

apotek

# Forkølelse



## FORKØLELSE

Forkølelse er en virussygdom i de øvre luftveje, som især rammer slimhinden i næsen, men også svælget og halsen. Den rammer folk i alle aldre, men børn bliver hyppigere forkølet end voksne.

Der er størst sandsynlighed for at blive forkølet i den kolde tid. Dette kan formentlig hænge sammen med, at man fryser, og at mennesker opholder sig tæt sammen indendørs.

Overføring af smitte sker for det meste gennem hånd-til-hånd-kontakt og derfra overførsel til slimhinder i mund, næse eller øjne.



## SYMPTOMER

De første symptomer på forkølelse er ondt i halsen og nyseanfald, og du kan desuden blive utilpås og få let feber. Derefter begynder næsen at løbe – først med vandigt og siden med gulligt, tyktflydende sekret.

Slimhinden i næsen hæver, og det bliver sværere at trække vejret gennem næsen. Hovedpine, trykken for ørerne, hoste og hæshed kan også følge med forkølelsen, der normalt varer cirka en uge.

Vær opmærksom på, at forkølelse kan forveksles med influenza og allergi. Ved influenza vil du dog typisk også opleve ømme muskler og

led, manglende appetit samt højere feber og kulderystelser.

Hvis du har allergi, kan du opleve, at din næse og øjne klør, du får kraftige nyseanfald, og næsen stopper til og begynder at løbe – men sekretet forbliver vandigt i stedet for at ændre karakter til gulligt og tyktflydende, som det gør ved forkølelse.

Symptomerne på allergi forsvinder i de fleste tilfælde ikke på en uge. Bliver din næse ved med at være tilstoppet eller løbe efter to til tre uger, bør du kontakte din læge for at få konstateret, om du har allergi.

## FORKØLELSESSÅR

- o Forkølelsessår skyldes en herpesvirus. Forkølelsessår har egentlig ikke så meget med forkølelse at gøre, men en forkølelse kan svække dit immunforsvar. Og er du tidligere blevet smittet med en herpesvirus, får forkølelsessår gode betingelser for at bryde ud, når dit immunforsvar er svækket.
- o Herpesudbrud med forkølelsessår viser sig på læberne eller omkring munden i form af tætsiddende, væskefyldte blærer og sår.
- o Forkølelsessår kan behandles med creme, eller du kan anvende et lille specialplaster.
- o Ved herpesudbrud andre steder end på læberne og omkring munden skal du gå til lægen.

## LINDRING

Forkølelse kan ikke helbredes, men du kan gøre noget for at lindre generne, mens de står på. Næse-spray eller næsedråber til forkølelse vil lette vejrtrækningen gennem næsen, og de kan også afhjælpe de gener fra bihuler og mellemøre, der kan komme ved forkølelse.

Effekten af næsemidler mærkes allerede efter få minutter, og de må bruges højst 3 gang om dagen. Midlerne vil dog ikke få næsen til at stoppe med at løbe.

Husk at pudse næse, inden du bruger næsedråber eller -spray, og vær opmærksom på, at du kun må anvende midlerne i 10 dage ad gangen. Hvis du bruger dem i længere tid, kan din næseslimhinde blive

irriteret, svulme op og udskille slim. På den måde fortsætter forkølelesesymptomerne i en uendelighed, men nu fremkaldt af lægemidlet.

Saltvand kan lindre tørre slimhinder, løse skorper og fortynde næsesekretet, så det er lettere at fjerne. Du kan bruge det, så længe du ønsker.

Saltvand er velegnet til små børn og gravide. Gravide bør ikke anvende næsemidler mod forkølelse uden aftale med lægen.

Lettere hals smerter kan muligvis lindres med sugetabletter, som desinficerer og eventuelt også virker lokalbedøvende.

---

## GODT AT HUSKE ...



Appen 'apoteket' hjælper dig med at få overblik over din medicin.



Spørg personalet på apoteket, hvordan du skal tage din medicin.



