

Förkylning

eller övre luftvägsinfektion

hos barn & vuxna



Denna information är utgiven
av Strama (Strategigruppen för rationell antibiotikaanvändning och minskad
antibiotikaresistens) i samarbete med
Läkemedelsrådets terapigrupp Antibiotika/infektioner (Region Skåne)

Vad är förkylning?

Förkylning orsakas av virus. Det finns flera hundra olika förkylningsvirus som alla ger olika besvär. Vissa ger bara rinnsnuva, andra ger också ont i halsen och ibland efter några dagar även hosta.

Snuvan blir oftast gul- eller gulgrön-färgad efter några dagar och det beror på infektionsförsvaret och inte på om infektionen orsakas av virus eller bakterier.

Feber är vanligt, särskilt hos barn.

Influensaviruset, som endast är ett av alla 400 virussorter, är besvärligast och ger muskelvärk, hög feber, huvudvärk och hosta.

Hur länge varar en förkylning?

En vanlig förkylning brukar ta ungefär nio dagar; tre dagar för att bli sjuk, tre dagar då man är ordentligt sjuk och tre dagar för att bli frisk. Man måste ha tålamod!

Hur vanligt är förkylning?

De yngre förskolebarnen har 8-10 förkylningar om året och det är helt nor-



malt. Det innebär att de är förkyllda $2\frac{1}{2}$ månad om året. Vuxna kan ha 2-3 förkylningar om året, fler om man har kontakt med barn eller barnbarn.

Vad botar förkylning?

Det finns ingen medicin som kan bota förkylning. Kroppens eget immunförsvar mot virus och bakterier läker infektionen. Antibiotika, t ex penicillin, har ingen effekt mot virus. Symtomen kan lindras med koksalt droppar i näsan som kan lösa upp slem, näsdroppar som minskar nästäppan, på små barn kan man rensuga näsan. Högläge/höjd huvudända i sängen är bra liksom att stanna hemma och vila. Feberned-sättande och smärtstillande medel kan också lindra.

När behövs antibiotika?

Din kropp har ett eget försvar mot virus och bakterier vilket gör att de flesta förkylningar och luftvägsinfektioner går över av sig själva. Penicillin hjälper enbart vid följsjukdomar som orsakas av bakterier. Dit hör öroninflammation, bi-håleinflammation och lunginflammation. Halsfluss orsakad av bakterier, vanligen streptokocker, kommer oftast hastigt och ger aldrig samtidig hosta och snuva.

Är det skadligt med antibiotika?

Det är inte bra att ta antibiotika för säkerhets skull. Den normala, nyttiga bakteriefloran slås ut och då försämras försvaret mot nya infektioner. Antibiotika kan ge biverkningar såsom diarré, kräkningar och utslag. Det är inte du el-

ler ditt barn som blir immuna mot antibiotika – det är bakterierna som blir resistenta (motståndskraftiga). Bakterier kan lära sig hur man försvarar sig mot antibiotika, vilket kan ge mycket svårbehandlade infektioner där vanligt penicillin inte längre hjälper. För att inte lära bakterierna hur de blir resistenta så är det viktigt att inte ge penicillin i onödan. Snälla bakterier finns i kroppen utan att du blir sjuk, de tar upp plats så att de elaka bakterierna som gör dig sjuk inte får någon plats att vara på.

När behöver du kontakta sjukvården?

Det lönar sig inte att gå till doktorn vid en vanlig förkylning, doktorn kan inte förkorta sjukdomsförloppet. Kroppen läker själv virusinfektionen.

Man bör gå till doktorn vid **öronont** hos barn som inte upphör inom 24 timmar. Får barnet ont i örat på kvällen räcker det ofta att ge något smärtstillande och gå till läkaren först dagen därpå, om smärtorna är kvar eller barnet inte mår bra.

Vid öroninflammation kan man behöva penicillin särskilt om barnet är under två år. Hos barn över två år kan man, efter läkarbedömning, avvakta med penicillin då 85% av alla öroninflammationer läker av sig själva.

Vid följande symtom kan man också behöva kontakta sjukvården:

- **Halsont** med sväljningsmärter utan samtidigt påkommen snuva och hosta. Man kan dock avvakta upp till tre dagar om man i övrigt är frisk och inte



har stora svårigheter att äta eller dricka eller vid streptokockinfektion i närmaste omgivningen.

- **Hosta** med hög feber, andningsbesvär, snabb andning eller ont vid inandning. Det kan vara en lunginflammation som nästan alltid behandlas med antibiotika eftersom infektionen kan bli allvarlig.
- **Feber:** $>38^{\circ}$ i mer än 5 dagar i samband med förkylning utan andra besvär om inte annan komplicerande sjukdom eller < 6 månaders ålder.

Feber - vad är det?

Feber är tecken på att kroppens infektionsförsvar fungerar. Små barn har högre temperatur än vuxna. Feber i sig är inte farligt men hög feber gör ofta barnet hängigt och minskar aptiten. Ge rikligt med dryck, håll barnet svalt, vädra i rummet och ge febernedsättande medel om barnet är påverkat av febern (i första hand t ex Alvedon/Panodil, i andra hand Ibumetin eller motsvarande).

Varför hosta?

Hosta är vanligt i samband med förkylning och orsakas oftast av virus. Ibland angriper virus framför allt luftvägarna och ger så kallad luftrörskatarr eller akut bronkit. I slemhinnan finns nerver som irriteras och sänder signaler till hostcentrum i hjärnan. Infektionen ger slemhinnesvullnad och slembildning.

Hostan kan vara kvar i flera veckor, särskilt hos äldre, men avtar efterhand. Första dagarna är det vanligt med rethosta och värk bakom bröstbenet vid hosta, efter några dagar bildas mer slem som ibland är färgat. Färgade upphostningar är i sig ingen anledning till läkarbesök eller antibiotikaföreskrivning om du inte är rökare eller har hög feber och har andningsbesvär.

Mindre barn får ofta pip i bröstet, särskilt vid utandning, när luftrören svullnar. Luftrörsvidgande medicin eller inhalation kan hjälpa vid trånghet i luftrören. Hostdämpande eller slemlösningsmedel är ofta olämpliga till små barn och rekommenderas numera inte heller till äldre barn och vuxna på grund av dåligt visad effekt.



Halsont

Om barnet har halsont och samtidig snuva och hosta behöver man inte söka läkare – det är virusorsakat. Vid halsont utan samtidig förkylning kan man inte avgöra om det är streptokocker eller virus enbart genom att titta i halsen. Det krävs att man tar en snabbtest för att vara säker på att det är streptokockorsakat. Många barn är friska bärare av streptokocker. Om barnet är bärare och halsprov tas vid förkylning får det penicillin i onödan. Bärare behöver nästan aldrig behandlas.

Ont över bihålorna

Bihåleinflammation kan komma efter en förkylning men det tar 7-10 dagar innan en bakteriell inflammation utvecklas och den ger då en besvärlig smärta oftast i ena kinden eller i käken. Penicillin kan hjälpa men 80% av alla bihåleinflammationer läker av sig själva. Avsvällande näsdroppar och kortison-spray i näsan kan lindra.

Utgiven 2008-09-01 av

Strama (Strategigruppen för rationell antibiotikaanvändning och minskad antibiotikaresistens) i samarbete med Läkeemedelsrådet i Skåne, terapigrupp Antibiotika/infektioner.

Illustrationer: Sigrid Bylander. Grafisk form: Ann-Christine Jönsson

Strama

Samverkan mot antibiotikaresistens

