



Inflammation och infektion i lungor och luftvägar

En luftvägsskatarr orsakas oftast av virus och ger hosta. För det mesta går en luftvägsskatarr över av sig själv på två till fyra veckor. Luftvägsskatarrer är mycket vanliga, både hos barn och vuxna.

Luftvägsskatarr kallas också för akut bronkit. Läs mer om luftvägsskatarr hos barn som är yngre än två år.

En luftvägsskatarr börjar ofta som en förkylning. Du kan hosta redan från början eller så börjar hostan efter några dagar.

Hostan kan vara torr och retande eller slemmig. Slemmet kan vara vitt, gult eller brunt. Ibland gör det ont bakom bröstbenet, framför allt när du hostar.

Du kan få svårare att andas och du kan höra ett pipande ljud när du andas. Det kan bero på att du har mycket slem eller att luftvägarna reagerar med kramp.

Du kan även få ont i halsen, feber och snuva. Ibland får du också ont i muskler eller leder.

En vanlig luftvägsskatarr går oftast över inom två veckor, men det kan ta upp till fyra veckor. Ibland finns hostan kvar i ytterligare ett par veckor, fast du i övrigt mår bra.

Stanna hemma tills du mår bättre om du känner dig sjuk.

Det är olika hur länge barn kan behöva vara hemma. Barn kan gå tillbaka till förskolan, skolan eller andra aktiviteter när de är tillräckligt pigga för att orka med vardagen som vanligt.

Det gäller även för barn som har kvar till exempel lite snuva eller lätt hosta. Barn som rör mycket på sig kan börja hosta mer utan att det betyder att de har blivit sjuka igen.

Barnet kan gå tillbaka om hen orkar vara i en barngrupp hela dagen och delta i de vanliga aktiviteterna. Hen ska också ha varit feberfri i ett dygn utan att ha tagit febernedsättande läkemedel. Det är för att se så att febern inte kommer tillbaka. Barnet kan vara piggt på morgnarna, men orkar ändå inte med en hel dag i gruppverksamhet där tempot är ett snutt.

Läs mer om att vårda tillfälligt sjuka barn hemma.

Hostan och slemmet hjälper kroppen att bli av med infektionen. Det är därför bra att hosta upp slemmet. Men det är ofta jobbigt att hosta mycket, framför allt om du eller barnet

hostar på natten.

Det finns flera saker du kan göra för att försöka lindra besvären vid en luftvägsskatarr. Här kommer några tips:

- *Drick mycket. Att dricka gör att slemmet blir lättare att hosta upp. Varm dryck verkar ofta lugnande i svalget. Har du rethosta på natten kan det hjälpa att dricka lite vatten när hostan kommer.*
- *Höj huvudänden på sängen om du hostar mycket på natten. Enklast är att bädda med extra kuddar. Lägg kuddarna under madrassen så glider de inte undan.*
- *Vila när du har feber eller känner dig sjuk. Undvika att träna eller anstränga dig fysiskt. När du mår bättre är det bra för läkningen att du rör lite på dig, till exempel tar promenader.*

Det finns inga studier som visar att receptfria hostmediciner har någon tydlig effekt. Men en del tycker att de hjälper. På apoteket finns receptfria hostdämpande och slemlösnande läkemedel att köpa. Läkemedel som innehåller det verksamma ämnet noskapin kan ha viss effekt om du har rethosta och svårt att sova.

Att dricka mycket brukar vara lika effektivt som slemlösnande läkemedel. Det finns även receptbelagda läkemedel mot hosta, som skrivs ut av en läkare.

De allra flesta som har luftvägsskatarr behöver inte söka vård. Besvären brukar gå över av sig själv.

Kontakta en vårdcentral om du eller ditt barn har ett eller flera av följande besvär:

- Du eller barnet blir inte bättre inom två till tre veckor.
- Du eller barnet får ofta luftvägsskatarr.

Vänta tills det blir vardag, om det är helg. Många mottagningar kan du kontakta genom att logga in.

Kontakta en vårdcentral eller jourmottagning så snart det går om du eller ditt barn har ett eller flera av följande besvär:

- Det känns tungt att andas.
- Det hörs pipande eller visande ljud vid andningen.

Du behöver inte söka vård någon annanstans om det är stängt. Vänta tills den jouröppna mottagningen eller vårdcentralen öppnar.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha sjukvårdsrådgivning. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Kontakta genast en vårdcentral eller jouröppna mottagning om du får hög feber, frösor och känner dig mycket sjuk. Detsamma gäller för barn. Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Ring 112 om något av följande stämmer:

- Du eller ditt barn får mycket svårt att andas.
- Du eller ditt barn får gråblek ansiktsfärg eller får blå läppar.

De förkylningsvirus som kan orsaka luftvägsskatarr sprids lätt genom luften eller genom föremål som du tar på. Du kan bli förkyld om du får i dig viruset, men det är inte säkert att du får en luftvägsskatarr.

Det räcker oftast med att du berättar om dina besvär för att läkaren ska kunna ställa diagnosen luftvägsskatarr.

Läkaren brukar också göra en kroppsundersökning. Läkaren lyssnar på dina lungor. Det kan höras ett pipande ljud när de andas. Det kan bero på kramp i luftvägarna eller att du har mycket slem.

Läkaren kan också titta i ditt svalg. Precis som vid en förkylning syns det ofta en rodnad och ibland en svullnad, lägst bak om du har en luftvägsskatarr. Dina lymfkörtlar på halsen kan också vara svullna och ömma.

De behöver inte lämna några prover om du har en vanlig luftvägsskatarr som inte har pågått längre än fyra veckor och du inte känner dig allt för sjuk. En del behöver lämna prover för covid-19.

