



# Frisk utan antibiotika



Råd om våra vanliga infektioner



# Frisk utan antibiotika

## Antibiotika har räddat miljontals liv ...

... men nu behöver vi alla hjälpas åt att minska onödig användning av antibiotika. I drygt 60 år har penicillin och andra antibiotika hjälpt människor att bli friska från allt från livshotande blodförgiftning till enkel halsfluss. Men i dag vet vi att ju mer antibiotika vi använder desto större är risken för resistens. Det innebär att medicinen inte längre biter på bakterier.

Det är därför viktigt att använda läkemedlen klokt så att det finns verkningfulla medel att ta till när det verkligen behövs. Dessutom – de flesta infektioner läker utan antibiotika. Hos den som är frisk för övrigt klarar kroppens eget immunförsvar att bekämpa de flesta enkla infektioner.

Hos barn under ett år och äldre personer orkar immunförsvaret inte alltid bekämpa infektioner lika bra. Det är alltid rätt att kontakta vården för att få råd.

I den här broschyren informerar vi och ger råd om några av våra vanligaste infektionssjukdomar.

Du blir oftast frisk  
utan antibiotika  
vid vanliga infektioner

Vi behöver alla hjälpas åt  
att minska onödig användning  
av antibiotika

Vi behöver även i framtiden  
ha tillgång till  
verksam behandling

# Ont i halsen – halsfluss

Ont i halsen är oftast en del av en vanlig förkylning som läker ut av sig själv. Om man drabbas av halsont och smärta vid sväljning utan andra förkylningstecken kan det ibland vara halsfluss. Halsfluss är en halsinfektion som ofta drabbar barn och unga men kan uppträda i alla åldrar. Om man inte har feber, allmänpåverkan eller annan komplicerande sjukdom blir man inte frisk fortare med antibiotika.

## Hur känns halsfluss?

Vanliga symtom är feber, ont i halsen och sväljningssmärter som ibland går ut mot öronen. Ett annat kännetecken är att man saknar typiska förkylningssymtom som snuva och hosta.

## När bör man kontakta vården?

- n Vid feber över 38° och/eller allmänpåverkan och sväljningsproblem.
- n Om halsen sväller igen så att det blir svårt att andas eller tala eller mycket svårt att svälja bör man söka vård omedelbart.
- n Om man är orolig är det alltid rätt att kontakta vården för bedömning.

## Goda råd

- n Dryck och flytande kost kan lindra sväljningssvårigheter.
- n Smärtstillande läkemedel, till exempel paracetamol (Panodil, Alvedon) kan lindra värk.
- n Ansträngande fysisk aktivitet bör undvikas under sjukdomsperioden.

## Återgång till förskola, skola eller arbete

Barnet kan gå till skola eller förskola igen när det orkar delta i aktiviteter och allmäntillståndet tillåter. Detsamma gäller vuxnas återgång till arbete. Förskolebarn bör också varit feberfria ett dygn innan de kommer tillbaka till barngruppen.

# Hosta och feber – nedre luftvägsinfektion

Nedre luftvägsinfektion är en infektion som drabbar luftrör eller lungvävnad och kan yttra sig som luftrörskatarr (bronkit) eller/och lunginflammation. Lunginflammation orsakas av både virus och bakterier. Hos barn vanligen av virus och hos vuxna vanligen av bakterier. Nedre luftvägsinfektion kan ibland, speciellt hos barn, vara astmaliknande med andnöd och väsande, pipande andning.

## Hur känns nedre luftvägsinfektion?

Vanliga symtom är nytillkommen feber och hosta och eventuellt andra andningsproblem som slem, pip i bröstet eller andnöd. Vid nedre luftvägsinfektion förekommer vanligtvis inte snuva och halsont.

## När bör man kontakta vården?

- n Vid feber över 38°, andnöd och/eller allmänpåverkan.
- n Vid kvarstående feber över 38° i mer än 4–5 dagar.
- n Om hostan har pågått i mer än 4 veckor.
- n Vid tecken på astmaliknande nedre luftvägsinfektion med andnöd och väsande, pipande andning även utan feber.
- n Om man är orolig är det alltid rätt att kontakta vården för bedömning.

