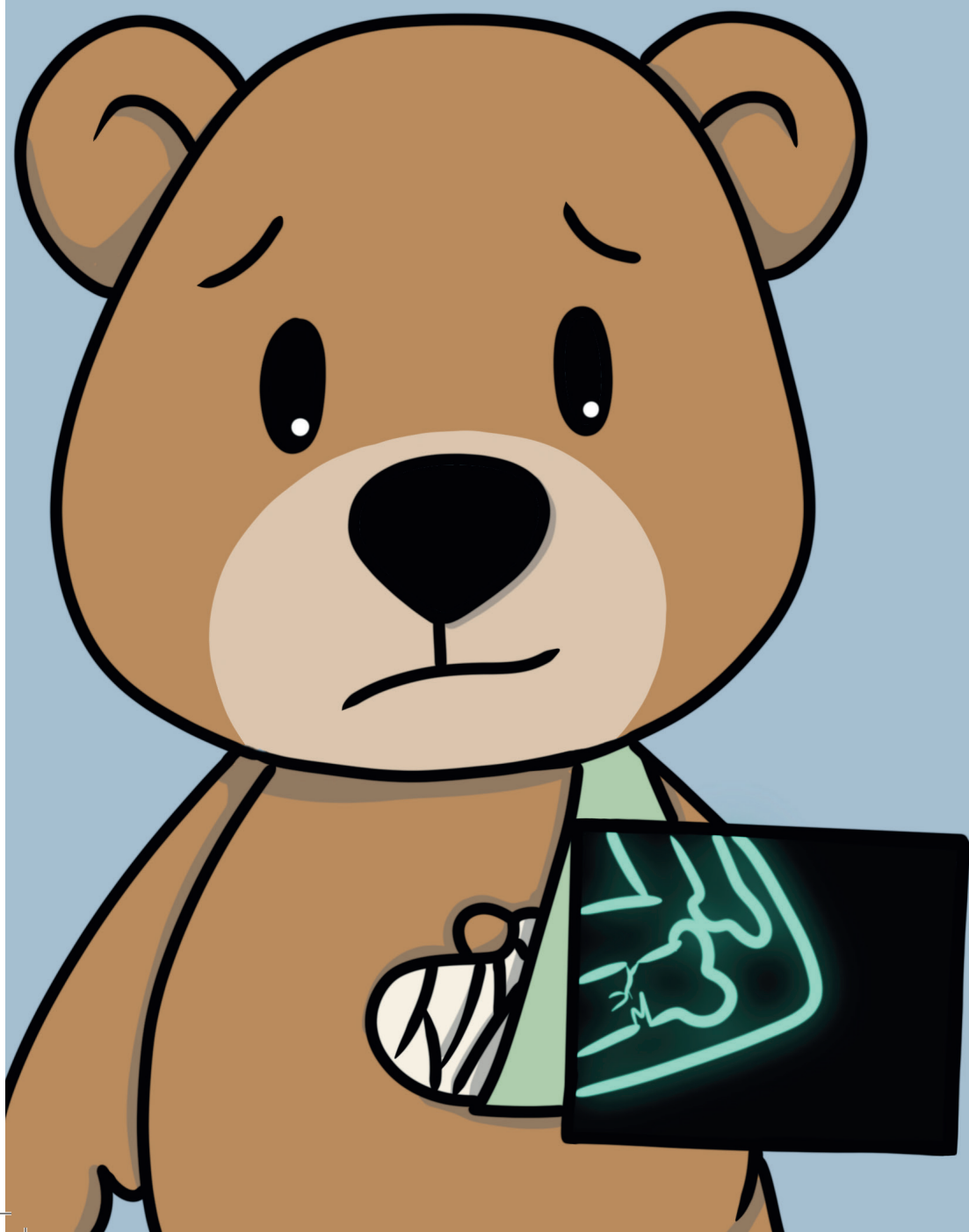


Brækket noget



Brækket noget

Når man har brækket noget, betyder det, at en knogle er gået i stykker. Det kan ske, hvis man falder eller på anden måde får et hårdt slag. Nogle tror, at når man har brækket noget, så er det ligesom når en pind brækker over på midten. Sådant er det dog sjældent. For det meste er det bare en lillebitte revne i knoglen.

