

Sooja auru sissehingamisest saavad leevendust kinnise kõhaga töbised. Siin peab siiski ettevaatlik olema, eriti väikelastega, et hingamisteid ära ei kõrvetaks!

Hea moodus on lasta kuumal veel vannitoas joosta ning selles tekkivat auru sisse hingata. Suureks abiks on ka spetsiaalsed auruaparaadid, mida saab apteegist osta või mõnel juhul ka tervisekeskusest laenutada. Vanast heast hanerasva määrimisest rinnale võib samuti tulu tõusta.

Palavikuga haige tarvis peaks kodus olema mõni palavikualandajatest – paratsetamool, ibuprofeen või aspiriin. Neist viimane ei sobi lastele.

Üldreeglina soovitakse palavikualandajat võtta kehatemperatuuriga alates 38 °C. See on piir, millest alates on leitud, et palavikul pole enam üksnes positiivne viirusega võitlemisele orienteeritud toime, vaid tekib ka organismi enda kurnamine.

Abi on ka nn füüsilisest jahtumisest – keha hõõrumine viina ja vee seguga (viin pooleks veega), viinasokid, jaheda kompressi asetamine laubale jne.

Kõrge palavikuga haiget ei tohiks hoida tekkidesse ja vammustesse mässituna, kuna sel juhul on takistatud palaviku alla minek, eriti tähtis on see imiku ja väikelapse puhul.

Väga tähtsal kohal on palavikuhaige piisav vedelikutarbimine, erilise rõhuasetusega jällegi väikestele ilmakodanikele, kes kaotavad kõrgenenud kehatemperatuuri korral suurel hulgal vedelikku.

Tõhusat abi saab ka apteegist

Viirusest põhjustatud haigusnähtude tarvis on meie apteekides lisaks ülaltoodud palavikuga valurohtudele laialdaselt mitmeid preparaate.

Väga kasulik on meresoolalahus, mis sobib kinnise nina puhul. Meresoolalahust võib kasutada pikaajakselt ning see sobib nina loputamiseks ka imikutele ja väikelastele (NB! Imikutele ilma surveta pudelist, lahuse-na), kellel nina limaskesta turse

alandamiseks on see just esimene valik.

Ninakinnisuse kiireid leevendajaid, nn ninapritse, mis sisaldavad toimeainena nt ksülometasoliini, ei tohi kasutada kauem kui 7 päeva, lisaks on ka seal vanuselised piirangud, mida peab jälgima.

Tableti-siirupi kujul pseudoefedriin kas puhtalt või lisatoimeainetega on samuti väga tõhus, kuid ei sobi jällegi ilma arsti erisoovitusega alla kuueaastastele. Heaks valikuks võivad osutuda taimsed ninasekreedid vedeldajad.

Miks üldse ninaga vaeva näha? Nina tasub lahti hoida mitte ainult mõnusama enesetunde pärast, vaid eelkõige seetõttu, et oleks tagatud õhuteede läbitavus keskkõrva ning ninakõrvalkoobaste ja nina vahel.

Kui ühendus on umbes, tekib bakterite paljunemiseks sobiv keskkond ja kerge viirusnakkus võib lõppeda valuliku keskkõrva- või ninakõrvalkoobaste põletikuga.

Kurgu ärrituse vastu aitavad täiskasvanul kõhapastillid ning sage vedelikutarbimine lonksahaaval. Kõha jaoks on apteekides mitmeid rögalahusteid. Oluline on teada, et imikule, kes veel röga välja kõhida ei oska, ei tohi rögalahustit anda, ravi osas võiks nõu pidada arstiga.

Stressivaba elu ja õige toit aitavad püsida tervena

Viirushaiguse ennetamiseks on parim viis hoida immuunsüsteem tugevana. Hilissügisel võib abi olla vitamiini- vm apteegitoote kuurist.

Parim viis ennast tervena hoida on siiski kombinatsioon mitmekülgsest toitumisest (juba suvel!), korralikust unerežiimist, igapäevasest vähemalt 30minutilisest aktiivsest liikumisest, positiivsest ellusuhtumisest ning miks mitte ka karastamisest.

Kui esmased haigussümptomid juba märku annavad, on parim abimees töölt-koolistlasteaiast koju jäämine – siis ei nakata me teisi ja ka organism saab puhata ning jaksab viirusega edukalt võidelda.

EVELIN JÕEMÄGI
perearst-resident

ÄRRITUS KURGUS?

SOOVID TUGEVDADA ORGANISMI?



PROPOLKI imemistabletid taruvaiguekstrakti ja C-vitamiiniga

ERINEVAD MAITSED – ROHKEM VÕIMALUSI

PROPOLKI kibuvitsa- ja vaarikaekstraktiga

Kibuvits on üks kõige väärtuslikematest C-vitamiini allikatest.

PROPOLKI ingveri- ja aaloeekstraktiga

Aaloe on tuntud niisutavate omaduste poolest ning tugevdab immuunsüsteemi. Ingveriekstrakt soodustab süljeeritust kaitstes sellega suu ja kurgu limaskesta kuivamise eest.

PROPOLKI sidrunimaitsetelised

Värskendava sidrunimaitsega.

PROPOLKI suhkruvabad

Magusainega imemistabletid neile, kes ei saa või ei soovi kasutada suhkrut sisaldavaid tablette.

Maaletooja:
Miecs-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu.