

Lindring og lettelse ved forkølelse

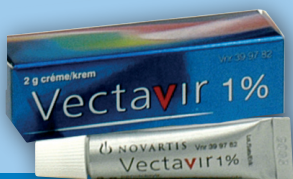
12
TIMERS
VIRKNING



Stoppet næse?



Stoppet næse hos det lille barn?



Forkølelssår?

Slip af med den stoppede næse og få luft igen!



Forkølelse med stoppet næse ...

Hvad er en forkølelse egentlig? Dette kan du læse om i denne folder. Du kan læse om de gener, du kan opleve, når næsen stopper til pga. din forkølelse, samt hvad du kan gøre for at få det bedre, hvis du er blevet forkølet.

Forkølelæssår ...

Folderen indeholder masser af nyttig information om Herpes simplex, også kaldet forkølelæssår, selv om det faktisk ikke behøver at have noget med en forkølelse at gøre. Du kan læse om symptomerne ved forkølelæssår, hvordan det opstår, og hvordan du bedst lever med og behandler dit forkølelæssår.

Forkølelse med stoppet næse ...

Hvad er forkølelse?.....	4
Er influenza det samme som forkølelse?.....	4
Kan allergi føles som en forkølelse?	4
Hvordan undgår du at blive forkølet?.....	5
Hvordan føles en forkølelse?	5
Hvad betyder en stoppet næse, når du er forkølet?	5
Hvad gør man ved sin stoppede næse, når man er forkølet?.....	6
Fakta om Otrivin Ukonserveret næsespray	6
Stoppet næse hos et lille barn.....	8
Effektiv og skånsom lindring af stoppet næse hos babyer og små børn	8

Forkølelæssår ...

Hvad er forkølelæssår?	9
Hvordan smitter et forkølelæssår?.....	9
Hvornår får du forkølelæssår?	10
Hvordan udvikler forkølelæssår sig?.....	10
Hvordan behandles forkølelæssår?.....	11
Fakta om Vectavir	11

Forkølelse med stoppet næse

Forkølelse med stoppet næse er en meget almindelig lidelse. Voksne er i gennemsnit forkølede et par gange om året, mens børn bliver forkølede lidt oftere.

Når du er forkølet, stopper næsen til, og du føler dig utilpas og kan have svært ved at sove pga. den stoppede næse. Det tager det i gennemsnit en uges tid, inden du er frisk igen – der er imidlertid en god mulighed for at lindre symptomerne og øge velværet, mens du er forkølet: Otrivin Ukonservet giver hurtigt luft i næsen igen, så du atter kan trække vejret frit og levet livet.

Hvad er en forkølelse?

Forkølelse er en smitsom infektion forårsaget af ca. 100 forskellige typer vira. Nogle af disse vira angriber næseslimhinden – og det er især de vira, der smitter via hudkontakt, f.eks. håndtryk. Det er derfor vigtigt, at du husker at vaske dine hænder – især når du er forkølet.

Andre typer vira smitter ved dråber fra hoste eller nysen, og i disse tilfælde er der kun lidt, du kan gøre for at undgå smitte. Du kan derimod skåne dine omgivelser ved ikke at pudse næse eller nyse tæt på andre. Ved samtidig at sørge for, at hvert familiemedlem har hver sin næsespray, reduceres risikoen for smitte yderligere.

Er influenza det samme som forkølelse?

Nej, influenza er en anden form for virusinfektion, men ikke en form for forkølelse. Høj feber og lette ledsmerter i forbindelse med forkølelse tyder på influenza. Du kan sagtens få influenza, uden at du samtidig bliver forkølet.

Kan allergi føles som en forkølelse?

Ja, det er muligt – symptomerne er nemlig meget ens. Går forkølelsen over efter kort tid, er det sandsynligvis ikke allergi, men hvis symptomerne er vedvarende eller gentager sig på samme tidspunkt hvert år, bør du søge læge.

Hvordan undgår du at blive forkølet?

Du kan ikke beskytte dig helt mod forkølelse, men ved at leve et normalt og sundt liv øger du kroppens modstandskraft mod sygdomme. Dermed mindsker du risikoen for at blive smittet.

Ved overdreven fysisk og psykisk stress er du mere udsat for sygdom end normalt. Er du først blevet forkølet, bør du sætte tempoet ned og måske blive i sengen.

