



Goda råd vid infektion

En liten guide om hur du som är 65 år och äldre tar hand om din hälsa och dina infektioner

Hej!

I det här brevet får du och ditt hushåll en liten guide med praktiska råd om hur du själv kan förebygga och sköta om de vanligaste infektionerna. Den innehåller också råd om när du bör söka vård. Tillsammans kan vi hjälpas åt att försöka förebygga infektioner och låta enklare infektioner läka ut av sig själva.

En utbredd och långvarig användning av antibiotika i stora delar av världen har dessvärre bidragit till att vissa bakterier har utvecklat resistens (motståndskraft) mot antibiotika. Resistenta bakterier ökar oroande snabbt i hela världen och allt fler infektioner blir därför svårare att bota.

I Gävleborg har vi fortfarande ett relativt gynnsamt läge och vi har ännu inte så många resistenta bakterier. Detta är något vi vill värna om så att människor även i framtiden ska kunna få effektiv antibiotikabehandling vid allvarlig och svår infektion. Vi vill öka förståelsen för hur viktigt det är att bara använda antibiotika när det verkligen behövs.

Spara gärna denna guide. Om någon i din familj drabbas av en infektion kan det vara bra att läsa den igen.

Signar Mäkitalo

Smittskyddsläkare och Stramaordförande Gävleborg

Information om infektioner till Gävleborgare som är 65 år och äldre

I den här guiden får du praktiska råd om hur du kan ta hand om dig själv för att förebygga infektioner. Om du drabbas finns här även råd om hur du ska sköta dina infektioner och när du ska söka vård.

- Behandling med antibiotika..... 5
- Resistens mot antibiotika..... 7
- Lev hälsosamt.....9
- Infektioner i luftvägarna..... 11
- Sår.....17
- Infektioner i urinvägarna..... 21



Behandling med antibiotika

Penicillinet upptäcktes år 1928 och är den typ av antibiotika som används mest än idag. Antibiotika används för att behandla infektioner som orsakats av bakterier.

Vid svåra infektioner har antibiotika en avgörande betydelse för tillfrisknandet. Om du får en infektion som orsakats av virus, har antibiotika ingen effekt.

Det är inte alla bakterieinfektioner som behöver behandlas med antibiotika. Kroppen kan i många fall själv läka ut en lindrig bakterieinfektion på samma tid.

Det är inte bra att ta antibiotika i onödan, eftersom den slår ut kroppens nyttiga bakterier. Du kan också få diarré, utslag och andra biverkningar av antibiotika.



Antibiotika är inte lika effektivt mot vissa bakterier längre

Resistens mot antibiotika

En utbredd och långvarig användning av antibiotika i hela världen har bidragit till att vissa bakterier har utvecklat resistens (motståndskraft) mot antibiotika. Det betyder att våra vanligaste antibiotika inte är lika effektiva mot dessa bakterier.

Vid infektioner med resistent bakterier är det därför ibland svårt att kunna erbjuda bra och säker behandling. De här problemen är

vanligare i andra länder än i Sverige, men ses allt oftare även i vårt land. För att inte fler bakterier ska bli resistent, bör vi minska onödig användning av antibiotika. Det är därför viktigt att vi bara använder antibiotika när det verkligen gör nytta.

Då kommer vi även i framtiden kunna erbjuda effektiv behandling med antibiotika till dig om du skulle drabbas av allvarlig infektion.



**Ett äpple
om dagen är bra
för magen**

Lev hälsosamt

Genom en hälsofrämjande livsstil kan en del infektioner förebyggas. Med stigande ålder förändras kroppens immunförsvar något, men genom ditt sätt att leva kan du själv ofta förbättra din hälsa.

Ett sätt är att äta en näringsrik och allsidig kost. Både undernäring och kraftig övervikt kan på sikt öka antalet infektioner.

Regelbunden fysisk aktivitet är också bra. Du kan till exempel promenera – gärna i sällskap.

Rökning ökar risken för flera sjukdomstillstånd, bland annat infektioner som akut bronkit och lunginflammation. Du kan undvika att bli smittad av infektioner genom att avstå från att träffa personer med feber eller andra akuta infektionssymtom. Noggrann handhygien minskar risken för att både smitta och smittas av bakterier och virus.

Genom att vaccinera dig mot influensa och pneumokocker kan du minska risken att drabbas av influensa och lunginflammation.



Infektioner i luftvägarna

Förkylning

Förkylning är en vanlig infektion, orsakad av virus. Den går oftast över av sig själv efter en till två veckor.

