

Forkølelse



Denne brochure handler ikke kun om **slim**, snot, hovedpine og **bihulebetændelse**. Den handler også om, hvordan du kan undgå det. Og hvordan du **lettest** kommer over den **forkølelse**, som du statistisk set får tre gange om **året**.

HVAD ER FORKØLELSE?

Forkølelse er en virussygdom i de øvre luftveje, som især rammer slimhinden i næsen, men også svælget og halsen.

Forkølelse er den mest udbredte af alle infektionssygdomme hos mennesker. I løbet af et år bliver børn gennemsnitligt forkølet 5–8 gange og voksne 2–4 gange. Særligt udsatte er familier med børn i daginstitution. De bliver forkølet dobbelt så mange gange som andre familier, og det gælder både børn og voksne.

Forkølelse er ikke årstidsbestemt, men der er størst sandsynlighed for at blive forkølet i den kolde tid. Dette kan skyldes, at lave temperaturer og regn får mennesker til at søge sammen indendørs, hvor betingelserne for virusspredning er stor.



SYMPTOMER

PÅ FORKØLELSE

Det starter med ondt i halsen og nyseanfald.

Der kan komme lette gener med utilpashed og let feber. Børn har oftere feber end voksne.

Derefter begynder næsen at løbe med vandigt sekret, som med tiden bliver mere gulligt og tyktflydende.

Slimhinden i næsen hæver, og det bliver sværere at trække vejret gennem næsen.

Hovedpine, trykken for ørerne, hoste og hæshed kan også følge med forkølelse.

En forkølelse varer normalt 1–2 uger.

Forkølelse kan udvikle sig til bihulebetændelse, fordi bakterier inficerer slimhinden i bihulerne. Bihulebetændelse giver smerter i kindbenene, båg øjnene eller i panden. Smerterne forværres, når du bøjer dig fremover, eller når du går. I svære tilfælde kan din læge give dig penicillin.

FORKØLELSESSÅR

Forkølelæssår skyldes en herpesvirus, der sidder i nervebanerne. Forkølelæssår har egentlig ikke så meget med forkølelse at gøre, men en forkølelse kan svække dit immunforsvar. Og er du tidligere blevet smittet af en herpesvirus, får forkølelæssår gode betingelser til at bryde ud, når dit immunforsvar er svækket.

Herpesvirus skifter mellem at være aktiv og i dvale. Udbruddene vender ofte tilbage, men hyppigheden varierer fra person til person.

Herpesudbrud med forkølelæssår viser sig på læberne eller omkring munden i form af tætsiddende, væskefyldte blærer og sår. Først opstår en let irritation, kløe, prikken og smerte på det angrebne sted. Efter 1–2 dage dannes væskefyldte blærer, som brister i løbet af et par dage, og forkølelæssåret væsker. Herefter udtørres såret. Ubehandlet varer et herpesudbrud typisk 8–10 dage.

Hvordan smitter det?

Du bliver typisk smittet med herpesvirus som barn. Det sker ved, at virus kommer i kontakt med hud eller slimhinder. Herefter vandrer virus op langs nervebanerne, hvor de befinder sig resten af livet.

Et forkølelsessår smitter, fra det begynder at udvikle sig, til det er tørt. For at nedsætte smitterisikoen er det vigtigt, at du ikke gnider i det angrebne område, og du skal undgå at røre det med et håndklæde. Du bør undgå fysisk nærkontakt med andre, mens angrebet står på. Ved puslen af spædbørn skal du være påpasselig.

Behandling

Forkølelsessår kan behandles med creme, der påvirker herpesvirus. Det er vigtigt at huske at vaske hænder før og efter påsmøring af creme på det angrebne område.

Behandlingen bør startes hurtigst muligt efter første tegn på udbrud, som kan være prikken og kløen. Jo

tidligere behandlingen indledes, des mindre bliver udbruddet. Nogle af præparaterne må ikke anvendes til børn under 12 år. Andre kan anvendes til børn fra 2 år. Hvis du er gravid, så tal med din læge eller apoteket om hvilket præparat du skal vælge.

Der findes et lille plaster du kan dække et forkølelsessår med. Plastret kan dække forkølelsessår og nedsætte smitterisikoen. Plastret skal, for at opnå det bedste resultat, påsættes ved det første tegn på udbrud – som regel en snurrende fornemmelse omkring munden – og kan anvendes lige til udbruddet er overstået og huden er helet fulstændigt. Vask hænder inden påsætningen. Huden skal være ren og tør, når plastret påsættes, og må ikke bruges sammen med nogen form for creme. Følg instruktionerne, der er vedlagt produktet.

Ved herpesudbrud andre steder end på læberne og omkring munden, skal du gå til lægen.

HVORDAN

SMITTER FORKØLELSE?

