

Palavik pole haigus

Palavik ei ole haigus, nagu mõnikord arvatakse, kuid on üks sagedamini esinev haiguse tunnus.

Sisuliselt on palavik organismi kaitsereaktsioon mingitele tõvestavatele teguritele (näiteks viirustele või mikroobidele), mis avaldub kehatemperatuuri tõusus. Temperatuuri tõustes sageneb hingamine ja pulss, võib tekkida südamepekslemine, pea on uimane ja valutab, kaob söögiisu ja uni on häiritud.

Inimesel eristatakse ligemalt kümme tuhat haigusseisundit, mille seast rohkem kui pooltega kaasneb kehatemperatuuri tõus.

Palaviku tekitajad võivad olla mittenakkuslikud ja nakkuslikud. Viirushaigusi (ülemiste hingamisteede katarr, nimmivalud, neeruja munasarjapõletik jm) põhjustab sageli liialt vähene riietus.

Palavik annab märku ka tuberkuloosist, puukentsefaliidist ja -bor-

reliosist. Ka mõningate mürgistuste ja allergiliste haiguste (näiteks nõgeslööve) korral võib esineda veidi kõrgem kehatemperatuur.

Mõnikord on palaviku põhjus varjatud. Näiteks võib olla tegu põletikuloldega – mädakogumiga kusagil organismis. Palaviku puhul tulebki esmalt selgitada selle põhjus.

Kuid kas alati peab palaviku alandamiseks võtma tablette? Ammugi on tähele pandud, et kui palavik ei ole kõrge, siis selle ravimitega mahasurumine võib mõne haiguse kulgu isegi ebasoodsalt mõjutada, sest kõrgem kehatemperatuur võib soodustada paranemist (mobiliseerib organismi kaitsejõud nakkuse suhtes).

Kui aga temperatuur tõuseb kõrgele, siis palaviku positiivne mõju lakkab. Piir, mille kõrgeks muutunud kehatemperatuuri negatiivne toime ületab positiivset, asub tavaliselt 37,7–38 kraadi piires. Kõrgema palaviku korral tuleb kasutada palavikku alandavaid ravimeid. Nendest

tähtsaimad on atsetüülsalitsüülhape ehk aspiriin ja paratsetamol.

Palavikku alandavad ravimid normaliseerivad inimese soojusregulatsioonikeskuse tegevust, haigust ennast nad ei mõjuta. Neid ravimeid tuleks võtta pärast sööki ning tingimata koos vedelikuga.

Antibiootikumide kasutatakse ainult siis, kui arst on need määranud. Külmetushaiguste esimeste nähtude (ebamäärane halb enesetunne, külmatunne jt) korral jooge rohkesti kuuma teed, sest palavikus inimene kaotab higistades palju vedelikku ja energiat, kuid söögiisu on kehv.

Kui vähegi võimalik, eelistage tablettidele ravimteesid. Ravimtaimedest sobivad kibuvitsamarjad, vaarikad, mustad sõstrad, teekummel, leedripuu öied. Gripitee näiteks sisaldab leedrit, pärnaõisi, pajukoort, kassinaeriõisi, mustasõstralehti ja lagritsajuurt.

NAOMI LOOGNA

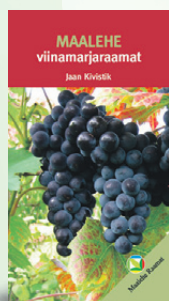
Raamatud on saadaval kõigis raamatukauplustes üle Eesti.
Tellimine: 680 4444 või klienditugi@lehed.ee



Maalehe Raamat



Eesti Päevaleht



Maalehe viinamarjaraamat

JAAN KIVISTIK

128 lk, pehme köide

Viinamarju on Eestis kasvatatud sajandeid. Nimelt on Eesti üks maailma põhjapoolsemaid riike, kus soodsa mikroklimega kasvupaiku valides saab väljaspool kasvuhoonet viinamarju kasvatada kogu territooriumil. Raamatust leiab Eestis kasvatamiseks sobivate viinamarjasortide ja -liikide kirjeldusi ning detailseid juhiseid kasvatamiseks, mis on selged ja kasulikud nii algajale kui juba kogenumale viinamarjakasvatajale.

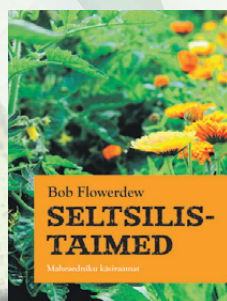


Maalehe väike laululinnuraamat

MARKO MÄGI

88 lk, pehme köide

"Maalehe väike laululinnuraamat" on hea abiline neile, kel pole mahti süveneda mahukatesse linnumäärarajatesse. Raamat tutvustab sõna ja pildi abil 38 tuntumat laululindu, keda võib igapäevaselt oma ümbruskonnas kohata, kas siis silmade või kõrvade vahendusel.



Seltsilistaimed. Maheaedniku käsiraamat

BOB FLOWERDEW

112 lk, kõva köide

Seltsilistaimed on põhikultuuriga koos kasvatatavad taimed, mis meelitavad põllule või peenrale kasulikke putukaid, peletavad kahjureid, varustavad mulda toitainetega, toestavad põhikultuuri ja peidavad selle lõhnasignaale. Õigeid taimi koos kasvatades saab aednik läbi ilma enamiku sünteetiliste väetiste, pestitsiidide, lisaainete ja ravimiteta.



Koduveini aabits

TIINA KUULER

104 lk, kõva köide

Koduveini aabits kirjeldab tänapäevast kodust veinitegu algusest lõpuni, alates tooraine ettevalmistamisest ja lõpetades pudelitesse villimisega. Lisaks retseptid, hüdroomeetri näitude tabel, nõuandeid veinide serveerimiseks ja toitudega sobitamiseks.