

# Oled jälle külmetanud?

Tegelikult ei tee külm meie immuunsüsteemile liiga, välja arvatud juhul, kui on nii külm, et keha kaitsevõime on hävitatud. Külmetushaigus hakkab külge vaid juhul, kui komistada viiruse otsa. Talvel saavad külmetushaigused hoo sisse peamiselt sellepärast, et inimesed on suletud kinnistesse ruumidesse. Soojalt riietumine haigestumisest ei päästa, ent teeb tuju paremaks.

Statistika kohaselt haigestub iga inimene aastas 1–2 korda Sarsi (ägedasse respiratoorsesse sündroomi). Sarsi sümptomiteks on kõrge palavik, haiglane olek, külmavärinad, pea- ja lihaskiirus, peeringlus, lihaskiirus, kuiv köha, kurguvalu, nohu. Peiteperiood kestab 2–7 päeva, sagedamini 3–5 päeva. Nakkuse ülekande toimub tõenäoliselt hingamisteedest erituvate vedelikupiiskade sissehingamisel lähikontakti korral nakatunuga.

Mida toob kaasa haigestumine? Eelkõige kahjustab tervist, kuid tänapäeva maailmas rõõvib meilt ka raha ning paneb raskesse olukorda meie lähedased.

Kas seda kõike on võimalik vältida ja üldse mitte haigestuda? Kindlasti oleks parem haigestumist ennetada kui juba väljakujunenud haigustunnuseid ravida. See on vaieldamatult ka odavam viis oma tervise eest hoolitseda. Paraku on saanud talv sellega koos ka gripiepideemia.

Mida peaks tegema, kui tuntakse esimesi külmetuse sümptomeid? Arstid soovivad juua rohkesti vedelikku: kuuma teed sidruni ja meega, taimeteed, morssi jne. Külmetamisega kaasneb sageli nohu ja köha. Ülemistesse hingamisteedesse koguneb palju lima ja see oleks vaja kiiresti välja köhida: lima sisaldab mikroobe, mis võivad kergesti viia kopsupõletikuni. Sellisel juhul soovivad arstid kasutada N-atsetüültsüsteiini sisaldavaid preparaate, mis on röga lahustava ja antimikroobse toimega. Preparaadi toime on röga lihtsam välja köhida ning seetõttu ka kergem hingata.

Tunduvalt vähenevad külmetushaigusest tekkivad tüsistused ja kopsupõletik on samuti ennetatav.

Atsetüültsüsteiini sisaldavaid ravimeid on palju, kuid nende kasutusviisid erinevad. Kes meist ei oleks huvitatud sellest, et ravi tarvitamine oleks mugav. Mugavuse tagab ühe tableti kasutamine kolmel moel: tavatabletina veega, lahustatuna kuumas vees või tees ning isegi imemistabletina. Kui võtta rohtu lahustatuna, eriti külmetushaiguse korral, suurendame organismi vedelikukogust ja seda vajab haige hädasti.

N-atsetüültsüsteiini võib tarvitada nii väikelaps, täiskasvanu kui ka eakas inimene. Preparaat on saadaval apteekides käsimüügiravimina. Kui ravi pole andnud viie päeva jooksul oodatud tulemust, pöörduge arsti poole.

## Mucofluid® 200

Ravimiloo hoidja: Spirig Baltikum, Maironio 13-7, Kaunas, Leedu

**TOIMEAINE:** üks tablett Mucofluid 200 sisaldab 200 mg N-atsetüültsüsteiini

**ANNUSTAMINE:** täiskasvanud 1–3 tabletti päevas, rinnalapsed ja vanemad veerand kuni pool tabletti 2–3 korda päevas

Pakendis on 30 tabletti.

**TÄHELEPANU!** Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

 Šveitsi kvaliteet

 spirig

## Mucofluid® 200

N- atsetüültsüsteiin - (tuletis naturaalse aminohappe tsüsteiinist), kõrgkvaliteetne toimeaine

- röga vedeldamiseks hingamisteedes
- kergendab ja leevendab köha
- hingamine muutub kergemaks



Ühte ja sama tabletti Mucofluid® 200 võib manustada kolmel erineval viisil



juues lahustatult vees või kuumas tees (toime säilib 24 tundi)



imedes



neelates alla juues vett peale

Müügil apteekides ilma retseptita