Hvad sker der i kroppen?

- **Smerten:** Smerten er kroppens måde at sige "Pas på! Stop med at bruge den knogle, så det ikke bliver værre."
- **Kroppen beskytter:** Når noget i kroppen brækker, vil kroppen sørge for, at man hæver op omkring knoglen. Det er for at hjælpe med at holde det stift, og dermed holde knoglen på plads, indtil den kan blive helet.

Hvad gør lægen?

1. **Tjekker bruddet:** Lægen tager et røntgenbillede for at se, hvor og hvordan bruddet er.
2. **Sætter knoglen på plads:** Hvis knoglen er blevet skæv, sættes den på plads. Det er vigtigt, så den kan vokse rigtigt sammen igen.
3. **Gips:** Man vil ofte få gips på, så knoglen bliver holdt helt stille, mens den vokser sammen.

Kroppen er så sej, at den heler sig selv igen. Den vil danne nyt væv omkring bruddet, og efter et stykke tid vil knoglen blive stærk igen.

Feber og snottet



Feber og snottet

Når du har feber og er snottet, er det et tegn på, at kroppen forsøger at bekæmpe en infektion, som for eksempel virus eller forkølelse.

Hvad sker der i kroppen?

- **Snot:** Når du er snottet, er det fordi, kroppen laver ekstra slim for at fjerne bakterier eller virus fra næsen og halsen.
- **Feber:** Kroppen sender signal til hjernen om at forhøje temperaturen, når den får en infektion af bakterier eller virus. Det gør, at man får feber, og feberen gør, at sygdommen har sværere ved at overleve i kroppen. Samtidig får kroppen dig til at svede og fryse for at styre temperaturen.

Hvad kan man gøre for at hjælpe kroppen med at blive rask?

- **Drik masser af vand:** Det hjælper at holde kroppen hydreret, fordi man sveder meget, når man har feber. Væsken hjælper også snottet til at komme lettere ud.
- **Slap af:** Det er vigtigt at give kroppen hvile og ro, så den kan få ro til at bekæmpe sygdommen.
- **Vask hænder:** Hvis man er syg, er det vigtigt at vask hænder godt og ofte, så man ikke kommer til at smitte andre.



Hoste

Hoste

Hoste kan være helt vildt irriterende og gøre, at det er svært at falde i søvn, og i det hele taget bare er trættende i hele kroppen, men det er faktisk også meget smart med den hoste:

Hvad sker der i kroppen?

1. **Rensning af luftveje:** Når man hoster, er det for at få ting ud af halsen og lungerne, som kroppen ikke vil have der. Det kan være støv, mad, slim eller endda små bakterier eller virusser.
2. **Muskler i halsen:** Når man hoster, sender kroppen et signal til vores muskler i halsen og lungerne om at trække sig sammen hurtigt, så de laver et stort pust. Lidt ligesom når man puster en krumme væk fra bordet eller puster et lys ud.

Hvad kan du selv gøre?

- **Drik vand:** Det kan hjælpe at drikke vand, så halsen slapper mere af.
- **Slap af:** Hvis du hoster meget, kan det hjælpe at hvile og lade kroppen få ro.
- **Hostesaft:** Nogle gange kan det virke beroligende med hostesaft, som voksne kan hjælpe med at give.
- **Vask hænder:** Hvis hosten skyldes bakterier eller virus, skal man være ekstra opmærksom på at vaske hænder, så man ikke smitter andre.
- **Host i albue:** Husk at hoste væk fra andre og i dæk munden med armen, så du hoster i retning af albuen.



Kløe

Kløe

Når noget klør, betyder det, at noget på huden irriterer eller forstyrrer den, og kroppen reagerer på den.

Kløe kan for eksempel skyldes:

- **Tør hud:** Når huden mister fugt, kan den blive tør og kløende. Det sker ofte i vintermånederne.
- **Allergi:** Hvis man er allergisk overfor noget, kan det få huden til at klø.
- **Insektbid:** Hvis man får myggestik eller stik fra andre insekter, kan det klø.
- **Eksem:** Eksem er en hudsygdom, som får huden til at blive rød, tør og kløende.
- **Børneorm:** Hvis det klør omkring numsen, er der en sandsynlighed fordi, det er børneorm. Børneorm er små orme, der lever og lægger æg i tarmen. Hvis man har børneorm, skal man tale med lægen og have noget medicin, som får dem til at forsvinde.

