



Region Uppsala

Frisk utan antibiotika



Råd vid vanliga
luftvägsinfektioner

Antibiotika har räddat miljontals liv...

...men nu behöver vi alla hjälpas åt att minska onödig användning av antibiotika. Sedan 1940-talet har penicillin och andra antibiotika hjälpt människor att bli friska från allt från livshotande blodförgiftning till enkel halsfluss. I dag vet vi dock att ju mer antibiotika vi använder desto större är risken för resistens. Det innebär att medicinen i allt högre grad inte längre biter på bakterier.

Det är därför viktigt att använda antibiotika klokt så att det finns verkningsfulla 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.

Kroppens egna bakterier utgör en del av immunförsvaret. En enda antibiotikakur kan påverka tarmens bakterieflora under flera år och därmed riskera den framtida hälsan för individen.

Hos äldre personer och barn under ett år 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 luftvägsinfektioner.

*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.*

*Ingen ska behöva
få antibiotika i onödan.*

Allmänna råd och tips

Om du insjuknar med feber och symtom från öron, näsa, hals och luftvägar är nästan alla infektioner spontant övergående. Om man inte har feber, allmänpåverkan eller annan komplicerande sjukdom blir man inte frisk fortare med antibiotika. Är man för övrigt frisk är det bästa att följa dessa goda råd

- ✓ Att röra på sig förkortar ofta sjukdomstiden. Ansträngande fysisk aktivitet bör dock undvikas under sjukdomsperioden.
- ✓ Att sova med huvudet högt kan lindra symtomen vid hosta, snuva och besvär från öronen
- ✓ Vid nästäppa kan avsvällande nässpray eller nässköljning med koksaltlösning lindra besvären
- ✓ Dryck och flytande kost kan lindra sväljningssvårigheter
- ✓ Smärtstillande läkemedel med 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.

Under infektionen behöver man i enstaka fall kontakta vården för råd och bedömning som t ex

- ✓ Vid uttalad allmänpåverkan med t ex nedsatt vakenhet
- ✓ Vid kvarstående feber över 38° i mer än 4–5 dagar
- ✓ Om halsen sväller igen så att det blir svårt att andas eller tala eller mycket svårt att svälja bör man söka vård omedelbart
- ✓ Svårt och tungt att andas
- ✓ Vid misstanke om öroninflammation hos vuxna, barn under 1 år eller barn över 12 år bör vården kontaktas för bedömning
- ✓ Om det kommer vätska ur örat
- ✓ Svullnad i ansikte och på hals
- ✓ Svåra smärtor över bihålorna

Om man är orolig är det alltid rätt att kontakta vården för råd.

Gratis återbesök

Om du avstår från antibiotika vid första läkarbesöket har du rätt till ett gratis återbesök på din vårdcentral inom fem dagar. För barn och ungdomar upp till 20 år är alla läkarbesök på din vårdcentral eller husläkarmottagning kostnadsfria.

Olika typer av vanliga luftvägsinfektioner

Hosta och feber – nedre luftvägsinfektion

Nedre luftvägsinfektion är en infektion som drabbar luftrör eller lungvävnad och kan yttra sig som luftrörskatarr (bronkit) eller lunginflammation. Nedre luftvägsinfektion kan ibland, speciellt hos barn, vara astmaliknande med andnöd och väsande, pipande andning. 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.

Ont i öronen – öroninflammation

Ont i öronen beror oftast på en svullnad i mellanörat, som del av en vanlig förkylning eller nästäppa, och går ofta över av sig själv inom ett par dagar. Svullnaden kan ge smärta och tryck i örat, övergående nedsatt hörsel och ibland feber. Om trumhinnan spricker kan det komma vätska från örat.

Ont i bihålorna – bihåleinflammation

Ont i bihålorna uppstår oftast som en naturlig del av en förkylning och nästäppa. Svullnad i bihålorna uppstår normalt vid förkylningar och kan ge värk över bihålorna hos en del individer. Bihåleinflammation är ovanligt hos små barn. Svullnaden kan ge värk och tryck i huvudets främre delar, till exempel i pannan eller ensidigt i ansiktet och ner mot tänderna.



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. Vanliga symtom är feber, ont i halsen och sväljningssmärta som ibland går ut mot öronen, utan typiska förkylningssymtom som snuva och hosta.

När kan antibiotika hjälpa?

Förkylning

Halsinfektion utan Streptokocker
Luftrörskatarr, oberoende av orsak
Vanlig hosta

Ingen effekt

Bihåleinflammation

Lindrig halsfluss med Streptokocker
Öroninflammation 1–12 år

Tveksam effekt

Blåskatarr

Uttalad halsfluss med Streptokocker

Symtomlindrande

Borreliainfektion (hudutslag)

Sexuellt överförda infektioner

Öroninflammation <1 år

Vissa sårinfektioner

Minskar

komplikationer

Hjärnhinneinflammation

Blodförgiftning

Allvarlig lunginflammation

Utbredd rosfeber

Svår njurbäckeninflammation

**Livräddande,
stor effekt**

Läs mer på 1177 Vårdguiden, www.1177.se eller www.antibiotikaellerinte.se

*Frisk utan antibiotika är framtagen
av Strama Region Uppsala*