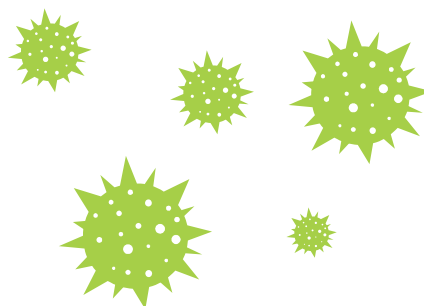


FÖRKYLNINGSRAPPORTEN

Hösten och vintern är högsäsong för förkylningar. Många blir sjuka när vi återgår till våra arbetsplatser, dagis, skolan eller åker kollektivt. De hundratals virus som ständigt är i omlopp får fritt spelrum och det är lätt att smittas.

Novus har genomfört en undersökning om förkylningar och hur svenskar upplever förkylningsperioden. Undersökningen baseras på totalt 1 223 genomförda intervjuer.



Förkylningar slår ofta till då vi som minst vill drabbas, exempelvis när vi har mycket på jobbet, ska resa bort på semester eller inför en rolig fest. Faktum är att vi är extra känsliga för virus när vi är stressade.

Trots att det är något som drabbar nästan alla svenskar på en årlig basis så är förkylningen som sjukdom omgärdad av myter, huskurer och mer eller mindre ineffektiva botemedel. Med förkylningsrapporten vill vi visa hur svenskar förhåller sig till förkylning och slå hål på några av de myter som finns kring förkylningar, något som i längden kan leda till färre dagar med snuva och hosta. Något som vi alla kan dra nytta av!

Förkylningens historia

Begreppet förkylning kommer från engelskans motsvarighet cold, ett begrepp som bygger på den tidigare uppfattningen av att man drabbades som en följd av att utsättas för kyla eller regn. Trots att förkylning är en

cyklisk återkommande sjukdom som är vanligare under hösten och vintern så finns det inga bevis på att vädret är direkt kopplat till sjukdomen. En av anledningarna är istället att vi människor i högre grad befinner oss inomhus och på det viset utsätter oss för smittorisk¹⁾.

Förkylningens historia har varit kantad av mer eller mindre ineffektiva botemedel. Inom den västerländska medicinen har förkylning varit känt sedan 1500-talet under namnet common cold, vanlig förkylning, vars symptom till stor del liknar de vi upplever idag. Kinesisk medicin ser förkylningssjukdomar som en obalans mellan yin och yan, och drabbar den som har andats in kall luft och på så vis skapat obalans²⁾.

Boken *Husmoderns hemkurer och goda råd* från 1930-talet förespråkar att man från vinterns start påbörjar en förständig härdning för att tåla temperaturskillnaden. Detta genom bad, grundlig vädring av bostaden, motion och en sund kost. Tips som idag återfinns i flera livsstils- magasin.

1) <http://www.nytimes.com/2003/03/04/science/you-ll-catch-your-death-an-old-wives-tale-well.html>

2) <http://theconversation.com/mondays-medical-myth-you-can-catch-a-cold-by-getting-cold-2488>

