

Algus lk 86

Looduslikke kapsleid võib kasutada aga nii ägeda kui ka kroonilise nohu ja kõha korral. Sissevõtmisel eeterlikud õlid vabanevad ja hakkavad hingamisteede kaudu organismist väljuma, tekitades niimoodi inhalatsiooni. Lima pehmeneb ja seda on kergem välja nuusata või köhida.

Hea valik on ka eeterlikke õlised sisaldavad nohusalvid, eriti neile, kellele on tugevatoimelised nohurohud vastunäidustatud.

Kuiva õhuga köetud ruumides saab nina limaskestast kuivusele abi looduslike mineraalooladega salvist. Need aitavad vältida koorikute teket ninas, või sisaldavad ka haavakesi ja vigastusi parandavaid toimeaineid.

Mõnikord siiski võib nohuga kaasnedes või sellele järgnedes bakteritest põhjustatud haigus (keskkõrvapõletik, kopsupõletik, bronhiit vm), mis vajab arstiabi ja ravi antibiootikumidega.

Kõha

Ka kõha, mis kaasneb nn tavalise külmetusega, on enamasti isepärane nähtus ja kasulik selle poolest, et aitab hingamisteedest eemaldada ärritavat röga. Suurenenud limaeritus võib samuti olla tingitud välis-temperatuuri kõikumisest.

Apteegis olevast rikkalikust kõrharavimite valikust võiks kasutada esimesena rögalahusteid. Lähtuvalt patsiendist saab valida kas tugevamad, keemilisi toimeaineid või looduslikke aineid sisaldavaid ravimeid.

Paljudele ravimtaimedele on omistatud rögaveeldavad ja põletikuvastased omadused ning nende mugavamaks kasutamiseks, eelkõige lastel, sisalduvad need väga paljudes kõhasiirupites. Kui röga on veeldunud ja hingamisteedest eemaldunud, kaob ärritus ja sellega koos ka kõha.

Vanast ajast teada-tuntud soe niiske aur on ka tänapäeval ülemiste hingamisteede haiguste korral tähtsal kohal. Seda võiks kõri-, nina- ja limaskestast turse ja rögaga kõha korral rohkem kasutada. Vanasti oli see tüütu ja aeganõudev, aga nüüd on apteekides müügil auru tegemiseks väga mugavad aparaadid. Auru võib teha lihtsalt veega, ent sobib kasutada ka soolalahust või taimseid lisandeid aurustatavas vees. Põhitõime on aga ikka aurul endal.

SHUTTERSTOCK



Kergem kõha võib saada leevendust rögalahustavast siirupist.

Kurguvalu

Sageli on külmetumise esmane tunnus kahe hääli ja järjest süvenev kurguvalu. Kui sellega palavikku ei kaasne, võib esialgseks raviks kasutada apteegi vabamüügis olevaid kurgutablette või -aerosoole. Tugevatoimelisemad neist sisaldavad nii põletikuvastaseid kui ka valuvaigistavaid toimeaineid. Enamasti siiski ei piisa ühest või kahest tablettist, et ennast paremini tunda. Selleks tuleb iga paari-kolme tunni järel rohtu võtta.

Lihasevalu

Külmetumise tunnuseks on ka külma värinad ja lihasevalud. Nende leevendamiseks võib kasutada soojendavaid salve. Nahale kantuna vallandavad eeterlikke õlised sisaldavad õlid ja salvid tundenärvilõpmeid, tekitades reaktsioonide ahela, mille toimel laienevad veresooneid, tekib soojatunne ja valu väheneb.

Kõrvavalu

Kui kõrv hakkab tuikama, võib esmaabiks hoida seda soojas. Võib kõrvaümbrust määrida soojendatud kampriõliga ja kõrva sisse tilgutada valu vähendavaid tilkasid.

Hambavalu

Arsti juurde minekuni saab apteegi vabamüügist vaid valuvaigistavaid tablette. Kõigil neil on ka kerge põletikuvastane toime, ent korraliku hambapõletiku korral need ei aita. Kui hambajuure all või igemes hingitseb kerge põletikuline protsess, siis külmetuse tagajärjel nõrgenenud organismis võtab haigus võimust. Hambaravi aga teeb ainult hambaarst ja õige rohu määrab ka tema.

Põiepõletik

Ka selle esimesi vaevusi saab leevendada looduslike vahenditega: leesika- või pohlalehekeedise. Nende taimede puhul on oluline tee õige valmistamine, et põletikuvastased toimeained sinna alles jääksid. Pikaajaline kasutamine (üle viie päeva) pole aga soovitatav neere kurnavate omaduste tõttu.

Lihtsamaks osutub jõhvikaekstraktist valmistatud tablettide võtmine, mille toimeainete tõttu ei saa haigust tekitavad mikroorganismid kinnituda põie ja kuseteede seintele. Kui lisaks juua palju vett või soojaid teed, uhitakse haigusetkitajad organismist välja. Eestis kasvavad jõhvika tarvitamine ei pruugi kahjuks sellist toimet anda, kuna söödavad-joodavad jõhvikakogused peaks olema väga suured.

Palavik

Kui mõne eespool kirjeldatud häda kaasneb püsiv kõrge palavik, tuleks määrata kohtumine oma perearstiga. Kergemast külmetusest saab jagu apteegi käsimüügiletidel leiduvate ravimitega, kuid alati ei jõua organism haigusetkitajatega siiski võidelda ja pikaleveniva või raskema haiguse ärahoidmiseks tuleks otsida tõhusamat ravi.

Mõõda kehatemperatuuri

Kehatemperatuuri tõus ja säilimine kõrgemal näitab, et organism on koondanud oma vastupanujõud näiteks sissetunginud viiruste või mikroobide kahjustava elutegevuse vastu.

Selle reaktsiooni puhul peab hindama, kui kõrge palavik on, kui kaua kestab ja kas kaasneb ka muid tervisehädasid. Kuni palavik pole tõusnud üle 39 °C, pole vaja seda kohe maha suruda. Seevastu 40 °C ületamine on kahjulik juba organismi enda kudede ja valkudele. Ka 3–5 päeva järjest püsiva (pärast ravimi võtmist tõuseb ikka väga kõrgele) palaviku korral tuleb pööruda arsti poole selle põhjuse väljaselgitamiseks ja eemaldamiseks.

Kodus peaks seega olema korralik kehatermomeeter, mida apteekides on väga laias valikus.

Õige rohi õigel ajal

Ka palavikulangetajad peaks igaks juhuks alati kodus olema. Tuntumad toimeained on paratsetamool,