

ANTIBIOTIKA ELLER INTE, DET ÄR FRÅGAN

En liten guide om våra
vanligaste infektioner



VÄSTERBOTTENS
LÄNS LANDSTING

**Antibiotika är
livsviktigt.
Ta mindre
antibiotika.**

www.antibiotikaellerinte.se

3

Råd och fakta om infektioner och antibiotika

Bakterier och virus ger infektioner med likartade symtom. Antibiotika hjälper inte mot virusinfektion, men är verksamt mot bakteriell infektion. Det är inte bra att ta antibiotika i onödan, eftersom den slår ut kroppens nyttiga bakterier. Du kan också få diarré, utslag och andra biverkningar av antibiotika.

Dessutom bidrar ökad användning av antibiotika till att bakterier blir motståndskraftiga (resistenta). Ökad resistens gör att antibiotika inte fungerar när det behövs vid riktigt allvarliga infektioner.

Det är därför viktigt att vi bara använder antibiotika när det verkligen gör nytta. Vi måste lita på vårt immunförsvar och låta kroppen själv läka ut de vanligaste infektionerna.

Feber behöver inte alltid vara negativt utan är en del av kroppens immunförsvar. Till barn kan man t.ex. ge febernedsättande läkemedel om det mår dåligt av febern, har ont i kroppen, är gnälligt, äter och dricker sämre eller sover dåligt.

I den här guiden finns information om några av våra vanligaste infektioner och hur de bör behandlas.

- Ont i halsen, sid 5
- Öroninflammation, sid 9
- Luftrörskatarr, sid 13
- Ont i bihålorna, sid 17
- Svinkoppor, sid 21

Läs mer på
1177.se/vasterbotten



Tillsammans gör vi skillnad.
Minska användningen av antibiotika.

Ont i halsen

De allra flesta halsinfektioner *läker ut av sig själva* inom en vecka, oavsett om besvären orsakas av virus eller bakterier.

Har du eller ditt barn halsont och feber utan hosta, heshet eller snuva? Då kan det vara halsfluss, d.v.s. en infektion orsakad av bakterier, framförallt streptokocker.

Läs mer om halsfluss och antibiotika på nästa sida.

Råd och fakta om ont i halsen på grund av halsfluss

6

Antibiotikabehandling eller inte?

Vid lindrig halsfluss blir du inte frisk fortare om du tar antibiotika. Har du måttliga eller svåra halsbesvär kan läkaren ta ett snabbtest. Visar testet att du har streptokocker i halsen rekommenderas antibiotika. I detta fall kortas sjukdomstiden med 2–3 dagar. Du smittar inte andra efter 2–3 dagars antibiotikabehandling.

Bärare av streptokocker behandlas inte

Det är vanligt att barn bär streptokocker i halsen utan att ha några besvär. Det finns ingen anledning att ta snabbtest på barn som inte har tydliga tecken på halsfluss. Förr i tiden kunde halsfluss ge reumatisk feber och njurinflammation. I dagens Sverige är dessa följsjukdomar oerhört sällsynta. Därför bör inte antibiotika ges till de som bär streptokocker i halsen utan att ha besvär.

7

Goda råd

- Dryck och halstabletter kan vara lindrande.
- Smärtstillande läkemedel (t.ex. paracetamol eller ibuprofen) kan tas vid behov.
- Vila vid feber.
- Tvätta händerna ofta för att undvika att smitta andra.

Att vara uppmärksam på

Kontakta läkare på nytt om du försämras eller inte blivit bättre inom tre till fyra dagar. Ta även kontakt om du får svårt att gäpa eller svälja. Du kan till exempel ha fått en halsböld – varbildning vid halsmandlarna.

Läs mer på
1177.se/vasterbotten



Tillsammans gör vi skillnad.
Minska användningen av antibiotika.

Öron- inflammation

Öroninflammation hos barn (och ibland vuxna) är en vanlig och i de flesta fall ofarlig infektion. Infektionen läker för det mesta utan antibiotikabehandling. Smärtstillande medicin kan behövas under något dygn, oavsett om barnet fått antibiotika eller inte.

Läs mer om öroninflammation och antibiotika på nästa sida.

Råd och fakta om öroninflammation

10

Antibiotikabehandling eller inte?

En okomplicerad öroninflammation läker hos de flesta barn ut av sig själv utan antibiotika. Det gäller främst barn mellan ett till tolv år. Men om ditt barn har öroninflammation och är under ett år eller över tolv år får de antibiotika. Även dubbelsidig öroninflammation hos barn under två år och öroninflammation där trumhinnan brustit behandlas med antibiotika. Ibland kan läkaren skriva ut ett recept som kan hämtas ut senare om barnet inte blivit bättre inom 1-2 dagar.

Ta ny kontakt

- Om det utvecklas svullnad eller rodnad bakom örat eller om örat börjar stå ut.
- Vid försämring med hög feber, ökad värk eller påverkat allmäntillstånd.
- Vid öronflytning (eller hämta ut redan skrivet recept och ge antibiotika).
- Vid annan försämring, till exempel värk, öronflytning eller balanspåverkan.