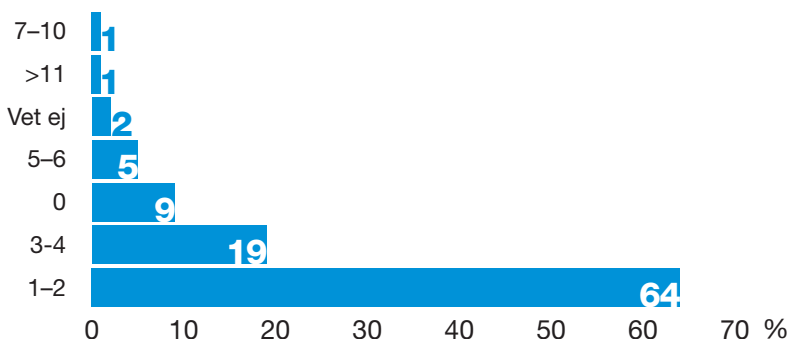
Om förkylning

Förkylning är en av de vanligast förekommande infektionssjukdomarna. Den orsakas av virus som tar sig in i slemhinnans celler i framförallt näsan, munhålan och svalget. Vanliga symptom är rinnsnuva, nästäppa, feber och halsont. Lätt hosta och huvudvärk med feber kan också höras till sjukdomsbilden. En vanlig förkylning varar normalt färre än tio dagar. Enligt undersökningen drabbas man i genomsnitt av cirka 2 förkylningar per år, medan små barn kan drabbas av betydligt fler. Eftersom förkylningar många gånger drabbar en stor del av befolkningen under samma period blir den även en stor samhällskostnad, genom att den korta sjukfrånvaron ökar³⁾, samtidigt som förkylningar är den enskilt största orsaken till sjukfrånvaro och representerar drygt 30 procent av alla sjukskrivningar⁴⁾.

En förkylning drabbar de flesta

Novus undersökning visar att nio av tio svenskar är förkylda minst en gång varje år. Merparten, 64 procent, uppger att de är förkylda 1-2 gånger per år. Undersökningen visar att antalet förkylningar minskar desto äldre man är. Förklaringen till detta är att immuniteten byggs upp mot vanliga förkylningsvirus. Den yngsta målgruppen, 18-29 år svarar oftare än övriga målgrupper att de får fem eller fler förkylningar per år. Nästan var femte person över 65 år svarar att de inte blir förkylda varje år (17 procent). Ser vi till småbarnsföräldrar uppger en tiondel att de är förkylda fem gånger eller fler per år.

Hur många gånger per år blir du förkyld?



1-2
förkylningar per år



3) <http://www.regeringen.se/sb/d/13804>

4) Previa 2013-04-23

Symptom – nästäppa vanligast

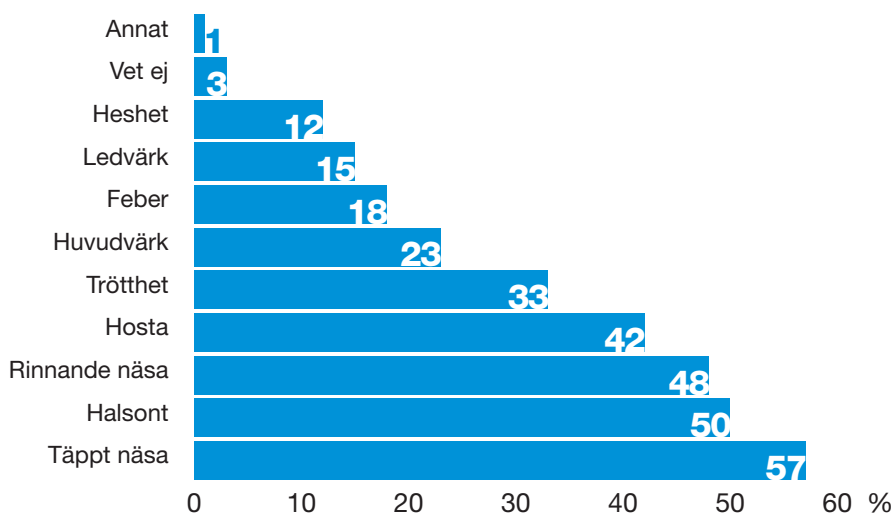
De vanligaste förkylningssymtomen som uppges är täppt näsa (57 procent) följt av halsont (50 procent) och/eller rinnande näsa (48 procent).

Kvinnor lider mest av förkylning

Undersökningen visar att kvinnor och yngre personer genomgående är mer besvärade av sin förkylning. Bland de nio symptom som oftast förknippas med förkylningar graderade kvinnor samtliga som jobbigare än vad männen gjorde. Kvinnor svarar framförallt oftare täppt näsa. Samtidigt är kvinnor bättre på att behandla sina symptom än vad män är. Undersökningen visar även att boende i Stockholm lider mer av hosta och trötthet än i övriga delar av landet. Nästan hälften av stockholmarna svarar hosta och trötthet som förkylningssymptom.

