

Gode råd ved almindelige infektioner, hvor antibiotika sjældent er nødvendig

Forkølelse

Forkølelse skyldes altid virus. Kan vare op til 2 uger.

- Sørg for tilstrækkelig med væske og hvile.
- Er din næse tilstoppet, kan du forsøge at lindre generne ved at:
 - Bruge saltvandsspray eller -dråber*
 - Bruge håndkøbsnæsenspray eller -dråber mod tilstoppet næse (max 10 dage, da langvarig/hyppig brug kan forværre hævelsen af næseslimhinden).
 - Hæve hovedgærdet, når du ligger ned**.
- Se også under fx ondt i halsen og hoste.

Ondt i halsen (halsbetændelse)

Ondt i halsen skyldes virus i 2 ud af 3 tilfælde.

- Sørg for tilstrækkelig med væske og hvile.
- Halstabletter, pastiller m.m. og varme drikke kan evt. lindre.
- Tag smertestillende håndkøbsmedicin (fx paracetamol), hvis du har behov for at lindre smerter.

Ondt i ørerne (mellemrøbetændelse)

Ondt i ørerne skyldes oftest virus, men kan skyldes bakterier. Er meget almindeligt hos mindre børn, fx i forbindelse med forkølelse.

- Prøv at lindre øresmerterne ved at hæve hovedgærdet**.
- Tag smertestillende håndkøbsmedicin (fx paracetamol), hvis du har behov for at lindre smerter.
- En mindre tilstoppet næse kan lindre, når det gør ondt i ørerne. Se under forkølelse
- Sørg for tilstrækkelig med væske og hvile.

Ondt i bihulerne (bihulebetændelse)

Ondt i bihulerne skyldes oftest virus. Kan vare ved i flere uger.

- Det kan hjælpe at skylle næsen med saltvand* et par gange om dagen. Brug evt. næseskyller/næsehorn. Det kan hjælpe til at nedsætte hævelsen i næseslimhinden, så der bliver bedre afløb fra bihulerne til næsen. Du kan også bruge håndkøbs næsespray eller -dråber mod tilstoppet næse (max 10 dage, da langvarig/hyppig brug kan forværre hævelsen af næseslimhinden).
- Prøv at hæve hovedgærdet, når du ligger ned**.
- Sørg for tilstrækkelig med væske og hvile.
- Tag smertestillende håndkøbsmiddel (fx paracetamol), hvis du har behov for at lindre smerter.

Hoste

Ses hyppigt ved fx forkølelse, hvor hosten kan vare ved i flere uger.

- Effekten af hostemedicin er beskedent.
- Halstabletter, pastiller m.m. og varme drikke kan evt. lindre.
- Sørg for tilstrækkelig med væske. Det kan lindre tør hoste og gøre det lettere at hoste eventuel slim op.
- Prøv eventuelt at hæve hovedgærdet, når du ligger ned**.

Influenza

Influenza skyldes altid virus. Kan vare op til 2 uger.

- Sørg for at få hvile.
- Sørg for tilstrækkelig med væske, specielt vigtigt ved høj feber.
- Afkøl kroppen ved feber (fx brug kun lidt tøj, sov med et lagen i stedet for dyne, brug kølige klude).
- Tag smertestillende håndkøbsmedicin (fx paracetamol), hvis du har behov for at lindre smerter.

Pus i øjnene/røde øjne (øjenbetændelse)

Langt de fleste former for øjenbetændelse skyldes virus og er milde. De går over af sig selv uden antibiotika. Det opstår specielt hos forkølede børn.

- Rens øjet med vat vædet med lunkent vand (gerne saltvand*) flere gange dagligt. Brug et nyt stykke vat til hvert øje.
- Du kan også dryppe øjet med saltvand*.
- Børn med mild øjenbetændelse må gerne komme i institution. Hvis der er tydelig lysskyhed, stærkt pusflåd eller påvirket almentilstand, skal barnet være behandlet med øjendråber i mindst 2 døgn og symptomerne være forsvundet, inden barnet må komme i institution.

Kontakt din læge - hvis du ikke får det bedre eller din tilstand bliver værre. Vær speciel opmærksom på symptomer hos spædbørn og helt små børn og kontakt lægen ved behov.

Hvis du bruger håndkøbsmedicin:

Følg altid vejledningen på pakningen eller din læges anvisning. Medicin bør ikke anvendes til børn under 2 år uden lægens anvisning.

* Sterilt saltvand kan købes. Du kan også lave saltvand selv ved at komme en strøget teske salt i ½ liter kogende vand. Køl vandet af før brug.

** Hovedgærdet på sengen kan fx hæves ved at lægge klodser eller bøger under sengebenene ved hovedenden eller lægge foldede håndklæder eller puder under hovedenden af madrassen eller hovedpuden.

