

# tüsistusi

nikord tehakse kahtluse korral ka ultraheli- või röntgeniuuringut ninakõrvalkoobastest, kuid alati pole see vajalik.

Sinusiidi põletiku ravi ja spetsialistiga konsulteerimise vajaduse määrab perearst. Mida saab ise teha? Nagu ägeda keskkõrvapõletikugi puhul, on sageli kasu toetavast ravist (vajadusel valuvaigisti, suukaudne või ninnalastav turset alandav ravim, loputused meresoolalahusega).

## Parim ennetus on viirushaiguste vältimine

Alati ei ole ägeda viirusinfektsiooni tüsistusena tekkinud bakteriaalset sinusiiti ja keskkõrvapõletikku võimalik ennetada. Üht-teist saab aga sageli siiski ette võtta.

Parim ennetus on muudugi viirushaiguste vältimine: organismi tugevdamine (piisav puhkus, tasakaalustatud toitumine, sportlikud eluviisid, karastamine), võimalusel rahvarohkete kohtade vältimine, hoolikas kätepesu jmt. Lihtne öelda, ent raske teha...

Kui nohu ja muud viirushaiguse tunnused juba käes, oleks hea organismile puhkust anda. Turses nina võiks loputada meresoolalahusega, sobivad on nina limaskesta turset alandavad ravimid ja sekreeti veeldavad preparaadid (siin peab jälgima ravimi infolehes kirjas olevaid ealisi ning ajalisi piiranguid!).

Sageli saavad inimesed toetust ka rahvameditsiinist (soe tee, jalavannid, küüslauk, sibul, sidrun). Kui vajalikuks osutub arsti määratud ravi, on vaja see korralkult lõpuni teha, et vältida hilisemaid tervisekahjustusi ning haiguse krooniliseks muutumist.

**EVELIN JÕEMÄGI**  
perearst-resident

# Humer



## Naturaalne merevesi



### Humer 050

- Hüpertooniline merevesi (2,3% NaCl)
- Nohu, sinusiidi ja allergilise riniidi korral
- **Ninakinnisuse leevendamiseks**
- Tihke sekreedi eemaldamiseks
- Haigustekitajatest ja allergeenidest vabanemiseks



### Humer 150

- Isotooniline merevesi (0,9% NaCl)
- Ninaõõnsuste loputamiseks nohu korral – vedeldab sekreedi ja kergendab väljanuuskamist



- **Ninaõõnsuste igapäevaseks hügieeniks**
- Limaskesta niisutamiseks kuiva õhu korral
- Tolmu, allergeenide jms. eemaldamiseks nina limaskestalt

Tootja: Laboratoires Urgo, Prantsusmaa.  
Esindaja Eestis: Miccys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu.