

Frågor och svar om svininfluensan

av Bertil Wosk, augusti 2009 <www.vitamera.se/artikel-fragor-och-svar-om-svininfluensan-p69.html>

Är svininfluensan en pandemi?

Svar: WHO har klassat den som en pandemi på grund av att den sprider sig snabbt, inte på grund av att den är farligare än vanliga influensor.

Hur smittsam och farlig är svininfluensan?

Svar: Den är smittsam, ungefär som en vanlig influensa men inte farligare.

Bör man ta virusmedicin som Tamiflu eller vaccinera sig?

Svar: Valet är alltid personligt men jag och min familj kommer inte vaccinera oss.

Hur kan man förebygga risken att bli smittad?

Svar: God hygien, d.v.s. vatten och tvål, är det viktigaste. Undvik att hosta på andra eller bli hostad på. Man kan också förebygga med olika kosttillskott, se nedan.

Finns det alternativa behandlingar om man inte vill vaccinera sig och blir sjuk?

Svar: Ja, det finns många saker man kan och bör göra om man har blivit smittad. De alternativa behandlingarna är förvånansvärt effektiva, se nedan.

Vad är en pandemi och blir svininfluensan en pandemi?

En pandemi är en infektionssjukdom som sprids över stora delar av världen och drabbar en stor andel av befolkningen i varje land. Om det bara är en stor andel av befolkningen i ett begränsat område som smittas, t.ex. ett land, kallas det för en epidemi.

Varje år drabbas världen av en influensavåg, orsakad av virus, som drar över världen. Den sprider sig oftast från Asien och sedan runt hela jorden. Flera hundra miljoner, upp till en miljard människor, insjuknar och 200–500 000 personer dör varje år. Trots detta kallas dessa årliga influensaepidemier inte för pandemier.

Vissa år är influensaepidemin mer dödlig än vanligt. Den kallas då för en pandemi och får eget namn. Under 1900-talet drabbades världen av tre stora pandemier. Spanska sjukan 1918–1920 (totalt cirka 50 miljoner döda), Asiaten 1957 (totalt cirka 2 miljoner döda) och Hong Kong-influensan 1968–1970 (totalt cirka 1 miljon döda). Bara i Sverige insjuknade 300 000 personer i Asiaten och 1 miljon personer insjuknade i Hong Kong-influensan.

Spanska sjukan räknas som den största pandemin under 1900-talet. I dag vet man att det inte var viruset ensam som dödade utan en sekundär bakterieinfektion med streptococcus pneumoniae, d.v.s. den bakterie som orsakar lunginflammation. Att så många dog anses idag bero på de dåliga sanitära och hygieniska omständigheterna under första världskriget samt den undermåliga och näringsfattiga kosten.

Svininfluensan kallas också för "den nya influensan". Den upptäcktes i april 2009 (först i Mexico) och orsakas av ett virus som har det vetenskapliga namnet H1N1. Den har potentialen att drabba många människor. Den 11 juni 2009 uppgraderades svininfluensan till pandemi nivå 6, den högsta nivån, av WHO. Denna pandemiklassning är en indikation på hur snabbt den nya influensan sprider sig, d.v.s. hur många nya fall som rapporteras dagligen, och inte på hur allvarlig den är. Det finns inget som tyder på att svin-

influensan är mer smittsam än en vanlig säsongsinfluensa. Den viktigaste frågan är dock inte om svininfluensan sprider sig snabbt och många människor blir sjuka, utan hur dödlig den är.

Hur smittsam och farlig är svininfluensan?

Det finns smittsamma virus som t.ex. det årliga influensaviruset, men det är inte särskilt dödligt. Sedan finns det mycket dödliga virus som t.ex. Ebola-viruset och Marburgviruset. Ett virus vill överleva, och om det är för dödligt så hinner inte den insjuknade personen smitta så många andra. Dessa väldigt dödliga virus är därför relativt lätta att hantera genom att sätta samtliga smittade och eventuellt smittade riskpersoner i karantän. Av de 266 personer som hittills insjuknat i Marburgvirus har 244 dött, d.v.s. 92%. Att ett virus både är mycket smittsamt och mycket dödligt har inte inträffat hittills och är inte sannolikt.

Svininfluensan är smittsam som en vanlig influensa men den har hittills (juli 2009) inte visat sig vara särskilt dödlig. I hela världen har 302 personer dött (juli 2009) de flesta i USA. Bara i USA uppskattar man att mer än 1 miljon människor har smittats av svininfluensan. Av dessa har 44 000 fall rapporterats (d.v.s. insjuknat, diagnostiserats och eventuellt fått någon behandling). Av dessa har 127 personer dött i USA. Dessa siffror kommer från Centers for Disease Control (CDC) i USA <www.webmd.com/cold-and-flu/news/20090625/1-million-swine-flu-cases-in-us>. De flesta av de som har tagits in på sjukhus i USA i samband med svininfluensan har haft astma eller kronisk lungsjukdom, diabetes eller varit rökare. Siffrorna för insjuknade och döda ändras naturligtvis hela tiden och dessa siffror gäller för 1 augusti 2009.

Svininfluensan är alltså inte särskilt dödlig. De flesta som smittats märker ingenting eller bara lite. Drygt 4% av de som smittas insjuknar och behöver uppsöka läkare eller sjukhus och av alla de som smittats dör cirka 0,013%.

Enligt rapporter från European Centers for Disease Prevention and Control finns det till och med 7 augusti, 32 375 bekräftade fall av svininfluensan i Europa. Av dessa har 42 personer avlidit, vilket utgör 0,13% av de bekräftade fallen. <[http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/Pages/Influenza_A\(H1N1\)_Outbreak_Table.aspx](http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/Pages/Influenza_A(H1N1)_Outbreak_Table.aspx)>. Antalet insjuknade och döda förändras hela tiden.

Observera att de bekräftade fallen inte utgör alla smittade, utan de som har blivit så sjuka att de har uppsökt vård och därmed fått sin sjukdom bekräftad. De allra flesta (cirka 95%) drabbas lindrigt, som en vanlig influensa och uppsöker inte sjukvården.

WHO uppskattar att 2 miljarder människor (var 3:e person) kan komma att smittas under de närmaste 2 åren. Och om många smittas så kommer även en relativt ofarlig virussjukdom att döda många. De som drabbas är de som har dåligt immunförsvar, d.v.s. de gamla, de som är sjuka (särskilt lungsjukdomar) och de som av olika anledningar äter dåligt och inte får i sig tillräckligt med näring för att hålla immunförsvaret starkt.

Om var 3:e person i Sverige drabbas av svininfluensan de närmaste två åren och 0,013% av dessa dör så motsvara det cirka 400 dödsfall i Sverige totalt under två år. Jämför detta med de cirka 91 000 personer som totalt dör varje år i Sverige. Av dessa dör cirka 500 personer i trafikolyckor varje år, cirka 2 000 personer dör i den vanliga influensan varje år och cirka 3 000 personer (3,1%) per år dör av läkemedel som de tar för att hålla sig friska <<http://www.liu.se/liu-nytt/arkiv/nyhetsarkiv/?l=sv&newsitem=12447>>.

Varje år dör cirka 500 000 människor i hela världen av den vanliga årliga influensan. Det är ungefär dubbelt så många dödsfall som kan förväntas av svininfluensan om man utgår från en dödlighet på 0,013%.

Bör man ta virusmedicin, t.ex. Tamiflu i förebyggande syfte?

Tamiflu är det läkemedel som rekommenderas vid virusjukdomar och människor och många länder har bunkrat upp av denna medicin. Det är bra för det tillverkande läkemedelsbolaget som får sälja mycket medicin, men inte för människor. Tamiflu hindrar inte att man blir smittad, inte heller att man blir sjuk, men den kan förkorta sjukdomsförloppet. Att ta den i förebyggande syfte är alltså meningslös.