Goda råd:

- Vid nästäppa kan du först prova näsdroppar eller nässpray som innehåller koksaltlösning. Om inte det räcker finns det näsdroppar eller nässpray på apotek som minskar svullnaden i näsan.
- Se även råden vid luftrörskatarr.

Luftrörskatarr

Vid luftrörskatarr (*bronkit*) blir luftvägarna svullna och irriterade. Luftrörskatarr orsakas oftast av virus. Om du inte har någon lungsjukdom så läker infektionen vanligtvis ut av sig själv. Vanliga besvär är hosta som kan pågå i flera veckor.

Goda råd:

- Vila.
- Sluta att röka, då rökning förvärrar luftrörskatarr och ökar risken för återkommande besvär.
- Varm dryck kan lindra hostan och verka slemlösande. Däremot påverkas hostan oftast väldigt lite av hostmediciner.
- Smärtstillande och febernedsättande läkemedel (till exempel Alvedon[®]) kan lindra feber och andra symtom.
- Hosta och nys i armvecket eller i pappersnäsdug, samt tvätta händerna ofta för att undvika att smitta andra.

Sök vård om du

- Har svårt att andas.
- Inte blir bättre inom två till tre veckor.
- Ofta får luftrörskatarr.
- Hastigt försämras med exempelvis hög feber och frossa.



KOL

KOL (kronisk obstruktiv lungsjukdom) är en lungsjukdom som kommer smygande. Du kan till en början uppfatta KOL som upprepade förkylningar eller astma. Rökning är den vanligaste orsaken till KOL.

Vanliga besvär:

- Andnöd vid ansträngning.
- Ständig hosta, ofta med slem.
- Pip i bröstet.
- Trånghets känsla i bröstet.
- En upplevelse av att din kondition har försämrats.

Sök vård om du misstänker att du har KOL.

Ju tidigare du upptäcker KOL, desto bättre behandling och livskvalitet kan du få. Att sluta röka är nödvändigt för att stoppa sjukdomens vidare utveckling.

Lunginflammation

Vid lunginflammation blir lungans små luftfyllda blåsor inflammerade. Den vanligaste orsaken är en bakterieinfektion. Då krävs behandling med antibiotika.

Personer med nedsatt infektionsförsvar, till exempel äldre personer, har ökad risk för att drabbas av lunginflammation.