Goda råd

- Smärtstillande läkemedel till exempel paracetamol, kan ges till barnet vid behov. Om barnet är över 6 månader kan även ibuprofen ges.
- Håll barnets huvud högt, med extra kuddar eller höj huvudändan av sängen.
- Barnet ska vara besvärs- och feberfritt minst ett dygn innan det går tillbaka till förskolan eller skolan.

11

Uppföljning

Ett barn som har haft öroninflammation på ett öra behöver inte följas upp. Barn yngre än fyra år bör kontrolleras på hälsocentralen efter tre månader om de har:

- Dubbelsidig öroninflammation.
- Öroninflammation på ena örat och vätska bakom trumhinnan på andra örat.

Det är vanligt att hörseln tillfälligt blir nedsatt i samband med en öroninflammation. Därför behöver barn som är fyra år och äldre samt vuxna med besvär från båda öronen kontrolleras om hörseln fortfarande är försämrad efter tre månader.

Sök alltid läkare om du misstänker att ditt barn hör dåligt, oavsett om du märkt någon öroninflammation eller inte.

Läs mer på
1177.se/vasterbotten



Vi fick lära oss att
resistenta bakterier är
ett jättehott, pappa!

Tillsammans gör vi skillnad.
Minska användningen av antibiotika.

Luftrörskatarr

Vid luftrörskatarr (bronkit) blir luftvägarna svullna och irriterade. Hosta är det främsta besväret och pågår i genomsnitt tre veckor. Du eller ditt barn kan även få feber, halsont och snuva. Luftrörskatarr orsakas av virus. Vanligtvis går infektionen över av sig själv.

Läs mer om luftrörskatarr och antibiotika på nästa sida.

Råd och fakta om luftrörskatarr

14

Antibiotikabehandling eller inte?

Vid luftrörskatarr behövs inte behandling med antibiotika om man i övrigt är lungfrisk. Även om luftrörskatarr beror på vanliga bakterier eller mykoplasma så blir du inte fortare frisk med antibiotika. Personer med känd lungsjukdom kan i vissa fall behöva antibiotika vid luftrörskatarr.

Hostan skyddar

Hostan vid luftrörskatarr kan vara besvärlig, men är en del av kroppens försvar. Slemmet i luftvägarna skyddar kroppen genom att fånga upp damm, bakterier och virus som vi andas in. Genom att hosta avlägsnas sedan slemmet med upphostningar. På så sätt avlägsnas partiklarna från kroppen. Annars skulle de kunna lagras i lungvävnaden och kunna orsaka till exempel infektioner. Att hostan ofta finns kvar länge beror på att irritationen i luftrören läker långsamt.

15

Goda råd

- Dryck kan ofta verka lenande i svalget och kan lindra hostan. Däremot påverkas hostan oftast väldigt lite av hostmediciner.
- Smärtstillande och febernedsättande läkemedel (t.ex. paracetamol eller ibuprofen) kan lindra feber, halsont och bröstsmärtor.
- Om barnet hostat så mycket under natten att nattsömnerna störts, stanna hemma med barnet så att det får vila.
- Rökning förvärrar symtomen och ökar risken för att du får återkommande besvär.
- Hosta och nys i armvecket eller i pappersnäsduk samt tvätta händerna ofta för att undvika att smitta andra.

Att vara uppmärksam på

Ofta tar det två till tre veckor innan du blir helt frisk. Mår du bra fränsett hostan behöver du inte oroa dig. Börjar du hosta blod eller känna dig andfådd ska du kontakta din hälsocentral igen. Om hostan inte går över på fyra till fem veckor, eller om du ofta, flera gånger om året, får långvarig hosta bör du kontakta din hälsocentral.

Läs mer på
1177.se/vasterbotten



Tillsammans gör vi skillnad.
Minska användningen av antibiotika.

Ont i bihålorna

Vid vanlig förkylning blir slemhinnorna i näsan och bihålorna svullna och du eller ditt barn kan få slem, tjock snuva och värk från bihålorna. De yngsta barnen får 8–12 förkylningar per år. Vuxna är förkylda 2–3 gånger per år eller oftare om de har nära kontakt med barn. Antibiotika har ingen effekt mot förkylning.

Bihåleinflammationer orsakas ofta av virus eller bakterier, men kan även bryta ut av andra orsaker, t.ex. allergi och överkänslighet. De flesta läker ut av sig själva.

Läs mer om bihåleinflammation och antibiotika på nästa sida.

Råd och fakta om ont i bihålorna

18

Barn

Infektioner i barndomen är ett viktigt led i uppbyggnaden av immunförsvaret. Barn har därför ofta förkylningar och färgad snuva under lång tid. Antibiotikabehandling gör ingen nytta vid dessa besvär. Ensidig långvarig snuva hos små barn kan även bero på att en främmande kropp till exempel en pärla eller ett annat litet föremål, har fastnat i näsan.