Tamiflu har också en hel del biverkningar, illamående, kräkningar, diarré, huvudvärk, yrsel, trötthet och hosta. Intressant nog samma symtom som själva influensan. Det har också rapporterats cirka 1 800 allvarliga biverkningar i USA och 14 dödsfall hos barn och ungdomar med Tamiflu. I Japan förbjöd man Tamiflu för barn 2007.

Men inte heller när du har blivit sjuk är det någon större mening med att ta Tamiflu. Erfarenheten visar att den kan förkorta sjukdomsprocessen med högst 36 timmar. Vid influensa brukar det ändå ta cirka 5 dagar att bli frisk.

Med tanke på de biverkningar som Tamiflu kan ge undrar man varför någon överhuvudtaget vill ta Tamiflu. Dessutom kan Tamiflu hos vissa patienter medföra högre risk för en sekundär bakterieinfektion. Och en sekundär bakterieinfektion (inte själva viruset) tros vara den huvudsakliga orsaken till att miljontals människor dog av Spanska sjukan 1918.

Det har också uppstått Tamiflu-resistenta virusstammar både av svininfluensan och fågelinfluensan. Ju mer man använder sig av virusmedicin desto mer riskerar man att få resistenta stammar.

Relenza är ett annat virusmedel som sprejas i luftvägarna men det fungerar på ungefär samma sätt som Tamiflu. Men den får inte ges till personer med lungproblem och det är just de som behöver den bäst.

Dessa virusmedicin är inte särskilt effektiva och har en hel del biverkningar.

Bör man vaccinera sig mot svininfluensan eller inte?

Av rapportering i medierna skulle man tro att vaccinationer är det bästa alternativet för att skydda sig mot svininfluensan. Sverige och andra länder köper upp doser så att det ska räcka till alla, och man planerar för massvaccinationer av hela befolkningen. Influensavacciner görs alltid på gamla stammar och de är närmast helt ineffektiva när viruset muterar. Det är därför som det inte fungerar bra att vaccinera sig inför årets vinterinfluensa, eftersom man utgår från förra årets virus.

En Cochrane-rapport fann att virusvaccin av inaktiverade virus på barn under två år var lika effektiva som placebo. Med tanke på biverkningarna är det alltså en fördel att inte vaccinera sina små barn. <www.cochrane.org/reviews/en/ab004879.html>.

Just nu påskyndar man framtagningen av vaccin för svininfluensan och beräknar att det ska finnas framme redan i september eller oktober <www.redorbit.com/news/health/1726759/swine_flu_vaccinations_to_be_expedited_in_europe/index.html>.

Man räknar med att det kan dröja till december innan man får fram effektivare vacciner. Problemet är bara att till dess räknar man med att de allra flesta redan har hunnit smittas av svininfluensan.

Man försöker nu snabba på framtagningen av vaccinet genom att hoppa över vissa testfaser som behövs för att se om vaccinet är säkert, vilket tar tid. Detta är väldigt riskabelt även om myndigheterna säger att det sannolikt inte ska vara någon risk. Vi vet vad "sannolikt inte" betyder. Det är mest en friskrivning om något allvarligt händer.

Senast USA:s regering gjorde en stor vaccinkampanj mot svininfluensan var 1976. Då fick många personer allvarliga skador av vaccinet och 1 på 1 000 av de som vaccinerades insjuknade i Guillain-Barré syndrom. Tusentals av dessa blev förlamade och många dog. Faktum är att fler dog av vaccinet än av själva svininfluensan. Tusentals av de som skadats av vaccinet stämde staten för dessa biverkningar. Detta vill man undvika denna gång.

