



Förkylning



Finlands Apotekareförbund
2009



Förkylning

Förkylning är en akut och kortvarig virusinfektion i övre luftvägarna, som går över av sig själv. Vuxna finländare drabbas i medeltal av 1–5 förkylningar per år och barn av 5–10. Förkylningssymptom är snuva, torr hosta, heshet, halsont, huvudvärk, muskelvärk samt ibland feber.

Symptomen kan lindras med huskurer och egenvårdsmediciner, antibiotika har ingen effekt på förkylning. En förkylning går i allmänhet om på 5–10 dygn.

Med influensa menas bara infektioner i luftvägarna orsakade av influensa A-, B- och C-virus. Till skillnad från förkylning sprids influensa vanligen som epidemier. Influensa har ofta häftigare symptom och högre feber än vanlig förkylning.



Hur smittar förkylning?

Förkylningen smittar genom droppsmitta eller via beröring. Handtvätt tillräckligt ofta och noggrant är ett bra sätt att förebygga smitta. Tvätta händerna med vatten och tvål ofta och omsorgsfullt. Torka händerna. Om tvätt med tvål och vatten inte är möjlig kan du använda desinfektionsmedel för händerna. Täck över munnen och näsan med en engångsnäsduk när du hostar eller nyser. Kasta näsduken i soporna genast efter användningen.

Inkubationstiden för en förkylning är 2–3 dagar och patienten börjar smitta redan ett par dagar före insjuknandet. Förkylningen börjar vanligen med halsont och lindrig feber, sedan kommer snuvan och hostan.

Egenvård och egenvårdsmediciner vid förkylning

Förkylning kan lindras med egenvård och egenvårdsmediciner. Värkmediciner hjälper mot värk och sänker febern. Hostmediciner, nässprayer och -droppar samt sugtabletter som är avsedda för halsont lindrar enskilda förkylningssymptom. Att vila och dricka varma drycker kan ibland räcka som vård.

Det är bäst att undvika fysisk ansträngning då man är förkyld. Utevistelse och bastubad kan också förvärra symptomen. C-vitamin i stora doser kan förkorta förkylningen i någon mån.

Information om egenvård och egenvårdsmediciner har i den här broschyren grupperats enligt symptom.





Hosta och heshet

Vanligen är hostan i samband med förkylning till en början torr och hackande. Ofta blir den småningom slemmigare. Att slemmet lossnar och kan hostas upp är en del av tillfrisknandet. Hosta som hör ihop med förkylning går i allmänhet över på ett par veckor.

Egenvård vid hosta

- Drick rikligt med varm vätska, minst 2 liter per dygn.
Då tunnas slemmet ut och det går lättare att hosta.
- Inandning av ånga i cirka 10 minuter morgon och kväll, t.ex. i duschen eller i ett ångigt badrum, underlättar symptom i andningsorganen. Het ånga ska man inte andas in, för då finns risk för brännskador. Hos astmatiker kan ånga öka täpptheten.
- Fuktning av inomhusluften minskar irritationen i andningsorganen.
- Undvik att tala om rösten är hes. Även viskande och tuggummi-tuggande anstränger stämbanden.
- Rök inte.

Hostlindrande medicin vid behov

Störande hosta kan behandlas med hostmedicin som dämpar hostretningen. Sådana mediciner verkar via centrala nervsystemet och minskar hostandet. De används enligt instruktionerna på förpackningen vid behov, speciellt på kvällen. När man sover rinner slemmet som samlats i de övre luftvägarna ner i svalget och orsakar hosta. Hostmediciner som dämpar hostretningen hjälper också mot heshet. Läkemedlen innehåller dextrometorfan, folkodin eller kodein. Följ doseringsanvisningarna och använd måttkopp så dosen säkert blir rätt.



Slemlösande hostmediciner (acetylcystein, bromhexin och karbocistein) hjälper inte mot förkylningshosta. De används enligt läkarordination vid långvariga lungsjukdomar (t.ex. kronisk lunginflammation). För astmatiker rekommenderas inte egenvårdsläkemedel mot hosta, utan den egna astmamedicinen i större doser än vanligt, enligt läkarens egenvårdsinstruktioner.

