

# Mange infektioner går over af sig selv uden antibiotika

## Vi skal bruge antibiotika med omtanke

Langt de fleste almindelige infektioner bekæmpes effektivt af din krops eget immunforsvar - helt uden hjælp eller gavnlig effekt af antibiotika. Af flere gode grunde er det vigtigt, at disse infektioner ikke behandles med antibiotika:

- Bakterier, vi behandler med antibiotika, kan blive modstandsdygtige (resistente), så behandlingen ikke længere virker.
- Dine egne nyttige bakterier fx i tarmen bliver også bekæmpet, og det kan give plads til andre sygdomsfremkaldende bakterier eller svampe.
- Antibiotika kan give dig bivirkninger som fx diarré, udslæt og svamp i munden eller i skeden.



### Resistente bakterier – hvad er problemet?

Jo oftere, vi bruger antibiotika, og jo mere bredspektret antibiotika, vi bruger, desto større er risikoen for, at bakterier bliver resistente overfor virkningen af antibiotika.

Når vi bruger antibiotika, vil de fleste bakterier dø, men enkelte kan overleve. De bakterier, der overlever, har større evne til fremover at overleve samme type antibiotika. De er resistente.

For nogle resistente bakterier findes der ikke antibiotika, der kan slå bakterierne ihjel. Det betyder, at en infektion med disse bakterier ikke kan behandles.

Derfor er det vigtigt, at vi bruger antibiotika med omtanke.

### Antibiotika

Antibiotika er en fælles betegnelse for mange forskellige typer medicin, der bruges til at bekæmpe bakterieinfektioner. Det mest kendte er penicillin.

**Smalspektrede antibiotika** virker på enkelte udvalgte bakterier.

**Bredspektrede antibiotika** virker på mange forskellige bakterier.

### Antibiotika virker ikke på virus - kun på bakterier

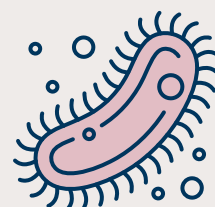
Mange almindelige infektioner skyldes virus, der kan give dig de samme symptomer - og vare lige så lang tid - som infektioner, der skyldes bakterier.

Forkølelse, influenza, øjenbetændelse, hoste, ondt i halsen, ondt i ørerne og bihulerne skyldes ofte virus, hvor antibiotika slet ikke virker.

## Når det er nødvendigt, at du behandles med antibiotika

Det kan være vigtigt, at du får behandling med antibiotika for en infektion. Forskellige antibiotika virker på forskellige bakterier. Lægen vælger, hvilken type antibiotika du skal behandles med ud fra en vurdering af, hvilken bakterie der skal bekæmpes, og hvor i kroppen infektionen sidder. Lægen vælger det mest smalspektrede antibiotika, som er virksomt overfor den bakterie, der giver dig infektionen. Det gør, at færrest mulige af dine gode bakterier skades, og at risikoen for resistente bakterier er mindre.

Når du får antibiotika, så tag kuren som aftalt med din læge. Hvis der er mere medicin i pakningen, end du skal bruge, afleverer du den overskydende medicin på apoteket. Behandling af en infektion er målrettet den aktuelle infektion. Hvis du tager antibiotika, du har fået fra andre eller selv tidligere har fået, risikerer du, at medicinen ikke virker, samtidig med at du kan få bivirkninger og mere resistente bakterier.

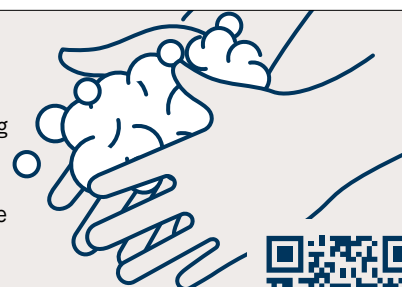


### Antibiotika til børn

Nogle børn har svært ved at tage almindelig penicillin, da ikke alle kan lide smagen. Smagsløgene kan dæmpes ved at sutte på en isterning eller is, inden antibiotika gives. Mikstur skal derfor tages direkte fra køleskabet. De fleste almindelige penicillintabletter kan pulveriseres, fx mellem to skeer, og smagen mindskes ved at give dem i en lille smule "Nutella", marmelade eller yoghurt. Vær klar med noget, som barnet kan spise eller skylle efter med. At holde sig for næsen kan også mindske smagsindtrykket. Lav på forhånd en aftale med barnet og skab ro omkring situationen.

## Hvordan undgår du smitte og at smitte andre?

Risikoen for infektion kan mindskes ved god håndhygiejne og afstand til andre, hvis du eller andre har en infektion. Vask hænderne med sæbe eller brug håndsprit, fx efter du har pudset næse, efter toiletbesøg og før du spiser. Del ikke håndklæde med andre, når du eller andre er syge. Brug i stedet engangshåndklæder eller dit eget håndklæde. Nys og host i et engangslømmetørklæde eller i ærmet. Du kan bruge mundbind, hvis du har en infektion i luftvejene og skal være tæt på andre. Rengøring, særligt af overflader, som mange rører ved, fx håndtag og bordplader, kan også mindske risikoen for kontaktsmitte.



