



## Forkjølelse

Forkjølelse er den vanligste infeksjonssykdommen i verden.

Forkjølelse skyldes ulike virus og er et fellesnavn for godartede akutte betennelser som fører til irritasjon og hevelse av slimhinnene i nese, svelg, strupe og øvre luftrør.

### Symptomer

Du føler deg ofte syk en dag eller to før du blir forkjølet. Barn kan miste matlysten og blir sutrete.

Forkjølelsen starter vanligvis med litt feber og hodepine. Senere blir en snørrete, tett i nesen, får rennende øyne, vondt i halsen, nyser, hoster og blir hes.

### Årsaker

Forkjølelse smitter ved dråpesmitte. Det vil si gjennom spyttpartikler som blir sendt ut i luften ved hoste og nysing fra en forkjølet person de første tre dagene han er syk.

Det viser seg at forkjølelse sprer seg lett der mennesker er tett sammen – for eksempel i barnehager, skoler, i militærleire og på noen arbeidsplasser.

Tiden fra du er smittet til du blir syk, den såkalte inkubasjonstiden, er en til to dager.

### Behandling

Forkjølelse kan ikke legen gjøre noe med. Antibiotika har ingen effekt siden forkjølelsen er

forårsaket av virus og ikke bakterier.

Hvis hoste og feber har vart i over fem dager, er det rimelig å søke lege for å utelukke en mulig tilleggsetennelse.

Slike tilleggsetennelser kan merkes som:

- smerter i ørene
- smertefull hoste med oppspytt av gult eller grønt slim
- smerter ved svelging
- gule eller hvite flekker på mandlene

Disse kan behandles med penicillin eller lignende medisin.

Det er også viktig å kontakte lege hvis forkjølelesesplagene ikke stemmer med det en er vant til.

Er du svært slapp, føler deg meget syk, har høy feber, hodepine og utslett skal du raskt ta kontakt med lege for å utelukke hjernehinnebetennelse.

Nakkestivhet er et tegn på irritasjon av hjernehinnene. Dette kan man teste ved å sette seg opp i sengen og legge pannen på knærne.

Ved feber og nakkestivhet skal man alltid ta kontakt med lege.

Forkjølelse kan også forårsake bihulebetennelse, bronkitt, ørebetennelse og lungebetennelse.

### Selvhjelp

Det er fornuftig å ikke utsette seg for store fysiske anstrengelser når du er forkjølet.

Jevn kroppsvarme og et rolig tempo kan forebygge at det utvikles bihulebetennelse eller bronkitt.

Symptomer kan lindres ved bruk av vanlige hodepinetabletter, slimhinneavsvellende nesenspray og varm drikke.

Nesenspray holder nesen åpen og minsker derfor muligheten for utvikling av ørebetennelse, øyebetennelse og bihulebetennelse. Vanlig hostesaft demper irriterende hoste.

Hos neseforkjølete barn kan det være lurt å heve hodeenden av sengen. Dette hjelper på hosten og forebygger ørebetennelser.

### Forebygging

Du kan unngå forkjølelse ved å unngå å bli smittet, men den viktigste beskyttelse er kroppens eget forsvar. Dette er sterkest når du har det godt med deg selv og kjenner at du har nok av overskudd og krefter.

Røyking reduserer slimhinnenenes forsvar mot bakterier og virus. Er du overarbeidet, trist og nedfor vil kroppens immunforsvar være svakere og du kan lettere bli smittet.

Hos barn er mangel på jern i kroppen noe som gjør at det oftere blir forkjølet. Dette kan vises ved en blodprøve. Tilskudd av jern i seks uker øker barnets forsvar mot sykdom. Jernmedisin fås kjøpt på apoteket uten resept.

Ellers er det viktig med god håndhygiene. Vask derfor hendene regelmessig.