

Sumarvarnir

MIÐVIKUDAGUR 22. júní 2022

KYNNINGARBLAÐ

Kynningar: Primex, Litlakelda



Sigríður Vigfúsdóttir, forstjóri Primex, dr. Helene Lauzon, forstöðumaður rannsókna og þróunar, og Herdís Eggertsdóttir, sölustjóri ChitoCare á Íslandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Klínískar rannsóknir á vörunum sanna að þær eru græðandi fyrir húðina

ChitoCare Medical eru viðurkenndar lækningavörur sem eru græðandi fyrir húðina. Ásamt því að græða sár slá þær á kláða og bólgur og virka því vel á lúsmýbit. Vörunar róa húðina, viðhalda réttu rakastigi og minnka roða. **2**

ChitoCare Medical vörurnar eru sérstaklega hentugar á sumrin. Þær slá á kláða og bólgur og henta því vel á lúsmýbit.

Sigríður Vigfúsdóttir



ChitoCare Beauty vörulínan er búin til úr kitósani, líkt og ChitoCare medical.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Maðurinn á myndunum brenndist eftir gassprengingu. Hann náði sér á aðeins 12 dögum með því að nota sáragelið á kvöldin og ChitoCare Medical sárasprey og ChitoCare Body Lotion daglega.

MYNDIR/ABSENDAR

Primex Iceland setti fyrir ári síðan á markað vörulínu undir nafninu ChitoCare Medical. Línan samanstendur af græðandi vörum sem innihalda lífvirka trefjaefnið kitósan. Vörurnar hafa verið viðurkenndar á Evrópumarkaðinum sem lækningatæki í flokki þrjú.

„Við framleiðum kitósan, sem er virka efnið í vörunum. Kitósan er náttúrulegt efni, lífvirk fjölliða einangruð úr auðlindum sjávar við Íslandsstrendur. Þetta er jákvætt hlaðið efni sem binst við neikvætt hlaðin efni. Kitósan binst húðinni eða sárum sem þarfnast verndar, myndar filmu og veitir rétt skilyrði til að viðhalda raka og efla náttúrulegt viðgerðarferli húðarinnar. Þannig hraðar það gróandanum í sárum,“ segir Sigríður Vigfúsdóttir, forstjóri Primex.

„Við höfum verið að þróa sárvörurnar í langan tíma en á síðasta ári fengu þær vottun sem lækningatæki í flokki þrjú. Það er hæsti áhættuflokkur sem lækningatæki getur fengið. Við fengum þessa vottun vegna þess að við erum með klínískar rannsóknir á vörunum sem sýna fram á árangur,“ útskýrir hún.

Aðdragandinn að framleiðslu ChitoCare Medical vörulínunnar er að fyrirtækið hafði unnið sem hráefnisframleiðandi fyrir önnur fyrirtæki sem eru meðal þeirra fremstu í heiminum í sárameðhöndlun.

„Upp úr þeirri þekkingu sem við fengum eftir að hafa unnið með kitósan við sárameðhöndlun, ákváðum við að búa til okkar eigin vörur. Það er ferli sem hófst fyrir meira en tíu árum síðan,“ upplýsir Sigríður.

„Við förum í gegnum vöruþróun

og forrannsóknir. Þróunarferlið náði svo hámarki þegar við framkvæmdum klínískar rannsóknir. Þar á meðal var stór klínísk rannsókn sem sannaði að vörurnar okkar virka vel á fótasár sem koma vegna sykursýki, en það eru erfiðustu sárin til að græða. Fólk er með þessi sár í mörg ár og þau geta valdið því að aflima þarf sjúklinga. Við fengum mjög góðar klínískar niðurstöður úr þeirri rannsókn. Í kjölfarið fengum við aðurnefnda vottun, eða CE-merkingu eins og það kallast, fyrir vörurnar sem lækningatæki í flokki þrjú.“

Náttúrulegt og græðandi

Í ChitoCare Medical vörulínunni eru tvær vörur. ChitoCare Medical sáragel og ChitoCare Medical græðandi sprej.

