

Här kan du läsa om vad du kan göra själv och vad du bör tänka på om du har fått diagnosen bihåleinflammation.

Vad är bihåleinflammation?

Bihålorna är luftfyllda hålrum nära näsan. Förkylning kan orsaka inflammation i både näsan och bihålorna. Inflammationen kan skapa slem, tjock snuva och värk i ansiktet. Andra symtom kan vara nästäppa, sämre luktsinne och tandvärk. Du kan också ha feber.

Bihåleinflammation kan orsakas av både virus och bakterier. Det kan vara besvärligt men läker oftast av sig självt. För vuxna kan det ta två till tre veckor.

Vad kan du göra själv?

Du kan själv lindra besvären, medan du blir friskare.

- Att sova med huvudet högt med en extra kudde kan kännas skönt om du har nästäppa.
- Att skölja näsan med ljummet vatten eller koksaltlösning kan lindra besvären.
- Avsvällande nässprej kan hjälpa om du har besvärlig nästäppa. Använd det som längst i tio dagar.
- Nässprej med kortison kan minska svullnaden i slemhinnorna om du samtidigt har allergiska besvär.
- Receptfria läkemedel med paracetamol eller ibuprofen kan lindra värk.

På apotek kan du fråga mer om hur du själv kan lindra symtomen. Du kan även få sjukvårdsrådgivning via 1177.

Vad bör du vara uppmärksam på?

Kontakta sjukvården igen om du

- har ensidig nästäppa som inte växlar sida
- har ihållande eller ökande besvär i tio dagar eller mer, med färgad snuva och värk i ansiktet, särskilt om värken är ensidig
- får svår huvudvärk
- får hög feber
- snabbt blir sämre.

Det är ovanligt att barn får bihåleinflammation som behöver behandlas. Barn har ofta flera förkylningar per år, ibland med färgad snuva. Sök dock sjukvård direkt om ditt barn

- får hög feber
- skriker och är oroligt och du tolkar att det beror på smärta
- får svullnad eller rodnad i ansiktet
- är mycket slöare än vanligt eller är svårt att få kontakt med.

Långvarig snuva i bara ena näsborren kan också ibland bero på att något har fastnat i barnets näsa, till exempel en pärla.



Gör antibiotika nytta vid bihåleinflammation?

Oftast gör antibiotika ingen skillnad för hur fort man blir frisk vid bihåleinflammation. Antibiotika kan dock göra nytta om symtomen är allvarliga eller om de blir värre trots symptomlindrande behandling. Om läkaren bedömer att du behöver antibiotika är det viktigt att du tar medicinen enligt instruktionen som du fått av läkaren.

Finns det nackdelar med antibiotika?

Antibiotika är viktiga mediciner som behövs vid en del bakterieinfektioner. De ska bara tas när de gör tydlig nytta, eftersom antibiotika också har nackdelar. Även nyttiga bakterier i kroppen dör av antibiotikan. Antibiotika kan ge biverkningar, till exempel diarré och utslag.

Ju mer antibiotika som används i samhället, desto mer ökar risken för att bakterier blir antibiotikaresistenta och svårare att behandla. Det är ett annat skäl till att bara använda antibiotika när det gör nytta.

Anteckningar

Ring telefonnummer **1177** om du behöver sjukvårdsrådgivning. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård. Du kan också besöka **www.1177.se**

Den här informationen har tagits fram av Folkhälsomyndigheten och Strama, samverkan mot antibiotikaresistens. Faktabladet är framtaget inom initiativet Antibiotikasmart Sverige. Texten baseras på behandlingsrekommendationer från Läkemedelsverket. Informationen gäller för vanliga infektioners förväntade förlopp. Faktabladet går att ladda ner på svenska och flera andra språk på www.folkhalsomyndigheten.se/patinfo-bihalor

