

Patientråd vid SNUVA/BIHÅLESYMTOM

SNUVA VID FÖRKYLNING:

En förkylning börjar ofta med klar rinnande snuva som sedan bli tjockare och mer gul. Tjock färgad snuva är inte alltid orsakad av bakterier, utan kan vara ett virus. Färgad snuva är inte automatiskt symtom på bihåleinflammation.

BIHÅLEINFLAMMATION:

- Uppstår sällan under första veckan av en förkylning.
- Kan uppstå lättare under en graviditet, p.g.a. att slemhinnorna svullnar lättare.
- Ibland får man feber, oftast känner man sig sjuk och hängig.
- Luktsinnet försämras och det smakar eller luktar illa i mun och näsa.
- Bör misstänkas om besvär endast i en näsborre.

EGENVÅRD:

- Avsvällande näsdroppar/spray kan minska snuvan, bör ej användas längre än 10 dagar.
- Sov och vila med huvudet och överkroppen högt för att minska svullnaden i slemhinnorna.
- Viktigt med god handhygien för att minska risk för smitta.
- Drick mycket, det gör slemmet tunnare.
- Det kan hjälpa att andas in ånga eller fuktig luft, fukten tunnar ut slemmet, så det kan rinna ut lättare.
- Nässköljning med koksaltlösning kan hjälpa.
- Undvik rökning.

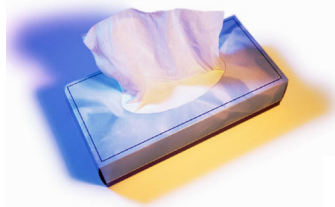
NÄR SÖKA VÅRD:

Vid långvarig (7-10 dagar) tjock snuva med besvärlig värk i kinder, panna eller runt ögonen, vid försämrat allmäntillstånd eller vid snuva i endast en näsborre.

FÖREBYGGANDE RÅD:

Om du ofta får bihålebesvär - se till att sova med huvudet högt och använda nässpray/ näsdroppar redan från början av förkylningen.

Återkommande och kronisk snuva beror ofta på allergi - prova receptfri allergimedicin.



ÅLANDS HÄLSO- OCH SJUKVÅRD
Primärvårdsenheten