

ibuprofeen ja atsetüülsalitsüülhape – nii tablettide, lahustuvate tablettide, siirupi kui küünalde kujul. Sobivaim valik tuleb teha igast hädalisest lähtuvalt.

Kuumad joogid, nn gripiteed on kiirelt enesetunnet parandavad ravimid. Need on kokku sobitatud mitmest toimeainest. Oma tugeva ja laiahaardelise toime tõttu on nende kasutamine õigustatud siis, kui mitu vaevust esineb korraga. Nad langetavad palavikku, teevad nina lahti ja leevendavad kurguvalu. Vähenevad külmavärinad ja kaob lihaspinge.

Suure paratsetamoolisisaldusega, nohu- ja vahel ka kõrharavimeid sisaldavad teed aga ei sobi alati ja päris kõigile. Jällegi tuleb apteegileti taga välja uurida, kes on haige, mis tal viga on ja mis ravimeid juba võtab. Topeltannuste või oma toimetelt vastukäivate ainete koostarvitamise vältimiseks on väike meeldetuletus ja selgitamine ikka vajalik.

Hea on see, et apteegis on nüüd müügil ka teesid (peale tavapärase ravimtaimesegude), mis ei sisalda tugevatoimelisi ravimeid, vaid ainult taimseid komponente või ka

C-vitamiini. Nendega on hea enast soojendada, kui pole palavikku ega peavalu.

Lumi, jää ja miinuskraadid

Talveröömudeks vajalikud jää ja lumi põhjustavad kahjuks ka õnnetuid kukkumisi. Suuremate traumadega pöördutakse arsti vastuvõtule, ent väiksemate põrutuste, nihestuste ja venituste korral saab abi apteegist. Sellise õnnetuse puhul tuleb haige koht esmalt maha jahutada. Kui nahk on terve, sobivad kas külmageelid või -aerosoolid. Haava või marrastuse korral külmageelikott.

Jahutavaid salve tuleks kasutada mitu päeva järjest. Kui valu ja põletik ei taandu, võib kasutada põletikuvastaseid ja valuvaigistavaid salve või geele ning liikuva haige kehaosa toetada tugisidemega.

Tõhusama ravitoime saamiseks võib lisaks võtta tablette. Milliseid täpselt, sõltub igast üksikjuhtumist.

Külmumine

Miinuskraadidega võib ette tulla ka külmumist. Nina, kõrvad, põsesarnad, sõrmed ja varbad on ohusta-

tud kehaosad. Külmunud kehaosa tuleb soojendada oma kehasoojusega või kehasooja veega täidetud soojaveekotiga. Raskekujulisema külmumise korral on vaja pöörduda arsti poole.



Kõikide eespool kirjeldatud, külmumisest alguse saanud vaevuste leevendamiseks on apteegis seega palju võimalusi. Kerge külmetus ei ole kõige suurem mure, kui sellesse tõsiselt suhtuda.

Kahtlaselt tugevate, pikaajaliste ja kõrge palavikuga haigusnähtude korral on kindlasti vajalik arsti nõuane. Ja kui on juba arsti poole pöördunud ning ravi määratud, tuleks seda ettekirjutuse järgi täpselt ka täita.

Hoidke tervist ja talvel varbad soojas!

PIRET STOKKEBY

Võru
Südameapteegi
Jüri Tänav
Apteegi
juhataja-nõustaja



REKLAAMTEKST

Hoia tervist – vältimaks südamelihase infarkti

Kas oled sina või on mõni sinu pereliige, naaber või lähedane sõber tundnud füüsilist tööd tehes valu rinnus? Õhupuudust ja väsimust? Tegü võib olla südamepuudulikkuse tunnusmärgiga.

Äge südamepuudulikkus tekib tavaliselt ootamatult. Sageli ärgatakse kohutava unenäo peale, õhku ei jätku ning tekib lämbumistunne. Kui inimene istub, on tal kergem hingata ja mõnikord atakk taandub, ent alati ei pruugi. Hingeldus süveneb, tekib kõha koos vereseguse rögaeritusega ning hingamine muutub korisevaks. Kui haigele otsekohe arstiabi ei anta, võib ta surra.

Õiget tegutsemist niisugustel juhtudel on võimalik õppida Eesti Punase Risti (www.redcross.ee) esmaabikursustel. Kursuslasteks kutsume igas vanuses inimesi – lasteaialastest eakateni välja.

Mida teha?

- Kutsu kohe kiirabi **112!**
- Vabasta kaelus ning nõõbi lahti üleaursed riided, mis haiget pigistavad.
- Luba kannatanul olla asendis, mis on talle kõige kergem.
- Rahusta haiget!
- Jälgi hingamist!
- Ära anna süüa ega juua!

- Kui inimene kaotab teadvuse, keera ta **püsivasse külili asendisse.**
- **Anna elupäästvat esmaabi!**

Kaebus „valu rinnus“ on erakorralises meditsiinis kõige sagedasem. Selle põhjused võivad olla erinevad, alates healoomulisest närvivalust kuni südamelihase raske infarkti välja.

Peamised infarkti põhjustavad faktorid:

- suitsetamine
- vähene kehaline liikumine
- kõrge vererõhk
- suur kolesteroolisisaldus
- diabeet ja ülekaal

Õnneks on faktorite mõju vähendamiseks võimalik palju ise ära teha. Riskifaktoreid leevendavad igapäevane füüsiline liikumine (jalutamine, suusatamine vms) ning tervislik ja tasakaalukas toitumine. Kui sinu perekonnas on esinenud südameprobleeme, tasuks külastada oma perearsti ning lasta end kontrollida, soovitatavalt korra aastas.

Kuidas ära tunda infarkti tunnuseid?

- higistamine, tugev nõrkustunne
- iiveldus, oksendamine
- õhupuudustunne, hingeldus

- südameklõppimine
- erutus, sageli hirmutunne
- õhtuti kerge kehatemperatuuri tõus

Vahel võib infarkt kulgeda ka täiesti valutult. Kui kahtled, helista hädaabinumbri 112!

Püüa olla ise oma tervise peremees! Söö tervislikult, ole aktiivne ja liigu palju värskes õhus.



EESTI PUNANE RIST