ChitoCare Medical sáragelið er náttúrulegt sáragel til meðferðar á bruna, bráðum og þrálátum sárum ásamt húðvandamálum. Sigríður segir gelið góða fyrstu hjálp fyrir sár, bruna og ör. Meðal virkni þess er að það:

- Minnkar þrálát sár á árangursríkan hátt
- Verndar gegn sýkingum
- Hefur græðandi áhrif á bráða- og brunasár
- Dregur úr sviða, roða og kláða
- Dregur úr blæðingu
- Er náttúrulega græðandi

„Sáragelið virkar vel á áverkasár eins og skurði, núningsáverka, brunasár, þrýstingssár og þrálát sár eins og sykursýkissár, líkt og ég nefndi áðan,“ segir Sigríður.

„Það sefar einkenni eins og kláða og roða og stuðlar að náttúrulegu



ChitoCare Medical græðandi sprej.



ChitoCare Medical sáragel.

viðgerðarferli húðarinnar. Það er áhrifaríkt á sólbruna, ör, bólur eins og unglingabólur, frunsur, blöðrur, húðútbrot, exem, þurra og sprungna húð, flugnabit og húðbólgur. Einnig má nota það á húð til styrkingar og verndar í forvarnarskyni. Gelið hentar fyrir alla, líka eldra fólk og börn.“

ChitoCare Medical græðandi sprej er hugsað til meðferðar á

ertri og skaddaðri húð. Það er ásamt sáragelinu góð fyrsta hjálp fyrir sár og bruna og einnig fyrir bit eins og lúsmýbit. Meðal kosta spreysins er að það:

- Verndar húðina
- Græðir minni háttar sár
- Dregur úr sviða, roða og kláða
- Hefur góð áhrif á væg brunasár
- Virkar vel á sólbruna
- Er náttúrulega græðandi

ChitoCare Medical græðandi sprej, líkt og sáragelið, hentar fyrir alla aldurshópa.

Væntanlegt á markað er ChitoCare Medical ör sáragel sem er tilvalið til meðhöndlunar á nýjum og eldri örum.

„Það hafa verið gerðar klínískar rannsóknir sem sýna fram á að ör sáragelið virkar á eldri ör. Við höfum séð tilfelli þar sem ör sem var eldra en 18 ára minnkaði verulega hjá fólki sem notaði vöruna,“ segir Sigríður.

Góðar sumarvörur

„Ásamt því að græða sár eru ChitoCare Medical vörurnar sérstaklega hentugar á sumrin af því þær slá á kláða og bólgur, og henta því vel á lúsmýbit. Einnig eru þær góðar fyrir sólbruna. Sólbruni veldur skemmdum á húð, og þessar vörur hjálpa við að koma í veg fyrir frekari skemmdir, kæla húðina og vernda gegn rakatapi. En það sem gerist oft við bruna er að rakinn hverfur úr húðinni og þess vegna getur hún verið lengi að jafna sig,“ segir Sigríður.

„Þegar við vorum að þróa þessar vörur sáum við hvað virka efnið kitósan hefur góð áhrif á húðina.

Þess vegna ákváðum við að þróa einnig húðvörulínu með því að nota sömu tækni. Húðvörulínan heitir ChitoCare Beauty.“

ChitoCare Beauty línan inniheldur meðal annars:

- ChitoCare Beauty Body Lotion,
- ChitoCare Beauty Body Scrub,
- ChitoCare Beauty Face Cream,
- ChitoCare Beauty Hand Cream
- ChitoCare Beauty Anti-Aging Repair Serum.

„ChitoCare Beauty Face Cream, andlitskremið er með sólarvörn og er því góður kostur á sumrin. Ef þú notar ChitoCare Medical við sólbruna þá er gott að nota andlitskremið með. Þá er líka gott að nota ChitoCare Beauty Body Lotion húðkremið samhliða sáravörunum, þessar vörur eru mjög góðar til að hleypa raka í húðina,“ segir Sigríður og bætir við að klínískar rannsóknir sýni að ChitoCare beauty Anti-Aging Repair Serum og ChitoCare Beauty Face Cream minnki einnig hrukkur og finar línur.

Nú þegar ChitoCare Medical vörurnar hafa verið á markaði í eitt ár segir Sigríður að þau hjá Primex Iceland hafi fengið að heyra fjöldann allan af jákvæðum reynslusögum frá notendum.