En betingelse for at blive forkølet er, at du får virus direkte ind i næsehulen.

Du bliver typisk smittet ved, at du piller dig i næsen, eller gnider dig i øjnene efter, at du har fået virus på fingrene. Det kan ske ved at pudse næse på et forkølet barn eller ved at røre ved et inficeret dørhåndtag.

Virus kommer derved direkte ind i næsehulen (fra øjet via tårekana-len) og sætter sig fast på næseslimhinden. Små børn kan også blive smittet, hvis de sutter på inficeret legetøj. Det er selvfølgelig også muligt at blive smittet ved kys eller via luftbårne dråber i forbindelse med hoste og nys.

En forkølet person kan smitte fra dagen før, forkølelsen bryder ud, til 1–3 dage efter at forkølelsen er brudt ud. Der går 2–5 dage, fra smitten finder sted, til forkølelsen bryder ud.



HVAD KAN FORKØLELSE FORVEKSLES MED?

Influenza

Løbende næse, ondt i halsen og hovedpine kan også forekomme ved influenza. Men så vil du typisk også have ømme muskler og led, manglende appetit samt højere feber med kulderystelser.

Allergi

Forkølelse kan forveksles med allergi. Hvis der er tale om allergi, og ikke en almindelig forkølelse, vil din næse og øjne klø, og du får kraftigere nyseanfald. Din næse vil stoppe til og begynde at løbe. Ved allergi er sekretet fra næsen tyndt og vandigt og ændrer ikke karakter som ved en forkølelse.

Symptomerne på allergi forsvinder ikke på en uge. Bliver din næse derfor ved med at være stoppet eller løbe efter 2 til 3 uger, bør du kontakte din læge for at få konstateret, om du har allergi.

SYMPTOMER PÅ HØFEBER OG FORKØLELSE

Høfeber

Ofte voldsom kløe i næsen.

Kraftige nyseanfald.

Udtalt kløe i øjnene.

Vandyndt sekret fra næsen.

Forkølelse

Sjældent kløe i næsen.

Kun nysen en gang imellem.

Ingen kløe i øjnene.

Gulligt sekret fra næsen (eventuelt startende med vandigt sekret).

HVORDAN

UNDGÅS FORKØLELSE?

At undgå at blive forkølet er nok umuligt, men du kan gøre noget for at nedsætte risikoen.

Hyppig og grundig håndvask er den mest effektive måde at forebygge forkølelse på.

Undgå at røre ved næsen eller gnide øjne efter håndkontakt med en forkølet person.

Hold afstand til den forkølede.

Undlad at "rense" barnets sut ved at putte den i munden.

Børn, der kommer hjem fra institution eller skole, skal have vasket hænder, så de ikke afsætter vira i hele huset.

Det er ikke bevist, at kulde kan udløse forkølelse.



HVORDAN UNDGÅR

JEG AT SMITTE ANDRE?

Vask hænder hyppigt. Forkølelsesvira kan overleve på huden i flere timer.

Undgå at give hånd, når du er forkølet.

Brug engangslommetørklæder og smid dem i en lukket spand efter brug.

Hold et engangslommetørklæde for mund og næse, hvis du hoster eller nyser.

HVORDAN SLIPPER JEG AF MED EN FORKØLELSE?

En forkølelse tager den tid, en forkølelse skal tage. En forkølelse kan ikke behandles, men der kan gøres noget for at lindre generne.

Når du er forkølet, har kroppen brug for hvile, og du bør undgå at stresse unødvendigt. Har du feber, er det vigtigt, at du drikker rigeligt med vand.



TILSTOPPET NÆSE

Ved en forkølelse tilstoppes næsen, fordi slimhinden i næsen svulmer op. Det besværliggør udskillelsen af slim fra bihuler og mellemører.

Hvis slimen ikke kan komme væk, ophobes den i mellemøret eller bihulerne og giver grobund for bakterier. På den måde opstår der betændelse. Det er derfor vigtigt at genoprette luftpassagen gennem næsen.



Næsedråber og næsespray

Næsedråber og næsespray sørger for fri passage, så vejret igen kan trækkes gennem næsen. Effekten mærkes allerede efter få minutter, og virkningen varer i 10–12 timer. Midlerne vil dog ikke få næsen til at stoppe med at løbe. Husk at pudse næse inden du bruger næsedråber eller -spray.

Midlerne findes i sprayflasker, dråbeflasker eller endosisbeholdere. Brug af spray sikrer den bedst mulige fordeling af lægemidlet på næseslimhinden og øger derfor muligheden for at opnå den tilsigtede virkning. Nogle bryder sig ikke om at anvende spray, og for dem er dråber velegnede.

Du kan få næsedråber og -spray både med og uden konserveringsmiddel. Midler uden konserveringsmiddel holder ikke nødvendigvis kortere tid end øvrige midler. Begge typer er holdbare til udløbsdatoen. Dette gælder også, selv om du har

haft midlerne i brug, med mindre andet fremgår af pakningen eller indlægssedlen.

