

Gripp või külmetus?

VIVIKA VESKI

Külmetushaigused algavad kerge pakitsusega kurgus, gripp ründab ägeda peavalu ja kõrge palavikuga.

Võib esineda erandeid, kuid üldiselt pole haigus, mis algab kerge neelamisvalulikkuse ja nohuga, gripp, ütleb dr Kristi Parts perearstikeskusest Sinu Arst. Gripile on iseloomulik järsk algus.

Kuigi igaüks teab, mis on külmetushaigus, pole termin tegelikult meditsiiniliselt täpne. “Külmetus iseenesest kõha-nohuhaigust ei põhjusta,” selgitab dr Parts. “Alati peab olema viirus juures.” Kuid kuna mõiste on levinud, kasutavad seda ka arstid, pidades sellega silmas respiratoorseid viirusi.

Külmetushaigused levivad aasta ringi, gripihooaeg kestab oktoobrist aprillini.

Gripilaine jõuab haripunkti jaanuaris-veebbruaris, sageli on ühel hooajal laineharju kaks.

Külmetushaigust põdedes on kõige tähtsam aeg lihtsalt maha võtta, grippkahtluse korral seevastu tuleks pöörduda perearsti poole; perearstikeskuses on enamasti olemas ka gripi kiirtestid.

Gripi vastu vaktsineerimine pole eestlaste seas populaarne, arstide sõnul on see aga parim viis raskest tõvest hoiduda. Kuid vaktsineerida oleks mõistlik sügisel, enne gripihooaja algust. Infektsionist dr Aleksei Nelovkovi sõnul kardavad inimesed, et vaktsineerimine koormab immuunsüsteemi üle.

Tohtri sõnul pole see võimalik – immuunsüsteem on võimeline reageeri-



Apteker Liia Saava soovib külmetuse ja gripi vastu uusi ja vanu vahendeid.

ma korraga 10 000 valgule-antigeenile. Vaktsineerida on ka ühiskondlikus plaanis ohutum kui põdeda. Põdeja puudub töölt, millega võib tänapäeval kaasneda oht töö kaotada. Põdeja võib nakatada teisi – sealhulgas nõrgemaid, lapsi ja vanureid.

Dr Nelovkov kinnitab, et alust pole ka hirmul, et vaktsiinid ei ole efektiivsed.

Täiskasvanud gripihaige on nakusohtlik üks päev enne ja viis päeva pärast haigusnähtude ilmumist, laps kaks päeva enne ja üle kümne päeva pärast seda.

Lasteaialaps võib grippi veel levitada kolm nädalat pärast haigestumist, sellepärast viirused lasteasutustes nii hästi levivadki.

Abi aptegist ja kodust

Võluvitsa gripi ja külmetushaiguste vastu pole mõtet otsida ka aptegist, kuid ennetavaid ja leevendavaid vahendeid siiski leidub, kinnitab Aptek 1 Aia apteegi juhataja Liia Saava. Laias laastus võib pakutava jagada kolme rühma: grippi ennetavad ja immuunsüsteemi tugevdavad, haigusümptomeid leevendavad ning üldist enesetunnet parandavad vahendid.

Immuunsüsteemi tugevdavatest vahenditest soovib Saava kasutada näiteks punast päevakübarat (*Echinacea*), mis suurendab organismi vastupanuvõimet nakkus- ja külmetushaigustele ning millel on ka tõestatud viirusevastane toime, sealhulgas gripiviirustele.

KASULIK TEADA

	Gripp	Külmetushaigused
Sümptomid	Järsk algus, palavik üle 38°, pea- ja lihasvalu, väsimus, tugev kõha, tüsistusi sageli.	Palavik kuni 38,5°, neelamisvalulikkus, nohu, kõha, tüsistusi harvem.
Ravi	Spetsiaalsed viirusevastased preparaadid, oluline on varakult alustada ravi (ideaalis 48 tunni jooksul pärast sümptomite ilmumist).	Puhkus, rohke vedeliku tarbimine, C-vitamiin, sümptomaatiline ravi: palavikulangetajad, rögalahtistid, köhapärssijad, üldtugevdavad vahendid.
Ennetamine	Pesta käsi, hoida eemale köhivatest ja aevastavatest inimestest, vältida rahvarohkeid kohti, tugevdada immuunsüsteemi.	Vaktsineerimine, lisaks sama mis külmetushaiguste korral.