



Nohu on kõige sagedasem ülemiste hingamisteede haigus.

## Kas teid kimbutab nohu?

**Kõige sagedasem ülemiste hingamisteede haigus on äge nohu. Nohu (riniidi) põhjuseks on nakkuslikud tegurid.**

Viirused aktiveerivad ninas esinevat bakterifloora ja tekib limase, hiljem mädase voolusega nohu. Nohu võib esineda omaette haigusena või mõne ägeda nakkushaiguse ühe algnähuna. Ägeda nohu arengu saab päris alguses peatada, kui joote kuuma teed ja teete kuuma jalavanni.

Eelkõige tarvitatakse nohu raviks ninasse pandavaid tilku või salve (näiteks Nisita).

### Krooniline nohu

Kroonilise nohu puhul on tegu aasta ringi kestva nohuga, mille tüüpiline kaebus on ninakinnisus.

Nohunähud ilmnevad keskkonnategurite (temperatuuri ja niiskuse) muutustega seoses. Mäletan tütarlast, kes aastaid kannatas Tallinnas kroonilise nohu all. Ta vabanes sellest, kui siirdus Tartu ülikooli õppima. Tallinna naastes tal nohu enam tagasi ei tulnud.

Krooniline nohu võib olla ka nikakõrvalurgete põletiku tunnuseks. Nina limaskestast ärritavaks on tõusnud ja nohu tekke põhjusteks on ka tolm, heitgaasid ja mitmed keemilised ained. Ka suitsetamine häirib nina limaskestast.

Nohu võivad esile kutsuda mõned ravimid (näiteks vererõhu alandajad), sissehingatavad narkootikumid ja alkoholi liigtarbimine.

Kestva nohu korral püüdke vältida nohu esile kutsuvat tegurit. Ravimit (salvi, tilku) valitakse olenevalt sellest, kas tegu on nina limaskestade tursest tingitud kinnisusega või suurenenud nõristusega. Ravimeid on apteegis mitmeid. Nende valiku ja kasutamise osas aitab teid kindlasti perearst või apteeker.

### Allergiline nohu

Sageli on allergiline nohu hooajaline, esinedes nohuhoogudena, mille vaheaegade pikkused võivad erineda. Allergiline nohu võib olla ka püsiv, esinedes aasta ringi.

Tähtsamad nohu tunnused: sügelus ninas, aevastamine, rohke vesine eritis ninast (nina tilgub), limaskest on tursunud ja aeg-ajalt on ninahingamine takistatud.

Enamik allergilise nohu nähte kaob hoogude vaheajal täielikult, eriti kui on tegu algava haigusega. Seevastu pikaleveninud, krooniliseks muutunud juhtudel võib limaskestast turse olla püsiv.

Allergiline nohu esineb sageli omaette, kuid mõnigi kord kaasub pisaravoolus, silmalaugude turse, kipitus silmades, nahalööve või kõha õhupuudustundega.

Põhilised allergilise nohu tekitajad on sissehingatavad allergeenid. Nende hulka kuuluvad õietolmu,

majatolm (tolmulestad, hallitusseened ning nende eosed), loomakarvad ja kõõm, linnusuled, teravilja-, jahu-, villa- ja tsemenditolm jms.

Küllaltki sageli on allergeenideks kemikaalid, näiteks formaldehüüd, kosmeetikavahendid. Allergilise nohu põhjuseks võib olla ka mõni suu kaudu võetav ravim (näiteks kilpnäärme ravim jood).

Allergilise nohu kahtluse korral on vaja teha allergoloogilised uuringud. Raviks määrab arst sageli suu kaudu võetavaid histamiinivastaseid ravimeid (näiteks Claritine). Väga tõhusad on glükokortikoidid (eriti ninasisese aerosoolina).

### Nohu vältimine

Nohusse haigestumist aitab ära hoida süstemaatiline karastamine. Püüdke vältida nohu tekitavaid tegureid: nakkusallikaid, suitsetamist ja külmetust. Ärge riietuge külmal ajal liiga kergelt. Eluruumid ei tohiks olla ülemäära soojad ja õhk nendes peab sisaldama piisavalt niiskust.

Allergikud peaksid vältima õietolmu, sulepatju ja allergiat tekitavat kosmeetikat. Korteris ei ole soovitatav pidada loomi. Et ei tekiks elamutolmuallergiat, paigutage raamatud lahtistelt raamaturiitelt kappi ning puhastage ruumis olevaid tekstiile ning vooditarbeid regulaarselt.

**NAOMI LOGNA**