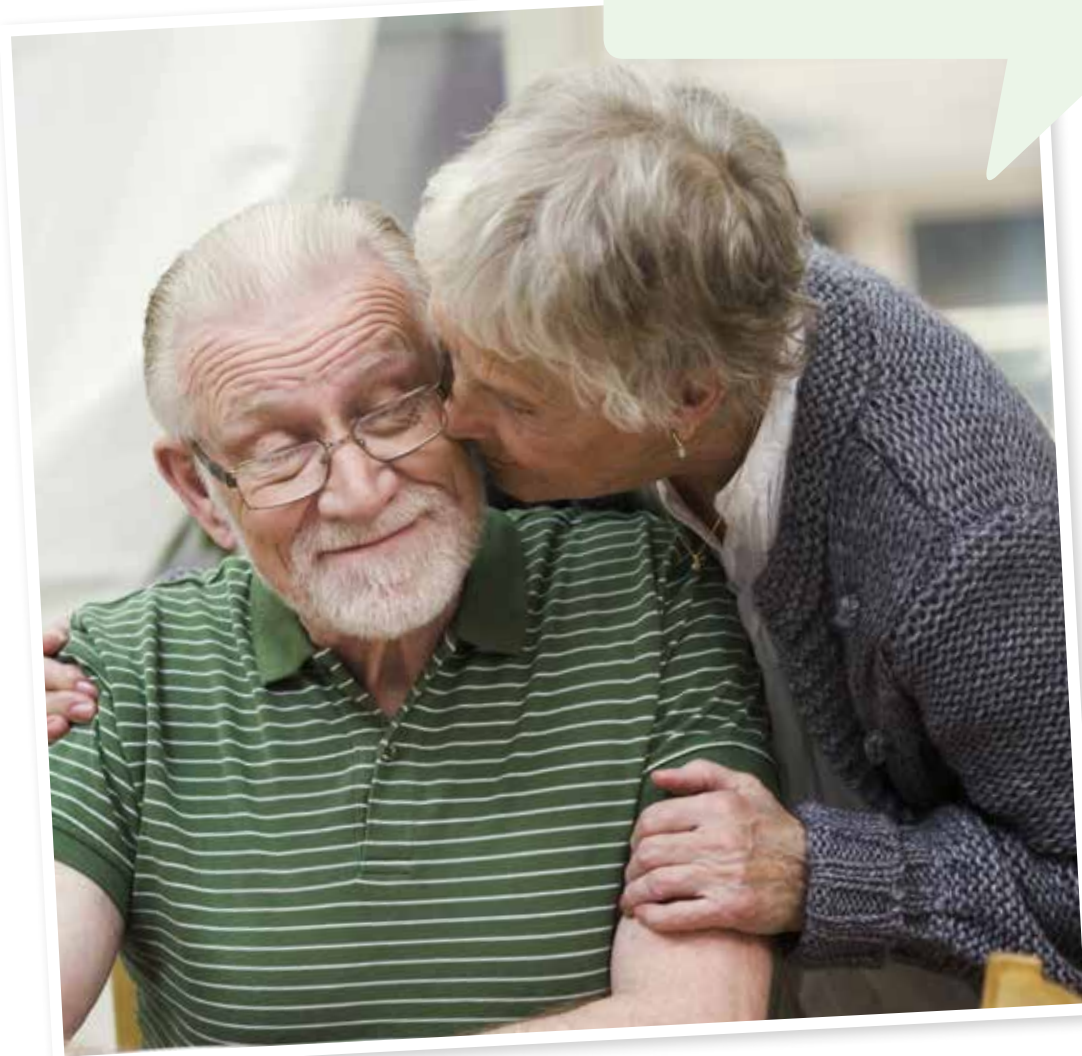
Sök vård om du

- Insjuknar hastigt med frossa, hög feber och snabb andning.
- Har feber som inte minskar efter fyra – fem dagar.
- Får ont när du andas djupt.
- Blir andfådd utan ansträngning.
- Blir försämrad i allmäntillståndet, till exempel om du blir orkeslös och har svårt att få i dig mat eller dryck.

Vaccination mot pneumokocker

Pneumokocker är en bakterie som kan orsaka lunginflammation, speciellt hos äldre personer. Genom att vaccinera dig mot pneumokocker kan du skydda dig mot denna lunginflammation. När du vaccinerar dig mot säsongsinfluensa kan du även vaccinera dig mot pneumokocker. Vanligen behöver du endast en dos vaccin.

**Du som är 65 år
och äldre får gratis
vaccin mot influensa**



Säsongsinfluensa

Influensa är en årligt återkommande luftvägsinfektion som orsakas av virus. Personer som har ökad risk att få svår sjukdom eller avlida om de får influensasjukdom bör vaccinera sig. Till dessa hör bland annat personer som är över 65 år.

Om äldre personer drabbas av influensa blir de ofta allvarligare sjuka än yngre. De kan få lunginflammation eller försämring av eventuell grundsjukdom.

Vanliga besvär:

- Plötslig feber.
- Huvudvärk och muskelvärk.
- Luftvägsbesvär som snuva, ont i halsen och hosta.

Goda råd:

- Se även råd om egenvård vid luftrörskatarr.
- Undvik att träffa personer med feber och luftvägsbesvär under influensasäsongen.
- Tvätta händerna ofta.

Sök vård om du är 65 år eller äldre och får influensasytom. Då ska du inom 24–36 timmar kontakta din hälsocentral eller ringa 1177. Det gäller oavsett om du har vaccinerat dig eller inte.

För att du inte ska bli allvarligt sjuk bör en läkare bedöma om du behöver läkemedel mot viruset. Det kan lindra influensasjukdomen.

Vaccination

Genom vaccination kan du minska risken för att drabbas av influensa och dess följsjukdomar. Alla som är 65 år eller äldre rekommenderas att varje höst vaccinera sig mot influensa. Vaccinet ger skydd mot flera typer av influensa.

Du kan bli sjuk i influensa även om du har vaccinerat dig, men oftast får du lindrigare besvär. Om du på grund av allergi inte tål att äta mat som innehåller ägg kan du i nuläget inte vaccinera dig.

I Gävleborg får riskgrupperna influensavaccination gratis, med start i oktober–november och säsongen ut.

Hälsocentralerna brukar börja vaccinera under oktober månad. Du hittar information på webbplatsen www.regionogavleborg.se eller kontakta din hälsocentral och fråga när du kan komma.



Sår

Du kan förebygga sår genom att regelbundet smörja torr hud med mjukgörande kräm. På så sätt hålls huden mjuk och smidig och då uppstår inte små sprickor och sår lika lätt.

