

# Miks me köhime?

## Köha on sage perearstile pöördumise põhjus.

Oma olemuselt on köha organismi kaitserefleks, mille ülesanne on puhastada hingamisteed sinna sattunud võõrainetest ja limast. Haiguse tõttu köharefleks aga sageneb ja ületab kaitsefunktsiooni vajadused.

Peamine köha tekitaja on infektsioon. Haiguse alguses on köha sageli ärritava iseloomuga ja n-ö kuiv. Lõppfaasis muutub köha pehmemaks, kuna kaasneb rögaeritus.

## Kui köha kestab

Oluline on teada, et ka siis, kui viirusinfektsiooni äge periood on möödas, võib köha edasi kesta – koguni nädalaid, kuna hingamisteede limaskest on saanud kahjustada.

Enamikul juhtudel vaibub nakkushaigusjärgne köha siiski 3–8 nädalaga. Pikaajalist köha põhjustavad tih-



Külmetusega kaasneva köha korral on abi kuumast jalavannist.

ti nii lüaköhasse kui paralüaköhasse haigestumine, samuti nakatumine sellise nakkushaiguse tekitajaga nagu mükoplasma.

Väga sagedane köha põhjus on ka suitsetamine, mis mõjub hingamisteedele ärritavalt.

On tehtud kindlaks, et esineb doosist sõltuv seos suitsetamise, köha tekke ja suitsetaja kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse (KOK) väljakujunemise vahel.

KOK hõlmab põhiliselt kaht tüüpi haigusseisundeid: kroonilist bronhiiti (rögaeritusega köha esineb vähemalt 3 kuul aastas 2 aastal järjest) ja kopsupuhitust ehk keerulisema nimega emfüseemi. Kuna KOK on haigus, mis progresseerub, ei tohi seda kergekäeliselt võtta. Ravis on esmatähtsal kohal suitsetamisest loobumine.

Mittesuitsetajatel on infektsioonide järel pikaajalise köha levinud põhjused astma, gastroösofageaalne reflukshaigus, allergiline nohu, minakõrvalkoobaste põletik ja nina-neelu anatoomilised iseärasused. Kuiva ärritusköha võivad esile kutsuda ka mõned ravimid, mistõttu arst võib otsustada raviskeemi muutmise kasuks.

Harvematel juhtudel on pikaajalise köha põhjuseks muud haigused: kesk-kõrvahaigused, kasvajak, südame- ja kilpnäärmehaigused jne.

Mõnikord tulevad põhjusena arvesse ka psüühilised faktorid. Nn psühhogeenne köha on sageli seotud stressiolukordadega – pingetega kodus, koolis või tööl. Iseloomulik on see, et meeldiva tegevuse juures või öösi need haiged ei köhi, samuti ei ärka nad köha peale. Psühhogeenset köha saab diagnoosida ainult siis, kui muud põhjused on välistatud.

## Kuidas ravida

Tavalise külmetushaigus- ehk viirushaiguspuhuse köha ravi võib edukalt alustada kodus. Jalavann, niiske auru sissehingamine ehk inhalatsioon, rinna ja selja külmetuspalsamite või ka vana hea hanerasvaga määrimine ning kuum tee aitavad nii köha kui ka viirushaigusega sageli kaasneva nohu vastu.

Peale selle võib apteegist osta kuiva köha korral köhamikstuure või röga lahtistavaid ravimteesid. Köha rögaseks muutumisel võib need ära jätta, kuid koduste ravivõtetega tasub siiski jätkata.

Ravi juurde kuulub kodune režiim, sest nii ei kaitse mitte ainult haige end külmetuse eest, vaid hoiab ka teisi inimesi viirushaigusesse nakatumast.

Kui köha nädalaga ei taandu, tuleb küsida arsti käest nõu. Pikaajalise köha korral peab kindlasti peretoetri poole pöörduma, sest põhjus on vaja kindlaks teha – vaid siis saab ravi olla efektiivne.

**EVELIN JÕEMÄGI**  
perearst-resident

**EESTI OPTIK**

**SEPTEMBRI LÕPUNI PRILLITELLIJALE  
KAKS ALLAHINDLUST ÜHEKORRAGA**

KÕIK PRILLIRAAMID  
-30%  
JA

KÕIK PRILLIKLAASID  
-30%

PRILLIDE VALMISTAMINE -TASUTA

KÕIK PÄIKESEPRILLID -30%

PLASTIKKLAASID ALATES 168.-/tk.

3 KUULISED VÄRVLISED KONTAKTLÄÄTSED (ITAALIA) - 590.-/paar

MEIE KAUPLUSED

[WWW.OPTIKA.EE](http://WWW.OPTIKA.EE)

Tallinnas Väike-Karja 5, Kaubamaja 6, Tartu mnt 45, Sõpruse pst 213, Pärnu mnt 17, Pärnu mnt 68, Pärnu mnt 238 Järve Selveris. Kuressaare Kohtu 1. Tartus Rüütli 10. Pärnus Hospitali 14, Lai t 11 (Port Artur 2), Viljandis Turu 6. Kärdlas Heltermaa mnt 14A. Paldes Vee 3. Raplas Tallinna mnt 14. Rakveres Tallinna mnt 16. Jõhvis Narva mnt 5.

SOODUSTUS KEHTIB RAAMI JA KLAASIDE KOOSOSTUL KUNI 30.09.2009