„Flýttir fyrir gróanda í sárum og dregur líka úr bólgum við sár. Dregur úr kláða og sviða vegna skordýrabita,“ segir Rakel Pálsdóttir, ánægður notandi. Annar ánægður notandi, Hildur Helgadóttir segir:

„Gelið er frábært á allt, skurði, bólur, roða, rispur og útbrot. Það er ekki klístrað og fer vel inn í húðina.“ ■



KÆRA LÚSMÝ

„PLÍS RELÍS MÍ LET MÍ GÓ“

Smidge virkar á þann hátt að nemar sem lúsmýið notar til að leita uppi „blóðgjafa“ truflast svo að flugan finnur ekki fórnarlamb sitt.



Allt að 8 klst. vörn gegn lúsmýi



Vatns- og svitapólin



Örugg fyrir 2 ára og eldri



Örugg fyrir þungaðar konur



Inniheldur ekki DEET

Inniheldur 20% Picaridin

Sérhönnuð net gegn lúsmýi

Póstverslun.is var stofnuð árið 2019. Verslunin er frumkvöðull í sölu á sérhönnuðum netum til varnar lúsmýi sem herjar nú árlega á Íslendinga, ásamt ýmsum öðrum vörum til varnar mýinu.

Lúsmýsnetin eru vönduð, létt og einföld í uppsetningu. Hægt er að fá netið í metratali, sem gerir fólki kleift að sérsníða þannig að það henti ýmsum gluggastærðum. Netin eru send kaupanda samdægurs. Á heimasíðu postverslun.is eru leiðbeiningar og myndir sem sýna uppsetningu, en einnig er hægt að fá ýmsa aukahluti.

Heiðar Dagur, starfsmaður fyrir-tækisins, segir að best sé að smíða einfalda ramma úr trélistum og strengja efnið á rammann eins og sýnt er á heimasíðunni. „Ramm-inn er látinn falla þétt í gluggann og festur, til dæmis með litlum nöglum. Þegar lúsmýið er farið er hægt að setja rammann í geymslu þar til mýið vaknar aftur að ári. Mjög einfalt er að sauma eða líma rennilás á netið til að hægt sé að opna eða loka glugganum án þess að ramminn sé fjarlægður,“ segir Heiðar Dagur. „Sumir festa

netið hins vegar á gluggann með frönskum rennilás í stað þess að hafa það á ramma,“ bætir hann við.

„Það er mikil ánægja hjá fólki að geta loksins sofð með galopinn glugga án þess að taka áhættuna á því að vakna með mörg hundruð lúsmýbit eins og margir hafa lent í að undanfögnu,“ segir Heiðar Dagur og bætir við: „Öllu máli skiptir hins vegar að netin sem notuð eru séu alvöru lúsmýsnet frá vönduðum framleiðanda. Við heyrum alltof oft af fólki sem setur upp venjuleg flugnanet sem hægt er að kaupa ódýrt á ýmsum stöðum og duga ágætlega gegn húsflogum og hefðbundnum mýflugum en gagnast engan veginn við lúsmýi,“ upplýsir hann.

„Netin okkar eru með um 160 gót á hvern fersentímetra, sem er margfalt þéttara en í hefðbundnum flugnanetum. Þau eru einnig dökk á lit þannig að þau verða næstum ósýnileg þegar þau eru komin fyrir gluggana.“

Verslunin leggur metnað í að koma vörum til póstsins á hverjum degi þannig að biðtíminn er skammur hjá kaupanda. ■

Nánar á postverslun.is



Glugganetið er mikið þarfaping þar sem lúsmýið heldur sig. MYND/ADSEND



Hér er barnið líka varið gegn bitvarginum.



Póstverslun.is hefur ýmsar lausnir á boðstólum til að forðast lúsmýið.

Póstverslun.is

Svona virkar sólarvörnin

Þó að það sé ekki jafn heitt á Íslandi og í hitabylgjunum í Evrópu er ekkert minni þörf á að nota sólarvörn hér, til að verja húðina fyrir geislum sólarinnar. En hvernig virkar þessi blessaða sólarvörn eiginlega?

oddurfreyr@frettabladid.is

Fyrir skömmu brást BBC við nýlegri hitabylgju í Bretlandi með því að birta fróðlega umfjöllun þar sem þessari spurningu er svarað.

