevaksiner-artikkelen i NFT nr. 4/2018)