

# Ónæmisgallar

## Hvað er hægt að gera til að draga úr sýkingum?

Meðfæddir og áunnir ónæmisgallar eru orð sem notuð eru yfir marga sjúkdóma sem koma fram í ónæmiskerfinu. Ónæmiskerfið hjálpar líkamanum að vinna á sýkingum af völdum örvera, svo sem baktería, veira, sveppa og frumdýra. Fólki með ónæmisgalla er hættara við sýkingum og þær geta orðið alvarlegar og erfiðar við að eiga.

Sumir ónæmisgallar eru frekar vægir en aðrir alvarlegri. Oftast koma meðfæddir ónæmisgallar í ljós strax á barnsaldri en stundum ekki fyrr en á fullorðinsárum.

### Að fyrirbyggja sýkingar

Ýmislegt er hægt að gera til að verjast sýkingum. Heilbriggt lífni, bólusetningar og sýkingavarnir eru atriði sem vega þungt í kraftmiklu ónæmissvari og þeir sem eru með skertar ónæmisvarnir eru sérstaklega hvattir til að huga að þessum atriðum.

1

Heilbriggt lífni

2

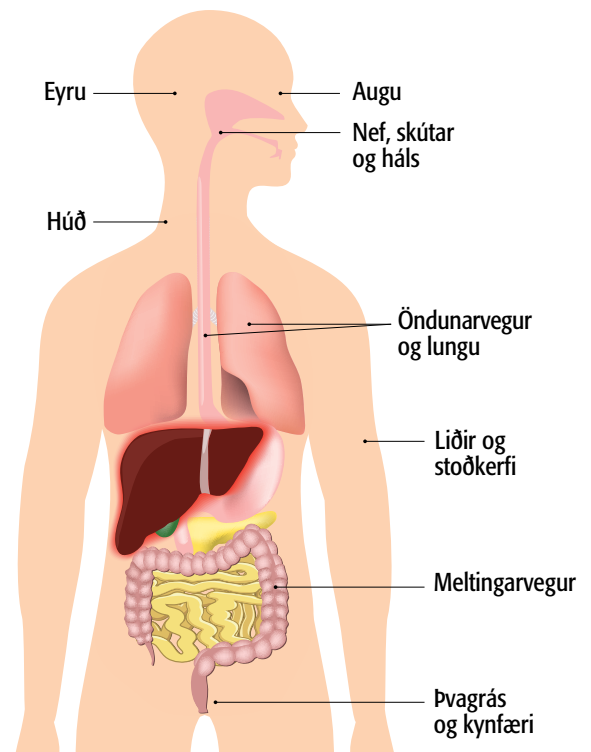
Bólusetningar

3

Sýkingavarnir

### Sýkingar

Sýkingar geta komið fram víða í líkamanum (sjá mynd 1). Mikilvægt er að hafa samband við heilbrigðisstarfsmann þegar þú finnur fyrir einkennum sýkingar. Með því að hefja meðferð snemma er hægt að draga úr líkum á langvarandi sýkingu.



Mynd 1: Algengir sýkingastaðir

**Einkenni sýkinga eru meðal annars:**

- Almennur slappleiki og vanlíðan
- Hrollur, sviti og/eða hiti
- Nýir eða versnandi verkir
- Stíflað nef og nefrennsli
- Hálssærindi eða sár í munnholi
- Mæði og/eða hósti, slímugur uppgangur
- Gröftur
- Útferð eða eymsli í leggöngum
- Roði eða eymsli í húð, sárum eða í skurðsári eftir aðgerð
- Uppköst eða niðurgangur
- Tíð þvaglát eða sviði við þvaglát

**Húðin**

Húðin er varnarhjúpur líkamans og hindrar að örverur, t.d. veirur og bakteríur, komist inn í líkamann. Því er mikilvægt að hlúa að húðinni og halda henni heilli.

- Notaðu rakakrem til að forðast að húðin verði þurr og springi
- Vera vakandi fyrir breytingum á húð svo sem roða, verkjum, hita, útbrotum og sárum
- Halda sárum og skráum hreinum þar sem þau opna leiðir fyrir sýkla inn í líkamann

**Slímhúð**

Slímhúðin er stærsta líffæri ónæmiskerfisins og einn mikilvægasti hluti þess ásamt eitlum. Slímhúðin þekur augun, öndunarfærin, meltingarfærin, þvagfæri og æxlunarfæri að innan. Hún gefur frá sér margvísleg efni og slím sem m.a. hindra vöxt örvera og virkjar ónæmiskerfið. Auk þess hindrar hún för örvera inn í vefi líkamans.

Í tárum, slími í nefi, munnvatni og sýrum í meltingarveginum er einnig að finna efni sem geta eytt eða hamlað vexti örvera. Á yfirborði slímhúða og húðar eru nauðsynlegar bakteríur og góðgerlar sem hindra innrás hættulegra örvera, styrkja slímhúðina og stuðla að jafnvægi ónæmiskerfisins. Því er mikilvægt að viðhalda heilbrigðri slímhúð þar sem ójafnvægi í starfsemi hennar getur leitt til m.a. sýkinga, ofnæmis og bólgusjúkdóma.