- Undgå at røre ved næse og øjne, hvis du har været i berøring med en, der er forkølet.
- Vær omhyggelig med din håndhygiejne – dette gælder både hvad enten du er forkølet eller ej.
- Del ikke din næsespray med andre.
- Hold om muligt afstand til andre, der er forkølede.
- Undgå at fryse. Det diskuteres dog stadig, om kulde kan være den udløsende årsag til forkølelse eller ej.
- Undgå at opholde dig i rum med mange mennesker – hvor der er en større smitterisiko.

Hvordan føles en forkølelse?

- De første tegn på en forkølelse er ondt i halsen, og du har eventuelt synkesmerter.
- Du oplever dernæst nyseanfald.
- Næsen begynder at løbe – først med et vandigt sekret, der siden bliver mere gulligt og tyktflydende.
- Slimhinden hæver, og det bliver svært at trække vejret.
- Du oplever måske, at det trykker for ørerne, og du har muligvis hovedpine og hoster.
- Lette gener med utilpashed og let feber ses ofte i starten af forkølelsen. Børn får oftere feber end voksne.

Hvad betyder en stoppet næse, når du er forkølet?

Vi trækker vejret gennem næsen, hvor luften filtreres for urenheder. Det er derfor vigtigt at behandle næsen ordentligt. Det bedste er at undgå at pille næse! Du kan bruge en saltvandspray dagligt til at rense næsen for snavs og støv. Desuden blødgør og løsner saltvand eventuelle skorper, hvilket gør det lettere at pudse næse.

Når man er forkølet, stopper næsen til, fordi slimhinden i næsen hæver og derved lukker næseborene. Når næsen er stoppet, er det ofte et problem at falde i søvn, da man ikke kan trække vejret gennem næsen. Samtidig er kvaliteten af søvnen påvirket af den tilstoppede næse.

Hvad gør man ved sin stoppede næse, når man er forkølet?

Det hjælper at bruge en næsespray som Otrivin Ukonserveret, der får næseslimhinden til at trække sig sammen og derved giver luft i næsen. Det er en god idé samtidig at bruge en saltvandsopløsning eller -næsespray, der løsner slimet i næsen og tilfører fugt til slimhinden.

Hvis du bruger en næsespray, lige inden du går i seng, vil der være passage gennem næsen hele natten. En dosis (et pust) har virkning i op til 12 timer og er derfor nok til en god nats søvn. Det er samtidig vigtigt, at du ligger med hovedet højt, når du sover. Med en god nats søvn giver du din krop det bedste udgangspunkt for at komme hurtigt igennem forkølelsen.

Fakta om Otrivin Ukonserveret

- Otrivin Ukonserveret anvendes ved forkølelse med stoppet næse samt ved bihulebetændelse.
 - Det anbefales at bruge Otrivin Ukonserveret i højst 10 dage, som en forkølelse normalt varer. Herefter kan man gå over til at bruge en saltvands-næsespray, fx Otri-Baby.
 - Bruger du Otrivin Ukonserveret over en længere periode end de 10 dage, kan det være vanskeligt at stoppe igen. Næsen stopper mere til, og overdrevent brug gør kun ondt værre. Har du stadig brug for næsespray efter de 10 dage, bør du kontakte din læge. Du kan ikke forlænge behandlingsperioden ud over de 10 dage ved kun at bruge Otrivin Ukonserveret én gang om dagen.
 - Der er få bivirkninger forbundet med korrekt brug af Otrivin Ukonserveret. Enkelte føler af og til lidt svie i næsen, eller at næseslimhinden bliver lidt tør.
- Otrivin Ukonserveret er konstrueret således, at indholdet i flasken forbliver sterilt pga. en særlig indretning af pumpen. Denne specielle pumpe gør det unødvendigt at komme konserveringsmiddel i flasken for at forhindre bakterievækst, og det er en stor fordel, for det har vist sig, at konserveringsmidler kan have uheldige virkninger på næseslimhinden.
 - Er du forkølet og har tilstoppet næse, når du skal ud og flyve, kan du bruge næsespray en time inden afgang, umiddelbart inden afgang samt en gang i flyet inden landing. Det hjælper til at udligne trykket i ørerne. Det er dog individuelt, hvor meget man behøver.
 - Otrivin Ukonserveret virker i op til 12 timer, og det giver flere fordele:
 - Det giver dig en uafbrudt nattesøvn, når du kan trække vejret frit, så du kan vågne veludhvilet næste dag.
 - Produktet virker hele dagen i skole/på job, og det kan øge dit velbefindende og din koncentration.
 - Du kan trække vejret frit i gennem næsen, og du undgår altså sprukne læber eller tør hals, som kan opstå, hvis du blev nødt til at trække vejret igennem munden pga stoppet næse.
 - Otrivin Ukonserveret fås i to styrker: 1 mg/ml til voksne og børn over 10 år og 0,5 mg/ml til børn fra 2 til 10 år.
 - Er barnet under 2 år, bør du ikke bruge produktet uden først at konsultere din læge. Du kan derimod altid bruge en saltvandsnæsespray, f.eks. Otri-Baby eller Otri-Baby Næsesuger, der hjælper med skånsomt at fjerne sekret fra det lille barns næse.
 - Læs altid vejledningen grundigt inden brug.
 - Otrivin Ukonserveret fås også som en dobbelt-pakning med to styk næsespray, 1 mg/ml, så du altid har en ekstra næsespray på hylden, hvis endnu et familiemedlem skulle blive forkølet. Når hvert familiemedlem har hver sin egen næsespray, reduceres risikoen for smitte.