Undersökningen visar att kvinnor och yngre personer genomgående är mer besvärade av sin förkylning.

Vilka förkylningssymptom upplever du oftast?



57%
lider av täppt näsa

Hur smittar en förkylning?

När man blir förkyld har man smittats av ett förkylningsvirus. Sådana virus finns ständigt i omlopp och det förekommer över 400 olika sorter. Förkylning sprids mycket lätt och smittar mest strax innan den bryter ut och de första dagarna. Virusets sprids:

- Via luftburna partiklar: exempelvis när den som är sjuk hostar eller nyser.
- Direkt kontakt: smittan kan också spridas genom att man till exempel skakar hand med någon och sedan kliar sig i ögat eller näsan.
- Indirekt kontakt: Förkylningsvirus kan även spridas genom att man tar i ett dörrhandtag, hissknapp eller andra ytor där viruset finns.

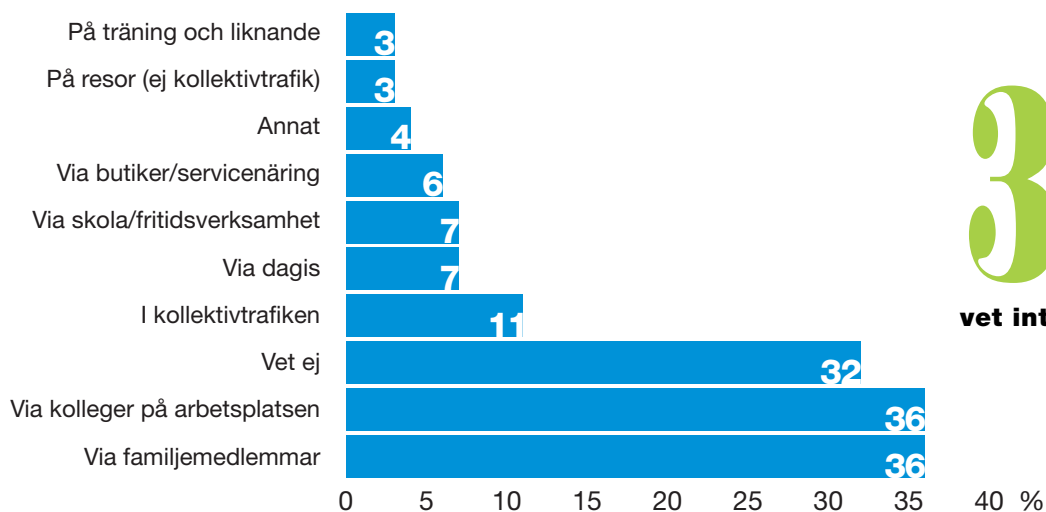
En viruspartikel kan överleva utanför kroppen i cirka sju timmar. Förkylningen smittar mest strax innan den bryter ut och de första dagarna. Smittan sprids även lättare inomhus än utomhus, då smittämnen avlägsnas snabbare i fria luften.

När vi frågade svenskarna om hur de tror att de smittas svarade de flesta via familjen (36 procent) eller kollegor på arbetsplatsen (36 procent). I Stockholm svarar man oftare än i övriga landet att man blir smittad via kollektivtrafik. Småbarnsföräldrar svarar oftare än andra att de tror de smittas via familjemedlemmar.

Hela 32 procent vet inte hur de smittas.



Hur smittas du vanligen av en förkylning?