**Heilbrigði slímhúða má viðhalda m.a. með því að:**

- Skola nef með saltvatni og bera gervitár í augu ef augnþurrkur er til staðar
- Borða trefjaríka og hreina fæðu og taka inn góðgerla til að styrkja þarmaflóruna
- Tryggja næga neyslu á ómega-3 fitusýrum
- Takmarka neyslu á sykri og hvítum kolvetnum svo sem hvítu hveiti

## Almennar ráðleggingar

Hér eru nokkur gagnleg ráð til að minnka líkur á sýkingu eða smiti:

<b>Hreinlæti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handþvottur er mikilvægasta sýkingavörnin. Snerting, bein og óbein, er algengasta smitleið sýkla á milli manna.</li> <li>Regluleg líkamsþrif, tannburstun og eftirlit hjá tannlækni eru mikilvægar smitvarnir.</li> <li>Að halda híbýlum hreinum og lofta út. Ef börn á leikskólaaldri eru á heimilinu er gott að þrifa leikföng reglulega.</li> </ul>
<b>Matargerð</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skola grænmeti og ávexti vel fyrir neyslu og huga að hreinlæti í kringum matargerð.</li> <li>Forðast að borða hrátt eða lítið eldaðar sjávar- og kjötafurðir.</li> <li>Ekki borða hrá eða linsóðin egg.</li> <li>Afhýða ávexti fyrir neyslu.</li> </ul>
<b>Forðast smit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sleppa því að hitta fólk sem er með hita, kvef eða flensueinkenni ef unnt er.</li> <li>Forðast fjölmenni og biðstofur á sjúkrahúsum eða heilsugæslum ef unnt er.</li> <li>Foreldrar barna með alvarlegan ónæmisgalla geta beðið um upplýsingar um umgangspestir í leikskólum/skólum.</li> </ul>
<b>Lífsstíll</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hafa í huga að reykingar og veip skerða varnarkerfi slímhúðarinnar og geta þar af leiðandi valdið tíðari öndunarferasýkingum.</li> <li>Fara í inflúensubólusetningu árlega.</li> <li>Fara í endurbólusetningu skv. ráðleggingum læknis.</li> <li>Nota þetta andlitsgrímu og hanska við meðhöndlun á rotnandi gróðri t.d. laufum og grasi þar sem aukin smithætta af myglu og sveppum getur fylgt garðyrkju og heyskap.</li> <li>Þeir sem ekki eru í föstu sambandi ættu að nota smokk við kynmök til að minnka líkur á að smitast af kynsjúkdómum.</li> <li>Hafa þvaglát strax eftir samfarir til að skola burtu bakteríum sem gætu hafa komist í þvagrásina og draga þannig úr líkum á sýkingum í þvagrærum.</li> </ul>
<b>Sérstök varúð</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Láta vita af sjúkdómnum fyrir skurðaðgerðir svo hægt sé að gera viðeigandi ráðstafanir.</li> </ul>



## Bólusetningar

Ein öflugasta vörn sem til er gegn smitsjúkdómum, eins og veiru- og bakteríusýkingum, eru bólusetningar. Almennt er mælt með að einstaklingar með ónæmisgalla láti bólusetja sig samkvæmt hefðbundnum ráðleggingum, en þó í samvinnu við heilbrigðisstarfsfólk sem sinnir þeim. Ef um meðfæddan alvarlegan ónæmisgalla er að ræða má ekki nota bóluefni með lifandi veikluðum örverum t.d. gegn herpes, mislingum, rauðum hundum, hettusótt og hlaupabólu.

### Við ráðleggjum fólki sem fær meðferð með mótefnum eftirfarandi:

- Mótefnagjöf í æð: Tímasetning bólusetningar sé viku fyrir næsta áætlaðan tíma í lyfjagjöf
- Mótefnagjöf undir húð: Tímasetning bólusetningar sé tveimur til þremur dögum fyrir næstu vikulegu meðferð

## Handþvottur

Handhreinsun með vatni og sápu er mikilvægasta sýkingavörn sem hægt er að viðhafa því snerting, bein og óbein, er lang algengasta smitleið sýkla milli manna.

### Hendur þarf ávallt að þvo með vatni sápu og þurrka vel:

- Áður en hafist er handa við matreiðslu. Fyrir og eftir máltíðir.
- Eftir salernisferðir
- Eftir beina snertingu við sár, blóð og hvers kyns líkamsvessa, manns eigin eða annarra
- Áður og eftir að sár eða fleiður eru hreinsuð
- Eftir bleiuskipti á barni
- Eftir snertingu við dýr
- Eftir að hafa snýtt sér, hnerrað eða hóstað
- Áður og eftir að einhverjum sem er veikur er sinnt
- Eftir að hafa snert rusl eða ruslafötur
- Ef hendur eru sjáanlega óhreinar

## Ferðalög

Meðfæddir og áunnir ónæmisgallar eiga ekki að koma í veg fyrir ferðalög en ráðlagt er að gera ákveðnar ráðstafanir áður en haldið er af stað:

- Huga að sjúkratryggingum og reglum um heilbrigðisþjónustu í því landi/löndum sem ferðast er um.
- Hafa með læknaþrátt á ensku og athuga að búíð sé að leysa út lyf sem þarf að hafa meðferðis.
- Ræða ferðaáætlanir við lækni og fá ráðleggingar um bólusetningar og forvarnir gegn öðrum sýkingum.

**Hafðu samband við heilbrigðisstarfsmann ef einkenni sýkingar koma fram til þess að hægt sé að hefja meðferð sem fyrst.**

## Frekari upplýsingar

Í fræðsluefninu „Hvað get ég gert til að styrkja ónæmiskerfið?“ er hægt að nálgast frekari upplýsingar um varnir gegn sýkingum.

Á vefsíðu göngudeildar ónæmisfræðideildar er hægt að finna frekari upplýsingar um deildina:

<https://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/gongudeild-onaemisfraedideildar/>