

## Hvað er kvef?

Kvef er veirusjúkdómur sem heldur sig aðallega í nefslímhúð. Til eru yfir 100 mismunandi veirur sem valda kvefi. Aðaleinkennið er nefrennsli. Sjúkdómurinn er afar algengur á veturna. Hann kemur verst niður á börnum og eldra fólki.



## Hvenær er smithætta af kvefuðu fólki?

Smithætta er frá því daginn áður en einkenni koma fram og í 1-3 daga í viðbót. Smitið berst með loftúða frá hósta og hnerra. Einnig getur smit borist með höndum þannig að veiran berst á þær og þaðan í augu eða nef.

## Hvað er til ráða?

- Losið um stíflað nef með nefúða, sem minnkar bólgu í nefslímhúð.
- Sofið með hátt undir höfði. Bætið e.t.v. kotta við, það minnkar einnig bólguna í nefinu. Gott er að hækka höfuðlag ungra barna.
- Heitir drykkir, draga úr sárindum í hálsi.
- Forðist reykingar því þær erta slímhúð í öndunarfærum.

## Hvers ber að gæta sérstaklega hvað varðar kvef?

Kvef er alla jafna góðkynja kvilli sem stendur yfir 1-2 vikur. Af og til veldur það sýkingu í augum, ennisholum, innra eyra, hálsi eða öndunarfærum. Ef grunur er um sýkingu er ráðlegt að leita læknis því að ástæða getur verið til að meðhöndla hana sérstaklega.

## Getur kvefað fólk stundað vinnu?

Yfirleitt er kvefað fólk vinnufært þótt það sé slappara en annars. Þó er viðbúið að það þreytist meira en venjulega og að það geti ekki unnið á fullum dampi.

## Er hægt að forðast kvefsmit?

Kvef smitast frá því daginn áður en einkenni koma fram og því er erfitt að forðast það. Algengt er að kvefast 2 - 4 sinnum á ári. Hægt er að reyna að minnka smithættu með því að:

- forðast kvefaða eins og hægt er. Algengustu kvefveirur smitast á 1-2 m færi, þ.e.a.s. úðasmit berst a.m.k. 2-3 metra
- sá kvefaði þarf að vera iðinn við að þvo sér um hendur eftir að hafa snýtt sér
- þvo hendur eftir að hafa snert kvefaðan
- hafa góða loftræstingu.

## Á að meðhöndla kvef með penisillíni eða öðrum fúkkalyfjum?

Nei, kvef er veirusýking og fúkkalyf koma ekki að neinu gagni. Aðeins ef aukakvillar koma fram er gripið til slíkra lyfja. Dæmi um slíka aukakvilla: augnsýking, ígerð í ennisholum, bólgu í innra eyra, hálsbólga og lungnabólga. Ástæðan getur verið bakteríusýking.

Guðrún Gyða Hauksdóttir, hjúkrunarfræðingur.