

Förkylning orsakas av virus. Man känner till över 200 olika förkylningsvirus. Efter en förkylning kan man få följsjukdomar såsom öroninflammation, bihåleinflammationer eller lunginflammation. Influensa är en sjukdom som orsakas av influensavirus (vanligtvis A och B). Symtomen är kraftigare än vid vanlig förkylning. Influensavirus epidemier förekommer årligen i Finland mellan december och april.

SYM TOM PÅ FÖRKYLNING

- Allmänsymtom: frossbrytningar, feber, trötthet, huvudvärk
- Ont i halsen
- Nästäppa och snuva
- Hosta



NÄR ÄR DET SKÄL ATT UPPSÖKA LÄKARE?

- När symtomen drar ut på tiden och blir besvärligare eller om allmäntillståndet försämras.
- Vid långvarig hosta (mer än sex veckor) eller om man bara har hosta utan andra symtom på förkylning.
- Blod i upphostningarna
- Värk i bihålorna i mer än en vecka eller värk i ögontrakten eller pannan.
- Öronvärk

SJÄLVMEDICINERING AV FÖRKYLNING LINDRAR SYM TOMEN

Den viktigaste behandlingen vid förkylning är vila.

Allmänsymtom

Du kan lindra allmänsymtomen vid förkylning med värkmedicin. Antiinflammatoriska läkemedel lindrar värk i samband med förkylning men hjälper inte mot symtom från luftvägarna. Vid behov kan du sänka febern med antiinflammatoriska läkemedel eller paracetamol. Antiinflammatoriska läkemedel (till exempel ibuprofen, ketoprofen eller naproxen) och paracetamol kan också användas samtidigt.

Ont i halsen

Du kan försöka lindra halsont med antiinflammatoriska läkemedel eller sugtabletter. Det finns få undersökningar om effekten av sugtabletter och det är inte säkert att de hjälper.

Snuva

Du kan lindra nästäppa och rinnande näsa med nässprej som sammandrar blodkärlen (xylometazolin eller oximetazolin). De bör användas i



God medicinsk praxis-rekommendationerna är oberoende nationella vådrekommandationer som grundar sig på forskningsevidens. Denna patientrekommendation baserar sig på God medicinsk praxis-rekommendationen [Itselääkitys \(på finska\)](#) (www.käypähoito.fi).

högst fem till tio dagar beroende på preparat. De sammandrar slemhinnan så att nästäppan lindras och slemutsöndringen i näsan minskar. Om man använder dem längre än rekommenderat kan de göra att flimmerhåren i näsan slutar fungera, slemhinnan sväller och utsöndringen ökar.

Hosta

Hosta är andningsvägarnas försvarsreaktion mot infektion och retning. Hosta som beror på infektion varar vanligen i en till två veckor men kan fortsätta i upp till fyra veckor. Om orsaken är en virusinfektion går hostan över av sig själv, så det gäller att överväga om olika behandlingar för hosta gör mera nytta eller skada. Enligt undersökningar har hostmediciner vid självmedicinering inte någon märkbar effekt. Många hostmediciner innehåller kodein eller pentoxiverin som lindrar hostretningen, eller bromhexin som underlättar slemutsöndringen, men det har inte kunnat påvisas att de hjälper vid hosta hos vuxna. Hostmedicinen dextrometorfan som lindrar hostretningen lämpar sig inte för äldre personer.

OBSERVERA

Alla läkemedel kan ha biverkningar och de kan samverka med andra läkemedel som används samtidigt. Vid självmedicinering bör du därför beakta andra läkemedel och egenvårdsprodukter som du använder samtidigt.

Antiinflammatoriska läkemedel passar inte för patienter som lider av hjärt- och kärlsjukdom eller har riskfaktorer för dem, som har hjärt- eller njursvikt, som använder warfarin eller andra läkemedel för att förhindra blodkoagulation (antikoagulantia) eller som har haft en blödning från matspjälkningskanalen. För dem rekommenderas paracetamol som läkemedel mot värk och feber. För vuxna är maximidosen paracetamol tre gram per dygn. Acetylsalicylsyra (aspirin) rekommenderas inte som värkmedicin eftersom biverkningarna är vanligare än för andra antiinflammatoriska läkemedel.

Man bör inte använda olika antiinflammatoriska läkemedel (till exempel ibuprofen, ketoprofen, naproxen) samtidigt. "Förkylningsmediciner" innehåller förutom C-vitamin eller koffein ofta också antiinflammatoriska läkemedel eller paracetamol. Kontrollera att maximidosen inte överskrids när du använder dem. Om du är osäker, fråga en yrkesperson – till exempel apotekspersonalen hjälper gärna.

MERA INFORMATION OM ÄMNET

Terveyskirjasto: (det mesta på finska) [Nuhakuume, flunssa, Influenssa ja Kipulääkkeet – turvallinen käyttö](#)

God medicinsk praxis patientversionen: [Aj – det gör ont! \(rekommendation om smärta\)](#)



God medicinsk praxis-rekommendationerna är oberoende nationella vådrekommendationer som grundar sig på forskningsevidens. Denna patientrekommendation baserar sig på God medicinsk praxis-rekommendationen [Itselääkitys \(på finska\)](#) (www.käypähoito.fi).