

Logga  
inHitta  
vård

Meny

[Förkylning och influensa](#)

## Nästäppa och snuva

Nästäppa och snuva är vanligt, särskilt i samband med en förkylning. Andra orsaker kan till exempel vara allergi, känsliga slemhinnor eller graviditet. Ofta går besvären över av sig själv, men ibland behövs behandling.

Små barn får ofta nästäppa även vid en lätt [förkylning](#). De kan också få nästäppa utan att vara förkylda. [Läs mer här.](#)

### Vad är nästäppa och snuva

Att vara täppt i näsan innebär att du har svårt att andas genom näsan. Det beror på att slemhinnorna i näsan har svullnat.

När du har snuva samlas det mer snor i näsan än vad det brukar göra. Snoret kan ha olika färger och vara tjockt eller tunt.

### Vad kan nästäppa och snuva bero på?

Nästäppa och snuva kan bero på många olika saker.

#### Förkylning

Den vanligaste orsaken är en [förkylning](#). När du är förkyld svullnar slemhinnorna i näsan och du får då svårare att andas genom näsan.

Snoret brukar vara tunt och nästan genomskinligt i början. Efter några dagar brukar snoret bli tjockare och mer grått, gult eller grönt till färgen. Det är mycket vanligt och behöver inte betyda att du har fått en infektion som beror på bakterier.

#### Allergi

Snuva och nästäppa kan också bero på [pollenallergi](#), [pälsdjursallergi](#) eller [kvalsterallergi](#). Då är snoret tunt och genomskinligt och rinner hela tiden. Det är vanligt att ha andra symtom samtidigt, till exempel rinnande och kliande ögon eller nysningar.

#### Känsliga slemhinnor

Att ha nästäppa eller tunt rinnande snor kan också bero på så kallad [vasomotorisk rinit](#). Då är slemhinnorna extra känsliga. Besvären kan komma om du äter någon särskild mat, dricker alkohol eller befinner dig i torr luft. De kan också komma av starka dofter som tobaksrök eller parfymer.

### Nästäppa om du har använt nässprej för länge

Du kan få nästäppa om du [använder avsvällande nässprej för länge](#).

Slemhinnan i näsan vänjer sig om du använder avsvällande nässprej i mer än tio dagar i följd. Då svullnar nässlemhinnan direkt om du inte använder sprejen. När du har slutat helt med avsvällande nässprej försvinner nästäppan, men det kan ta några dagar.

### Nästäppa i samband med graviditet

Det är vanligt att vara täppt i näsan under en graviditet. När du är gravid ökar mängden blod i hela kroppen, även i slemhinnorna i näsan. Slemhinnorna blir tjockare, mer svullna och har lättare att börja blöda.

## När och var ska jag söka vård

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

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har varit täppt i ena näsborren under en längre tid. Vänta tills det blir vardag, om det är helg. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

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

## Vad kan jag göra själv?

Här kommer några råd om vad du kan göra själv för att lindra besvären.

### Att rensa näsan kan hjälpa

Du kan prova att rensa näsan med koksaltlösning, till exempel innan du ska sova. Det finns färdiggjorda koksalt droppar och koksaltsprej att köpa på apotek.

### Smörj torra slemhinnor

Du som har besvär med torra slemhinnor i näsan kan smörja in dem med lite olja. All slags olja som används i matlagning går bra. Det finns också mjukgörande nässprej och nässalva att köpa på apotek.

### Avsvällande nässprej minskar svullnad

Nästäppa som beror på en förkylning kan lindras med avsvällande nässprej. Använd nässprej enligt anvisningarna på förpackningen och i högst tio dagar. Långvarig användning av nässprej kan ge en nästäppa som är svår att bli av med. Det gäller även om du är gravid.

När du har använt läkemedlet i tio dagar bör du göra ett uppehåll på minst tio dagar.

### Sov med huvudet högt

Du kan ha svårt att sova om du har nästäppa och snuva. Det kan kännas bättre om du ligger med huvudet högt, eftersom svullnaden i näsan minskar då.

Bädda med några extra kuddar under huvudet. Det kan kännas skönare för ryggen om du lägger kuddarna under madrassen.

## Undersökning och behandling

På vårdcentralen får du berätta om dina besvär. Läkaren undersöker sedan om du kan andas genom näsan. Hen tittar också in i näsan. Då brukar läkaren vidga på näsborrarna och lysa in i näsan med en lampa.

Ibland görs fler undersökningar, som till exempel en [allergiutredning](#).

Behandlingen beror på vad nästäppan eller snuvan beror på. Ofta går besvären över av sig själv.

## Påverka och delta i din vård

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården. Du som har besvär med nästäppa och snuva ska då kontakta en specialist i öron-näsa-halssjukdomar.

### Du ska förstå informationen

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. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård och behandling](#).

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:

2021-03-26

Redaktör:

Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Katrin Hint, läkare, specialist i allmänmedicin och kirurgi, Stockholm

## Läs mer på 1177.se

### [Förkylning hos barn](#)

Förkylning är en infektion i näsan, halsen eller svalget. Den orsakas nästan alltid av ett virus. Förkylning brukar gå över av sig själv, men det finns saker du kan göra för att lindra symtomen.

## 1177 – tryggt om din hälsa och vård

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. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

### 1177 på flera språk

I

### Om 1177

I

### Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).