Flest þekkjum við SPF-tölurnar sem eru á sólarvörn, en það stendur fyrir Sun Protection Factor. Því hærri tala, því meiri vörn gegn geisluninni.

Margar gerðir af sólarvörn eru líka með ákveðið margar stjörnur af fimm mögulegum og það getur verið gott að skilja hvernig þær virka.

SPF segir til um vörnina gegn UVB geislun og stjörnurnar segja til um hve mikil vörn fæst gegn UVA geislun í hlutfalli við UVB-vörnina.

Ólíkar gerðir geislunar

UVA og UVB eru ólíkar bylgjulengdir sólargeislunar sem koma inn í andrúmsloftið. UVA er tengd öldrun húðar, litarefni í húðinni og húðkrabbameini, sérstaklega flöguþekjukrabbameini, sem er næstalgengasta tegundin. UVB veldur sólbruna og er tengt ákveðnum tegundum af húðkrabbameini; grunnfrumukrabbameini, sem er algengasta tegundin, og illkynja sortuæxlum.

En sólarvörn kemur ekki algjörlega í veg fyrir skaða á húðinni



Það er gott að vita hvernig sólarvörn og tölurnar á umbúðum hennar virka.

FRÉTTABLAÐID/GETTY

Þannig að til að fá sem mesta vörn er mælt með því að hylja húðina og leita í skugga þegar sólin er sterkust.

Hvernig virka tölurnar?

SPF talan segir til um hve mikil UVB geislun kemst að húðinni, ekki beint hve mikil geislun er stöðvuð. Sólarvörn með SPF 15 hleypir einum fimmtánda af geislum sólarinnar að húðinni, eða um 7%. Hún siar því um 93% af UVB geislun. SPF 30 siar hins vegar um 97% prósent.

Það þýðir að ef við segjum að þú gætir verið í sólinni í 10 mínútur án sólarvarnar án þess að brenna myndi SPF 15 gefa þér um það bil 15 sinnum meiri vörn, eða um tvo og hálfan tíma í sólinni án þess að brenna.

Fjöldi stjarnanna segir svo til um prósentuna af UVA geislun sem er hindruð sem hlutfall af því hve mikil UVB geislun er hindruð. Fimm stjörnur er hámarkið. Þannig getur sólarvörn með lágt SPF verið með mörgum stjörnum, því hlutfallið af UVB vörninni er hátt, ekki af því að vörnin er svo svaka mikil. Þannig að það er best að finna vörn með bæði hátt SPF og margar stjörnur.

Mikilvægt að bera reglulega á sig Vörnin sem tölurnar segja til um gildir um kjöraðstæður, en flestir

bera sólarvörn ekki fullkomlega á sig og hún getur nuddast af með svita eða í vatni. Sérfræðingar telja að flestir beri líka bara á sig um helminginn af ráðlögðu magni.

Samtök breskra húðlækna segja að sólarvörn með SPF 30, ásamt verndandi klæðnaði og skugga, veiti næga vörn en að það þurfi að bera hana aftur á að minnsta kosti á tveggja tíma fresti, sama hve talan er há.

Samkvæmt Evrópureglum má í mesta lagi markaðssetja sólarvörn með SPF 50+, ekki með 80 eða 100, eins og finnst í sumum löndum. Það er talið misvísandi um vörnina sem er veitt. SPF 50 veitir um 98% vörn og 100 veitir minna en 100% vörn, slíka vörn er ekki hægt að fá.

Engin sólarvörn virðist geta virkað allan daginn

Sumar sólarvarnir eru markaðssettar á þeim forsendum að það dugi að bera þær á einu sinni á dag og þær virki í átta tíma ef þær eru notaðar rétt. En sumir húðlæknar mæla samt með því að slík vörn sé notuð á tveggja tíma fresti, eins og önnur sólarvörn, því það sé svo mikil hætta á að húðin þekist ekki alveg eða vörnin nuddist af.

Rannsókn frá 2016 komst líka að þeirri niðurstöðu að eftir sex til átta tíma væri vörnin af slíkri sólarvörn búin að minnka um 74%. ■

Vertu í fríi frá mýi

Mygga er áhrifarík mýflugnafæla sem veitir allt að 9 klukkustunda vörn gegn flugnabiti.

9.5% DEET spray
2 ára & eldri

20% DEET roll-on
12 ára & eldri

50% DEET spray
18 ára & eldri

After bite

Fæst á völdum sölustöðum um land allt. [mygga.is](#)

MYGGA

Vörn sem virkar



Segðu bless við LÚSMÝIÐ!



Náttúrulegar flugnafætur með einkaleyfisvarna
tækni sem virka vel á lúsmý og moskítóflugur.

Fyrir alla fjölskylduna – Plant based innihaldsefni – Án DEET



Bleika
Veitir vörn í 6 klst.
Rakagefandi og nærandi
Frá 6 mánaða aldri



Græna
Veitir vörn í 7 klst.
Fyrir viðkvæma húð
Frá 12 mánaða aldri



Appelsínugula
Veitir vörn í 8 klst.
Vatnsfráhrindandi
Frá 3ja ára aldri

Fæst í Krónunni, Hagkaup, Fjarðarkaup og öllum helstu apótekum.

Bóluefni í ferðalagið



Jóhanna María
Einarsdóttir
jme
@frettabladid.is

Eftir og á meðan heimsfaraldur geisar ættu flest að vera orðin nokkuð vön orðum eins og „bólusetningar“ og „bóluefni“ í daglegu tali. Mörg virðast jafnvel vera orðin sjálfskipaðir sérfræðingar í mismunandi bólusetningarlyfjum og fyrirtækjunum sem framleiða þau.

Edward nokkur Jenner er talinn vera faðir bólusetningarfræða, en hann bólusetti 13 ára dreng með kúabóluvírus árið 1769 sem gerði hann ónæman fyrir bólusótt. Í kjölfarið, árið 1793, var fyrsta bóluefnið gegn bólusótt þróað.

Bóluefni eru ýmist unnin úr veikluðum veirum eða bakteríum eða innihalda efni sem finnast í þessum sýklum. Sjálf valda þau litlum einkennum en vekja þess í stað mótefnasvörun í líkamanum sem kemur í veg fyrir, eða dregur úr líkum á, að fólk veikist af sjúkdómnum sem bólusett er gegn.

Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni eru engar aðgerðir mönnum eins hagkvæmar og bólusetningar. Sem dæmi má nefna að á 150 árum hafa Íslendingar farið úr því að vera með mesta ungbarnadauða á Norðurlöndum í það að vera með minnsta ungbarnadauða í heiminum. Bólusetningar barna eiga stóran hlut í þessum árangri en tíðni þeirra má þakka öflugri meðgönguvernd, ung- og smábarnavernd og almennt góðu ástandi í þjóðfélaginu.

Hvert er ferðinni heitið?

Þeir sjúkdómar sem börn eru bólusett við á Íslandi eiga það allir sameiginlegt að geta haft alvarlegar afleiðingar. Með hjálp bólusetninga á börnum hafa sumir þeirra ekki greinst á Íslandi í áratugi. Fæst þekkja því hversu alvarlegir þeir geta verið. Aðrir sjúkdómar greinast afar sjaldan og oftast eftir að óbólusettur einstaklingur smitast erlendis. Þeir sjúkdómar sem börn eru bólusett við eru: barnaveiki, haemofilus influenzae sjúkdómur af gerð b (Hib), hettusótt, hlaupabóla, HPV (Human Papilloma Virus), kighósti, meningókokkar C, mislingar, mænusótt, pneumokokkar, rauðir hundar og stífkrampi.

Almennt má segja að heilbrigðir fullorðnir einstaklingar undir sextugu þurfi ekki á bólusetningum að halda. Hins vegar ef ætlunin er að ferðast þá getur verið gott að gera ráðstafanir. Stundum getur verið æskilegt að endurnýja bólusetningar og stundum þarf að láta bólusetja sig við sjúkdómum sem ekki er alla jafna bólusett fyrir hérlendis.

Almennt má segja að þau sem ferðast til Norðurlandanna, Vestur- og Suður-Evrópu, Kanada, Bandaríkjanna og Japans þurfi ekki að hafa miklar áhyggjur af alvarlegum sjúkdómum. En það skiptir þó máli hvað fólk ætlar að gera í þessum löndum. Þau sem ætla á vit náttúrunnar ættu almennt að huga að bólusetningu.



