

Ennetame viirushaigusi

Märtsisula võib tuua uue haiguspuhangu.

Viirushaiguste esimene ägedam puhang on möödas. Krõbedate külmade-ga tuli vahe sisse. Uuesti peame valvsad olema märtsikuus, kui temperatuurid tõusevad paar kraadi üle nulli ning rõskus on suur.

Viirushaiguste ennetamiseks n-ö rusikareeglit ei ole. Tähtis on viiruste leviku kõrgperioodil vältida rahvarikkaid kohti, et mitte kohtuda potentsiaalsete nakkusallikatega.

Tartu Maarjamõisa polikliiniku perearst dr Tarvo Kiudma soovib sel ajal eriti sageli käsi pesta: "Respi-ratoorsed viirusinfektsioonid kanduvad just käte-ga silma limaskestale, kust nad edasi organismi levivad."

Tohtri arvates on nakatumisohht väiksem siis, kui organism on puhunud ja toitume õigesti – nõnda on vastupanuvõime tugevam.

On levinud arvamus, et C-vitamiin aitab haigestumist vähendada. Doktor Kiudma kinnitusele seda teadusuuringutega päriselt tõestatud pole. "Mina leian, et toituma peab mitmekülselt. Sööma peaks palju puu- ja juurvilju. Mida erivärvilisemad nad talvisel ajal on, seda parem. Viimasel ajal on leitud, et värvilistes ja eksootilistes puuviljades leidub aineid, millel on viirustevastane toime."

Haigused levivad ka pakasega

Kui välisõhu temperatuur langeb alla miinus kümne kraadi, siis viiruspuhangu-d vähenevad. Kui aga temperatuur püsib nulli ringis, on kohe näha haigestumiste kasvu.

Doktor Kiudma arvates viibivad inimesed potentsiaalsetes nakkuskohtades krõbeda pakasega lihtsalt vähem, rohkem püsitakse kodus nelja seina vahel.

Ometi tuleb ka külmade ilmade-ga ette haigestumisi. Kõige altimad on lapsed, kes hullavad kelgumäel või suusarajal. Nahk aetakse märjaks ning jäädakse seisma. Kui alussärgiks on puuvillane T-särk, imab see niiskuse endasse, tekib külmatunne ning keha hakkabki jahtuma.

Oma lapsepõlvest mäletan, et külmetuse korral tehti mulle kohe kuu-

RAIVO TASSO



Tarvo Kiudma.

ma jalavanni, kästi juua meega teed ja mõnikord süüa küüslauku. Jalataldu määriti kas karu- või hane-rasvaga.

Doktor Kiudma sõnul on haiguste ravi individuaalne. "Mina olen teaduspõhise meditsiini esindaja. Aga väga palju aitab inimesi ka usk rahvameditsiini. Niinimetatud platseeboefekti võib kokkuvõttes head teha."

Koduapteegis võiksid viirushaiguste sümptomaatiliste vaevuste leevendamiseks olla mõned esmased ravimid. Näiteks mõni pakike gripitee-sid, mis sisaldavad paratsetomooli ja muid toimeaineid. Samuti tablettide-na paratsetomooli ja ibuprofeeni.

Kui viirus juba organismis, pole mõtet kohe tohtri juurde tõtata. "Esi-alku peaks jääma paariks päevaks koju ning tarbima rohkelt vedelikku. Organismile tuleb anda puhkust. Kõrge palavik tuleb alla võtta, ja kui haigus kolme-nelja päevaga ei näita taandumise märki, võiks arstiga nõu pida-da," räägib doktor Kiudma.

Riietu suusarajal õigesti

Talv on suusatamise aeg ning sage-li juhtub, et väljas viibides saadakse mõni külmetus külge. Doktor Kiudma ei soovita suusarajal pikalt seisma jääda. Alajahtumisel suureneb oht nakatuda viirustesse. Külmal iseenest viirusinfektsiooni ei põhjusta.

Suusataja peaks riietuma vastavalt olukorrale ja enda harjumustele. Kes liigub aeglasemalt, peab panema soojemalt riidesse. Kiirema tempo korral toodetakse rohkem energiat ja sooja ning pakse rõivaid ei vajata. Olulisem on tuulekaitse.

Riietuda tuleks kihiliselt, et saaks võimalusel rõivaid ära võtta. Märjaks higistatud alumiste kihtide riiete kuivemate vastu vahetamiseks peaksid kaasas olema varuüriidid. Selleks et külm ei hakkaks varbaid näpistama, tuleb kanda suusasaapaid, mis kusa-gilt ei pigista.

Doktor hoiatab, et kui külm poebki naha vahele, siis mitte mingil juhul ei tohi pärast suusatamist pruukida "külmarohtu", kuna see vähendab külmatunnet. Targem on rüübata kaasa võetud termosist kuuma teed.

VAMBOLA PAAVO

HUMEX

COLD-DEFENSE

Kui suureneb oht külmetuda või tunnete esimesi külmetuse sümptomeid...
...siis on oluline ennast kaitsta!

Humex Cold-Defense:

- isoleerib viirused ja aitab organismil neist vabaneda
- peatab viiruste edasise paljunemise
- korduval kasutamisel kaitseb organismi uute viiruste eest
- kasutamiseks alates 12 eluaastast
- ninasprei, saadaval apteekides



Tegemist on meditsiiniseadmega. Enne kasutamist lugege hoolikalt kasutusjuhendit, vajadusel konsulteerige arsti või apteekriga.

Maaletooja: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, Tartu.