Om du har sår ska du vara noga med att sköta om dem så att de inte blir infekterade. Det gäller även små sår. I de flesta fall kan du sköta om dina sår hemma.

Goda råd:

- Tvätta rent med tvål och vatten.
- Täck såret med plåster eller förband för att skydda såret.
- Tvätta händerna noga både före och efter omläggning av såret, eller använd engångshandskar.

**Sköt om dina
sår så slipper du
infektion**

Sök vård om

- Huden runt såret blir allt rödare, varmare och mer svullen.
- Såret börjar vara.
- Du får ont eller feber.

Bensår

Sår på fot eller underben kallas bensår och uppstår oftast på grund av att blodcirkulationen blivit sämre. Det finns två typer av bensår: venösa och arteriella. Om dina bensår inte läker, sök vård så får du veta vilken typ av bensår du har.

Venösa bensår

Vener är blodkärl som leder blodet från kroppens olika delar tillbaka till hjärtat. Venösa bensår uppstår på grund av försämrad blodcirkulation i venerna på benen. Blodet i benen får då svårt att pumpas tillbaka till hjärtat. Benen svullnar och sår kan uppstå.

Goda råd:

- För att minska svullnaden kan du linda benen eller använda stödstrumpa. Det underlättar blodets cirkulation tillbaka till hjärtat.
- Både för att förebygga och läka venösa bensår är det bra att du rör dig för att få igång blodcirkulationen.
- Det är också bra att gå ner i vikt om du är överviktig.

- Om du är rökare bör du sluta röka.
- Såren ska hållas rena och torra med hjälp av förband.

Sök vård om

- Du har diabetes och får bensår.
- Huden runt såret blir allt rödare och mer svullen.
- Bensåret gör mycket ont.
- Du får feber.
- Bensåret inte läker.

Arteriella bensår

Artärer är blodkärl som leder det syrerika blodet från hjärtat och ut i kroppen. Arteriella bensår uppstår när artärerna av någon anledning blivit så trånga att blodet har svårt att nå ut i kroppen. Om huden på benen inte nås av syrerikt blod blir huden skör och sår kan då uppstå.

Risken att få arteriella sår ökar om du röker eller har diabetes. Ofta gör såren ont och det kan ta lång tid för dem att läka. Benen ska inte lindas, då det ytterligare försämrar blodcirkulationen.

Goda råd:

- Sluta röka. Om du röker läker inte bensåren.
- Rör på dig för att förbättra cirkulationen i benen.
- Håll såren rena och torra med hjälp av förband.

Sök vård om

- du plötsligt får mycket ont i benet och att det blir blekt.

Se även rekommendationer vid venösa bensår.

Rosfeber

Rosfeber är en infektion i huden. Den orsakas av bakterier, som genom små sprickor eller sår i huden kan tränga in och orsaka infektion. Vanligtvis får man rosfeber på ett ben, en arm eller i ansiktet. Ofta är det äldre som drabbas.

Vanliga besvär:

- Feber.
- Tydligt avgränsad rodnad i huden.
- Smärta, svullnad och värmeökning i infektionsområdet.
- Blåsor kan förekomma.

Goda råd:

- Du kan förebygga rosfeber genom att regelbundet smörja torr hud med mjukgörande kräm. På så sätt hålls huden mjuk och smidig och då uppstår inte små sprickor och sår lika lätt.
- Tvätta och skydda små sår med plåster eller annat förband.

**Sök vård om du misstänker
att du fått rosfeber
– du kan behöva behandling
med antibiotika**



Infektioner i urinvägarna

Nedre urinvägsinfektion, eller blåskatarr som det också kallas, orsakas av bakterier som tränger in i urinröret och vidare upp i urinblåsan. Problemen kan lättare uppstå om du inte tömmer urinblåsan helt eller om du har sköra slemhinnor.

Symtomen upplevs ofta som besvärliga, men nedre urinvägsinfektion är i de flesta fall helt ofarligt. I sällsynta fall händer det att bakterierna sprider sig upp till njurar och njurbäckenet, så kallad njurbäckeninflammation. Om du har nedre urinvägsinfektion och blir sämre, till exempel får feber och ont i ländryggen, ska du ta kontakt med vården. Du behöver då kontrollera om du har fått njurbäckeninflammation, som alltid ska behandlas med antibiotika.

Vanliga besvär:

- Du måste kissa oftare.
- Det svider när du kissar.
- Täta trängningar.
- Urinläckage, så kallad inkontinens.

