



## Når må du til legen?

Sår hals kan ofte behandles [symptomatisk uten antibiotika](#), og som regel trenger du ikke oppsøke lege.

### Vondt i halsen

5% av alt sykefravær i vintermånedene i Norge er tilfeller der personen har halssmerter. 10 - 40% av de som oppsøker lege har infeksjon med streptokokkbakterier, 1-2% har "kysseysken" (mononukleose) og resten har en form for virus eller bakterie som ikke krever antibiotika.

Det er mange som tror at de trenger antibiotika hver gang de har vondt i halsen, men det stemmer ikke. Faktisk er det slik at de aller fleste med sår hals kan behandles symptomatisk uten antibiotika. Og som regel så trenger du ikke besøke legen hvis du har sår hals.

For deg som har vondt i halsen er det viktig å kjenne på hvor nedsatt allmenntilstand du har. Sår hals og halsbetennelse pleier ikke å vare mer enn 1 til 3 dager, så hvis har halsvondt lengre enn dette er den en tommelfingerregel å sjekke tilstanden nærmere.

Har du sår hals, pustevansker, dårlig allmenntilstand, kraftige halssmerter eller symptomer som har vart i mer enn en uke, bør du oppsøke lege.

### Krever ikke behandling

Hvis dagens aktiviteter blir preget av at du er plaget med halsen samtidig som du likevel får gjort alt du skal, må du bare ta tiden til hjelp. Årsaker som vanligvis ikke krever behandling er øvre luftveisinfeksjon, halskatarr (faryngitt), "kysseyske" (mononukleose), kuma og herpangina. Les mer om tilfeller som vanligvis [ikke krever behandling](#).

### Kan kreve behandling

Hvis tilstanden i halsen ikke gir seg, er det anbefalt å ta kontakt med legen. I første omgang kan det holde at du tar en telefon slik at han eller hun får et bilde av situasjonen. Da kan du få spørsmål som:

- Hvor lenge har plagene vart?
- Er du forkjølet?
- Føler du deg syk? Har du feber?
- Har du vansker med å svelge?
- Har du smerter i ørene?

Hvis du har mye hevelse i lymfeknutene, kommer legen også til å kjenne på disse i armhulene, i lysken, på leveren og på milten.

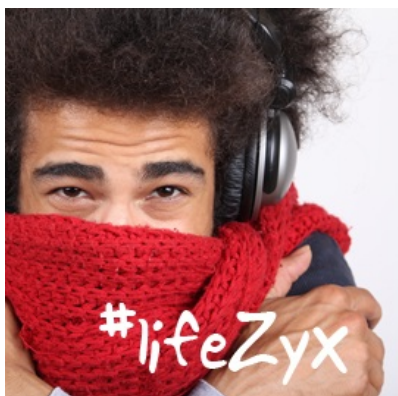
Vanlige årsaker som kan kreve behandling er streptokokker, skarlagensfeber og halsbyll. Les mer om tilstander som [kan kreve behandling](#).

**Kilder:** <http://nhi.no/foreldre-og-barn/ungdom/symptomer/halsvondt-veiviser-3450.html>



### Zyx - Smertestillende for halsen!

De fleste nordmenn opplever vondt i halsen i løpet av året. Ofte skyldes smerten infeksjon og den kommer gjerne sammen med en forkjølelse. Med Zyx så får man smertestillende tilpasset halsen. Du får kjøpt den reseptfritt på apoteket. Les mer om hvorfor dette faktisk virker på smertene i halsen.



## Hverdagsplager - Følg oss på Facebook!

Vondt i halsen kan være veldig plagsomt, og er en av mange typiske hverdagsplager. På Facebooksiden vår kan du få tips, råd og kunnskap om hva som kan bidra til for eksempel å lindre sår hals.



## Her får du kjøpt Zyx!

Zyx kan kjøpes reseptfritt på nett eller på ditt nærmeste apotek.