Barns hosta ska behandlas med försiktighet. Hostmediciner rekommenderas inte för barn under 2 år. Också när det gäller större barn är det bra att vara återhållsam med hostmediciner, eftersom barn är känsligare för hostmedicinernas skadeverkningar. Till barn över 1 år kan man ge honung mot hosta vid vanlig förkylning.

De flesta hostmediciner rekommenderas inte för gravida eller ammande kvinnor. Det lönar sig att fråga på apoteket så att man får ett lämpligt och tryggt preparat.

Snuva och täppt näsa

Ofta är snuva och täppt näsa de enda symptomen vid en förkylning.

Egenvård vid snuva

- Drick rikligt, minst 2 liter per dygn. Då blir slemmet tunnare och kommer lättare ut.
- En täppt näsa kan sköljas med en nässköljningskanna som är speciellt planerad för ändamålet. Sköljningen avlägsnar slem effektivt. Vid sköljningen används kroppstempererat kranvatten, med lite salt (cirka 1 %) tillsatt. Med nässköljning kan man förebygga och behandla många besvär i näsan och luftvägarna.
- Inandning av ånga i cirka 10 minuter morgon och kväll, t.ex. i duschen eller i ett ångigt badrum underlättar symptom i andningsorganen. Het ånga ska man inte andas in, för då finns risk för brännskador. Hos astmatiker kan ångan däremot öka täptheten.
- Höj sängens huvudända i ca 30 graders vinkel. När man ligger ökar täptheten i näsan. Små barn kan sova i en babysitter placerad i sängen.



Snuvmedicin bara för tillfälligt bruk

Näsdropparna, -sprayerna och engångspipetterna som är avsedda för behandling av förkylningssnuva innehåller ämnen (oximetazolin eller xylometazolin) som sammandrar och torkar ut slemhinnorna i näsa och svalg. Dessa ämnen minskar täppheten och underlättar andningen.

Vuxna kan använda preparat som innehåller xylometazolin eller oximetazolin oavbrutet i högst en vecka, hos barn är den maximala oavbrutna användningstiden 4–5 dygn. Långvarigare användning kan medföra att slemhinnorna svullnar och irriteras och försvårar på så sätt symptomen ytterligare.

För små barn lyckas doseringen ofta bättre med näsdroppar än med spray. Preparaten rekommenderas inte för barn som ännu inte lärt sig att snyta sig. För spädbarn och småbarn kan torr beläggning i näsan minskas med hjälp av koksaltdroppar, som används före amningen. Vid behov sugs näsan försiktigt ren med hjälpmedel speciellt utarbetade för detta ändamål. Man kan också använda koksaltdroppar för att putsa näsan innan man använder näsdroppar som innehåller xylometazolin eller oximetazolin.

Halsont

Halsont som orsakas av förkylningsvirus går i allmänhet om av sig själv inom ett par dagar. Om halsmärtan är svår eller den blir långvarig kan orsaken vara en bakterie. Då bör man besöka läkare. Med hjälp av svalgodling kan man ta reda på vad som orsakar halsontet.

Egenvård vid halsont

Halspastiller som man suger på, speciellt sådana som innehåller xylitol, stimulerar salivavsöndringen och lindrar på så sätt halsont.

På apoteket kan man köpa sugtabletter för lindring av halsont. De innehåller antibakteriella och lokalbedövande ämnen och lindrar smärtan tillfälligt. De här preparaten botar dock inte orsaken till halsontet. Om halsontet är kraftigt lönar det sig att behandla det med vanlig smärtmedicin.





Feber

Vid feber stiger kroppens temperatur och ämnesomsättningen blir snabbare. Febern försnabbar immunsystemets kemiska reaktioner och förhindrar tillväxten av vissa mikroorganismer. Febern i sig är nästan aldrig farlig.

Bedömning av febersymptomen

Måttlig feber kräver ingen medicinering ifall patientens allmänkondition och övriga symptom inte kräver det. När man bedömer symptomen är det viktigast att se till patientens allmänkondition. En patient som tydligt mår dåligt bör alltid föras till läkare.

