

Information om TWAR ("Luftvägsklamydia")

- Smittämne:** Bakterien, *Chlamydophila pneumoniae*, är en vanligt förekommande bakterie, där människan är den enda reservoaren. En återkommande ökning av antal fall ses med några års mellanrum. Flertalet individer blir infekterade redan som barn och i 20-årsåldern har hälften av befolkningen påvisbara antikroppar. Immuniteten efter genomgången infektion är begränsad, varför upprepade infektioner kan förkomma.
- Sjukdom:** En infektion som ger symtom från både övre och nedre luftvägar. Luftrörskatarr (bronkit) är den vanligaste sjukdomsbilden, men även lunginflammation kan förekomma. Insjuknandet börjar oftast med snuva, halsont, heshet och senare hosta, som är långvarig. Vanligast är att infektionen går över på 3-6 veckor, men ibland dröjer symtomen kvar i flera månader. En uttalad trötthetskänsla är vanligt. Allvarliga komplikationer som t.ex. hjärtmuskelinflammation och hjärnhinneinflammation är mycket ovanliga.
- Inkub.tid:** Tiden från smitta till insjuknande är lång, vanligen 3-4 veckor
- Smitta:** Sprids via små droppar i luften när den som är sjuk hostar eller nyser. Huvudsakligen sker smitta inom familjen. Bakterien är temperaturkänslig och dör snabbt utanför människokroppen.
- Provtagning:** Svalgprov tas i första hand för att påvisa aktuell infektion. Blodprov kan tas för att påvisa antikroppar, men fungerar inte i tidigt sjukdomsskede och är ofta svårbedömt.
- Behandling:** Flertalet får lindriga förkylnings- och luftvägssymtom. De blir friska av sig själva och behöver inte behandlas med antibiotika. Om infektionen blir långdragen eller man får en allvarligare sjukdomsbild, t.ex. andningssvårigheter och tecken på lunginflammation kan antibiotikabehandling vara aktuell. Man bör söka läkare om inte infektionen läkt ut efter fyra veckor.
- Förebyggande åtgärder:** Vaccin saknas. Som alltid är handhygien viktig för att förebygga smittspridning. Flytande tvål och egen handduk/pappershandduk. Nys/hosta i armvecket, vänd från andra personer.
- Fysisk aktivitet:** Allmänna råd gäller. Man ska inte träna om man har en infektion i kroppen. Hård träning kan leda till försämring och öka risken för komplikationer. När infektionen väl brutit ut är muskulaturens och hjärtats kapacitet nedsatta, speciellt om feber förekommer. För att återhämta sig bra är det viktigt att inte träna förrän man känner sig frisk igen.
- Kommentar:** TWAR har det senaste året fått stor uppmärksamhet i media, där kända idrottsprofiler berättat om sina TWAR-insjuknanden. På 1990-talet fick TWAR ett ansikte då man initialt misstänkte att bakterien orsakade plötsliga dödsfall bland orienterare. Så var inte fallet, men trots ny kunskap lever det för många kvar som en "sanning".