Du kan få lämna blodprov om läkaren misstänker att det kan vara en kraftigare infektion, till exempel lunginflammation.

De som har återkommande luftvägsskatarrer kan få göra en lungröntgen för att se om det finns skador på lungorna. Det gäller framför allt dig som röker och över 40 år.

Du kan också få genomgå en lungröntgen om läkaren är osäker på varför du är sjuk eller om du blir sänse.

En vanlig luftvägsskatarr brukar läka när du vilar och sköter om dig. Det gäller både om den beror på virus och på bakterier.

Antibiotika hjälper inte vid en vanlig luftvägsskatarr. Men ibland kan du behöva behandling med antibiotika, om läkaren bedömer att luftvägsinfektionen har utvecklats till en infektion med bakterier som inte läker. Det är vanligare om du till exempel röker, har en lungsjukdom eller någon sjukdom som påverkar kroppens immunförsvar.

Du kan behöva luftvägsvidgande läkemedel om du har symptom på kramp i luftvägarna. Det kan vara att du får svårt att andas eller att det hörs ett pipande ljud från luftvägarna.

Det är framför allt vuxna med sjukdomar som KOL eller astma som får kramp i luftvägarna,

men även yngre barn kan få det. Luftrörsvidgande läkemedel skrivs ut av en läkare.

Kontakta din vårdcentral om du väldigt ofta har luftrörsinfektioner eller om infektionerna pågår länge. Det kan bero på att du har någon annan sjukdom som gör dig extra mottaglig för infektioner, till exempel astma eller att ditt immunförsvar är nedsatt. Hos personer över 40 år kan återkommande luftrörskatarrer vara ett första tecken på sjukdomen KOL. Du behöver ofta även annan behandling om du har någon av dessa sjukdomar.

ibland läker inte luftrörskatarren, utan dina besvär ökar istället. Då kan du ha fått en svårare luftrörsinfektion eller en lunginflammation. Det är vanligare om du röker eller har KOL. Kontakta vården om dina besvär inte går över eller blir svårare.

Ett aktivt liv med lagom mycket motion, goda matvanor och sömnvanor förbättrar kroppens försvar mot infektioner. Stress, för lite sömn under en längre tid och för mycket alkohol kan i stället försämra immunförsvaret.

Det är svårt att undvika de virus som kan orsaka luftrörskatarr. Att tvätta händerna kan minska risken att smittas. Se till att tvätta händerna till exempel när du har haft kontakt med någon som är förkyld och innan du äter.

Rökning försämrar kroppens försvar i luftvägarna. Återkommande luftrörskatarrer hos dig som röker är ett tecken på att luftvägarna håller på att skadas allvarligt. Det är viktigt att sluta röka för att luftvägarna inte ska skadas mer. Det finns mycket hjälp att få om du vill sluta att röka.

En luftrörskatarr kan orsakas av virus eller bakterier.

Den vanligaste orsaken till luftrörskatarr är virusinfektioner. Det finns många virus som kan ge infektioner i luftvägarna.

Bakterier kan också orsaka luftrörskatarrer. Det är samma typ av bakterier som kan orsaka en lunginflammation. Pneumokockbakterien är ganska vanlig. Ibland får du först en infektion med virus som skapar en inflammation i luftvägen. Då blir slemhinnorna skadade och det är lättare för bakterierna att få fäste och bli fler.

Ibland kan det vara en bihåleinflammation som gör att bakterierna får fäste.

När du andas in kommer luft ner till lungorna. Små partiklar med virus eller bakterier kan också följa med inandningsluften.

Vid en luftrörskatarr har virus eller bakterier kunnat föröka sig i kroppen och skapat en infektion. Kroppens immunförsvar reagerar på olika sätt för att bli av med infektionen.

En reaktion på infektionen är att slemhinnan i svalget svullnar. När slemhinnan är svullen och irriterad får du ofta hosta. Till en början är det ofta en torr rethosta. Senare bildas slem som skyddar luftvägarna.

Hostan och slemmet är ett sätt för kroppen att försöka bli av med det som irriterar. Hostan ska därför inte dämpas i onödan. Hostan gör också att du blir av med slemmet.

Du blir ofta trött i början av en infektion eftersom kroppen arbetar hårt för att bli av med infektionen.

Du kan söka vård på vilken vårdcentral du vill i hela landet.

För att du ska kunna vara delaktig i din vård och behandling är det viktigt att du förstår informationen du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om du inte förstår.

Även barn ska vara delaktiga i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

Du har möjlighet att få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska. Du har också möjlighet att få hjälp av en tolk om du har en hörselnedsättning.

Senast uppdaterad:
2023-11-23

Redaktör:
Klara Johansson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:
Helena Almer, läkare, specialist på lungsjukdomar och allergisjukdomar, Stockholm

Luftvägarnas och lungornas viktigaste uppgifter är att transportera syre från luften till kroppens och att avge koldioxid från kroppen. Syre är nödvändigt för att cellerna ska kunna fungera.

Oftast beror hostan på en förkylning och då går den över av sig själv, även om det kan ta flera veckor. Hosta kan också bero på andra sjukdomar i luftvägar eller lungor.

Den vanligaste orsaken till att barn hostar är en förkylning, men besvären kan också bero på till exempel krupp eller astma. Hosta går oftast över av sig själv, även om det kan ta flera veckor. Ibland behöver barnet behandling mot det som orsakar hostan eller för att minska besvären.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Rätt

telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.
1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

Behandling av personuppgifter

Hantering av kakor

Inställningar för kakor

1177 – en tjänst från Inera.