De fleste midler findes også i en styrke, der passer til børn ned til 2 år. Et enkelt middel kan bruges til børn under 2 år.

Vær opmærksom på, at du kun må anvende midlerne i 10 dage ad gangen. Derefter skal der gå mindst 1 måned, før ny behandling indledes. Hvis du bruger det i længere tid, kan din næseslimhinde blive irriteret, svulme op og udskille slim. På den måde fortsætter forkølelesesymptomerne i en uendelighed, men nu fremkaldt af lægemidlet. Du opnår altså den modsatte effekt.

Hvis du er gravid, bør du ikke bruge næsespray der kan trække næseslimhinden sammen, medmindre du har talt med din læge om det. I stedet kan du bruge saltvand som spray eller dråber.

Saltvand til næseskylning

Hvis generne ikke er forsvundet, efter du har brugt næsemidlerne i højst 10 dage, kan du skylle næsen med saltvand. Det er også et godt supplement til næsemidlerne. Saltvand lindrer tørre slimhinder, løsner skorper og fortynder næsesekretet, så det er lettere at fjerne. Det giver ikke fri passage, men til gengæld kan du bruge det så længe, du ønsker. Saltvandsopløsninger forhandles både som spray og dråber. De er velegnede til børn. Nogle foretrækker at bruge saltvand til børn i stedet for næsedråber, der indeholder et lægemiddelstof. Saltvand kan også bruges, hvis du er gravid.



Naturlægemidler

Der findes også naturlægemidler mod stoppet næse. Æteriske olier kan give en fornemmelse af forbedret luftgennemstrømning i næsen. Det gælder specielt for de olier, der giver en kølende fornemmelse for eksempel pebermynteolie, men også kamilledeampe giver en fornemmelse af bedre luftgennemstrømning. Typisk vil man indånde dampe fra kamillete eller dampe fra pebermynteolie i varmt vand. Mindre børn må ikke inhalere pebermynteolie.

Midler, der indeholder purpursolhat, er naturlægemidler beregnet til lettere forkølelsessymptomer. De findes både som dråber og tabletter. Du kan tage dem, når du mærker de første tegn på forkølelse. Præparaterne må højst anvendes otte uger uden pause. Har du allergi over for planter af kurveblomstfamilien, skal du ikke anvende præparater der indeholder purpursolhat. Der er i sjældne tilfælde set alvorlige aller-

giske reaktioner. Du bør heller ikke anvende præparaterne hvis du er gravid, eller til børn under 12 år. Hvis dine symptomer i forbindelse med forkølelse især stammer fra næse og bihuler, findes der et naturlægemiddel, som indeholder forskellige droger, der eventuelt kan lette disse symptomer. Du må ikke anvende præparatet hvis du har mavesår eller lider af for meget mavesyre.

C-vitamin

Det siges, at en forkølelse kan tages i opløbet eller forebygges, hvis man tager en ordentlig dosis C-vitamin.

Undersøgelser viser imidlertid, at man ikke kan nedsætte hyppigheden af forkølelser og forkølelses-symptomernes sværhedsgrad ved at indtage store doser C-vitamin dagligt.

Andre råd

Undgå at ryge eller at være i røgfyldte lokaler.

Det er en god idé at hæve hovedgærdet på din seng. Det hjælper også, hvis du hoster.



ONDT I HALSEN

Ondt i halsen er et af de første tegn på, at en forkølelse er på vej. Halsen føles tør og øm.

Lettere halssmerter kan lindres med sugetabletter, som desinficerer og eventuelt også virker lokalbedøvende. Tabletteerne skal suges hver 2.-3. time og må ikke tygges eller sluges, da de skal virke lokalt i mund og svælg. Sugetabletter med lokalbedøvende stoffer bør ikke anvendes i længere tid, da de kan skjule symptomer på en infektion, der kræver lægebehandling.

Nogle sugetabletter indeholder sukker, mens andre er sødet med kunstige sødestoffer. Sugetabletter bør ikke anvendes til børn uden lægens anvisning.

Et gammelt husråd er at tage et lunt halstørklæde om halsen og drikke noget varmt, som for eksempel te med rom, kamillete og varm mælk eller te med honning. Nogle mener, at honningens "smørende" egenskaber går tabt, når den kommer i en varm drik. Pastiller med mentol, eukalyptus eller lakrids kan også give en lindrende fornemmelse i en kort periode.

Ondt i halsen skyldes ofte virus. Har du vedvarende stærke halssmerter ledsaget af feber, hovedpine og besvær med at synke, kan det derimod være halsbetændelse med bakterier. Din læge bør i så fald undersøge dig og kan med en simpel test undersøge om den halsbetændelse, du har, bør behandles med penicillin.