Hos barn lönar det sig att sänka febern med hjälp av mediciner ifall febern blir hög (uppmätat i ändtarmen över 39,0 °C) eller barnet har kraftiga allmänsymptom, som smärtor, huvudvärk eller illamående.

Egenvård vid feber

Håll sovrummet svalt.
Undvik också tjocka täcken.

Drick tillräckligt för att ersätta den vätska kroppen förlorar. Se speciellt till att ett febrigt barn dricker tillräckligt.

Det är inte nödvändigt att ligga i sängen men undvik fysisk ansträngning.

Duscha dagligen eller rengör huden med tvättlappar.

Den primära febermedicinen är paracetamol

Värkmediciner för egenvård är ibuprofen, ketoprofen, paracetamol och acetylsalicylsyra. Alla utom paracetamol är antiinflammatoriska värkmediciner. För egenvård vid förkylning rekommenderas preparat som innehåller paracetamol. Bland de antiinflammatoriska värkmedicinerna rekommenderas preparat som innehåller ibuprofen.



Paracetamol rekommenderas som den primära feber- och värkmedicinen för alla. Den passar barn, personer med ömtålig mage, gravida och ammande kvinnor, astmatiker och personer som fått allergiska reaktioner av andra värkmediciner. Febermedicin tas bara vid behov. Paracetamol kan tas på tom mage för att få en snabbare effekt. Också för små barn rekommenderas febermedicin i flytande form hellre än suppositorier. Kontrollera rätt dosering på läkemedelsförpackningen. Flytande läkemedel verkar snabbare och suggs upp jämnare. Paracetamol lämpar sig inte för storkonsumenter av alkohol. Man bör akta sig för överdosering.

Förkylningsmediciner innehåller ofta värkmedicin, C-vitamin och koffein. De hjälper mot huvudvärk, annan värk och feber. Förkylningsmedicinernas effekt är bra men alla preparat passar inte för alla. Vid valet av läkemedel bör man beakta också användarens andra sjukdomar och mediciner. Använd inte samtidigt både förkylningsmedicin och värkmedicin.



Antiinflammatoriska värkmediciner

Antiinflammatoriska värkmediciner – ibuprofen, ketoprofen och acetylsalicylsyra – sänker feber, förhindrar värk och lindrar inflammation. Men de medför också en risk för allvarliga skadeverkningar.

De antiinflammatoriska värkmedicinernas effekt baserar sig på deras förmåga att förhindra produktionen av inflammatoriska signalsubstanser. En del av de antiinflammatoriska värkmedicinernas skadeverkningar beror på att de samtidigt förhindrar vissa viktiga skyddsmekanismer i kroppen. Antiinflammatoriska värkmediciner ökar risken för magsår och blödning i tarmslemhinnan. Dessutom kan alla antiinflammatoriska värkmediciner ha negativa effekter på blodcirkulationsorganen. Personer som lider av blodtryckssjukdom, hjärtinsufficiens eller kranskärslsjukdom bör undvika antiinflammatoriska värkmediciner och vid behov använda paracetamol mot förkylningssymptomen. De antiinflammatoriska värkmedicinernas skadeverkningar bör beaktas särskilt hos äldre patienter.

Bland de antiinflammatoriska smärtmedicinerna lämpar sig bara ibuprofen för barn. Acetylsalicylsyra och ketoprofen får inte ges åt barn under 12 år utan läkarordination. Som feber- och värkmedicin åt barn ges i första hand paracetamol.



När Du använder antiinflammatoriska värkmediciner bör Du tänka på följande:

- Använd inte två olika antiinflammatoriska värkmediciner eller antiinflammatorisk värkmedicin och förkylningsmedicin samtidigt.
- Använd inte egenvårds-antiinflammatorisk värkmedicin samtidigt med antiinflammatorisk värkmedicin ordinerad av läkare.
- Antiinflammatoriska värkmediciner rekommenderas inte för patienter som haft magsår.
- Använd antiinflammatoriska värkmediciner med försiktighet om Du lätt får halsbränna.
- Personer som får allergiska reaktioner (t.ex. utslag eller andnöd) av acetylsalicylsyra eller andra värkmediciner skall inte använda någon antiinflammatorisk värkmedicin utan läkarordination. Paracetamol passar för behandling av smärta och feber.
- Ta inte antiinflammatorisk värkmedicin om Du använder läkemedel som påverkar blodets koagulering, såsom acetylsalicylsyra eller varfarin.

