



Landstinget i Uppsala län

Frisk utan antibiotika



Råd vid några vanliga infektioner

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 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.

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.

Gratis återbesök

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

*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.*

Halsfluss

Halsfluss är en infektion framförallt i halsmandlarna och området runt dem. Sjukdomen drabbar ofta barn och unga men kan uppträda i alla åldrar. Både virus och bakterier kan orsaka halsfluss. 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?

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

Goda råd

- Dryck och flytande kost kan lindra sväljningssvårigheter.
- Smärtstillande läkemedel, till exempel paracetamol (Panodil, Alvedon) kan lindra värk.
- 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.

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?

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

Vid allvarligare form av nedre luftvägsinfektion behövs antibiotika.

Goda råd

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

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

Öroninflammation

Öroninflammation är en inflammation av slemhinnan i mellanörat som beror på bakterier eller virus. Vanligtvis går öroninflammationen över av sig själv. Om man inte har feber, allmänpåverkan eller annan komplicerande sjukdom blir man inte frisk fortare med antibiotika.

Hur känns öroninflammation?

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?

- Alltid för barn under ett år.
- Vid feber över 38° och/eller allmänpåverkan.
- Om det kommer vätska ur örat.
- Om man är orolig är det alltid rätt att kontakta vården för bedömning.
- Ungdomar från tolv års ålder och vuxna som misstänker att de har öroninflammation bör alltid kontakta vården för bedömning.

Goda råd

- Att sova med huvudet högt kan lindra symtomen.
- Avsvällande nässpray kan användas.
- 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.

Bihåleinflammation

Bihåleinflammation är en inflammation i näsan och i ett eller flera av ansiktets hålrum, bihålorna. Vid bihåleinflammation är kanalerna från bihålorna till näsan tilltäppta beroende på att slemhinnan i näsan är svullen. Orsaken till svullnaden kan vara virus som vid förkylning eller, mer ovanligt, bakterier. 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?

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

Goda råd

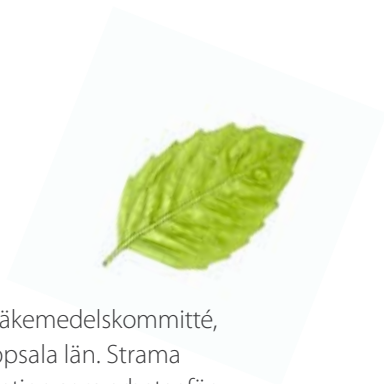
- Att sova med huvudet högt kan lindra symtomen.
- Vid nästäppa kan avsvällande nässpray eller nässköljning med koksaltlösning lindra besvären.
- Smärtstillande läkemedel, till exempel paracetamol (Panodil, Alvedon) kan lindra värk.
- Ansträngande fysisk aktivitet bör undvikas under sjukdomsperioden.

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.

För råd om vård dygnet runt, ring
Sjukvårdrådgivningen 1177
eller gå in på www.1177.se

Boken **Egenvårdsguiden** ger tips om vad du själv kan göra för
att lindra och bota. Den finns att hämta på vårdcentralerna.



Det här häftet har sammanställts av Landstingets läkemedelskommitté,
Smittskyddsenheten i Uppsala län och Strama Uppsala län. Strama
Uppsala län är en landstingsövergripande organisation som arbetar för
att minska onödig användning av antibiotika.

Fler broschyrer beställs via lakemedel@lul.se eller 018-611 62 06.