

Viirushaigused tulevad

Perearst Svea Rosenthal on seda meelt, et eriti haiguse algusjärgus peab inimene ise ennast aidata oskama.

Haigusest annab märku palavik, sageli pikaajaline ja piinav. Ning põhjus pahatihti ei selgu. Dr Svea Rosenthal, kuidas tohtrid sellisesse palaviku suhtuvad?

Palavik on üks haiguse sümptomeid. Kuid on inimesi, kelle kehatemperatuur 37,1–37,2° on seotud ainevahetusega. Samuti võib väike palavik kestma jääda pärast viirushaiguse põdemist.

Mõnel inimesel tõuseb kehatemperatuur aktiivse tegevuse järel ning siis, kui ta on liiga soojalt riides. Teinekord on ka kraadiklaaside vahel erinevused ja ma soovitan osta uue. Imetavatel emadel on kaenla alt kraadides temperatuur kõrgem.

Seega ei peaks väikesesse palavikku liiga tõsiselt suhtuma?

On inimesi, kes kraadivad end mitu korda päevas – lihtsalt huvi pärast. Kraadida on vaja ikka ainult siis, kui enesetunne on halb. Neid inimesi, kes kaebavad väikest kehatemperatuuri tõusu ja nõuavad uuringuid, on päris palju. Ometi julgustan ma inimesi ka väikese palavikuga perearsti juurde tulema. Sellega võivad kaasneda teisedki sümptomid ning põhjaliku küsitluse järel teeme koos plaani, mida on mõistlik uurida, milliseid analüüse teha.

Mulle tundub, et arstid ei kiirusta analüüse tegema.

Analüüse peab määrama mõistlikult, kuna analüüsid on vaid diagnoo-

simise abivahendid. Oluline tähtsus on ka arsti kogemusel ja intuitsioonil.

Perearsti uuringute raha ühe täiskasvanud inimese peale on 171 krooni aastas. Ühe kopsuröntgeni eest maksab perearst selleks eraldatud rahast välja 143 krooni. Seepärast ongi uuringute maht piiratud. Statistikast on teada, et kogu patsientide nimistu käib 3,5 korda aastas mõnel uuringul.

Sügisel hakkavad meid massiliselt ründama viirushaigused, kas sel ajal on raske perearsti juurde saada?

Viirushaigusi on praegu igal aastajal väga palju. Paljud viirusest tabanud tahavad kohe arsti juurde tulla. Loodetakse, et äkki saab midagi ära teha, et siis ei jäägi haigeks. Viirushaigus kestab harilikult 5–7 päeva ning on täiesti ravitav koduste ravimeetoditega. Perearstiga soovime küll ühendust võtta, aga esimesel päeval läbivaatust ei ole mõtet nõuda. Sest siis näeme vaid, et kurk punetab ja nina on vesine, muud midagi.

Esmaabi saab ja tuleb ise korraldada, organism tervendab ennast ka ise.

Mida esimesel haigustunnuste ilmumise päeval ette võtta?

Kui enesetunne on halb, võib võtta paratsetamooli või seda sisaldavat gripiteed. Hingamisteedele saab teha auru. Rögalahustid on apteegis käsimüügis. Viirushaigusega võitlemiseks peab organism hoidma ja koguma jõudu – sel ajal tuleb hoiduda nii vaimsest kui füüsilisest ülepingutusest. Samuti on kasulik juua palju vett. Viirushaiguse tähelepanuta jätmise puhul kulgeb haigus vaevaliselt ning võivad tekkida tüsistused.



SXC.HU

Kas paratsetamool on tõhusam viirushaiguse ravija kui aspiriin?

Kõigepealt juhin tähelepanu, et paratsetamool ravib haiguse sümptomeid, mitte tõbe ennast. Viirushaigust ravib palavik. Öeldaksegi, et enne temperatuuri tõusu 38,3°-ni ei maksa paratsetamooli võtta. Kui aga pea valutab ja enesetunne on halb, soovitatakse paratsetamooli siiski manustada.

Paratsetamool on tõesti esmavalik. Atsetüülsalitsüülhapet sisaldavaid ravimeid ei soovitata esmaseks palavikualandajaks lastele ega ka noortele, kuna viirusinfektsioonide puhul võivad need suurendada Reye' sündroomi riski. Reye' sündroomi nähud on äge entsefalopaatia (kesknärvisüsteemi kahjustus) ja maksafunktsiooni häired, esmanäht kaua kestev oksendamine.

Teisalt väldib aspiriin trombide teket ning seda võib kasutada, kui ei ole teada maohaavandeid.

Muidugi võib viirushaiguse nähtude puhul anda ibuprofeeni, aga see võib ärritada magu. Soomes on olemas isegi ibuprofeeni siirup. Sageli soovitame lastele ka paratsetamooli ja ibuprofeeni kombinatsiooni.

Oled külmetanud?

UroGen
kapslid N30



Väga efektiivne preparaat põievaevuste leevendamiseks

- abistav vahend kuseteede infektsioonide vältimisel
- tänu diureetilistele omadustele viib kehast välja põletikke tekitavaid baktereid
- soodustab urogenitaaltrakti tööd
- võitleb vabade radikaalide kahjuliku mõjuga

www.tervisepyramiid.ee

UroGen on saadaval kõikides apteekides üle Eestil

Tervisepyramiid
Health Pyramid

Loosime välja 2 eksklusiivset reisi ühele Hispaania päikeselisele rannikule!

Osta apteegist Tervisepyramiidi toode ja täida pakendi sees olev kupong või ostutsekk. Kampania kestab kuni 31.12.2009. Võitja loositakse välja 07.01.2010. Võitjad avaldatakse Tervisepyramiidi kodulehel. Võidureis toimub märtsis 2010. Saada kupong või ostutsekk aadressil: Health Pyramid Eesti, Ehitajate tee 114-14, 13517 Tallinn.

www.tervisepyramiid.ee

Tervisepyramiid
viib Hispaaniasse!