Stoppet næse hos et lille barn

Babyer og små børn får ofte luftvejsinfektioner med overproduktion af slim, som blokkerer luftvejene og giver stoppet næse. Stoppet næse er i sig selv ikke nogen alvorlig lidelse, men det kan påvirke barnets velbefindende.

Spædbørn op til seks måneders alderen ånder instinktivt igennem næsen. De kan ikke rense næsen ved at pudse den, og det kan betyde, at barnet får besvær med at trække vejret, når næsen er stoppet til. Besværet og ubehaget er oftest værst, når barnet ligger ned, fx når det skal sove.

Når dit barn skal kæmpe med vejrtrækningen, bliver det utilfreds og rastløst og kan nogen gange hverken spise eller sove.

Hvis du lindrer dit barns stoppede næse, bliver dit barn mere roligt samtidig med, at appetiten og tørsten kommer igen. Også søvnen bliver bedre for dit barn og dig selv!

Effektiv og skånsom lindring af stoppet næse hos babyer og små børn

Du kan lindre dit lille barns stoppede næse ved at bruge Otri-Baby næsespray. Det kan bruges til babyer og børn indtil to års alderen og virker ved at fugte næsen og blødgøre slim ved stoppet næse.

For at hindre irritation i næsen har Otri-Baby næsespray samme pH-balance som kroppens celler, dvs. indholdet er fysiologisk, sterilt saltvand, og det kan derfor bruges når som helst og over længere tid – dosis for spædbørn og børn op til to år er ét pust i hvert næsebor ved behov.

Er det ikke nok, kan du bruge Otri-Baby Næsesuger til skånsomt og kontrolleret at suge slimet ud af barnets næse, så barnet igen kan trække vejret frit.

Otri-Baby Næsesuger er et medicinsk hjælpemiddel med engangsfiler, som er specielt udformet til børn op til to års alderen, som ikke selv kan fjerne slimet ved at pudse næse.

Otri-Baby næsespray og Otri-Baby Næsesuger kan købes uden recept på apoteket og kan anvendes så længe, der er behov for det.

Forkølelssår

Forkølelssår er utroligt irriterende – det gør ondt og kommer altid ubelejligt: Mens du nyder ferien i solen, lige før en stor fest, eller når du i forvejen ikke føler dig helt på toppen. Vectavir er en creme, der er lige så virksom, både ved den første prikkende fornemmelse, og når blærerne er brudt ud.

Hvad er forkølelssår?

Forkølelssår optræder omkring munden, næsen og læberne og skyldes en virusinfektion med Herpes simplex virus (HSV). HSV er meget udbredt – op til 90 % af befolkningen er blevet smittet med viruset på et tidspunkt.

Når du først er blevet smittet, lægger virus sig inaktivt i ansigtets nerver – ofte i lang tid – indtil noget provokerer det. Når virus aktiveres, bevæger det sig frem og tilbage langs nervebanen til huden, hvor det kan give et forkølelssår. Når såret er helet, trækker virus sig igen tilbage og er inaktivt indtil næste udbrud. Omkring 25 % af befolkningen har tilbagevendende forkølelssår gennemsnitligt to gange om året.

Hvordan smitter et forkølelssår?

