

Förkylning

Orsak

Det finns flera hundra olika virus som kan göra dig förkyld. Det vanligaste heter *Rhinovirus*. Förkylning är också den vanligaste infektionssjukdomen hos människan. Vuxna får vanligtvis ungefär två-tre förkylningar per år vilket kan jämföras med barns genomsnittliga sex till åtta (wikipedia.org).

Spridning

Under de första dagarna av en förkylning är du mycket smittsam. Förkylningsviruset är *luftburet*. Det betyder att smittan sprids från en till en annan genom luften när den som är sjuk nyser eller hostar. Vätskan från näsan eller munnen bildar små droppar som flyger genom luften och landar på den friska personen. I dropparna finns viruset.

Ett annat sätt att sprida förkylningsviruset är genom *direktkontakt*. Om du tar en sjuk person i hand och sedan äter med samma hand, gnuggar dig i ögonen, eller på annat sätt får i dig viruset, kan du bli sjuk.

Om en person som bär på ett förkylningsvirus nyser/hostar på eller tar i ett föremål, som till exempel ett dörrhandtag, som du sedan tar i, kan du också bli smittad. Detta kallas *indirekt kontakt*. I vissa fall kan viruset leva i flera timmar på ett föremål. Tänk på det, och tvätta händerna, nästa gång du besökt en vårdcentral (1177.se; doktorn.com).

Symtom

Att känna sig trött och hängig är vanligt när du är förkyld. Att ha nästäppa, rinnande näsa, hosta och ont i halsen eller huvudet är också vanligt. I vissa fall kan man också få en något förhöjd kroppstemperatur; *feber*, men det är vanligare hos barn än vuxna. Man kan även få symtom som rinniga ögon eller lock för öronen.

Snoret i näsan brukar i det tidiga stadiet vara tunt och efter ett par dagar ändras till mer segt slem.

Vid en förkylning blir luftrören irriterade och det är vanligt med **hosta**. Det finns olika typer av hosta. I början av förkylningen brukar du få en torr, *rethosta* som senare övergår i **slemhosta**. Hostan går ofta över efter två till fyra veckor (1177.se).

Behandling

Eftersom förkylningar oftast beror på virus och inte bakterier hjälper inte antibiotika. Du kan dock lindra symtomen genom att vila, äta smärtstillande, använda nässpray, nässkölj eller äta halstabletter (1177.se; doktorn.com).

Följdsjukdomar

På grund av att kroppen jobbat hårt för att bli av med förkylningen är resistensen mot nya infektioner nedsatt precis efter förkylningen. Därför är det lätt att få en *följdsjukdom* som till exempel lunginflammation, luftrörskatarr, öroninflammation eller bihåleinflammation efter en förkylning (1177.se).

Effekter

Här ska du resonera i fler led, svara till exempel på frågor som:

På vilket sätt påverkar sjukdomen miljön?

På vilket sätt påverkar sjukdomen politik – hur ser det ut i olika länder?

På vilket sätt påverkar sjukdomen ekonomin?

På vilket sätt påverkar sjukdomen den drabbade socialt?

Vilka positiva aspekter finns?

Vilka negativa aspekter finns?

Använd gärna ord som:

Å ena sidan...å andra sidan

En fördel är... en nackdel är..

Men...

Däremot...

Samtidigt...

Dessutom...

Vilket kan leda till...som i sin tur

Källförteckning:

1177.se

<https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/infektioner/forkylning-och-influensa/forkylning/>

hämtad 2019-10-17, 10:30

doktorn.com

<https://www.doktorn.com/artikel/skillnaden-på-förkylning-och-influensa-så-undviker-du-att-bli-sjuk>

hämtad 2019-10-17, 12:50

wikipedia.org

<https://sv.wikipedia.org/wiki/Förkylning#Orsaker>

hämtad 2019-10-17, 13:00