# Gode råd ved almindelige infektioner

- Sørg for tilstrækkelig med væske, hvile og søvn.
- Noget håndkøbsmedicin kan lindre dine gener. Spørg din læge eller på apoteket. Følg vejledningen på pakningen eller din læges anvisning. Medicin bør ikke anvendes til børn under 2 år uden lægens anvisning.

Hvis du har behov for at lindre smerter, kan du evt. tage smertestillende håndkøbsmedicin som paracetamol. Paracetamol sænker også feber.

- Er din næse tilstoppet, kan du forsøge at lindre generne ved at:
  - Bruge saltvandsspray eller -dråber\*.
  - Bruge håndkøbsnæsесpray eller -dråber mod tilstoppet næse (max. 10 dage, da langvarig/hyppig brug kan forværre hævelsen af næseslimhinden).
  - Hæve hovedgærdet, når du ligger ned\*\*.

## Kontakt din læge:

- Hvis du ikke får det bedre eller din tilstand bliver værre.
- Husk at måle din temperatur inden du kontakter lægen.
- Vær speciel opmærksom på symptomer hos spædbørn og helt små børn og kontakt lægen ved behov.

Se fx på [børnelægernesbørnetips.dk](http://børnelægernesbørnetips.dk) hvornår du bør kontakte en læge.



## Forkølelse

Forkølelse skyldes virus og kan vare op til 2 uger.

- Ud over de ovenstående gode råd, se også under "ondt i halsen" og "hoste".



## Ondt i halsen (halsbetændelse)

Ondt i halsen skyldes oftest virus.

- Synkesmerter kan lindres ved blød kost, is, halstabletter samt kolde og varme drikke.



## Hoste

Ses hyppigt ved forkølelse, hvor hosten kan vare ved i flere uger.

- Effekten af hostemedicin er beskedent.
- Halstabletter, pastiller m.m. og varme drikke kan evt. lindre. Væske kan lindre tør hoste og gøre det lettere at hoste slim op.
- Prøv at hæve hovedgærdet, når du ligger ned\*\*.



## Influenza

Influenza skyldes virus og kan vare op til 2 uger.

- Afkøl kroppen ved høj feber (fx brug kun lidt tøj, sov med et lagen i stedet for dyne, brug kølige klude) og husk tilstrækkelig med væske.



## Ondt i ørerne (mellemørebetændelse)

Ondt i ørerne skyldes ofte virus. Er meget almindeligt hos mindre børn, fx i forbindelse med forkølelse.

- Prøv at lindre øresmerterne ved at sidde op eller hæve hovedgærdet\*\*.
- En mindre tilstoppet næse kan lindre, når det gør ondt i ørerne. Se ovenfor om tilstoppet næse.



## Ondt i bihulerne (bihulebetændelse)

Ondt i bihulerne skyldes oftest virus. Kan vare i flere uger.

- Det kan hjælpe at skylle næsen med saltvand\* et par gange om dagen. Brug evt. næseskyller/næsehorn. Det kan hjælpe til at nedsætte hævelsen i næseslimhinden, så der bliver bedre afløb fra bihulerne til næsen. Du kan også bruge håndkøbsnæsесpray eller -dråber mod tilstoppet næse (max 10 dage).
- Prøv at hæve hovedgærdet, når du ligger ned\*\*.



## Pus i øjnene/røde øjne (øjenbetændelse)

De fleste former for øjenbetændelse er milde og går over af sig selv uden antibiotika. Er almindeligt hos forkølede børn.

- Fjern pus ved øjet med vat vædet med lunkent vand flere gange dagligt. Brug et rent stykke vat til hvert øje og tør indefra og ud. Vask hænderne før og efter.
- Du kan også dryppe øjet med saltvand\*.
- Børn med mild øjenbetændelse må gerne komme i institution. Hvis der er stærkt pusflåd, tydelig lysskyhed eller påvirket almentilstand, skal barnet være behandlet i mindst 2 døgn og symptomerne være forsvundet, inden barnet må komme i institution.



## Blærebetændelse

Mange urinvejsinfektioner skal behandles med antibiotika, men følgende råd kan være med til at forebygge og hjælpe dig over en blærebetændelse.

- Drik ofte og rigeligt, helst 1-2 liter om dagen. Så skal du tisse oftere og skyller bakterierne ud.
- Giv dig tid til at tømme blæren helt, når du tisser.
- Hold dig i øvrigt ren og tør forneden.

Børn med symptomer på urinvejsinfektion skal altid vurderes af en læge, herunder uforklarlig feber.

\* Sterilt saltvand kan købes. Du kan også lave saltvand selv ved at komme en lille teske (4,5 g) fint salt i ½ liter kogt vand. Køl vandet af før brug.

\*\* Hovedgærdet på sengen kan fx hæves ved at lægge klodser eller bøger under sengebenene ved hovedenden eller lægge foldede håndklæder eller puder under hovedenden af madrassen eller hovedpuden.