



# Mida peab teadma **nohust**?

## Milline nohu teid vaevab – tavaline, allergiline või krooniline?

Kõige sagedamini esineb tavalist ägedat nohu, mille põhjused on nakkuslikud tegurid, nagu gripiviirused, ja väliskeskkonna temperatuuri ning niiskuse muutused. Ravis tarvitatakse eelkõige nina sisse pandavaid tilku või salve. Näiteks kui nina on kinni, soovistatakse retseptivaba salvi Nisita.

## Allergiline nohu

Tihti tuleb ette allergilist nohu. Selle tähtsaimad tunnused on aevastamine, sügelemine ninas ja kurgus, rohke vesine eritis ninast, limaskest võib olla tursunud, aeg-ajalt või pidevalt on ninahingamine takistatud. Nohuhoogude vaheajad võivad olla väga lühikesed, mõnikord aga pikad. Sel ajal tuntake end täiesti tervena.

Allergiline nohu võib esineda omaette, kuid mõnikord kaasnevad ka pisaravoolus, silmalaugude turse, kipitus silmades, nahalööve, peavalu, samuti kõha koos õhupuuduse tundega.

Enamik allergilise nohu sümptomeid kaob hoogude vaheajal täielikult, eriti kui tegu on algava haigusega. Seevastu pikaleveninud, krooniliseks muutunud juhtudel võib limas-

kesta turse olla püsiv. Võimalik on ka limaskestast paksenemine nagu tavalise kroonilise nohu puhul. Sageli lisandub põletik.

Allergilise nohu korral on organismi reaktiivsus muutunud, mille tagajärjel mitmesugused tegurid (allergeenid) põhjustavad mitteamkvaatseid reaktsioone. Põhilised allergilise nohu tekitajad on sissehingatud allergeenid. Nende hulka kuuluvad õietolmud, teravilja-, jahu-, villa-, tehisriide-, tsemendi-, raamatukogu- ja majatolm (tolmulestad, hallitusseened, nende spoorid), loomakarvad, linnusuled, nahaosakesed, akvaariumikalade kuivtoit jt. Sageli on allergeneideks kemikaalid, näiteks formaldehüüd, kosmeetikavahendid, ravimpreparaadid.

Allergilise nohu kahtluse korral on vaja teha allergoloogilised uuringud.

Raviks määrab arst sageli suu kaudu võetavaid histamiinivastaseid ravimeid, neid pannakse ka ninasse. Eriti tõhus on nn kortikosteroidpreparaat, mida kasutatakse peamiselt ninasiseste aerosoolidena. See on sageli tõhus mitteallergilise kroonilise rohu raviski.

## Krooniline nohu

Küllaltki sageli esineb püsiva iseloomuga kroonilist mitteallergilist nohu. Peamiselt on siin tegemist nina limas-

kesta ärritatavuse tõusuga. Mõnikord ilmneb nohu juba väheste temperatuuri või niiskuse muutuste, heitgaaside ja tolmu toimel.

Suitsetajal võib olla nohu, sest suitsetamine häirib nina limaskestast. Nina kinnisust tekitavad mõned vererõhku alandavad ravimid, aspiriin, mõningad rahustid ja jood. Nohu võivad esile kutsuda nii sissehingatud narkootikumid kui ka alkoholi liigtarbimine.

Nohu korral kasutatakse nina limaskestast turset vähendavaid ravimeid, kuid pikaajalises tarvitamisel võivad needki põhjustada hoopis püsivat nohu.

Püsiva nohu korral rakendab arst mõnikord kirurgilisi võtteid.

## Nohust lahti

Nohu ennetamiseks katsuge vältida seda tekitavaid tegureid, näiteks nakkusallikaid, külmetumist, suitsetamist, allergiat põhjustavaid ravimeid, alkoholi liialdamist, sulepatju ja -jopesid vm.

Kui vaevab tolmuallergia, paigaldage raamatud lahtiselt riulitel kappi, kuhu tolm ei pääse. Vana, rohkesti tolmulesti sisaldav madrats asendage uuega.