

Kas sügis toob VIIRUSED?

Tean väga paljusid inimesi, kes möödunud soojal suvel poolt päevagi haiged polnud. Ja üsna mitmeid kroonilisi liigesehaigeid, kes suveks vaevustest täiesti priiks said.

Lääne-Tallinna Keskhaigla Nakkuskeskuse infektsionist Kristiine Pruudel, kas koos tuuliste ja niiskete sügisilmadega saabuvad nüüd viirushaigused? Ja meil tuleb pigem loota saabuvale karmile talvele, et terve püsida?

Viirused ei saabu sügisega, meie kliimavöötmes levivad viirushaigused aastaringsest. Suvel on vähem hingamisteede viirushaigusi, sest päikesekiirguse mõjul viirused hävivad kiiresti. Pakane ja vähene õhuniiskus ei soosi viiruste levikut, teisalt püsivad inimesed külmaga rohkem kodus ega kontakteeru potentsiaalsete viirus kandjatega.

Inimesed ei julge töökaotuse hirmus enam haiguslehte võtta, kuidas end töbiste kolleegide eest kaitsta?

Kõige õigem oleks haigel kohe koju jääda ja ennast ravida. Viirused levivad peamiselt köhides või aevastades õhu kaudu inimeselt inimesele, kui istutakse-seistakse

ERAKOGU



Kristiine Pruudel.

lähemal kui üks meeter. Haigestuda võib, katsudes viirusega saastunud esemeid ja siis puudutades nina või suud. Tähtis on nn "köha etikett": köhida tuleb salvrätikusse, mitte pihku või katmata süuga. Tähelepanu peaks pöörama ka kätepesule – vähemalt 20 sekundit ja seebiga.

Viirused contra liigne toa tuulutamine – kumba rohkem kartma peaks?

Liigset tuulutamist kindlasti kartma ei pea, seda tuleks teha võimalikult sageli. Pigem tuleks ikka karta umbses toas ringlevaid viirusi.

Millised haigused levivad just viirusinfektsiooni teel? Kuis neil vahet teha?

Respiratoorseid viirusi on mitmeid. Põhilisteks hingamisteede infektsiooni kaebusteks on palavik, nohu, kurguvalu ja köha. Paragripi viirus annab sageli haukuvat köha, nohu, kõriturset. Adeno-viirus põhjustab lisaks silmapõletikku, seedehäireid, mõnikord ka löövet. RS-viiruse puhul kaasneb köhaga sageli hingamisraskus. Gripi on iseloomulik kõrge palavik, tugev lihas-liigesvalu, kuiv köha, peavalu, üldine halb enesetunne. Selle kõigega kaasneb ka tüsistuste oht.

Kui palju peaks tegelema profülaktikaga?

Viiruste vastase profülaktikaga võib tegeleda iga päev, jalutades palju värskes õhus ja süües vitamiinirikast toitu. Küüslauku ja raviteesid võib samuti tarbida. Gripi vastu saab end aga kaitsta, igal aastal end vaktsineerida lastes.

Milline on viiruste ravi?

Kõige tähtsam on ikkagi puhkus. Haigussümptomeid aitab aga leevendada arsti poolt määratud ravi.

KAJA PRÜGI

HUMEX

COLD-DEFENSE

Kui suureneb oht külmetuda või tunnete esimesi külmetuse sümptomeid...
...siis on oluline ennast kaitsta!

Humex Cold-Defense:

- isoleerib viirused ja aitab organismil neist vabaneda
- peatab viiruste edasise paljunemise
- korduval kasutamisel kaitseb organismi uute viiruste eest
- kasutamiseks alates 12 eluaastast
- ninasprei, saadaval apteekides



Tegemist on meditsiiniseadmega. Enne kasutamist lugege hoolikalt kasutusjuhendit, vajadusel konsulteerige arsti või apteekriga.

Maaletooja: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, Tartu.