Därför har hälsoministeriet i USA utfärdat en ny lag, i juni 2009, som gör att vaccintillverkare och federala tjänstemän inte kan åtalas oavsett hur många som får biverkningar, permanenta skador eller dör av det nya influensavaccinet <www.medpagetoday.com/ProductAlert/DevicesandVaccines/15170>.

Guillain-Barré syndrom beror på att immunförsvaret reagerar på antigener i nervsystemet med förlamning som följd. Dessa antigener kommer med vaccinationen. Ibland går förlamningen över men ibland inte och ibland är utgången dödlig.

Om du är intresserad kan du se TV programmet "60 minutes" som gjordes 1979 om svininfluensan och vådorna av vaccinationerna 1976, <loveforlife.com.au/node/6636>.

Sedan tillkommer problemen som gäller alla influensavacciner. De innehåller en mängd tveksamma ingredienser. Förutom det till stor del otestade virusantigenet innehåller influensavacciner följande:

- Äggproteiner, inklusive fågelvirus som kommer från kycklingarna.
- Polysorbate 80, som är ett ytmedel och ett emulgeringsmedel. Det kan orsaka allvarliga reaktioner inklusive anafylaktisk chock.
- Squalen är ett tillsatsämne som används för att ge en kraftigare immunrespons hos vaccinet, en så kallad adjuvant. Många experter anser att det är detta ämne som gav upphov till en mängd autoimmuna sjukdomar som drabbade soldaterna som vaccinerades inför Gulfkriget, det så kallade Gulfkrigsyndromet. <http://www.whale.to/vaccine/adjuvants.html#ADJUVANTS_> och <<http://www.autoimmune.com/GWSGen.html>>
- Formaldehyd som är en känd carcinogen (cancerframkallande).
- Gentamicin, ett antibiotikum som orsakar skador på njurarna och nerverna.
- Thimerosal som konserveringsmedel. Det är en kvicksilverförening med cirka 49% kvicksilver och är mycket giftig.

Denna cocktail är inte aptitlig och inte att rekommendera till någon över huvud taget.

Man har prioriterat vilka som ska vaccineras först om vaccinet inte räcker till alla medborgare. De som står först i kön är sjukvårdspersonal och personer som arbetar med akuta situationer (polis, brandmän, ambulanspersonal och andra kritiska arbetare), gravida kvinnor, barn och unga vuxna (från 6 månaders ålder upp till 24 år), personer mellan 25 och 65 år med medicinska problem som astma, diabetes eller hjärtproblem. Vaccinationer rekommenderas också till människor som sköter om barn under 6 månader för att förhindra smitta till spädbarnen.

I vissa länder, t.ex. USA, har man också diskuterat att göra vaccinering obligatorisk för alla medborgare. Vi får verkligen hoppas att det inte blir så.

Hittills har inga influensavaccinationer visat sig vara effektiva men risken för biverkningar är stor.

Hur kan man förebygga att bli smittad?

All influensa sprids genom små droppar från saliv, nysningar, hosta etc. Tänk på detta för att skydda dig mot smitta:

- Undvik nära kontakt med personer som är sjuka
- Undvik att vara i folksamlingar när det går smitta
- Om du själv är sjuk gå inte till jobbet eller skolan och håll lite avstånd till andra personer, för att undvika att de smittas.
- Undvik att röra vid slemhinnor (t.ex. ögon, näsa och mun) utan att först tvätta händerna, så slipper du smittas om du råkat ta i något föremål som influensavirus nyligen fastnat på.
- Tvätta händerna noggrant med vatten och tvål, särskilt om du har berört ytor som kan vara kontaminerade eller om du hostar och nysar.
- Öka syremängden i rummen där du bor och arbetar genom att öppna fönster. Syret i luften dödar virus.
- Se till att du får ordentligt med sömn och undvik stress. Stress och sömnbrist nedsätter immunförsvaret
- Ät näringsrik mat, undvik raffinerad mat och särskilt raffinerade oljor, margarin, socker och snabba kolhydrater. I bra mat finns den näring som ditt immunförsvaret behöver medan snabba kolhydrater däremot försämrar immunförsvaret
- Gör nässköljningar varje dag
- D-vitamin, 2000 IE per dag. Brist på D-vitamin är en av orsakerna till att man insjuknar i infektionssjukdomar
- Rensa kroppen genom att detoxa
- Ta ett bra multivitamin/mineraltillskott
- Ta extra tillskott av zink

Finns det alternativa behandlingar om man inte har vaccinerat sig och blivit sjuk?

Vid all influensa gäller att du kan skydda dig från smitta eller påskynda tillfrisknandet om du har blivit sjuk.

Om du redan har blivit smittad eller sjuk är den viktigaste åtgärden att döda av viruset för att hålla nere virusbelastningen i kroppen. Det räcker inte med att stärka immunförsvaret av två anledningar.

För det första är din immunrespons baserad på immunsystemets minne av att ha blivit smittat med ett liknande virus tidigare. När det gäller svininfluensan så är det ett nytt virus och de flesta har inte något immunologiskt minne av det.

Den andra orsaken är allvarligare. Svininfluensan tycks kunna stimulera så kallade hjälpar-T-celler så att de utsöndrar en cytokinstorm. Detta gör att immunförsvaret går till attack mot vävnaden i det smittade området, d.v.s. lungorna så att lungvävnaden bryts ned väldigt snabbt. Det är detta som orsakar död vid svininfluensan.

Viktigare än att stärka immunförsvaret om du redan har insjuknat, är därför att döda av viruset och därmed hålla nere virusbelastningen i kroppen. På så sätt blir det också lättare för immunförsvaret att ta hand om de inte alltför många och aktiva virusen.

Om en person har blivit infekterad av ett influensavirus så har följande visat sig ge bra resultat:

- Stabiliserat syre
- Kolloidalt silver
- Kokosolja
- D-vitamin
- Olivoljaextrakt och grapefrukt-kärnextrakt
- Proteinspjälkande enzymer för att minska den systemiska inflammationen, särskilt i lungvävnaden.
- Bra örter vid virussjukdom är vitlök, lök, ingefära, pepparrot, olivblads-extrakt, grapefrukt-kärnextrakt och oreganolja
- Zapper är en liten frekvensapparat utvecklad av Hulda Clark som dödar virus och bakterier.

Vid första tecken på att du känner dig dålig (feber, ont i halsen, ont i musklerna eller oförklarlig huvudvärk) så ta rikligt av dessa. Det är mycket lättare att stoppa en influensa tidigt än att bli av med den när den har slagit rot. Om du slår till kraftigt under inkubationen så kan du förhindra att den bryter ut. Har den redan brutit ut så kan du förkorta sjukdomstiden men det kommer fortfarande att ta flera dagar.

För att stärka immunförsvaret rekommenderar jag följande:

- Zink, minst 20 mg per dag
- C-vitamin, minst 2 000 mg per dag
- D-vitamin, 2000 IE per dag
- Linfröolja
- Echinacea och andra örter
- Tarmbakterier (probiotika)

Vill du veta mer om svininfluensan kan jag rekommendera följande artiklar:

www.jonbarron.org/baseline-health-program/2009-08-03

[pbp](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/04/29/Swine-Flu.aspx)

articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/04/29/Swine-Flu.aspx

/Bertil Wosk, näringsterapeut och grundare av Holistic www.holistic.se

Friskrivning

Ovanstående information är inte avsedd att förebygga, lindra eller bota sjukdomar utan enbart som en allmän information i debatten. Innehållet är inte uttömmande och skall inte ersätta medicinsk rådgivning eller behandling. Vid sjukdom kontakta läkare. Länkar till andra hemsidor är endast för information och vi ansvarar inte för material på dessa hemsidor.