Vid allvarigare form av nedre luftvägsinfektion behövs antibiotika.

## Goda råd

- n Vid feber kan febernedsättande läkemedel, till exempel paracetamol, (Panodil, Alvedon) användas.
- n Hostmedicin kan prövas men har vanligtvis ingen större effekt på hostan.
- n Drick varm eller kall dryck.
- n Ansträngande fysisk aktivitet bör undvikas under sjukdomsperioden.

Återgång till förskola, skola eller arbete – *se föregående sida.*

# Ont i öronen – öroninflammation

Ont i öronen beror oftast på en svullnad i mellanörat, som en del av en vanlig förkylning eller nästäppa och går ofta över av sig själv inom ett par dagar. Om man inte har feber, allmänpåverkan eller annan komplicerande sjukdom blir man inte frisk fortare med antibiotika.

## Hur känns mellanöroninflammation?

Inflammationen kan ge smärta och tryck i örat, nedsatt hörsel och ibland feber. Om trumhinnan spricker kan det komma vätska från örat.

## När bör man kontakta vården?

- n Alltid för barn under ett år vid misstänkt öroninflammation.
- n Vid feber över 38° och/eller allmänpåverkan.
- n Om det kommer vätska ur örat.
- n Om man är orolig är det alltid rätt att kontakta vården för bedömning.
- n Vuxna och barn över 12 år som misstänker att de har öroninflammation bör alltid kontakta vården för bedömning.

## Goda råd

- n Att sova med huvudet högt kan lindra symtomen.
- n Avsvällande nässpray kan användas.
- n Smärtstillande läkemedel, till exempel paracetamol (Panodil, Alvedon) kan lindra värk.

## Återgång till förskola, skola eller arbete

Barnet kan gå till skola eller förskola igen när det orkar delta i aktiviteter och allmäntillståndet tillåter. Detsamma gäller vuxnas återgång till arbete. Förskolebarn bör också varit feberfria ett dygn innan de kommer tillbaka till barngruppen.

# Ont i bihålorna – bihåleinflammation

Ont i bihålorna uppstår oftast som en naturlig del av en förkylning och nästäppa. Svullnad i bihålor uppstår normalt vid förkylningar och kan ge värk över bihålorna hos en del individer. Om man inte har feber, allmänpåverkan eller annan komplicerande sjukdom blir man inte frisk fortare med antibiotika. Bihåleinflammation är ovanligt hos små barn.

## Hur känns bihåleinflammation?

Inflammationen kan ge värk och tryck i huvudets främre delar, till exempel i pannan eller ensidigt i ansiktet och ner mot tänderna. Vid kraftig inflammation kan feber förekomma.

## När bör man kontakta vården?

- n Vid feber över 38°.
- n Svullnad i ansiktet och svåra smärtor över bihålorna.
- n Om man är orolig är det alltid rätt att kontakta vården för bedömning.

## Goda råd

- n Att sova med huvudet högt kan lindra symtomen.
- n Vid nästäppa kan avsvällande nässpray eller nässköljning med koksaltlösning lindra besvären.
- n Smärtstillande läkemedel, till exempel paracetamol (Panodil, Alvedon) kan lindra värk.
- n Ansträngande fysisk aktivitet bör undvikas under sjukdomsperioden.
- n Nässpray med kortison kan ha effekt hos vuxna särskilt om man är allergisk eller har annan överkänslighet i näsan.

## Återgång till förskola, skola eller arbete

Barnet kan gå till skola eller förskola igen när det orkar delta i aktiviteter och allmäntillståndet tillåter. Detsamma gäller vuxnas återgång till arbete. Förskolebarn bör också varit feberfria ett dygn innan de kommer tillbaka till barngruppen.

För råd om vård dygnet runt,  
ring Sjukvårdsrådgivningen 1177  
eller gå in på [www.1177.se](http://www.1177.se)



Häftet har sammanställts av Läke­me­dels­kom­mit­te­n i  
Västmanland och Strama Västmanland i samarbete med  
Läke­me­dels­kom­mit­te­n och Strama i Uppsala län.  
Detta är ett reviderat nytryck - november 2011.

Fler broschyrer kan beställas från  
receptionen Landstingshuset  
021-17 45 30