

# Sidste stik til tiden



En god planlægning af vaccinationer før udlandsrejsen kan i nogle tilfælde spare stik, tid og penge.

**Af Marianne Møller** Farmaceut og journalist

Det kan være en blandet fornøjelse at få de nødvendige vaccinationer før en udlandsrejse. Det tager tid, kan gøre en smule ondt, og der kan opstå feber og ubehag på grund af bivirkninger. Samtidig fylder prisen for at være dækket ind mod samtlige eksotiske sygdomme godt i et trængt rejsebudget. En god planlægning og henvendelse til lægen i god tid før afrejse kan dog spare nogle af kvalerne. Nogle vacciner giver en længere beskyttelse, hvis de gives i god tid før afrejse, i flere doser og eventuelt igen efter hjemkomsten.

Hvis du rejser med jævne mellemrum, kan der måske i længden spares både tid, penge og stik. Beskyttelse mod smitsom leverbetændelse – Hepatitis A – er blandt andre et eksempel på dette.

## Bestem selv varigheden

Når rejsen er bestilt, og kursen er sat mod fjernere himmelstrøg, er det tid til at sikre en god beskyttelse mod fremmedartede sygdomme. I flere tilfælde kan du selv få indflydelse på, hvor længe beskyttelsen skal vare, afhængigt af dit rejsemønster. Hvis du kun sjældent rejser til lande, hvortil der anbefales vaccination, er der – med nogle vacciner – mulighed for en kortvarig beskyttelse. Omvendt, hvis du jævnligt rejser, kan det betale sig

at få vacciner, der i længden overflødiggør nogle besøg hos lægen. Det er lidt dyrere den første gang, men til gengæld er penge og tid tjent ind senere, når rejsen igen flere gange går mod andre fjerne himmelstrøg.

Sådan forholder det sig blandt andet med beskyttelse mod smitsom leverbetændelse, Hepatitis A. Det er en alvorlig sygdom, der smitter gennem drikkevand og mad forurenet med afføring. Det anbefales at beskytte sig mod Hepatitis A ved rejser uden for industrialiserede lande.

Afhængigt af, om rejsen er kort eller lang, og om du rejser sjældent eller ofte, er der flere muligheder for beskyttelse. En kortvarig beskyttelse med gammaglobulin, der strækker til 1-5 måneders rejse. Og en længerevarende beskyttelse med hepatitis A vaccine (Havrix eller Epaxal), der kan virke i et år eller – hvis den gives to gange – helt op til 20 år.

## Beskyttelse mod smitsom leverbetændelse

Gammaglobulin indeholder såkaldte antistoffer mod virus, dvs. stoffer udvundet fra mennesker, der i forvejen har dannet beskyttelse mod virusset. Ved at overføre en lille mængde af de stoffer kan man opnå en kortvarig effekt i kroppen. En effekt, der altså skal forlænges før den næste rejse. Til gengæld virker gamma-

globulin med det samme og er derfor også det bedste valg, hvis der kun er kort tid til afrejse.

Omvendt sætter hepatitis A-vaccinen (Havrix eller Epaxal) kroppens eget biologiske system i gang med at producere de beskyttende antistoffer. Vaccinen er faktisk Hepatitis virus, som er ødelagt, så den skadelige effekt er væk. Efter en uges tid lærer kroppen at »genkende« virus fra smitsom leverbetændelse og vil være klar til at hindre sygdommen i at brede sig. Vaccinen har derfor også en meget længere virkning i kroppen – der kan forlænges til 20 år, hvis der gives en »revaccination« 6-12 måneder efter den første. Til gengæld bør vaccinen normalt gives en uges tid før afrejse for at have maksimal effekt.

## Langtidsplanlægning betaler sig

På Udlandsvaccinationen ved Statens Seruminstitut, der også rådgiver de praktiserende læger, oplever man, at stadigt flere rejsende kommer i god tid for at blive vaccineret. Brugen af vaccine frem for gammaglobulin er steget gennem de sidste år.

– Tidligere havde mange mulighed for at få et såkaldt »godt tilbud« fra rejsebuureauerne, hvor de ofte kom få dage, før de skulle rejse. I og med at tilbudene er sjældne, kommer de rejsende som regel i god tid, dvs. fire uger før, såfremt de skal

have flere vaccinationer, og det opfordrer vi dem også til i vores rådgivning, siger ledende læge Jens Blom, og fortsætter:

– Vi anbefaler altid vaccinen, hvis man kommer i god tid, og cirka hver anden rejsende vælger i dag den form for beskyttelse mod smitsom leverbetændelse.