Goda råd för både män och kvinnor:

- Försök att dricka 1–1,5 liter vätska per dag.
- Det är viktigt att du försöker tömma urinblåsan helt, åtminstone ett par gånger varje dygn. Om du sitter på

toaletten ska du ha båda fötterna i golvet och sitta skönt. Då kan du slappna av.

- Ta god tid på dig att kissa. Om du, som man, står och kissar, stå då stadigt på golvet, slappna av och ta god tid på dig att tömma blåsan. Det är inte bra att hålla sig och vänta för länge eller att kissa för ofta. Du tömmer blåsan bäst om du väntar med att kissa tills du är kissnödig.
- Bäckentträning, så kallade knipövningar, kan förebygga besvär hos både män och kvinnor och användas som behandling vid inkontinens. Övningarna stärker de muskler som håller upp bäckenbotten runt urinrör och ändtarm.
- Knipövningar stärker också musklerna runt slidan hos kvinnor. Det är bra att göra övningarna flera gånger varje dag. För att du ska lära dig att knipa med rätt muskler, ligg på rygg med böjda och lätt särade ben eller ha benen upplagda i rät vinkel, på till exempel en stol. Knip musklerna runt ändtarmsöppningen och framåt.

På din hälsocentral kan du få mer råd och tips eller besök webbplatsen www.1177.se.
Skriv bäckenbottenträning i sökruatan.

Urinvägsbesvär hos kvinnor

Kvinnor kan ha bakterier i urinen utan att ha besvär. Då behövs ingen behandling med antibiotika. Ungefär en tredjedel av de kvinnor som har besvär av nedre urinvägsinfektion blir besvärsfria inom en vecka utan behandling. Vid lindriga besvär kan kvinnor därför avvakta med att söka vård utan att det är farligt.

Med åren ökar risken för framfall. Det innebär att vävnaderna i bäckenet försvagas och livmodern kan sjunka ner och trycka mot urinblåsan. Det gör att du kan få svårt att tömma blåsan helt när du kissar.

Med bäckenbottenträning kan du stärka de försvagade musklerna och förbättra tömningen av blåsan. Ibland behöver framfall opereras.

Goda råd:

- Urinvägsbesvär kan bero på brist på östrogen efter klimakteriet och kan lindras med receptfri östrogenkräm i slidan. Krämen sprider sig till slemhinnan runt urinröret och inom en månad brukar krämen ge effekt.
- Du kan ibland få östrogen som tablett eller slidpiller på recept av läkaren på din hälsocentral.
- Smärtstillande läkemedel (till exempel Alvedon®) kan ge lindring.

Sök vård om

- du har stora besvär
- besvären inte ger med sig efter tre dagar
- du förutom urinvägsbesvär får feber eller ont i ländryggen.

Inkontinens

Sök vård om du som kvinna har återkommande besvär med inkontinens. Det är sällan tecken på allvarlig sjukdom, men det finns råd och hjälp att få. Kontakta din hälsocentral.

Urinvägsbesvär hos män

Om du har urinvägsbesvär kan det bero på infektion i urinvägarna och i prostata. Sök vård om du får urinvägsbesvär. Om du har problem med inkontinens ska du söka vård. Inkontinens kan bero på att prostatan är påverkad och det behöver utredas av läkare.

Urinkateter

Ibland kan det vara nödvändigt att tappa ut urinen genom att föra in en tunn slang, kateter, i urinblåsan. Det kan bli aktuellt i samband med till exempel operation eller prostataförstoring.

Ibland får katetern ligga kvar en tid och ibland tas den bort direkt efter att man tömt ut urinen. I vissa fall kan man själv få lära sig att föra in en engångskateter flera gånger per dag för att tappa ut urin.

- En kateter ska ligga kvar så kort tid som möjligt, för att minska risken för infektion i urinvägarna.
- Om du själv använder kateter är det viktigt att det sker på rätt sätt. Följ noga de råd du fått.

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

Om du blir sjuk och behöver råd,
ring 1177 vårdguiden dygnet runt
eller kontakta din hälsocentral.

**Om du eller någon annan får akuta,
livshotande tillstånd – ring 112.**

*Spara gärna denna guide. Om du eller
någon annan i din familj drabbas av en
infektion kan det vara bra att läsa den igen.*

**Strama** Gävleborg

Samverkan mot antibiotikaresistens

Läs mer på www.regiongavleborg.se/smittskydd
www.1177.se/gavleborg