Hvad kan man selv gøre?

- **Vask hænder:** God håndhygiejne er vigtigt, både så man ikke kommer til at smitte andre, hvis man eksempelvis har børneorm. Det er også vigtigt at holde fingrene rene, når noget klør, så man ikke kommer til at klø bakterier ind i huden.
- **Køl ned:** Hvis noget klør, kan det hjælpe at lægge en køle klud på huden.
- **Brug salve:** En voksen kan hjælpe dig med at smøre creme eller salve på for at gøre kløen mindre.

Noget i næsen



Noget i næsen

Man skal lade være med at putte ting i næsen, men hvis det alligevel sker, at man får sat en perle, en ært eller en anden lille ting fast, er det vigtigt, at man ikke prøver selv at stikke noget derind for at få det ud.

Hvad sker der i kroppen?

1. **Næsen prøver at få det ud:** Kroppen reagerer ved at lave mere snot og nyse for at forsøge at skylle det ud.
2. **Næsen bliver irriteret:** Hvis det er svært at få tingen ud, bliver næsen hævet og rød.

Man skal derfor altid tage fat i en voksen, og nogle gange er det nødvendigt at få fat på en læge.

Hvad gør lægen?

- **Tjekker næsen:** Lægen kigger ind i næsen for at finde ud af, hvad der sidder fast.
- **Får det ud:** Lægen bruger værktøjer som en tang eller et apparat, der suger, for at få det ud.
- **Undersøger:** Når tingen er ude, undersøger lægen, om alt er, som det skal være, og at der ikke er sket nogen skade.



Ondt i hovedet

Ondt i hovedet

Når man har ondt i hovedet, er det fordi, der er noget, som ikke føles rigtigt i hovedet. Det kan føles på forskellige måder, for eksempel som en trykken, en dunkende smerte eller bare ubehag.

Hvad sker der inde i hovedet?

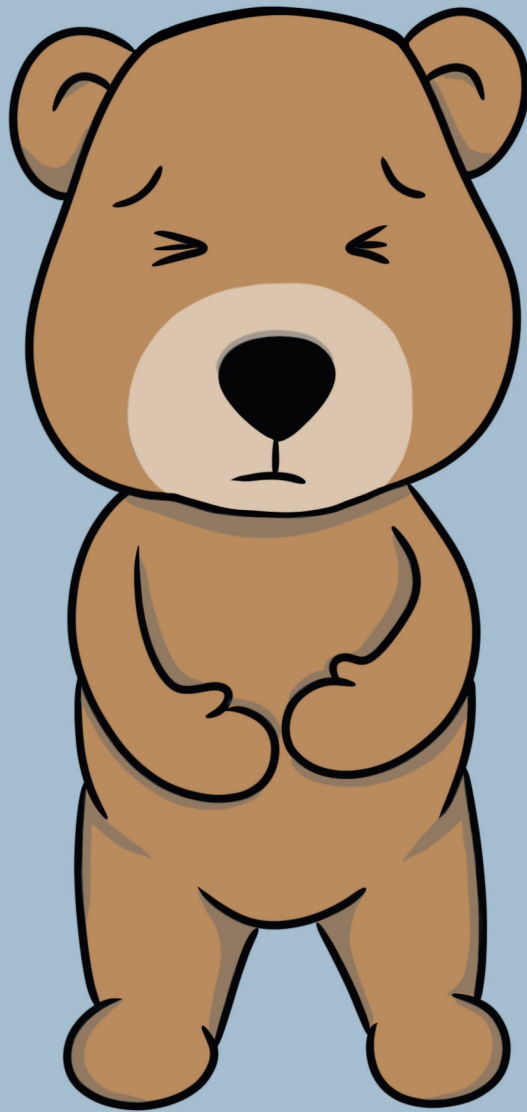
1. **Nerver:** Inde i hovedet er der nerver, som sender signaler til hjernen. Når noget irriterer nerverne, kan de sende signaler til hjernen om, at noget gør ondt.
2. **Blodårer:** Blodårerne i hovedet kan trække sig sammen eller udvide sig. Når det sker, kan det give en følelse af pres eller dunkende smerte i hovedet.
3. **Muskler:** Musklerne omkring nakken og skuldrene kan blive så spændte, at det kan give hovedpine.