Þegar ferðast er til framandi landa eða svæða er æskilegt að leita til heilbrigðisstarfsmanna í tæka tíð varðandi nauðsynlegar bólusetningar.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Þau sem ferðast til landa utan upp-talinna svæða þurfa að ráðfæra sig við starfsfólk heilsugæslunnar 2 til 3 mánuðum áður en lagt er upp í ferð til að meta hvort ástæða er til bólusetninga.

Sjúkdómar sem bólusett er gegn Lífarrbólga A (hepatitis A) er algengur sjúkdómur víða um heim. Veiran smitast með mat, skólp-menguðu vatni eða af saurmenguðum höndum einstaklinga sem eru með sjúkdóminn eða eru að jafna sig af honum. Veikindin geta verið svæsin en bólusetningin er með þeim virkustu sem þekkjast. Einn skammtur nægir til að fá skammtímaþörn, minnst 10 dögum áður en komið er á svæði þar sem hætt er við smiti.

Taugaveiki (typhoid fever) er bakteríusýking orsökðu af salmonella typhi og getur verið alvarleg. Hún smitast með matvælum og menguðu vatni. Þeir sem ferðast til landa Suður-Asíu eða um sveithéruð hitabeltislanda ættu að láta bólusetja sig þótt bóluefnið veiti ekki fulla vörn.

Lífarrbólga B (hepatitis B) er víða algeng en sjaldan þarf að bólusetja skammtímaferðalanga. Veiran smitast milli manna við nána snertingu og með blóði. Tvo skammta með minnst 4 vikna millibili þarf fyrir ferðalag og þann þriðja 6–12 mánuðum eftir fyrsta skammtinn ef langtímaþörn þarf.

Gulusótt eða mýgulusótt (Yellow Fever) er moskítóborin veirusýking sem getur valdið alvarlegum einkennum. Líkurnar á því að fá sjúkdóminn eru litlar en ráðlegt er að bólusetja sig gegn honum ef dvalist er í sveitum landa þar sem hann er landlægur í Afríku og Mið- og Suður-Ameríku. Sums staðar er krafist vottorðs gegn gulusótt af öllum gestum. Einn skammtur af bóluefninu dugir fyrir lífstíð.

Heilahimnubólga af völdum meningókokka (meningococcal meningitis), sérlega af hjúpperð A sem ekki er bólusett við á Íslandi, er algengt að gangi í faröldrum

Með hjálp bólusetninga á börnum hafa sumir þeirra ekki greinst á Íslandi í áratugi. Fæst þekkja því hversu alvarlegir þeir geta verið.

á savanna-svæðum í Vestur- og Mið-Afríku sunnan Sahara á þurrkatímanum. Sjúkdómurinn er oft banvænn og sjúkdómsgangur getur verið mjög hraður. Til eru bóluefni við hjúpperð A eingöngu í þessum löndum, en hjá þeim sem sinna ferðamannabólusetningum á Íslandi er hægt að fá bólusetningu við hjúpperðum A, C, W135 og Y saman. Ástæða getur verið til endurbólusetningar eftir 1–5 ár ef farið er í endurteknar ferðir á svæðið á þeim árstíma sem hættan er mest.

Hundaæði (rabies) er banvæn veirusýking. Sjúkdómurinn smitast við bit, klór eða sleikjur (yfir sár eða slímhúð) frá dýrum sem bera sjúkdóminn. Fæstir ferðamenn þurfa bólusetningu við hundaæði en mjög mikilvægt er að bregðast á víðeigandi hátt við áverka sem dýr veldur. Misjafnt er eftir löndum hvaða dýr eru líklegust til að smita menn, oftast hundar (Evrópa, Asía, Afríka) eða leðurblökur (Ameríka), en öll spendýr geta smitast og verið smitberar. Í stöku tilvikum getur verið ástæða til að fá bólusetningu fyrir fram sem einfaldar meðferðina ef bit kemur til, svo sem þegar ferð er farin gagngert til að vinna við merkingar skógardýra eða farið er mjög afskekkt þar sem sjúkdómur er fremur algengur og ekki er hægt að fá víðeigandi læknishjálp ef eitthvað kemur upp á, til dæmis í Nepal.

