

# FÖRKYL!

**Berättelsen om  
febriga pannor, snoriga näsor  
och hur små hjältar besegrar  
fräcka virus och onda bakterier**

Text  
Arne Norlin

Illustrationer  
Cajsa Wessberg och  
Agnes Holmberg-Lundevall



## Boken du håller i handen ...

är skriven för barn som läser själva eller tillsammans med någon vuxen. Författare till texten är Arne Norlin, känd för Halvan-böckerna.

Boken ger kunskap om förkylningar, bakterier och virus, kroppens immunförsvar, vaccinationer och antibiotika.

Strama Skåne arbetar för att motverka onödig antibiotika-användning och bromsa utvecklingen av resistent bakterier. Denna bok är framtagen av Strama Stockholm och medicinsk fortbildning på Hälso-och sjukvårdsförvaltningen i Stockholms läns landsting. Denna upplaga är tryckt av Strama Skåne i samarbete med Kunskapscentrum för Barnhälsovård i Region Skåne.

Mycket nöje med läsningen!

Du kan hitta mer information på  
[www.antibiotikaellerinte.se](http://www.antibiotikaellerinte.se)

# Förord

Antibiotika är ett fantastiskt läkemedel men har ingen plats vid vanliga förkylningar.

Alexander Fleming med flera upptäckte penicillinet 1928. När detta kom till allmänhetens nytta efter andra världskriget kunde många fler överleva svåra infektioner.

Antibiotika kan fortfarande rädda liv vid svåra bakteriella infektioner som hjärnhinneinflammation, blodförgiftning och lunginflammation. Utan fungerande antibiotika är kirurgi, vård av för tidigt födda barn eller cancerbehandling inte möjligt.

Tyvärr överanvänds antibiotika fortfarande, ibland på rutin eller "för säkerhets skull". Det finns flera risker med detta. Det påskyndar resistensutvecklingen och bakterierna blir motståndskraftiga. Behandlingen stör också kroppens naturliga balans av nyttiga bakterier i mag-tarmkanalen och kan ge biverkningar som diarré, utslag och svampinfektioner.

Vi måste hushålla med antibiotika för att de ska fortsätta vara effektiva. De allra flesta infektioner i luftvägarna läker ut av sig själva!

Malmö, september 2015

Charlotta Hagstam  
Strama Skåne

# Torsten

## Förkylt!

Torsten mådde inte särskilt bra när han vaknade på onsdagsmorgonen. Han hade ont i halsen och kände sig tung i huvudet. Trots att han sovit hela natten var han fortfarande så trött att han skulle kunna somna om på en gång.

Pappa kom och kände på hans panna.

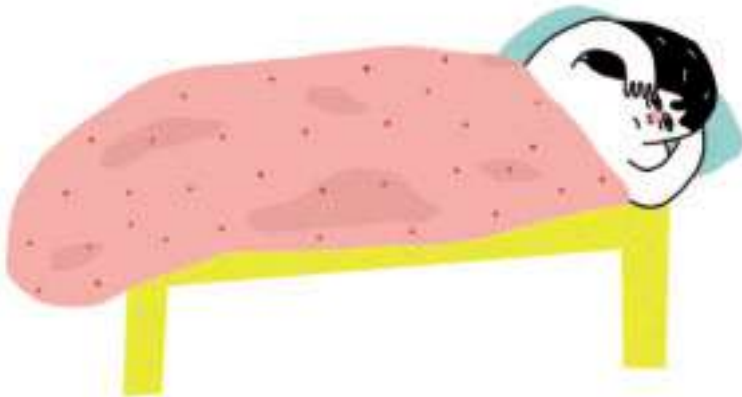
"Jag hämtar febertermometern", sa han.

Den visade 38,4.

"Du får stanna hemma från skolan några dagar", sa pappa.

Han ställde ett glas med vatten på bordet bredvid sängen. Torsten drack upp nästan allt.

"Men matchen på lördag. Då måste jag vara med!"





Pappa skakade på huvudet.

"Det blir nog ingen fotboll för dig på lördag."

"Finns det ingen medicin? Så att man blir frisk på en gång?"

Pappa skakade på huvudet igen. Sedan gick han och hämtade en bok som han lånat på biblioteket.

"Läs den här. Då förstår du."

Men det blev inget läst för Torsten den dagen. Han bara sov.





Torsten svarade ett tyst "nej" när storsyster Jenny på eftermiddagen kom in i hans rum och frågade om han ville spela dataspel med henne. Och han orkade bara hälften av den goda varma favoritsmörgås som pappa gjorde speciellt till honom.

När Torsten vaknade på torsdagsmorgonen räknade han ut i huvudet att han sovit av och till 17 timmar i sträck. Han var inte lika varm längre. I stället rann det snor från båda näsborrarna. Efter ett tag låg det en driva av använda pappersnäsdukar i papperskorgen nedanför sängen.



Fortfarande orkade han varken läsa, titta på tv eller spela på datorn. Men han lyssnade på musik i sin mobil – och stapplade upp till köket och åt lite av middagen tillsammans med pappa och Jenny.

På fredag förmiddag kände sig Torsten mycket bättre. Han klev upp, gjorde varm choklad och en smörgås. Han tog med sig koppen och fatet, boken som pappa gett honom och täcket från sängen och gjorde det mysigt för sig i soffan i vardagsrummet.

Sedan började han läsa *Förkylningsboken*.

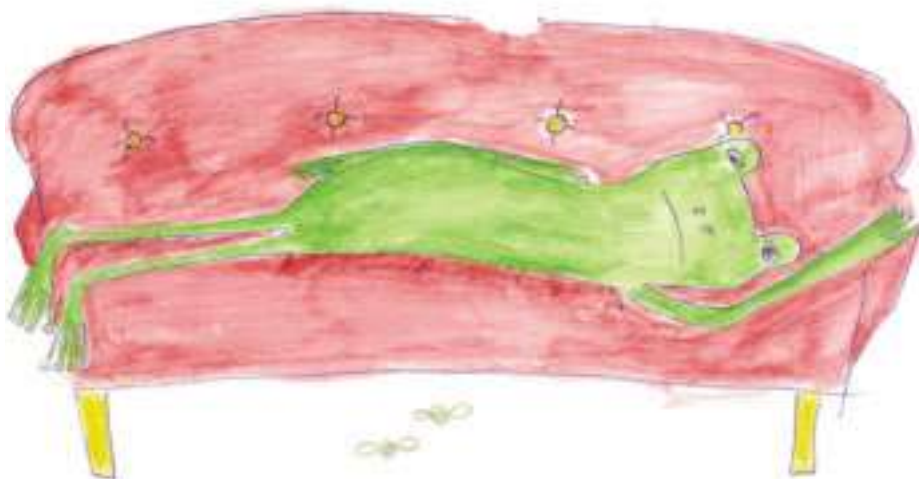
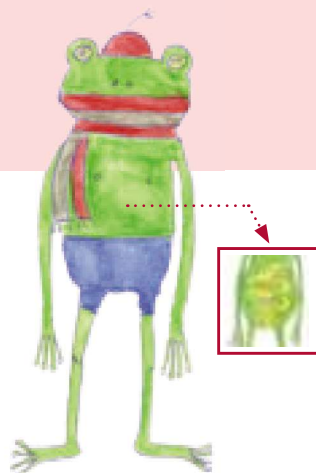


# FÖRKYLNINGSBOKEN

## Bakterier

Bakterier är pyttesmå. Så små att vi inte kan se dem med blotta ögat. De finns faktiskt överallt – i havet, i skogen, i djuren och i våra kroppar. Allra flest bakterier har vi i vår mage och tarm.

De flesta bakterier är snälla och hjälper oss att hålla oss friska. De skyddar oss från andra bakterier som kan göra oss sjuka. Några sjukdomar som kan orsakas av bakterier är halsfluss, lunginflammation och öroninflammation.





## Virus

Förkylningar orsakas av virus, som är ännu mindre än bakterier. De är så små att de bara kan ses i jättestarka mikroskop.



Förkylningsvirus finns i hundratals olika varianter. Det betyder att man kan smittas av ett virus ena veckan och ett annat virus några veckor senare. Vi blir oftast förkylda på vintern. Magsjuka och barnsjukdomar, som vattkoppor och mässling, orsakas också av virus.





## Immunförsvaret

Immunförsvaret är kroppens eget försvar mot bakterier och virus. De vita blodkropparna är kroppens soldater. När de träffar på virus eller bakterier som kroppen inte känner igen försöker de kämpa mot dem. Oftast söker de upp och dödar de farliga inkräktarna.

De vita blodkropparna kan lära sig att känna igen inkräktarna och nästa gång stoppa liknande virus och bakterier från att göra kroppen sjuk.

Då heter det att man blivit immun. Det är därför som vi inte kan få exakt samma förkylning två gånger i rad.



## Vaccination

Man kan vaccinera sig mot vissa virus och bakterier. Då får man en spruta med en pytteliten snäll dos av dem. Det innebär att kroppen lär sig att känna igen den smittan. Då har man blivit immun och kan inte bli smittad och sjuk.

Vanliga förkylningar finns det inget vaccin mot. Kroppen klarar själv av att bekämpa dessa.

När du var liten vaccinerades du på barnvårdscentralen mot många sjukdomar. Några av dem är mässling, påssjuka och röda hund.

Influensa är en jobbig vintersjukdom och när den är på väg brukar man råda gamla människor att vaccinera sig mot den.

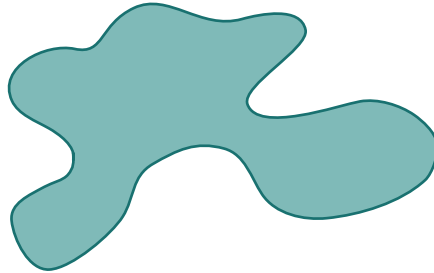




## Vem blir förkyld och varför?

Virus överförs från en person till en annan, genom luften eller när vi tar i varandra. Det kallas att man blir smittad. För att virus ska kunna göra oss sjuka måste de också komma in i oss, till exempel genom näsan eller munnen.