32%
vet inte hur de smittas

”Det finns en stor okunskap om hur förkylningar smittar. Trots att förkylning är så vanligt är det många som inte vet hur man förebygger eller smittas av förkylning. Följden blir att fler smittas”, säger läkare Ulla Karin Persson, Braehälsan Eslöv, och fortsätter:

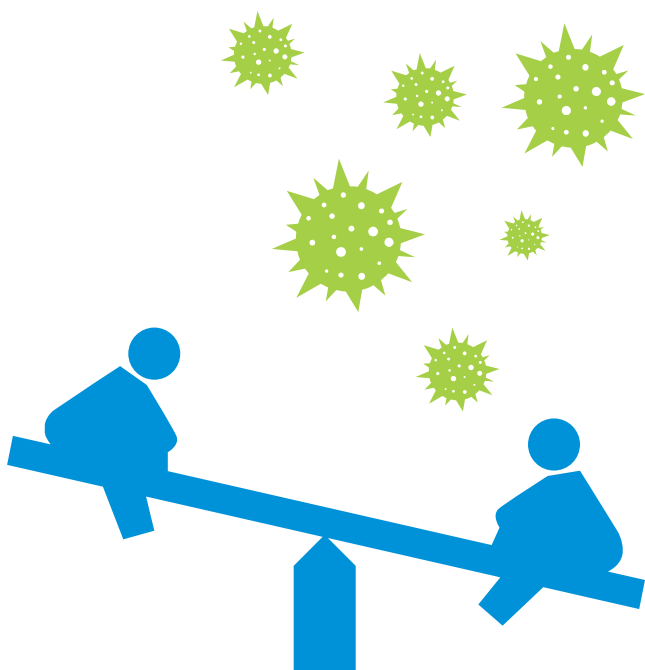
”Förkylning smittar som mest de tre första dagarna. Känner man att en förkylning är på gång tycker jag att man bör ta hänsyn till arbetskollegorna och stanna hemma eller jobba hemifrån om möjlighet finns”.

Småbarnsföräldrar smittas ofta av sina barn som går i förskola, som i sin tur har smittat varandra. Av de som sjukanmäler sig är det många som anmäler vård av sjukt barn.

”Vi tror att det finns en oro bland föräldrar för att barnen ska bli smittade på förskolan. De är oroliga att de inte ska kunna gå till jobbet eller hinna med sina arbetsuppgifter om de måste vara hemma på grund av VAB”, säger Ann, Camilla och Kerstin på en förskola i Malmö.

De upplever att vid höststormen i november och december är det flest barn som är sjuka. Februari är också en månad då många insjuknar.

” **Förkylning smittar som mest de tre första dagarna.**



Behandling

Eftersom en förkylning orsakas av virus, kan den inte behandlas med antibiotika. När förkylningen väl har brutit ut blir behandlingen främst inriktad på att mildra symtomen. Smärtlindrande och febernedsättande mediciner brukar hjälpa liksom munspray*, nässpray och hostmedicin. Rikligt med dryck och vila rekommenderas.

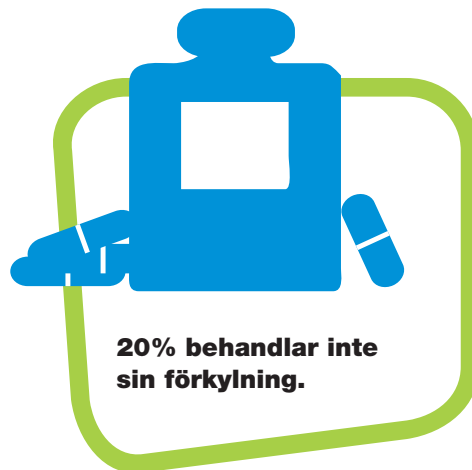
Undersökningen visar att åtta av tio svenskar behandlar sin förkylning på något sätt. Det vanligaste sättet att behandla är att använda nässpray eller ta värktabletter.

”Det finns mycket man kan göra själv för att lindra besvären. Det bästa är att vila kroppen och vänta tills förkylningen läkt ut av sig själv”, säger läkare Ulla Karin Persson, Braehälsan Eslöv.