Till läkaren eller inte?

Den viktigaste faktorn när det gäller detta beslut är patientens allmänkondition. Man bör uppsöka läkare ifall man känner sig verkligen dålig. Patientens ålder och övriga sjukdomar inverkar också. En vuxen som i övrigt är frisk kan riskfriare vänta till och med en vecka på att förkylningen skall gå om än ett litet barn, en åldring eller en person med många sjukdomar.

Förkylning är en virusinfektion, men infektion orsakad av bakterier kan ge liknande symptom. Om sjukdomen varar länge eller man har kraftiga symptom koncentrerade till ett organ, såsom örat, halsen, ögonen, lungorna eller käk- och pannhålorna, kan man misstänka bakterieinfektion, och då är det skäl att gå till läkare. I följande tabell har vi samlat symptom som gör att man bör uppsöka läkare.



Till läkare ifall...

- man har andningssvårigheter eller smärtor i bröstet när man andas
- man har svår värk i pannan eller i kinderna
- man har svåra symptom i andningsorganen, öronen, ögonen eller halsen
- man har märkbara svårigheter att svälja
- inga tecken på tillfrisknande märks inom 5 dygn
- egenvård och medicinering med egenvårdspreparat inte hjälper på en vecka

Snuva – till läkare ifall...

- näsan har varit täppt i över två veckor
- bara ena näsborren är täppt hela tiden
- man har använt näsdroppar eller -spray för länge, över 4–7 dygn beroende på ålder
- ögonen börjar varas

Hosta – till läkare ifall...

- hostan fortsätter i över 2–3 veckor eller återkommer
- det förekommer sura uppstötningar och halsbränna i samband med hostan
- det förekommer viktminskning i samband med hostan
- upphostningarna är blodiga eller variga

Feber – till läkare ifall...

- patienten är ett barn under 6 månader
- feberpatienten har en svår grundsjukdom, speciellt om det gäller ett barn
- patienten verkar förvirrad och reagerar dåligt
- orsaken till febern är oklar
- patienten visar tecken på uttorkning
- patienten har svår huvudvärk och stel nacke
- feberpatienten har öronvärk, magont eller urineringsbesvär
- febern har varat längre än 3–4 dagar och patientens allmänkondition försämras
- febern sjunker och stiger igen
- ett febrigt barn har blåmärken i huden som inte försvinner när man trycker med fingret
- barnet har feberkramper

Influensa

Även influensa är en virussjukdom. I motsats till förkylning sprider den sig ofta som stora epidemier. Vid influensa är symptomen i allmänhet snabbare och häftigare än vid vanlig förkylning. Dessutom är hög feber och trötthet mer typiska för influensa än för förkylning.

Mot influensa finns det vaccin. Vaccinering rekommenderas särskilt för äldre, barn under tre år och andra riskgrupper, såsom patienter med hjärt- och lungsjukdomar, diabetiker och personer med nedsatt immunförsvar. För dessa grupper är vaccineringen kostnadsfri. Experterna rekommenderar influensavaccin också åt andra. Influensavaccin kan köpas på apoteket med recept. Det kostar under 15 euro. Eftersom influensavirusen förändras snabbt måste vaccineringen förnyas varje höst. Influensavaccinerna ger inget skydd mot vanlig förkylning.





Förkylning går i allmänhet om på en vecka.



**Egenvårdsåtgärder och egenvårdsmediciner
lindrar symptomen.**



**Handtvätt är ett bra sätt att
förebygga förkylningssmitta.**



**Vid svåra eller långvariga symptom
är det skäl att uppsöka läkare.**



**Mot influensa är det bra att
skydda sig med vaccin.**

www.apteekit.net

Nätservice för apotekens kunder.
Servicen omfattar bl.a. apotekens
kontaktuppgifter och läkemedelspriser.



**SUOMEN APTEEKKARILIITTO
FINLANDS APOTEKAREFÖRBUND**