

# Förkylningsguide från Apoteket



*Hjälper dig att hitta rätt lindring och undvika verkningslösa behandlingar*

## Vad är en förkylning?

Du vet säkert hur det känns när halsen svider, ögonen och näsan rinner och hostan inte vill ta slut. Då har du förmodligen drabbats av en förkylning som är den allra vanligaste formen av luftvägsinfektion. Den är i sig inte farlig men kan upplevas som mycket besvärlig. En vuxen person har i genomsnitt en till två förkylningar per år medan små barn kan drabbas av betydligt fler. Under det första levnadsåret är det vanligt med fem till tio sjukdomstillfällen. Men i takt med att barnet blir äldre minskar antalet infektioner.

Det brukar ta några dagar upp till ett par veckor för en förkylning att läka ut, men personer med astma, andra typer av kroniska lungsjukdomar eller nedsatt immunförsvar får ofta ett längre sjukdomsförlopp.

**En förkylning orsakas av ett virus och kroppen läker ut infektionen själv. Den går alltså inte att bota med hjälp av antibiotika, däremot går det bra att lindra besvären på olika sätt.**

## Hur smittar en förkylning?

Förkylningsvirus smittar mycket lätt, redan innan symtomen visat sig. Smittsamheten är som störst i början och minskar därefter snabbt. Virusets sprids:

- *via luften*: när någon sjuk nyser eller hostar.
- *genom direktkontakt*: om du till exempel hälsar på en förkyld person och sedan kliar dig i näsan kan viruset leta sig in i din kropp.
- *genom indirekt kontakt*: om du till exempel öppnar en dörr som en förkyld person tagit i och sedan äter ett äpple med samma hand utan att tvätta händerna.

## Hur undviker du att bli förkyld?

Det finns aldrig några garantier för att inte bli smittad, men du kan försöka att undvika det genom några enkla knep:

- Sov ordentligt. Det stärker ditt immunförsvar.
- Tvätta händerna ofta och använd gärna handsprit.
- Håll behörigt avstånd från förkylda personer som hostar och nyser och undvik att ta dem i handen.
- Använd pappersnäsdukar för engångsbruk vid förkylning.

Om du använder läkemedel så läs noga på bruksanvisningen och följ doseringsanvisning och åldersgränser.

## När halsen gör ont

En vuxen person får halsont i genomsnitt två till tre gånger per år och den vanligaste orsaken är en virusinfektion. En förkylning börjar ofta med att det gör ont i halsen, det läker oftast ut av sig självt.

Om du har rejält ont i halsen, hög feber men ingen hosta eller snuva, kan det bero på halsfluss. Det kan orsakas av bakterier eller virus och går normalt över utan behandling. I vissa fall behövs antibiotika.

### Vad kan du göra själv?

Varm eller kall dryck lindrar besvären tillfälligt och halstabletter lenar munhåla och svalg. För att skydda tänderna kan du välja sockerfria produkter.

*Apoteket rekommenderar receptfria läkemedel mot halsont:  
(Läs bipacksedeln noga innan du använder läkemedel.)*

- Strepils (bakteriehämmande och smärtstillande).
- Mucoangin eller Zyx (lokalbedövande).
- Vanliga värktabletter om du har mycket ont.

*Övriga produkter:*

- Apoteket Halstablett.

## Barn och halsont

Halsont kan vara en orsak till att barnet inte vill äta.

*Så här kan du lindra besvären:*

- Se till att barnet dricker. Både varma och kalla drycker hjälper.
- Smärtstillande läkemedel kan användas om barnet har mycket ont.
- Sockerfria halstabletter går att använda om du är säker på att barnet inte sätter i halsen. Ett barn kan suga på en tablett tidigast vid femårsåldern.

### Viktigt

*Sök läkare om du eller barnet:*

- har andningssvårigheter eller har mycket svårt att svälja.
- har ont i halsen och samtidigt får utslag.
- har feber över 38 grader i mer än fyra dygn.
- har halsont och sår runt näsan och/eller munnen.
- besvären inte minskat efter en vecka.

## När näsan är täppt och rinner

När du blir förkyld ökar blodflödet till slemhinnorna i näsan och svalget. Det leder till att slemhinnorna svullnar upp. Dessutom bildas mer slem än vanligt. Det beror på att kroppen försöker skölja bort virus och bakteriepartiklar.

Näsan och bihålorna sitter ihop och besvären vid en förkylning kan även komma härifrån. Bihåleinfektion, leder ofta till värk i kinderna och ovanför ögonen och för med sig en tjock gulgrön snuva.

En inflammation utvecklas först efter minst 10 dagars förkylning och kan kräva behandling med antibiotika.

Tänk på att det finns fler orsaker till nästäppa. Därför är det viktigt att du frågar dig själv om du är täppt i näsan året runt, bara på våren och sommaren? Eller är du gravid? Allergi kan vara en orsak och gravida kvinnor blir ofta täppta i näsan.

## Vad kan du göra själv?

För att få lättare att andas vid nästäppa kan du pröva näsdroppar eller nässpray som innehåller koksaltlösning. De gör slemmet mer rinnigt så att det kan snytas ut.

Det finns även spray eller näsdroppar som har en avsvällande effekt. De bör inte användas i mer än sju till tio dagar, läs mer i läkemedlets bipacksedel. Om du upplever att nässpray med konserveringsmedel är irriterande för slemhinnan, finns det alternativ utan konserveringsmedel. Fråga gärna på apoteket.

När det är dags att sova är högläge för huvudet att rekommendera.