Forkølelssår er meget smitsomt, og mange får infektionen som barn f.eks. fra et familiemedlem eller en kammerat. Ikke alle opdager det, da den første infektion typisk forsvinder uden symptomer eller efter en mild ømhed/små sår.

Det er vigtigt at undgå spredning af virus. Undgå derfor at kysse nogen, dele kopper, bestik og håndklæder med andre og undgå oralsex. Husk altid at vaske hænder grundigt, når du har rørt ved forkølelssåret.

Når du har forkølelssår bør du også undgå at væde, slikke på eller pille i sårskorperne. Vær forsigtig, når du lægger/fjerner makeup og undgå helst det angrebne område ved barbering.

Da forkølelssåret er meget smitsomt, bør du også undgå at gnide dig i øjnene eller væde dine kontaktlinser med spyt, da det kan fremkalde øjeninfektion.

Hvornår får du forkølelsessår?

Ingen ved, hvorfor HSV opfører sig, som det gør, eller hvad der bestemmer udbrudsfrekvensen, og hvorfor visse ting aktiverer et udbrud. Der er mange faktorer, som kan aktivere et udbrud af forkølelsessår:

- Feber eller nedsat modstandskraft
- Andre sygdomme, f.eks. forkølelse eller influenza
- Påvirkning af UV-stråler, f.eks. sol eller solarium
- Stress
- Træthed
- Menstruation
- Graviditet
- Ekstrem kulde eller varme
- Lokal irritation, f.eks. efter tandoperation, ved barbering eller sprukne læber

Ikke alle reagerer på disse faktorer. Hvis du tænker på, hvad der sker, når dit forkølelsessår bryder ud, så finder du måske ud af, hvad der netop aktiverer dit virus.

Hvordan udvikler forkølelsessår sig?

Et forkølelsessår gennemgår forskellige stadier:

Prikkende fornemmelse. Nogle gange føles en prikkende eller brændende fornemmelse som forløber for et forkølelsessår. Det er ikke alle, der fornemmer denne prikken, og hos nogle varer den kun i få timer eller minutter. Du kan allerede påbegynde behandling i dette tidlige stadie med Vectavir creme.

Blærer. Omkring 25 % af alle forkølelsessår kommer aldrig længere end til den prikkende fornemmelse. Resten udvikler sig til små, smertende og væskefyldte blærer. Du kan også behandle forkølelsessåret med Vectavir creme, når blærene er brudt ud.

Åbent sår. Blærene vokser sammen til et smertefuldt og væskende sår. På dette tidspunkt smitter dit forkølelsessår allermost, så det er især i dette stadie, du bør undgå at kysse nogen, dele kopper, bestik og håndklæder med andre og undgå oralsex. Husk altid at vaske dine hænder grundigt, når du har rørt ved forkølelsessåret.

Skorpet sår. Når forkølelsessåret tørrer ud, kommer der et sår, og såret heler langsomt indefra. Typisk tager det cirka 10 dage for et ubehandlet forkølelsessår at hele, selvom det kan variere fra det ene udbrud til det næste. Det angrebne område kan være lidt rødt i dagene efter.

Hvordan behandles forkølelsessår?

Jo før, du kommer igang med behandling af dit forkølelsessår, jo bedre! Behandling vil nemlig give hurtig sårheling, hurtig smertelindring og kortere tid med forkølelsessåret. Påbegynd derfor behandlingen lige så snart, du mærker den første prikkende fornemmelse, eller når du kan se, at blærene er brudt ud. Vectavir er en behandling mod forkølelsessår, som indeholder aktivstoffet "penciclovir". Det er en creme, der hurtigt standser virus i at sprede sig. Vectavir virker på alle stadier – altså både ved den første prikken, og når blærene er brudt ud.

Fakta om Vectavir

- Vectavir bruges til behandling af forkølelsessår og virker ved den første prikken, og når blærene er brudt ud.
- Vectavir giver hurtigere sårheling, hurtigere smertelindring og forkorter tiden med forkølelsessåret.
- Vectavir har den korteste behandlingstid: Kun 4 dage!
- Vectavir skal påføres i et tyndt lag og er gennemsigtigt, når du har smurt det på. Det efterlader altså ikke en grim, hvid klat creme på læben.
- Smør Vectavir creme på det angrebne område hver 2. time, 4 dage i træk. Du behøver ikke påsmøre Vectavir om natten, blot du gør det sidste gang, lige inden du går i seng og igen, når du er stået op. Når du smører jævnlige med Vectavir i døgnets vågne timer, sikrer du, at cremen er virksom, når der er behov for det.
- Læs altid brugsvejledningen grundigt inden brug.