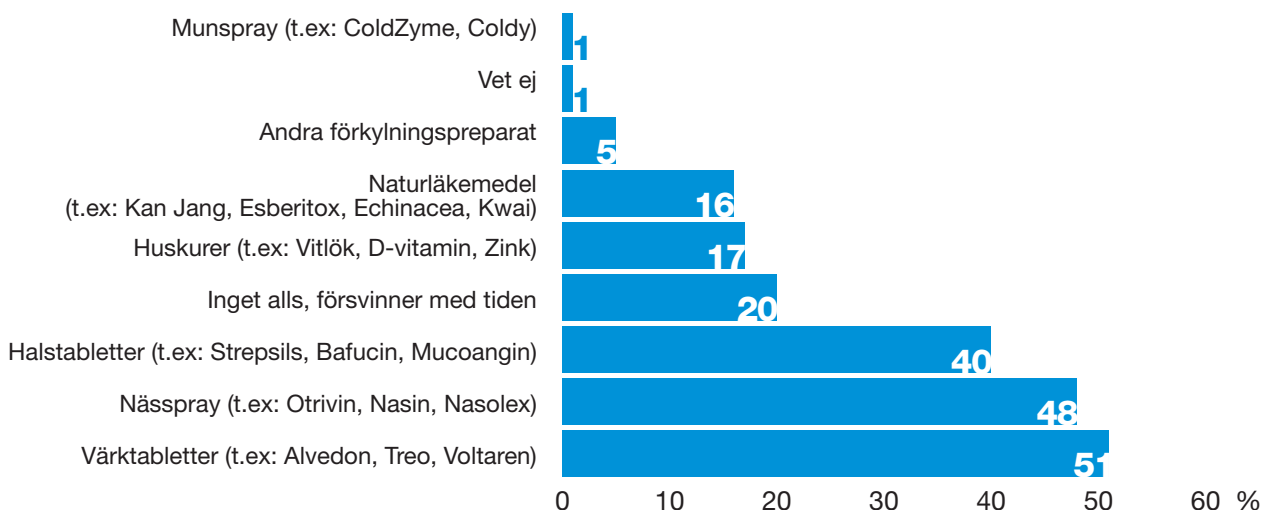
Undersökningen visar att kvinnor oftare behandlar med läkemedel när de är förkylda. Det gäller både febernedsättande värktabletter, nässpray, halstabletter och hostmedicin.

20 procent av svenskarna behandlar inte sin förkylning.

Den yngre målgruppen är mer för att behandla med huskurer såsom vitlök, honungste, ingefära, värme, vila...



När du är förkyld, hur behandlar du förkylningen då?



* ColdZyme Munspray reducerar risken för att få en förkylning och/eller förkortar sjukdomsperioden i ett tidigt stadium av förkylningsinfektionen genom att skapa en barriär bestående av en tunn skyddande film på slemhinnan i svalget.

Smittas av familj och dagis

Under förkylningstider förvandlas arbetsplats, skola och dagis till bakteriehärdar. Det är nästan omöjligt att slippa undan. Barnfamiljer är en utsatt grupp som lätt smittas av förkylningar. Elisabeth från Malmö har barn i åldrarna 2 till 7 år och utsätts för flera olika smittkällor i förkylningstider. Förutom på hennes arbete där hon träffar folk dagligen är det även på olika dagisavdelningar, skola och fritids.

”Jag är bland riktigt små barn ofta och är nog den som är mest utsatt i vår familj. Varje dag lämnar och hämtar jag barnen och då sitter man inne på förskolan och blir kramad av genomförkylda barn”, säger Elisabeth.

För att undvika att barnen ska bli sjuka är familjen noga med handhygien hemma för att inte smittan ska spridas vidare i familjen.

”Vi försöker lära barnen att tvätta händerna noggrant med tvål och vatten under dagen och när de kommer hem på eftermiddagen. Att nysa och hosta i armvecket och inte i handen tycker jag nästan är det viktigaste och jag uppskattar att pedagogerna på dagis också verkar ha lärt ut det”, säger Elisabeth.

Förebyggande tips:

- Tänk på din hygien, tvätta händerna ofta
- Undvik att träffa folk som redan är förkylda
- Undvik att röra vid ögon, näsa och mun
- Undvik stress, få ordentligt med sömn
- Drink mycket vatten
- Ät bra mat som frukt, grönsaker och fullkornsprodukter

