



Förkyld? Tips och råd vid snuva, hosta och halsont

Under ett helt liv får de flesta ett hundratal förkylningar. Även om förkylning är ofarligt, kan det vara nog så besvärligt. Här kommer åtta vanliga frågor och svar om förkylning.

Vad är förkylning?

Förkylning är vår vanligaste infektion och orsakas av virus. Vanliga symtom är snuva, hosta, halsont och feber. Det brukar ta 7–10 dagar att bli frisk. Vissa symtom som hosta kan sitta i upp till några veckor.

Hur vanliga är förkylningar?

Barn får fler förkylningar än vuxna, ofta 6–10 stycken om året. Vuxna har ofta 2–3 förkylningar om året eller fler vid nära kontakt med barn.

Vad finns det för botemedel?

Det finns ingen medicin som kan bota en förkylning. Däremot är det ibland möjligt att lindra symtomen. Om du har snuva och nästäppa kan avsvällande nässprayer lindra besvären. Hostmediciner kan prövas men har oftast tveksam effekt. Febernedsättande och smärtstillande medel kan prövas vid behov.

Varför hjälper inte antibiotika vid förkylning?

Det är meningslöst att ta antibiotika, exempelvis penicillin, om du är förkyld. Det beror på att antibiotika bara bekämpar bakterier och inte har någon effekt på förkylningsvirus. Förkylningar, luftrörskatarr och även flera andra luftvägsinfektioner klarar kroppen av att läka på egen hand.

Är det skadligt att ta antibiotika?

Det är inte bra att ta antibiotika i onödan. De nyttiga bakterierna du bär på slås ut och kan ge plats åt sjukdomsframkallande bakterier. Antibiotika kan ge biverkningar som diarré och hudutslag. Dessutom kan bakterierna lättare bli resistenta, det vill säga de lär sig att stå emot antibiotika om det används för mycket.

När behövs antibiotika?

Kroppens egna immunförsvar är effektivt också mot många vanliga bakterieinfektioner till exempel öroninflammation, bihåleinflammation och halsfluss. Vid de flesta av dessa infektioner bidrar antibiotika blygsamt eller inte alls till en snabbare läkning. Vid lunginflammation däremot har antibiotika avgörande effekter och kan ibland vara livräddande.

När behöver du kontakta sjukvården?

SNUVA: Vid en bihåleinflammation har vuxna oftast varig snuva i mer än 10 dagar och samtidig påtaglig smärta över kinder och tänder. Först då kan antibiotika göra nytta. Barn kan ha varig snuva under lång tid utan att det behöver vara bihåleinflammation.

HOSTA: Kontakta sjukvård vid hosta och samtidig hög feber, påtaglig sjukdomskänsla, andningsbesvär, snabb andning eller ont vid inandning. Det kan vara en lunginflammation som i så fall nästan alltid behandlas med antibiotika eftersom infektionen kan bli allvarlig.

HALSONT: Kontakta sjukvård vid sväljningssmärter utan samtidigt påkommen snuva och hosta. Man kan dock avvakta några dagar om man i övrigt är frisk och inte har stora svårigheter att äta eller dricka.

ÖRONONT: Om barnet har värk i örat som inte går över, sök läkare inom ett dygn. Får barnet ont i örat på kvällen räcker det ofta att ge något smärtstillande och gå till läkaren dagen därpå om smärtorna är kvar eller barnet inte mår bra. Vid öroninflammation kan man behöva penicillin om barnet är under ett år eller över tolv år. Hos barn ett–tolv år kan man efter läkarbedömning avvakta med penicillin då de allra flesta öroninflammationer läker av sig själva.

FEBER: Vuxna som har hög feber eller påtaglig sjukdomskänsla i mer än 4–5 dagar i samband med förkylning kan behöva sjukvård. Vänta kortare tid för små barn.

Om du känner dig orolig för infektionen: Sök sjukvården och be om en medicinsk bedömning: Kan jag ha nytta av antibiotika? Är nyttan i så fall större än riskerna?

Hur undviker du smitta?

Du kan minska risken att bli förkyld eller att smitta andra genom att tvätta händerna ofta i förkylningstider. Är du förkyld kan du undvika att ta folk i hand. Se till att nysa och hosta i armvecket och använd pappersnäsdukar för engångsbruk.

ANTIBIOTIKA

är våra viktigaste vapen för att kunna behandla svåra bakterieinfektioner som annars kan ha dödlig utgång.

Antibiotika är också en förutsättning för många andra behandlingar som stora operationer och cancerterapi. Ju mer antibiotika vi använder, desto större är risken för resistenta bakterier. I Sydeuropa används mer antibiotika än i norra Europa och problemen med resistenta bakterier är betydligt större där.



Folkhälsomyndigheten