Mange infektioner går over af sig selv uden antibiotika





Din krop helbreder selv langt de fleste almindelige infektioner

Kroppens eget immunforsvar er effektivt mod mange almindelige infektioner, der skyldes bakterier eller virus.

På modsatte side af denne folder kan du få gode råd om, hvad du kan selv gøre for at lindre dine gener.

Antibiotika virker kun på bakterier – ikke på virus

Mange almindelige infektioner skyldes virus, der giver dig de samme symptomer - og varer lige så lang tid – som infektioner, der skyldes bakterier. Forkølelse, influenza, øjenbetændelse, hoste, ondt i halsen, ondt i ørerne og bihulerne skyldes ofte virus.

Antibiotika er en fælles betegnelse for mange forskellige typer medicin, der bruges til at bekæmpe infektioner. Det mest kendte er penicillin.

Virusinfektioner går over af sig selv uden behandling med antibiotika. Du bliver ikke hurtigere rask af at få antibiotika ved en virusinfektion men risikerer at få bivirkninger som fx diarré, ondt i maven og udslæt. Din krop indeholder nyttige bakterier, som bliver slået ned af antibiotika, og det kan give plads til sygdomsfremkaldende bakterier eller svampe, som kan gøre dig syg.

Det er derfor vigtigt, at du ikke får antibiotika ”blot for en sikkerheds skyld”, men kun når der er behov for det.

Resistente bakterier – er det et problem i Danmark?

Resistente bakterier er bakterier, der er modstandsdygtige over for antibiotika. Resistente bakterier bliver udviklet, fordi bakterierne vænner sig til antibiotika. Jo mere antibiotika, der bruges, jo flere resistente bakterier udvikles der.

Mange steder i udlandet er det almindeligt med bakterier, der er resistente over for antibiotika. Du skal derfor fortælle din læge, hvis du er blevet syg i udlandet eller umiddelbart efter, at du er kommet hjem.

Resistente bakterier er et stigende problem i Danmark. Det kan betyde, at helt almindelige, antibiotikakrævende infektioner ikke kan behandles, fordi der ikke findes antibiotika, der kan slå de resistente bakterier ihjel.

Når du skal behandles med antibiotika

Forskellige antibiotika virker på forskellige bakterier. Intet antibiotikum virker på alle bakterier. Tag derfor kun antibiotika, som din læge har udskrevet til dig. Lægen vælger, hvilken type antibiotika du skal behandles med ud fra en vurdering af, hvilken bakterie der skal slås ned, og hvor i kroppen infektionen sidder. Det kan eventuelt være nødvendigt, at lægen tager en prøve for at afgøre, om din infektion skyldes bakterier, og hvilke antibiotika der så virker.

Når du får antibiotika, er det vigtigt, at du tager hele kuren. Det gælder også, selvom du føler dig rask, inden kuren er slut. Hvis der er flere tabletter i pakningen, end du skal bruge, så aflever den overskydende medicin på apoteket. Tag ikke antibiotika, du har fået fra andre, og giv ikke antibiotika videre til andre.

Hvordan undgår du smitte?

Du kan mindske risikoen for at få en infektion eller at smitte andre ved at vaske hænder ofte og grundigt med sæbe eller ved at bruge håndsprit. Brug et rent håndklæde, og del ikke håndklæde med andre, når du eller andre er syge. Nys og host i et engangslommetørklæde eller eventuelt i ærmet. Vask eller sprit hænder, hvis du nyser i hænderne.

Vil du vide mere?

Hvis du ønsker mere viden om infektioner og brug af antibiotika, kan du fx læse mere på patienthaandbogen.dk og antibiotikaellerej.dk

Husk

- De fleste almindelige infektioner behøver ikke antibiotika – de går over af sig selv.
- Du skal ikke have antibiotika ”blot for en sikkerheds skyld”.
- Hvis du tager antibiotika, når du er smittet med virus, forkorter du ikke sygdomsforløbet, men du risikerer at få bivirkninger.
- Jo mere antibiotika, der anvendes, jo større risiko er der for, at der udvikles resistente bakterier
- Mål din temperatur, før du kontakter lægen, hvis du har tegn på infektion.
- Når din læge giver dig antibiotika, så tag hele kuren.
- Tag kun antibiotika, som din læge har udskrevet til dig.
- Er der mere medicin i pakningen, end du skal bruge, så aflever den overskydende medicin på apoteket.
- Noget håndkøbsmedicin kan lindre dine gener. Spørg din læge eller på apoteket.

Mange infektioner går over af sig selv uden antibiotika

Region Nordjylland
Primær Sundhed
Niels Bohrs vej 30
9220 Aalborg Ø.
Telefon 9764 8313
Mail kmn@rn.dk
www.rn.dk

Januar 2013

Læs mere om region Nordjylland på www.rn.dk