*Apoteket rekommenderar receptfria läkemedel mot nästäppa:  
(Läs bipacksedeln noga innan du använder läkemedel.)*

- Nezeril näsdroppar och nässpray (avsvällande).
- Xylometazolin Apofri nässpray (avsvällande).
- Otrivin comp nässpray (avsvällande och mot rinnsnuva).
- Sinova forte (växtbaserat läkemedel för lindring av symtom i näsan och dess bihålor vid förkylning).

*Övriga produkter:*

- Saltvattenspray Apofri (koksaltlösning).
- Återfuktande nässpray Apofri (smörjer näsan vid torr slemhinna).
- Nasaline (för skonsam och enkel sköljning av hela nashålan).

## Barn och nästäppa

Spray eller droppar med koksalt löser upp intorkat snor och rensar näsan. För spädbarn kan nässpray kännas obehagligt. Då är det bättre att använda endospipetter.

Det finns även spray eller droppar som är avsvällande. De kan till exempel användas när förkylningssnuvan gör det svårt för barnet att äta eller amma. De avsvällande näsdropparna bör ges cirka en halvtimme före måltiden. Läs noga på bipacksedeln hur dropparna ska användas och vilken styrka som är rätt för ditt barn. Kom ihåg att de inte får användas mer än sju till tio dagar.

*Till nästäppa barn rekommenderar Apoteket receptfria läkemedel:  
(Läs bipacksedeln noga innan du använder läkemedel.)*


- Nezeril näsdroppar och nässpray (avsvällande).
- Xylometazolin Apofri nässpray (avsvällande).

*Övriga produkter:*

- Apoteket Barnnäsdroppar i spray eller droppar (mjukgörande och koksalt).
- Renässans näsdroppar i endospipetter (koksaltlösning).

*Sök läkare om du eller barnet:*

- har snuva med feber och/eller besvärlig värk över kinderna eller pannan.
- har snuva i mer än två–tre veckor och besvären inte beror på pollenallergi.



Små barn med nästäppa kan ha lättare att sova med huvudet högt

## När hostan besvärar

Hosta är kroppens sätt att reagera på irritation i andningsvägarna. Det är ett vanligt symtom vid förkylning som vid envisa fall kan hänga sig kvar i flera veckor. Irriterande rethosta (även kallad torrhosta) kännetecknas av att inget slem kommer upp vid hostningen. Slemhosta, däremot, är rosslande och för med sig ett segt gul- eller grönaktigt sekret.

Det är viktigt att veta vilken typ av hosta det rör sig om innan du handlar hostmedicin. Om du har slemhosta ska du inte använda hostdämpande medicin eftersom den viktiga hostreflexen inte bör hämmas. Irriterande rethosta kan däremot bli hjälpt av hostdämpande medicin. Om du är osäker på vilken hosta du har bör du rådfråga personalen på Apoteket eller din läkare.

När slemhinnorna i luftvägarna blir infekterade kallas det för akut bronkit eller luftrörskatarr. Det gör ont, innebär mycket hosta och är vanligt i samband med en förkylning men går för det mesta över av sig självt.

Vissa läkemedel som hjärtmedicin av typen ACE-hämmare kan ge hosta som biverkning (till exempel Enalapril och Captopril).

## Vad kan du göra själv?

Att dricka varmt, till exempel honungsvatten eller te, verkar lenande och lindrar. Hosta med mycket segt slem kan lösas upp med slemlösande medicin. Den bör du ta regelbundet under några dagar för bästa effekt. Rethosta kan bli hjälpt av hostmedicin som dämpar själva hostreflexen. Det är alltid bra att sova i högläge och undvika tobaksrök när du hostar mycket.



Tänk på att  
tobaksrök och barn  
alltid är en dålig  
kombination

*Apoteket rekommenderar receptfria läkemedel mot hosta:  
(Läs bipacksedeln noga innan du använder läkemedel.)*

- Bisolvon flytande form, tabletter eller lösliga tabletter (anses slemlösande).
- Bromhexin Apofri lösning (anses slemlösande).
- Nipaxon flytande eller tabletter (dämpar hostreflexen vid rethosta).

## Barn och hosta

Hosta stör ofta barnets nattsömn och kan hjälpas med varm dryck och högläge i sängen. Slemlösande medicin finns till barn över ett år och hostdämpande till barn över två år. Det är inte alltid lätt att ge ett litet barn hostmedicin. Använd gärna en doseringsspruta som finns att köpa på Apoteket. Rådgör med läkare om barn under två år har besvärande hosta.

## Viktigt

Ge aldrig honung till barn under ett år. Det kan finnas sporer från en viss typ av bakterier i honungen som i värsta fall orsakar en mycket allvarlig sjukdom hos spädbarnet.

*Till barn med hosta rekommenderar Apoteket receptfria läkemedel:  
(Läs bipacksedeln noga innan du använder läkemedel.)*

- Bisolvon från 1 år, flytande (anses slemlösande).
- Bromhexin Apofri från 1 år, flytande (anses slemlösande).
- Nipaxon från 2 år, flytande (dämpar hostreflex vid rethosta).

*Sök läkare till dig eller barnet om:*

- hostan är kombinerad med andnöd eller allmänpåverkan.
- hostan är kombinerad med stickande smärta i bröstorgen vid djupandning.
- det upphostade slemmet är blodigt.
- barn under ett år får hosta med kikningar.
- barn under två år har besvärande hosta.
- du tar medicin som kan ha utlöst hosta.
- hostan är kombinerad med feber över 38 grader i mer än fyra dygn.
- hostan inte gått över efter tre veckor.

*Text: Pia Hellsing*



**Fråga gärna oss på Apoteket  
om du undrar något mer  
om förkylning**



*Fråga gärna oss på Apoteket om  
du undrar något mer om förkylning.  
Välkommen in!*

Telefon 0771-450 450 | [apoteket.se](http://apoteket.se)