Japönsk heilabólga (Japanese encephalitis) er moskítóborin veirusýking sem getur valdið alvarlegum einkennum. Líkurnar á því að fá sjúkdóminn eru litlar

en ráðlegt er að bólusetja sig gegn honum ef dvalist er í sveitum landa þar sem hann er landlægur, sem er víða um Asíu. Útbreiðsla sjúkdómsins er árstíðabundin og fylgir algengi moskítóflugna. Hættan á því að smitast af japanskri heilabólgu er þó að öllum líkindum mjög lítil. Til er bóluefni gegn henni og bólusetning er helst ráðlögð fyrir þau sem ætla að dvelja í sveitum þar sem sjúkdómurinn er landlægur í fjórar vikur eða lengur.

Flest hér á landi hafa verið bólusett gegn lömunarveiki (poliomyelitis), stífkrampa (tetanus) og barnaveiki (diphtheria) á barnsaldri og þurfa því ekki að öllu jöfnu að láta bólusetja sig á fullorðinsárum. Lömunarveiki og barnaveiki eru hins vegar enn þá landlægar víða um heim og viss hættan er á stífkrampa um allan heim ef óhreinindi komast í sár, eins og við iðkun áhættuþróttta. Því er ráðlagt að ferðamenn séu bólusettir gegn barnaveiki og lömunarveiki hafi þeir í hyggju að ferðast til landa þar sem þessir sjúkdómar fyrirfinnast og meira en 10 ár hafa liðið frá síðustu bólusetningu.

Berklar (tuberculosis) eru enn á ný vaxandi vandamál í þróunarlöndum og víða í Austur-Evrópu. Fæstir Íslendinga hafa verið bólusettir gegn berklum. Almennt er ekki mælt með að ferðamenn láti bólusetja sig við berklum, jafnvel þótt dvalið sé lengi á svæði þar sem berklar eru algengir, þar sem bóluefnið veitir ekki góða vörn. Börn undir 2ja ára aldri og jafnvel undir 5 ára aldri sem flytjast á svæði þar sem berklabólusetning er almennt ætti þó að bólusetja. Bóluefnið er ekki lengur flutt til Íslands og þarf því að leita eftir bólusetningunni annars staðar.

Þau sem orðin eru 60 ára eða eru haldin langvinnum sjúkdómum ættu almennt að láta bólusetja sig gegn influensu og lungnabólgu af völdum Pnemokokkabakteríunnar. Upplýsingar eru fengnar af vef heilsuveru og landlæknis. ■

Stundum getur verið æskilegt að endurnýja bólusetningar eða láta bólusetja sig við sjúkdómum sem ekki er bólusett fyrir hérlendis.

Ekskjúsmí Lúsmý!

Mygga er áhrifarík mýflugnafæla sem veitir allt að 9 klukkustunda vörn gegn flugnabiti.



Fæst á völdum sölustöðum um land allt.
mygga.is

MYGGA

Vörn sem virkar

UVA
5 stjörnur
★★★★★
ALLT AÐ 6 TÍMA
SÓLARVÖRN



BÄSTA I TEST
Bäst-i-Test.se 2022

BESTA
SÓLARVÖRNIN
7 ár
Í RÖÐ

www.bast-i-test.se/solkram

ÞOLIR SJÓ, SUND, ÍÞRÓTTIR OG LEIK

Viðbætt kollagen, silkeextrakt, C- og E-vítamín fyrirbyggir og lagfærir sólaskaða í húð.

- Óháð prófunarfyrirtæki „Best-i-test“ prófar sólarvarnir í heilt ár við erfiðustu aðstæður EVY sigraði sem besta sólarvörnin árið 2022 það er sjöunda árið í röð.
- Húðin verður fallega sólbrún, mjúk og rakafyllt.
- Ofnæmisprófað er gott gegn sólarexem og sólarofnæmi. Þægilegt að bera á húðina, vatnsheld ekkert klístur eða fituáferð.
- Engin paraben, engin ilm-eða nanaóeindir. Engin hormónatruflandi efni.
- Húðsjúkdómalæknar mæla með EVY fyrir fullorðna og börn.



Grunnformúlan er
læknisfræðilega skráð