Otrivin giver hurtigt luft til den stoppede næse



Vectavir behandler forkølelssår med kun 4 dages behandling

Nænsom lindring af små stoppede næser hos baby og små børn



Slip af med stoppet næse og få luft igen

Otrivin[®] Hvilken lettelse

Otrivin Ukonserveret og Otrivin Menthol Ukonserveret: Indeholder xylometazolin. **Virkning:** Anvendes ved forkølelse med tilstoppet næse og bihulebetændelse. Virker efter få minutter og i op til 12 timer. **Dosering:** Børn 2-10 år: 0,5 mg/ml næsespray: 1 pust i hvert næsebor højst 3 gange dagligt i højst 10 dage. Bør ikke anvendes til børn under 2 år uden lægens anvisning på grund af risiko for overdosering med efterfølgende påvirkning af centralnervesystemet. Voksne og børn over 10 år: 1 mg/ml næsespray: 1 pust i hvert næsebor højst 3 gange dagligt i højst 10 dage. Bør ikke anvendes til børn under 10 år uden lægens anvisning. **Bivirkninger:** Lokale reaktioner fra næse og svælg, svie, nysen, brændende følelse, samt øget sekretion kan forekomme. Sjældent forekommer mavegener, og meget sjældent ses allergiske reaktioner, rastløshed, søvnløshed, træthed, hovedpine, forbigående synsforstyrrelser samt uregelmæssig puls. **Forsigtighedsregler:** Hyppig og langvarig anvendelse kan medføre lokal irritation, hævet slimhinde og øget sekretion. Bør ikke anvendes ved allergi over for et af indholdsstofferne, eller ved glaukom med snæver kammervinkel. Bør kun anvendes efter aftale med lægen efter operationer i hjernen, næsen eller mundhulen. Bør ikke anvendes til gravide og i ammeperioden kun efter lægens anbefaling. Bør kun med forsigtighed anvendes ved følsomhed over for adrenerge substanser, hyperthyreoidisme, diabetes mellitus, åreforkalkning, uregelmæssig hjerterytme, forhøjet blodtryk, aneurismer, vandladningsproblemer på grund af forstørret prostata, fæokromocytom samt til patienter behandlet med MAO-hæmmere eller andre lægemidler, der kan forhøje blodtrykket. **Pakningsstørrelser og vejledende priser per oktober 2009:** Otrivin Ukonserveret 1 mg/ml, 10 ml: 45,10 kr.; Otrivin Ukonserveret 1 mg/ml, 2 x 10 ml: 82,95 kr.; Otrivin Menthol Ukonserveret 1 mg/ml, 10 ml: 49,25 kr.; Otrivin Ukonserveret 0,5 mg/ml, 10 ml: 45,10 kr.

Otri-Baby: Saltvandsnæsedynd og -opløsning, der kan bruges af alle uanset alder og over ubegrænset tid. Næsesuger hjælper med skånsomt at fjerne sekret fra det lille barns næse. Til børn under 2 år.

Vectavir: Indeholder penciclovir. **Virkning:** Vectavir creme anvendes til behandling af forkølelssår forårsaget af herpes simplex. **Dosering:** Cremen påsmøres hver anden time i den vågne del af døgnet i 4 dage. Behandlingen skal påbegyndes så hurtigt som muligt efter det første tegn på infektion. **Bivirkninger:** Der kan forekomme forbigående brændende stikkende følelse, følsomhed eller eksem, hvor cremen smøres på. **Forsigtighedsregler:** Bør ikke bruges af børn under 12 år uden lægens anvisning. Må kun bruges til sår på læber eller i ansigtet og ikke på slimhinder eller øjne. Indeholder cetostearylalkohol, der kan give lokalt hududslæt og propylenglycol, der kan irritere huden. Må ikke anvendes ved graviditet og amning uden lægens anvisning. **Pakningsstørrelser og vejledende priser per juni 2009:** Creme 2 g: 44,95 kr.; 5 g: 89,65 kr.

Inden brug af produkterne, bør vejledningen i og på pakningen læses grundigt.

Novartis Consumer Health, Lyngbyvej 172, 2100 Kbh Ø, tlf. 39 16 84 00, www.forkoelse.dk.