Vuxna

Vid måttlig bihåleinflammation saknar antibiotika i regel effekt. Vuxna som är förkylda i mer än tio dagar med färgad snuva och svår värk i kinder eller tänder kan ha nytta av antibiotika. Det gäller främst om läkaren vid undersökningen också finner tjock varig snuva i näshålan och om besvären är ensidiga.

Vid svår bihåleinflammation, som bekräftats med röntgenundersökning eller ultraljud, kan utläkningstiden förkortas med 4–5 dagar. Besvären är ofta långvariga, två till tre veckor, oavsett om antibiotikabehandling ges eller inte.

19

Goda råd

- Nässköljningar med ljummet vatten eller koksaltlösning kan lindra besvären.
- Avsvällande nässprayer kan användas om man har besvärlig nästäppa, dock i högst tio dagar.
- Smärtstillande läkemedel tas vid behov, t.ex. paracetamol eller ibuprofen.
- Nässpray med kortison kan ha effekt hos vuxna, särskilt vid allergi eller annan överkänslighet i näsan.
- Extra kuddar under huvudet när man ligger ned.

Att vara uppmärksam på

Barn: Sök akut läkarvård vid hög feber, slöhet och svullnad eller rodnad över en bihåla eller i ögonvrån.

Vuxna: Långdragna besvär (3–4 veckor eller mer), svår värk, svullnad i ansiktet eller hög feber är tecken på att du ska söka läkarvård akut.

Läs mer på
1177.se/vasterbotten



Tillsammans gör vi skillnad.
Minska användningen av antibiotika.

Svinkoppor

Svinkoppor (impetigo) är en ytlig smittsam hudinfektion som oftast drabbar barn i förskoleåldern. Den vanligaste formen av svinkoppor ger gulaktiga skorpor på rodnad hud och orsakas av bakterierna stafylokokker och streptokocker.

Svinkoppor sitter ofta i ansiktet men kan förekomma på hela kroppen. Bakterierna får lättare fäste på en fuktig och irriterad hud. Det gör att barn med eksem oftare drabbas av svinkoppor. För att hålla huden mjuk och hel på dessa barn är det därför viktigt att de ofta smörjs med mjukgörande krämer och eventuellt kortisonkräm.

Läs mer om svinkoppor och antibiotika på nästa sida.

Råd och fakta om svinkoppor

22

Behandling vid små hudförändringar

Små hudförändringar läker ofta av sig själva med hjälp av tvål och vatten. Blöt upp och tvätta utslaget noggrant, både morgon och kväll tills skorporna försvinner. Kompletterande behandling med antibakteriell klorhexidinlösning kan ha effekt. Klorhexidinlösning finns receptfritt på apotek och kan prövas i en vecka.

Antibiotika vid stora hudförändringar eller om såren inte läkt

Om såren inte har läkt efter en vecka eller fortsätter att sprida sig bör du kontakta din hälsocentral. Det kan då behövas antibiotikasalva, som stryks på två gånger dagligen i fem dagar.

Om ditt barn har utbredda hudförändringar eller svinkoppor som förvärrats kraftigt kan det även behöva antibiotika i flytande form eller i tablettform.

23

Förhindra smittspridning

Svinkoppor sprids genom direktkontakt mellan människor eller genom kontakt med föremål som till exempel leksaker som barn med svinkoppor sugit på.

- Barn och föräldrar bör tvätta händerna ofta. Flytande tvål och engångshandduk eller egen handduk rekommenderas. Använd gärna handsprit.
- Undvik direktkontakt med såren.
- Om möjligt täck såren med luftigt förband.
- Håll barnens naglar korta.
- Byt kläder och örngott ofta.
- Byt gärna ut barnens tandborste och nappar.
- Tvätta leksaker och rengör till exempel dörrhandtag som barnet tagit i.

Barn i förskoleåldern bör stanna hemma tills såren ser helt torra ut. Äldre barn, som förstår att det är viktigt att vara noggrann med att tvätta händerna, kan vara i skolan.

Läs mer på
1177.se/vasterbotten

Den här guiden är producerad av Strama Västerbotten.



Ställ upp för Immunförsvaret och rädda liv

Många förkylningar och luftvägsinfektioner orsakas av virus, som antibiotika inte har någon effekt på. Kroppens immunförsvaret läker själv ut virusinfektionerna. Antibiotika förkortar inte sjukdomstiden vid lindriga bakterieinfektioner – ditt immunförsvaret klarar av att läka ut även dessa infektioner.

Tillsammans kan vi alla i Västerbotten göra skillnad. Om vi minskar onödig användning av antibiotika bidrar vi till att bromsa de resistenta bakteriernas utveckling i länet. Då har vi kvar bot mot allvarliga infektioner även i framtiden.

Vi kan alla hålla oss friskare genom att äta bra mat, motionera regelbundet och tvätta händerna ofta.

Spara gärna denna guide. Om någon i din familj drabbas av en infektion kan det vara bra att läsa den igen.