

 Eesti Perekarstide Selts

TERVISEKASSA 



SOTSIAALMINISTEERIUM

Kodused ravivõtted viirushaiguste leevendamiseks

Ülemiste hingamisteede viirusnakkus on iseparanev haigus. Mõnikord taanduvad kõik haigusnähud päeva või paari jooksul, enamasti võtab täielik paranemine veidi kauem aega.

Haiguse sümptomeid on võimalik leevendada, kuid haiguse kestust ravimite ja ravivõtete abil lühendada ei saa. Erandid on gripp ja COVID-19, mil arst saab kindlate näidustuste korral riskirühma inimestele välja kirjutada vastavat ravimit.

Sümptomid ei teki kohe, kui viirusega nakatud. Haigus kujuneb tavaliselt paari päeva möödumisel nakatumisest. Küll aga muutub haigestunud inimene teistele nakkusohtlikuks juba haiguse peiteperioodil. Seega võib nakusallikaks olla väliselt (veel) terve inimene.

Viirustesse nakatumise riski saab vähendada, kui vältida lähikontakti haigetega, pesta mitu korda päevas hoolikalt käsi, viibida palju värskes õhus ja tuulutada ruume. Enamiku hingamisteede viirusnakkuste vastu ei ole võimalik end vaksineerida, välja arvatud gripp ja COVID-19.



Pane tähele!

Antibiootikumid viirusnakkusi ei ravi ning nendest viirusnakkuste ravis ja tüsistuste ärahoidmisel kasu ei ole!

Mida teha kõha leevendamiseks?



Kõige sagedamini on kõha põhjus ülemiste hingamisteede viirusnakkus, mis aja möödudes ise paraneb. Antibiootikumidest viiruskõha puhul kasu ei ole.

- Puhasta nina ja hoia nina kaudu hingamine võimalikult vabana.
- Kõhäärritust võib põhjustada nohusel ninast neelu valgunud sekreet või suu kaudu hingamisest kuivaks muutunud kurk.
- Tarbi vedelikku.
- Soe (mitte kuum) jook leevendab kurgu ärritust ja muudab lima väljakõhimise kergemaks.
- Kergita voodis lamades peaalust veidi kõrgemale. Nii väheneb nohuse sekreedi valgumine neelu.
- Kõhäärritust aitab leevendada mesi või ravimtaimede baasil tehtud kõhasiirup. Teisi kõhasiirupeid tuleks kasutada apteekri, pereõe või arsti soovitusel.
- Kõha leevendamiseks võid inhalaatori abil tehtavat veeauru sisse hingata.
- Võid määrida rindkerele hanerasva või teha sooja jalavanni.
- Kõha vastu mõeldud ravimeid tuleks kasutada ainult apteekri, pereõe või -arsti soovitusel.



Mida teha kurguvalu leevendamiseks?



Enamasti on kurguvalu põhjus viirusnakkus. Sagedasemad kurgupõletikku põhjustavad viirused on rinoviirused ning gripi- ja adenoviirused. Koos viirusliku kurgupõletikuga esinevad tavaliselt ka teised viirusnakkuse sümptomid, nagu nohu, kõha, palavik, halb enesetunne. **Viiruslik kurgupõletik kestab neli-viis päeva ja möödub ilma spetsiifilise ravita.**

- Kurguvalu korral võid võtta kas paratsetamooli või ibuprofeeni.
- Oluline on väikestes kogustes ja sageli juua, see niisutab kurgu limaskesti. Sobivad nii soojad kui ka jahedad joogid (vesi, sidruni ja meega tee, kanapuljong).
- Kurku pihustatavad preparaadid ja imemistabletid ei kiirenda haigusest paranemist, vaid leevendavad sümptomeid lühiajaliselt. Kindlasti ei tohi neid ravivahendeid kasutada alla seitsmeaastastel lastel.

Mida teha nohu leevendamiseks?



Nohu ehk nina limaskesta põletik on paljudele, eriti lastele, külmemal perioodil tavaline kaaslane. **Viiruslik nohu on iseparanev haigus, mis möödub tavaliselt nädala jooksul.**

- Puhasta nina soolalahusega.
- Apteekides on müügil keedu- või meresoola sisaldavad lahused ja ninaspreid. Limaskesta turse alandamiseks võid kasutada ka apteegis müüdivaid ravimeid (näiteks turset alandavad spreid või tabletid). Need leevendavad küll nina-hingamise takistust, kuid ei ravi nohu. Ravimeid tuleb kasutada võimalikult lühikest aega, kindlasti mitte üle seitsme päeva järjest.



- Nuuskamiseks kasuta ühekordseid taskurätte.
- Tuuluta ruume ja hoia toa õhk tavapärasest veidi niiskemana.
- Pane kuiva õhuga tuppa õhuniisutid või laota radiaatorile märjad rätid.
- Selleks et saaksid öösel paremini hingata, kergita peaalust veidi kõrgemale.
- Kui nohu ajal pole palavikku, võid julgelt öue minna, sest jahe õhk alandab nina limaskesta turset.



Kuidas leevendada silmapõletikku?

Silma limaskestapõletiku korral muutub silmavalge ja alalau sisekülg punetavaks ning võib esineda silmakipitust. Silmapõletiku kõige sagedasem põhjus on viirusnakkus – sel juhul esineb ka nohu ja kõha ning silmast tuleb vesist eritist. **Viiruslik silmapõletik möödub seitsme kuni kümne päevaga.**

- Pese hoolikalt käsi nii enne kui ka pärast enda või lapse silmade puhastamist.
- Kasuta silma puhastamiseks pehmet lappi või kosmeetilisi vatipadjakesi, mida on niisutatud puhta keedetud jahutatud veega või apteegist ostetud füsioloogilise lahusega.
- Silma tuleb pühkida ühes suunas.
- Igaks pühkimiskorraks kasuta uut puhast lapiosa või uut vatipadjakest, sest silmapõletikud on väga nakkavad!
- Vaheta tihti käterätte ja padjapüüre.
- Silmaärritust võivad leevendada silmale asetatud soe kompress või silma tilgutatud kunstpisarad (neid saab apteegi käsimüügist).