Bihulebetændelse

Bihulebetændelse starter næsten altid som en almindelig forkølelse. Slimhinden i næsen og bihulerne hæver op, så bihulerne ikke kan tømme sig, og det giver tryk og smerter. Oftest skyldes det virus, og så hjælper antibiotika ikke. De fleste bliver raske af sig selv. Behandlingen handler derfor om at få bihulerne til at tømme sig igen.

1
Oftest virus
Antibiotika hjælper kun, når bakterier er årsagen. Det vurderer vi i klinikken.

2
Næsespray højst 10 dage
Den åbner bihulerne. Længere tids brug kan skade slimhinden.

3
Skyl med saltvand
30 minutter efter næsesprayen. Det skyller slim og sekret ud.

4
Giv det tid
Det tager ofte 2–3 uger, før man er helt rask.

Sådan mærker du det

- Tryk eller smerter i **panden eller overkæben**. Det kan føles som tandpine
- Smerterne bliver **værre, når du bøjer dig forover**
- Tilstoppet næse og tykt, evt. ildelugtende sekret
- Nedsat lugtesans, hoste, feber og utilpashed

Hvorfor gør det ondt?

Bihulerne er små hulrum i knoglerne omkring næsen, forbundet med næsen gennem smalle åbninger. Når slimhinden hæver ved en forkølelse, lukker åbningerne til, og sekretet hober sig op. Det giver trykket. Behandlingen går ud på at få slimhinden til at falde til ro, så bihulerne kan tømme sig.

Sådan behandler du dig selv – hver dag

1 · Næsespray
Fx Otrivin eller Zymelin fra håndkøb. **Højst 10 dage** i træk.

→

2 · Vent 30 minutter
Så er slimhinden faldet til ro, og åbningerne til bihulerne er åbne.

→

3 · Skyl med saltvand
Lunkent saltvand i en næseskylleflaske eller -kande fra apoteket.

→

4 · Lindring
Sov med hovedet lidt højt. Panodil 1 g højst 4 gange i døgnet mod smerter.

Lav selv saltvand

- **1 struken teskefuld fint bordsalt** i **½ liter lunkent, rent vand**. Det giver samme saltindhold som kroppen (0,9 %). Forkert saltindhold irriterer slimhinden
- Vand fra hanen er som regel fint. Er du i tvivl, så brug kogt og afkølet vand, eller køb færdigt saltvand på apoteket

Nasonex: næsespray med binyrebarkhormon – på recept

- Dæmper hævelsen i slimhinden og **kan bruges i længere tid**, modsat Otrivin og Zymelin
- Skal tages **hver dag**. Den fulde effekt kommer først efter **et par uger**
- Vi bruger den også **forebyggende**, hvis du ofte får bihulebetændelse
- Kan give lidt næseblod eller irritation. Påvirker ikke resten af kroppen i almindelige doser

Sådan forløber det

Dag 1
Start med næsespray og saltvandsskyl. Tag smertestillende efter behov.

Efter 1 uge
Knap halvdelen er raske uden antibiotika. Ingen bedring? Kontakt os.

Efter 2 uger
Omkring to ud af tre er raske.

Uge 2–3
De sidste symptomer forsvinder hos de fleste.

Hvornår får man antibiotika?

Antibiotika hjælper ofte ikke

- Bihulebetændelse skyldes oftest virus, og **antibiotika virker ikke på virus**
- Selv når bakterier er årsagen, gør antibiotika kun forløbet lidt kortere
- Antibiotika kan give bivirkninger, fx maveproblemer og udslæt, og øger risikoen for bakterier, som antibiotika ikke virker på

Vi overvejer antibiotika, hvis …

- du har haft symptomer i **mere end en uge**, og en blodprøve fra fingeren (**CRP**) viser tegn på bakterier
- du har **høj feber**, **meget stærke smerter** eller er **meget påvirket**
- du bliver **dårligere igen**, efter at du var begyndt at få det bedre

Hvis du får antibiotika

- Følg vores anvisning. Den står også på pakken
- **Tag hele kuren**, også selv om du får det bedre undervejs
- Læs indlægssedlen, og kontakt os ved mistanke om alvorlige bivirkninger
- Fortsæt med næsespray og saltvandsskyl ved siden af
- Ingen virkning efter 2–3 dage? Kontakt os igen

Forebyg ny bihulebetændelse

- **Vask hænder** ofte, og undgå tæt kontakt med forkølede
- Får du det tit, så **start Otrivin eller Zymelin tidligt**, når du bliver forkølet
- **Skyl næsen jævnligt** med saltvand
- Har du **allergi** i næsen, så få den behandlet
- Får du det ofte, kan **Nasonex** hver dag forebygge nye tilfælde

Hvornår skal du kontakte os?

Kontakt os med det samme – uden for åbningstid ring 1813

- **Hævelse eller rødme omkring øjet**
- **Synsforstyrrelser** eller dobbeltsyn
- **Meget stærk hovedpine** eller stiv nakke
- **Høj feber**, og du føler dig meget syg

Det er sjældent, men det kan være tegn på, at betændelsen har bredt sig.

Kontakt klinikken, hvis …

- du ikke har fået det bedre efter **en uge**
- du bliver dårligere igen efter en periode med bedring
- du får bihulebetændelse **mere end 3 gange om året**. Så kan det være relevant med en henvisning til øre-næse-halslæge

Kort fortalt: oftest virus → næsespray højst 10 dage → saltvandsskyl 30 minutter efter → giv det 2–3 uger → ingen bedring efter en uge: kontakt os.

Kilder: Lægehåndbogen, sundhed.dk: *Bihulebetændelse, akut* · Region Hovedstaden, sundhed.dk: *Antibiotikavejledning – Akut sinuitis* · pro.medicin.dk: *Nasonex*.