Därför är det viktigt att tvätta händerna ofta, varje gång man varit på toaletten och innan man äter.



Använd en egen handduk. Låt bli att peta dig i näsan. Nys i armvecket och inte i handen. Använd gärna pappersnäsdukar. Dem kan man slänga efteråt.

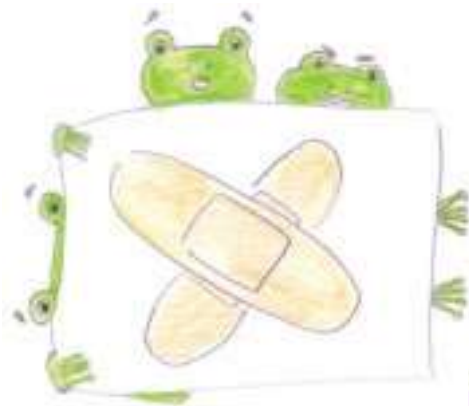
Ju fler människor man träffar, desto större är risken att bli smittad. En förkyld person smittar som värst just när han eller hon är på väg att bli sjuk. Därför ska man stanna hemma när man börjar känna sig dålig.

## Är förkylningar farliga?

Svar: nej!

Små barn på förskolan, som ännu inte har byggt upp sina immunförsvar, kan vara förkylda flera gånger i månaden. Sedan, när vi blir större, blir vi inte förkylda lika ofta.

En vanlig förkylning håller på i ungefär en vecka. Ibland kan man hosta några veckor till, men sådan hosta är inte farlig och den smittar inte.



## Förkylning och medicin

Vanliga förkylningar går över av sig själva och det finns ingen medicin som botar. Kroppen tar själv hand om infektionen.

Vi vet att virus och bakterier har svårt att överleva när temperaturen i kroppen blir hög.





Feber är ett sätt för kroppen att försvara sig. Man kan ta medicin som sänker febern om man mår så dåligt att man inte orkar dricka eller äta.

Men det finns bakterier som kan göra människor väldigt sjuka. Lunginflammation är ett exempel. Då behöver man ta en speciell medicin, som kallas antibiotika. En vanlig sort heter penicillin. Antibiotika hjälper kroppen att bekämpa bakterier genom att försvaga, skada eller döda dem.

## Antibiotika är inte alltid bra

Antibiotika tar tyvärr död på många bakterier i kroppen, även de snälla, till exempel de som finns i magen. Därför kan man få diarré, löst bajs, efter att ha ätit antibiotika.

Det kan också ta lång tid för kroppen att återskapa de snälla bakterierna och då finns det alltid en risk för att man blir sjuk en gång till.

Det är alltid bäst om kroppen får försöka bekämpa sjukdomen själv. Antibiotika hjälper inte heller mot virus. Man kan inte bota förkylningar med antibiotika.



## Resistens

Bakterier fanns på jorden långt före människor och djur. Med tiden har de blivit duktiga på att överleva i alla möjliga situationer. Ett exempel är när vi försöker kämpa mot dem med medicin, som antibiotika. Då kan de utveckla en motståndskraft mot antibiotikan. Bakterien har blivit resistent.

Om vi använder mycket antibiotika får vi fler och fler motståndskraftiga bakterier. Därför ska vi inte äta antibiotika i onödan.

## Ha roligt!

Kroppens immunförsvar blir starkare när vi mår bra. Därför är det viktigt att sova mycket och äta god och nyttig mat.

Att leka – och skratta – är också bra. Och att vara mycket utomhus.

Tänk på det nästa gång när du gör något kul med en kompis: det är inte bara roligt – du får ett bättre immunförsvar också!



## Torsten

Just när Torsten slog igen boken kom pappa hem för att laga lunch till honom och sig själv.

"Hur mår du?" frågade pappa och rufsade honom i håret.

"Rätt bra. Tänk att det nästan är som ett krig i kroppen. Jag tror att mina vita blodkroppar har dödat massor med virus."

"Bra. Då har du förstått", sa pappa.

"Jag hoppas att det går bra för laget i matchen i morgon", sa Torsten.

"Kim har lovat att ringa och berätta hur det gick."



"Det finns lite köttfärssås kvar sedan i går. Spagetti?" frågade pappa.

För första gången på tre dagar kände Torsten att han var lite hungrig.

Pappa började gå mot köket.

"Du måste tvätta händerna!" ropade Torsten.

Pappa hejdade sig i dörröppningen.

"Du har säkert en massa virus med dig hem från jobbet", sa Torsten.

"Jag vill inte bli sjuk en gång till så att jag missar matchen nästa vecka också."

Pappa log och gick till badrummet för att tvätta händerna.

