

Vårdanvisning för bihåleinflammation

Bihåleinflammation som kräver behandling utvecklas i allmänhet tidigast en vecka efter att en förkylning brutit ut. Lindrig värk i kinderna som varat mindre än en vecka kräver ingen läkarvård. Den primära behandlingen av bihåleinflammation med lindriga symtom är alltid symptomatisk. De flesta bihåleinflammationer läker av sig själva inom 2–3 veckor. Vid virusförkylning och akut bakteriell bihåleinflammation är symtomen och fynden i början mycket likartade.

Symtom i bihålorna i samband med förkylning:

- Nästäppa och ökad mängd sekret från näsan
- Försämrat luktsinne
- Tryckande känsla eller ömhet i kind- och pannhålorna, särskilt när du böjer huvudet nedåt
- Hackhosta, som ofta är värre under natten
- I vissa fall smärta som strålar till tänderna eller smärta i ansiktet

Egenvård vid bihåleinflammation:

- **Värkmediciner:** Ta vid behov smärtstillande läkemedel, såsom paracetamol och/eller ibuprofen, för att lindra smärta eller feber.
- **Lindra nästäppa:** För att underlätta nästäppan kan du kortvarigt använda avsvällande nässprayer enligt anvisningarna på bipacksedeln.
- **Kortisonnässpray:** Kortisonbaserade nässprayer hjälper till att lindra symtomen, men kan torka ut näsans slemhinnor. Du kan använda dem i 2–3 veckor. Näsans slemhinnor kan vid behov fuktas med näsolja eller saltlösningsspray.
- **Nässköljning:** Använd en näskanna för att skölja och fukta slemhinnorna.
- **Antihistaminer:** Antihistaminer kan lindra, särskilt för personer med allergisk snuva.

Kontakta hälsostationen om:

- Symtomen fortsätter i över 14 dagar utan lindring trots ändamålsenlig egenvård eller om symtomen förvärras
- Du har utöver förkylningssymptom har kraftiga symtom som tyder på bakteriell bihåleinflammation:
 - Varigt sekret som rinner från nässvalget eller längs svalgets bakvägg
 - Kraftig smärta i ansiktet som kan vara ensidig
 - Smärta som strålar till tänderna
 - Försämrat allmäntillstånd eller feber över 38°C

Västra Nylands välfärdsområde tfn _____

vardagar kl. 8–16, övriga tider jourhjälp, tfn 116 117.

