

## Nordmenn behandler forkjølelse etter gammel vane



**Bildet:** I apoteket handler mange nordmenn etter gammel vane. Ved å spørre apoteker, kan man få vite om nye produkter med større effekt.

**(Oslo, 7. desember)** Forkjølelsessesongen er i full gang, og vond hals er et vanlig symptom. Nordmenn sverger til egenbehandling, handler ofte av gammel vane, og kan gå glipp av nye og effektive behandlingsmetoder. På apoteket er det imidlertid hjelp å få.

At forkjølelsessesongen er i gang, kan apotekteknikerne Anita Mikkelsen og Marianne Mørken på Sykehusapoteket i Tønsberg bekrefte. De forteller at folk flest ikke har tid til å være syke, og vil ha noe som lindrer symptomer raskt. Selv om Marianne og Anita står klare til å hjelpe kundene i apoteket, er det mange som liker å plukke selv i hyllene.

– Det virker som om mange handler av gammel vane. Folk kjøper det de er vant med, og det er få som spør om hva som er dokumentert effektivt. Det er flere som spør om bivirkninger, sier Mørken. Hun forteller at det går i C-vitamin, solhatt, nesenspray, hostesaft og halspastiller.

### **Ny sugetablett – eneste med smertelindrende effekt**

Utvalget av halstabletter er stort, og det er lett å gå seg vill i jungelen. På dette området har det imidlertid kommet en nyhet.

– Mange kjøper halstabletter, og folk velger smaker de liker. Halstablettene inneholder ikke virkestoffer og har ikke lokal effekt, men de kan oppleves som lindrende i munnen, forteller apotektekniker Mikkelsen.

– Zyx er en ny sugetablett som fås kjøpt på apotek. Den inneholder et virkestoff som har lokalbedøvende effekt, fortsetter Mikkelsen.

Legemiddelverket har undersøkt ti mye brukte halstabletter for dokumentert medisinsk virkning utover vanlig sukkertøy, og halstabletten Zyx er unntaket blant de undersøkte.

– Den inneholder et legemiddel som har vært brukt lenge i Europa og gir, i motsetning til de andre halspastillene, en smertelindrende effekt, uttaler medisinsk fagdirektør Steinar Madsen i Legemiddelverket til media.

I samme medieuttalelse forteller Madsen at vanlige halstabletter ikke fungerer på annen måte enn at de øker slimproduksjonen i halsen – noe som kan lindre litt dersom du har vondt. Zyx er en medisin som er godkjent av myndighetene.

### **Lytt til kroppen**

På apoteket får du råd og medisiner som kan bidra til å lindre symptomer når forkjølelsen herjer.

– Men det er også viktig å lytte til kroppen og ta det litt med ro når man er syk, avslutter Anita og Marianne på Sykehusapoteket i Tønsberg.

### **Faktaboks – Legemidler som brukes ved forkjølelse**

Det finnes ingen kur mot forkjølelse. Antibiotika hjelper ikke mot virus. Ved bruk av antibiotika mot forkjølelse, er det altså ingen effekt utover eventuelle bivirkninger av medisinen.

Forkjølelse går over av seg selv i løpet av noen dager. Det finnes imidlertid legemidler som kan lindre noen av symptomene. Disse kan kjøpes på apoteket eller i butikken. Generelt er det lite forskning på virkningen av forkjølelisesmedisiner, og derfor vanskelig å si noe om effekten av dem. Legemidler som brukes ved forkjølelse, er smertestillende, slimhinneavsvellende, antihistaminer og hostemedisin.

**Smertestillende** kan brukes mot vondt hals, muskelsmerter eller hodepine. Paracetamol og ibuprofen kan kjøpes uten resept. Det er forsket lite på bruk av smertestillende ved forkjølelse, men det er stort sett enighet blant legene om at de virker.

Paracetamol i for store doser kan gi alvorlig leverskade. Sjekk pakningsvedlegget eller snakk med legen om dosering.

**Zyx** er smertestillende sugetabletter som brukes for å lindre smerte og irritasjon i munn og svelg. Virkestoffet i Zyx tilhører NSAID-klassen (antiinflammatorisk), og den aktive substansen er benzydaminhydroklorid. Zyx er en medisin godkjent av myndighetene – les mer om den i Felleskatalogen.

**Slimhinneavsvellende** midler kan åpne en tett nese, og holde den åpen i flere timer. Forskningen er imidlertid ikke omfattende nok til å vise at de faktisk fungerer over flere dager. De bør ikke brukes i mer enn en uke. De bør heller ikke gis til barn under to år.

**Antihistaminer** brukes vanligvis mot allergi. Under en forkjølelse kan du bruke antihistaminer mot nysing og rennende nese, men virkningen er svak. Antihistaminer kan også ha bivirkninger, for eksempel svimmelhet, hodepine og søvnighet. Antihistaminer bør ikke gis til barn under seks år.

**Hostemedisiner**, på fagspråket antitussiva, er en fellesbetegnelse på flere forskjellige stoffer. Dokumentasjon på effekt er stort sett dårlig. Noen er avhengighetsskapende. Det finnes ikke vitenskapelige grunnlag som kan rettferdiggjøre den utbredte bruk av medisiner, som for eksempel kamfer, mentol, ammoniumklorid og sorbimakrogoler. Mange av de populære preparatene inneholder sukker som er uheldig, men som kan gjøre bruken mer tiltrekkende. Guaifenesin er et stoff som skal virke hostedempende og slimløsende. Dokumentasjonen er imidlertid dårlig også for dette preparatet.

Hostedempende medisiner kan inneholde morfinlignende stoffer. Disse gir effekt ved å hemme hostesenteret i hjernen. Disse legemidlene er imidlertid avhengighetsskapende. De bør ikke brukes ved bilkjøring. Noskabin er en hostedempende medisin som ikke virker som narkotika, så den bør eventuelt prøves først. Hostedempende medisiner bør ikke gis til barn under seks år. Heller ikke de med kroniske luftveislidelser som KOLS bør bruke disse medisinene. Ved kroniske luftveislidelser kan det være viktig å hoste og få opp slim. Spør legen om medisinene er egnet for deg.

Kilder: Helsedirektoratet, HelseNorge.no og Felleskatalogen

**For mer informasjon, vennligst kontakt:**

Eirik Sverrisson, Business Manager OTC

+47 95 78 41 01

[eirik.sverrisson@medaotc.com](mailto:eirik.sverrisson@medaotc.com)

---

Meda er et ledende, internasjonalt helsemiddelforetak. Medas produkter selges i over 150 land verden over, og selskapet har markedsorganisasjoner i mer enn 65 land. Medas aksje er notert på Nasdaq Stockholm under Large Cap. For mer informasjon, vennligst besøk [www.meda.no](http://www.meda.no).