HÆSHED

Har du ondt i halsen, kan du også let blive hæs. Det skyldes infektion på stemmebåndene. Det er vigtigt, at du ikke prøver at "presse" mere lyd frem, når du taler, for så overbelaster du stemmebåndene. Du bør

undgå at hviske, da det anstrenger stemmen mere end almindelig tale. Den bedste og eneste kur er faktisk tavshed og varme drikke. Undgå rygning og røgfyldte lokaler, da det forværrer tilstanden. Hæshed er ofte ledsaget af en tør hoste.



HOSTE

Hoste er kroppens naturlige reaktion på, at der er noget, som irriterer i svælget, luftrøret eller bronkierne. Det er derfor meget almindeligt at hoste, når du er forkølet.

Langvarig hoste kan derimod være tegn på andre sygdomme, så du bør søge læge, hvis hosten varer mere end 2 uger, eller hvis du hoster uden at der er tegn på forkølelse.

Hoste deles normalt op i tør hoste og hoste med slim (fast hoste). Tør hoste kildrer og generer halsen. Det føles som om der er en tør plet i halsen. Der er ikke slim til stede. Fast hoste med slim forekommer, hvis der sidder slim fast i lungerne, som ikke kan komme op. Hvis slimen sidder så fast, at den ikke kan hostes op, kan det føles som om hosten er tør, uden at den i virkeligheden er det.



HOSTEMIDLER

Der findes flere forskellige hostemidler både i håndkøb og på recept, som bruges til tør hoste og hoste med slim. Effekten af hostemidlerne ved almindelig hoste i forbindelse med forkølelse er dog generelt beskednen.

Det er vigtigt at være opmærksom på midlernes bivirkninger. Visse hostemidler bør tages med forsigtighed, da de kan påvirke reaktionsevnen enten på grund af lægemiddelstoffet eller på grund af indhold af alkohol. De fleste af midlerne må ikke tages, hvis du er gravid eller ammer.

Hvis du ønsker et hostemiddel, kan de på apoteket hjælpe dig med at vælge det rigtige. Der er nemlig forskel på hostemidlerne alt efter om din hoste er tør, eller der sidder noget sejt slim som kan være svært ved at hoste op.

Hvis hostemidlerne ikke hjælper, kan det hjælpe at hæve hovedgærdet, da det ofte er om natten, at din hoste kan være slem. Varme drikke kan også gøre godt, når du hoster, ligesom pæstiller eventuelt kan hjælpe.



ONDT I ØRET

Ondt i øret skyldes ofte mellemørebetændelse, specielt hos børn under 3 år. Lidelsen kan opstå i forbindelse med forkølelse, fordi afløbet fra mellemøret lukker til. Næsedråber eller næsespray, som anvendes i forbindelse med en forkølelse, kan mindske risikoen for, at der opstår betændelse i mellemøret.

Akut mellemørebetændelse hos børn skal ikke nødvendigvis behandles med antibiotika. I stedet kan smerterne lindres med smertestillende midler med paracetamol. Det fås som mikstur, tabletter og stikpiller. Om natten kan smerterne lindres ved at hæve hovedgærdet, idet trykket på øret herved vil aftage.

Lider dit barn af gentagne mellemørebetændelser, eller har dit barn øresmerter og samtidig høj feber eller symptomer, som har været i mere end 3-4 dage, bør du tale med din læge om, hvordan du bedst muligt griber det an.

Væske i mellemøret

Væske i mellemøret er en speciel form for mellemørebetændelse uden bakterier. Tilstanden ses især hos små børn (normalt førskole børn). Symptomerne er hørenedsættelse, og normalt er der kun få smerter. Lidelsen opstår tit i forbindelse med forkølelse, hvor slimhinderne i næsehulen er hævede. Dette medfører et undertryk i mellemøret, som gør, at der gradvis samles mere og mere væske. I mange tilfælde forsvinder væsken igen efter en kortere eller længere periode. Andre gange kan det være nødvendigt at lægge dræn i øret.

HOVEDPINE OG FEBER

Hovedpine og feber kan lindres med et smertestillende lægemiddel indeholdende acetylsalicylsyre, ibuprofen eller paracetamol. Dog anbefales kun paracetamol til børn.

Der findes et middel med paracetamol, som er beregnet til at opløses i varmt vand. Men husk kun at anvende det i den mængde, som er angivet på pakningen. Dette produkt bør dog ikke anvendes til børn uden lægens anvisning.

Søg læge hvis:

Du er forkølet mere end 2 uger.

Du hoster mere end 2 uger.

Du bliver ved med at have feber eller har meget høj feber.

Det ophostede slim er misfarvet af blod eller pus.

Dit barn får ondt i halsen, hoster eller får høj feber.





www.apoteket.dk