

## Sikainfluenssa

Sikainfluenssa on uudentyyppinen influenssa, jolle monikaan ei ole vielä kehittänyt vastustuskykyä. Oireita ovat yskä, kurkkukipu, lihaskipu, päänsärky ja väsymys sekä joissakin tapauksissa myös ripuli ja pahoinvointi. Jos saat influenssaoireita, pysy kotona, kunnes olet ollut kuumeeton yhden päivän. Jos asut tai oleskelet pitemmän aikaa Tukholman läänissä, voit saada ilmaisen sikainfluenssarokotuksen.

Sikainfluenssaksi yleisesti kutsuttuun uuteen influenssaan A(H1N1) ovat tähän mennessä sairastuneet ennen kaikkea alle 30-vuotiaat henkilöt. Se voi kuitenkin tarttua kaikenikäisiin. Useimmat ovat sairastuneet lievästi, ja Ruotsissa vain muutamat ovat tarvinneet sairaalahoitoa. Sikainfluenssaan sairastuneista noin 5 prosenttia on tarvinnut sairaalahoitoa. Muutamat heistä ovat sairastuneet niin vakavasti, että he ovat tarvinneet tehohoitoa. Vain hyvin harvat ovat menehtyneet sairauteen.

## Muistuttaa tavallista influenssaa

Sikainfluenssan oireet muistuttavat tavallisen influenssan oireita. Niitä ovat yskä, kurkkukipu, lihaskipu, päänsärky ja väsymys sekä joissakin tapauksissa myös ripuli ja pahoinvointi.

Influenssa kestää yleensä viidestä seitsemään päivää, mutta saatat tuntea väsymystä vielä pari kolme viikkoa influenssan jälkeen. Tavallisen influenssan tavoin myös sikainfluenssa voi aiheuttaa jälkitauteja, kuten keuhkokuumetta, poskiontelotulehdusta ja muita infektioita.

## Näin voit välttyä sairastumiselta

Sikainfluenssa leviää samalla tavalla kuin tavallinen influenssa. Virus tarttuu pisaratartuntana hengitysteiden kautta sairastuneen henkilön yskiessä tai aivastaessa. Sairastumisen vaara on suurempi, jos tapaat paljon ihmisiä ja olet heihin lähikontaktissa sisätiloissa. Ulkona tartunta ei leviä yhtä helposti. Tartunta ei leviä sianlihan tai muun ruoan välityksellä.

Voit vähentää tartuntavaaraa seuraavasti:

- vältä lähikontaktia muihin, esimerkiksi kättelyä ja poskisuudelmia
- pese kädet usein. Käytä mielellään myös desinfiointiainetta
- pese kädet ennen kuin kosketat silmiä, nenää ja suuta
- vältä lähikontaktia ihmisiin, joiden tiedät olevan sairaita
- yski tai aivasta kyynärtaipeeseen tai paperinenäliinaan
- oleskele paljon ulkona.

## Jos sairastut

Koska influenssan aiheuttaja on virus, sitä ei voi hoitaa antibiooteilla. Jos olet muutoin terve, pelkkä oireiden lievittäminen useimmiten riittää.

- Pysy kotona töistä tai koulusta, kunnes olet ollut yhden päivän kuumeeton. Tämä kestää yleensä viidestä seitsemään päivää.

- Vältä käymästä asioilla ja tapaamasta ihmisiä, jos sinun ei ole pakko. On tärkeää olla tartuttamatta muita.
- Juo paljon vettä.
- Lepää ja pysy rauhallisena.
- Nuku paljon.
- Ota tarvittaessa kuume- ja tulehduskipulääkettä.

## Hakeudu hoitoon

### Jos kuulut riskiryhmään tai olet raskaana

Joillakin henkilöillä on suurempi riski sairastua vakavasti uuteen influenssaan. Riskiryhmään kuuluvat ennen kaikkea henkilöt, joilla on joku seuraavista sairauksista:

- krooninen sydän- tai verisuonitauti
- krooninen keuhkotauti (esimerkiksi astma tai keuhkoastumatauti COPD)
- krooninen maksan tai munuaisten vajaatoiminta
- diabetes
- heikentynyt immuunivaste (esimerkiksi perinnölliset immuunihäiriöt, meneillään oleva immuunivastetta heikentävä lääkitys/hoido, leukemia tai hiv)
- hengitykseen vaikuttavat neurologiset ja neuromuskulaariset sairaudet (esimerkiksi ALS, MS tai Parkinsonin tauti)
- vaikea lihavuus (BMI yli 40)

sekä:

- raskaana olevat
- lapset, joilla on CP-oireyhtymä tai muu monivammaisuus.

Jos saat influenssaoireita ja kuulut johonkin riskiryhmään tai olet raskaana, ota yhteyttä terveydenhuoltoon. Tee niin myös, jos hoidat johonkin riskiryhmään kuuluvaa influenssapotilasta. Voit soittaa hoitoneuvonnan (Vårdguiden) numeroon 08-320 100, valintapainike 0, ympäri vuorokauden ja saada ruotsin tai englannin kielellä neuvoja siitä, kenen puoleen sinun tulee kääntyä.

### Muut

Jos influenssa kestää yli viikon tai jos oireet ovat hyvin vaikeita, ota yhteyttä terveydenhuoltoon. Pitkäaikaiset tai vaikeat oireet voivat olla merkinä toisesta sairaudesta tai siitä, että influenssa on kehittymässä vakavammaksi. Voit soittaa hoitoneuvonnan (Vårdguiden) numeroon 08-320 100, valintapainike 0, ympäri vuorokauden ja saada ruotsin tai englannin kielellä neuvoja siitä, kenen puoleen sinun tulee kääntyä. Tee tämä esimerkiksi seuraavissa tapauksissa:

- sinulla on korkea kuume (yli 38,5 astetta) yli kolme päivää
- sinulla on hengitysvaikeuksia
- sinulla on vaikeita rintakipuja
- yleiskuntosi on heikentynyt.

Soita aina ensin, ennen kuin menet terveyskeskukseen (vårdcentralen) tai omalääkärin vastaanotolle (husläkarmottagningen). On tärkeää olla tartuttamatta muita.

## Oikeus tulkin apuun

Jos et puhu ruotsia, sinulla on oikeus saada tulkin apua käyttäessäsi sairaan- tai hammashoitopalveluja. Palvelu on sinulle ilmaista. Sinun tai edustajasi on kerrottava jo ajanvarauksen yhteydessä, että tarvitset tulkin. Tulkki voi joko tulla mukaan hoitokäynnille tai tulkata puhelimitse.

Artikkeli päivitetty: 20.10.2009

[www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se)