Hvorfor får man hovedpine?

Der kan være mange grunde til hovedpine, ofte er det en af følgende grunde:

- **Bekymringer:** Hvis man er meget bekymret.
- **Mangel på søvn:** Hvis man ikke får sovet nok.
- **Dehydrering:** Hvis man ikke har drukket nok.
- **Sult:** Hvis man ikke har spist i lang tid.

Hovedpine går ofte væk, hvis man passer på sig selv og finder ud af, hvorfor det gør ondt, så man kan sørge for at afhjælpe problemet.



Ondt i maven

Ondt i maven

Typiske grunde til ondt i maven:

- **Mad:** Hvis man har spist for meget eller noget, der ikke var godt.
- **Luft:** Hvis der er meget luft i maven, kan det give en trykkende fornemmelse og gøre ondt. Og så prutter man rigtig meget!
- **Sygdom:** Når man er syg, kan det gøre ondt i maven.

Hvad sker der i kroppen?

- **Maven:** Når maven opdager, at du har spist noget, der ikke er godt for dig, eller sygdom, sender den smertesignal til hjernen.
- **Gas og luft:** Man kan få luft i maven, for eksempel hvis man spiser for hurtigt eller drikker sodavand. Det kan være ubehageligt, og man kan føle sig oppustet.
- **Tarmene:** Når tarmene arbejder, mens maven er irriteret, kan det føles som om, den går i krampe og være meget ubehageligt.

Hvad kan man selv gøre?

- **Slap af:** Prøv at slappe af og give maven ro.
- **Drik noget vand:** Det kan hjælpe at drikke vand, hvis maven gør ondt.
- **Spis lidt:** Hvis man ikke har spist længe, kan det berolige maven at spise lidt mad, som kiks eller ris.
- **Vask hænder:** Hvis man er syg, er det vigtigt at vask hænder godt og ofte, så man ikke kommer til at smitte andre.



Opkast

Opkast

Når der er noget i maven, som ikke føles rigtigt, kan kroppen reagere ved at kaste op.

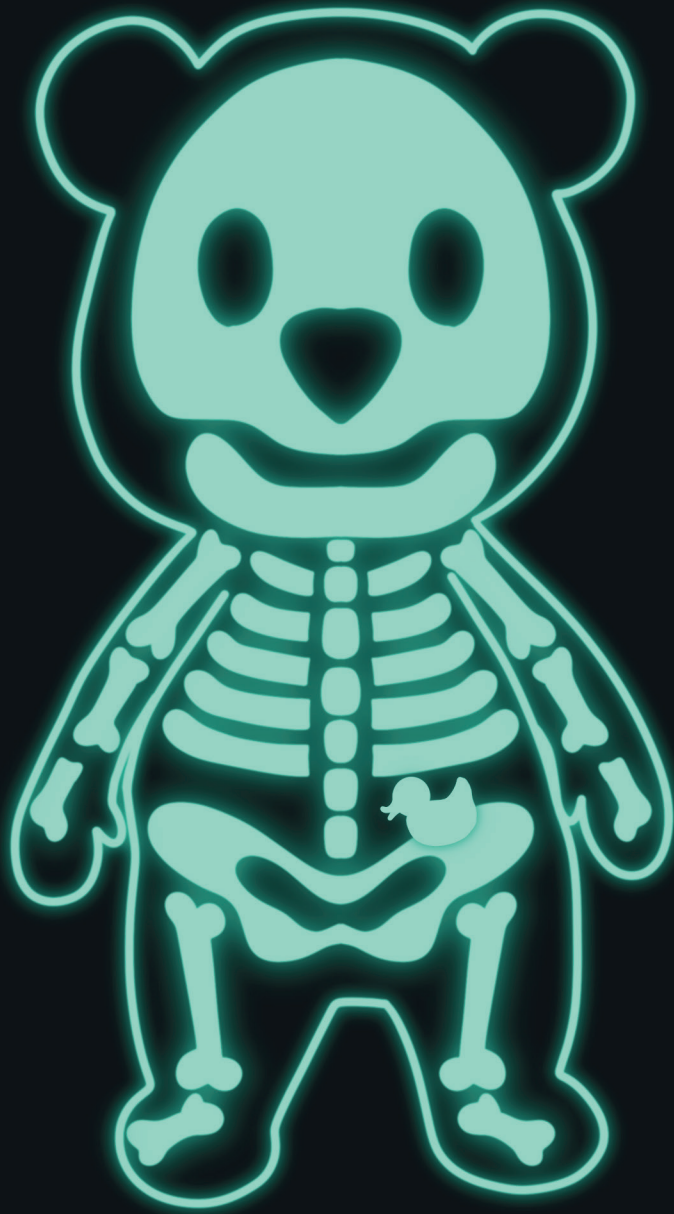
Hvad sker der i kroppen?