Jens Blom tilføjer dog, at gammaglobulin er den anbefalede beskyttelse, hvis man kun sjældent rejser til områder, hvor der kræves beskyttelse mod smitsom leverbetændelse. Blandt andet på grund af prisen.

– Gammaglobulin er umiddelbart betydeligt billigere end hepatitis vaccine. Prisen på beskyttelse til en 3 måneders rejse koster på Udlandsvaccinationen 250 kr., hvor vaccinen koster 570 kr. for et år, eller 1.050 kr. for i alt 20 års beskyttelse, siger Jens Blom. På den anden side vil en vaccinering kunne spare tid og penge i længden. Rejser man derfor mindst fire-fem gange på 20 år til et land, hvor beskyttelse mod hepatitis A anbefales, vil det kunne betale sig at blive vaccineret.

#### Til læge i god tid

Foruden forebyggelse mod Hepatitis A, kan også vaccination mod *Hepatitis B*, som er den form for smitsom leverbetændelse, der smitter ved seksuel kontakt og via blod, på samme måde få en kort eller længere virkning i kroppen, når den gives ad flere omgange. Det samme gælder vacciner mod *kolera*, *Østeuropæisk hjernebetændelse* og *Hundegalskab (rabies)*.

– Kom i god tid – gerne 4-6 uger før afrejse – og tænk forinden over, under

hvilke vilkår den aktuelle – og gerne senere – rejser skal foregå, anbefaler Jens Blom, der mener, det kan være værd at gøre sig nogle overvejelser før lægebesøget om, hvilke forhold der gør sig gældende på feriestedet. Eventuelt via bøger og hjemmesider for vaccinationsklinikker. Hvilke sygdomme findes der? Hvordan skal jeg bo og leve?

– Der er nemlig forskel på, hvilken forebyggelse der er brug for, afhængigt af, om turen er en kortvarig turistrejse, en mere primitiv rygsækrejse eller en forretningsrejse af få dages varighed.

Specielle forhold som små børn, sygdomme eller brug af medicin spiller også en rolle for forebyggelsen, og endelig er det meget vigtigt, at også eventuel beskyttelse mod malaria bliver diskuteret, slutter lægen.

#### Tjek prisen før stikket

Prisen på vaccinationshonorarer og vaccinationer kan være forskellig fra sted til sted. Undersøg priserne hos egen læge og nogle af de private vaccinationsklinikker, før du vælger. Mange priser kan findes på internettet, prøv blandt andet [www.vaccination.dk](http://www.vaccination.dk), [www.ivc.dk](http://www.ivc.dk), [www.rejseklinikken.dk](http://www.rejseklinikken.dk), [www.rejsemedicin.dk](http://www.rejsemedicin.dk) og [www.who.int/ith/](http://www.who.int/ith/)

Vacciner til børn er lidt billigere end til voksne, og nogle steder gives der rabat, hvis man er medlem af en rejseklub, eller til studerende med gyldigt studiekort.

Der gives ikke tilskud fra staten til rejsevacciner, da det ikke bedømmes at være »livsnødvendig« medicin. Medlemmer af Sygeforsikringen »danmark« kan dog få tilskud. □

## REJSEVACCINER

### Smitsom leverbetændelse, hepatitis A:

Forebyggelse inden afrejse virker i hhv. 3 mdr. eller 1 år. Ny vaccination efter 6-12 måneder kan forlænge virkningen i ca. 20 år.

### Smitsom leverbetændelse, hepatitis B:

To vaccinationer med 1 md. mellemrum beskytter i 6 mdr. En tredje forlænger beskyttelsen til 10 år.

### Smitsom leverbetændelse, hepatitis A og B:

Samme vaccine: To vaccinationer med 1 md. mellemrum beskytter i 6 mdr. En tredje forlænger beskyttelsen til 10 år.

**Gul feber:** Én vaccination inden afrejse beskytter ca. 10 år.

**Kolera:** To vaccinationer, der drikkes med en uges interval inden afrejse, beskytter delvist i 2 år. En tredje dosis forlænger virkningen yderligere.

**Tyfus:** Kapsler eller indsprøjtning inden afrejse beskytter delvist i 2-3 år.

**Japansk hjernebetændelse:** To vaccinationer inden afrejsen beskytter ca. 1 år.

**Stivkrampe:** Én vaccination før afrejse beskytter ca. 10 år.

**Difteri:** Én vaccination før afrejse beskytter 10 år.

**Meningitis:** Én vaccination før afrejse beskytter ca. 3 år.

### Centraleuropæisk hjernebetændelse:

To vaccinationer før afrejse beskytter i 1 år. En ekstra vaccination efter 9-12 mdr. beskytter yderligere i 3 år.

Hertil kommer vigtig forebyggelse mod andre sygdomme, fx malaria.