Læs på indlægssedlen, hvordan din medicin skal opbevares.



Er du i fast behandling, kan du opleve, at din medicin skifter navn. Indhold og virkning er uændrede.

---

Tabletterne må ikke tygges eller sluges, da de skal virke lokalt i mund og svælg.

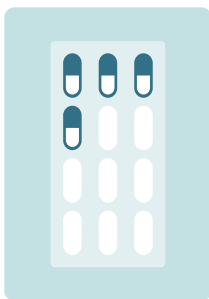
Pastiller med mentol, eukalyptus eller lakrids kan også give en lindrende fornemmelse i en kort periode.

Hoste er kroppens naturlige reaktion på, at der er noget, som irriterer i svælg, luftrøret eller bronkierne. Det er derfor meget almindeligt at hoste, når du er forkølet. Der findes flere forskellige hostemidler både i håndkøb og på recept, som bruges til tør hoste og hoste med slim. Effekten af hostemidlerne ved hoste i forbindelse med forkølelse er dog generelt beskedent.

Hovedpine og feber kan lindres med et smertestillende lægemiddel, bedst paracetamol, da det giver færrest bivirkninger. Husk desuden altid at drikke rigeligt med vand, hvis du har feber.

Forkølelse kan udvikle sig til bihulebetændelse. Bihulebetændelse giver smerter i kindbenene, bag øjnene eller i panden. Smerterne forværres, når du bøjer fremover, eller når du bevæger dig. På apoteket kan du få råd om, hvordan du kan lindre dine gener.

## ... OG SPØRG APOTEKET, HVIS DU ER I TVIVL



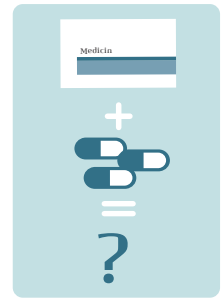
Undlad at ændre i din medicin uden aftale med lægen.



Husk at tjekke, om din medicin er trafikfarlig. Det står på indlægssedlen.



Apoteket beregner automatisk dit medicintilskud.



Fortæl altid personalet på apoteket, hvis du tager flere forskellige slags medicin eller kosttilskud.

## UNDGÅ FORKØLELSE

### **Nedsæt risikoen for selv at blive smittet:**

- o Hyppig og grundig håndvask er den mest effektive måde at forebygge forkølelse på.
- o Hold afstand til den forkølede.
- o Undgå at røre ved næsen eller gnide øjne efter håndkontakt med en forkølet person.
- o Undlad at 'rense' barnets sut ved at putte den i munden.

### **Nedsæt risikoen for selv at smitte andre:**

- o Vask hænder hyppigt. Forkølelsesvira kan overleve på huden i flere timer.
- o Undgå at give hånd, når du er forkølet.
- o Brug engangslommetørklæder, og smid dem i en lukket spand efter brug.
- o Hold et engangslommetørklæde for mund og næse, hvis du hoster eller nyser.
- o Nys i ærmet, hvis du ikke har en serviet med.

**SØG LÆGE, HVIS**

- o Du hoster slim op, som er misfarvet af blod eller pus.
- o Du får vejrtrækningsbesvær.
- o Du pludselig får høj feber (temperatur over 38,5° C).
- o Du får smerter i øret, i pønden eller under kindbenet.
- o Du bliver ved med at have ondt i halsen og høj feber.

# apotek

VARENØ.: 803372 08/23

## PÅ APOTEKET

På apoteket kan du få hjælp til og rådgivning om alle typer medicin. Alt personale er faguddannet og kan blandt andet svare på spørgsmål om recept- og håndkøbsmedicin, bivirkninger og medicin til børn og fortælle, hvad du skal være

opmærksom på, hvis du for eksempel tager flere forskellige typer medicin samtidig. Apoteket er stedet, hvor du køber din medicin.

Læs mere på [apoteket.dk](http://apoteket.dk), eller spørg på apoteket.

[www.apoteket.dk](http://www.apoteket.dk)