1. **Signaler fra maven:** Hvis du har spist noget forkert eller er syg, kan maven sende et signal til hjernen om at kaste op.
2. **Musklerne i maven:** Derefter trækker maven og mellemgulvet, som sidder under ribbenene, sig sammen, og presser maden og væsken op igennem spiserøret og ud af munden.

Hvorfor kaster man op?

Der kan være flere forskellige grunde til, at man kaster op. Det kan for eksempel være:

- **Mad, der ikke er godt:** Man har spist noget, der er dårligt eller bare ikke er godt for maven.
- **Bevægelsessyge:** Køresyge eller søsyge sker, fordi at kroppen mærker, at vi bevæger os, men øjet ser det måske ikke. Derfor bliver hjernen forvirret og det kan give kvalme og opkast. Det kan også ske, når man drejer rundt om sig selv eller snurrer rundt på gyngen på gyngestativet.
- **Virus eller bakterier:** Hvis du er syg, kan din krop prøve at få bakterier eller virus ud af maven.
- **For meget mad:** Hvis du spiser for meget, kan maven reagere ved at kaste op.



Slugt noget

Slugt noget

Det er ikke altid farligt, men aldrig en god idé at tage noget i munden, som ikke er mad. Det kan være fyldt med bakterier, som man kan blive syg af, eller man kan komme til at sluge det. Kommer man alligevel til at sluge noget, skal man huske at sige det til en voksen, fordi der kan ske forskellige ting:

Hvad sker der i kroppen?

1. **Går ned i maven:** Når du sluger noget, bevæger det sig ned i spiserøret og ender i maven. Hvis det er noget, der ikke hører hjemme der, kan maven ikke fordøje det.
2. **Kroppen prøver at få det ud:** Hvis det er farligt eller ikke kan fordøjes, kan kroppen prøve at få det ud igen, enten ved at kaste op eller igennem afføringen.
3. **Blokering:** Hvis det, man har slugt, sætter sig fast, kan det gøre ondt og gøre det svært at fordøje mad.

Hvad gør man når man er kommet til at sluge noget?

- **Sig det til en voksen:** Det er vigtigt at sige til en voksen, hvis man har slugt noget. Så kan de hjælpe dig.
- **Gå til lægen:** Nogle gange kan det være nødvendigt at gå til lægen, som så kan hjælpe med at få det ud på en sikker måde.

Slået sig



Slået sig

Når man slår sig, kan man få et blåt mærke, hævelse eller smerte. Det sker, fordi kroppen reagerer på slaget.

Hvad sker der i kroppen?

1. **Smerten:** Når man slår sig, bliver nerverne i huden og musklerne generet, og de sender straks smertesignal til hjernen om, at noget er galt.
2. **Blodkarrene går i stykker:** Slaget kan få små blodkar til at bryde, og der kan enten gå hul på huden, så det begynder at bløde, eller man kan få et blåt mærke.
3. **Hævelse:** Kroppen sender væske og blod til det skadede område for at passe på og hele det, hvilket gør, at området kan hæve op.

Hvad kan man gøre når man slår sig?

- **Køl ned:** Det kan hjælpe at lægge noget koldt på det område, man har slået, for at gøre hævelsen mindre.
- **Hvile:** Kroppens signal om, at noget gør ondt, er ofte også et signal om, at man skal hvile sig, og ikke bruge den del af kroppen, man har slået, alt for meget, indtil man har fået det bedre.