

Köhi terveks

Köha on reflektorne hingamisteede kaitsemehhanism, mille abil organism püüab takistada ärritajate (võõrkehade, lima) liikumist sügavamale kopsu.

Köha tekib väga erineva raskusastmega haiguste puhul, kuid kõige sagedamini kaasneb see tavalise külmetusega. Köha pole õige maha suruda, vastupidi – organismi puhastumisele tuleb kaasa aidata.

Köha kestuse järgi jaotatakse see lühiajaliseks ja pikaajaliseks (krooniliseks). Viimaseks nimetatakse köha siis, kui see on kestnud üle kolme nädala. Inimene muutubki ärevaks eelkõige siis, kui köha on olnud liiga kaua ja lõppu ei näi tulevat. Kroonilise köha põhjuseks võivad olla astma, krooniline bronhiit, limaeritus ninaneelu, gastroösofageaalne refluks, teatud ravimid, tuberkuloos, bronheктаasia.

Kuidas kodus ravida

Külmetusega kaasnevat ägedat köha saab leevendada nii looduslike kui ka apteegiravimitega. Kui köha on seotud mingi haigusega, saab seda leevendada köha pärssivate ja röga lahustavate ravimitega. Nõu tuleks pidada nii arsti kui ka apteekriga.

■ Köha puhul on mõistlik juua palju vett või ravimteesid (pärnaõie-, paiselehe-, alteejuure- või punetee).

■ Jälgige, et toaõhk poleks liiga kuiv.

■ Kasu on soojust piimast mee ja soodaga.

■ Jalgadele võiks teha sinepivanni.

■ Hingake 10–15 minutit sisse keedukartulite sooja auru või sooja vee auru. Kellel on olemas inhalaator, kasutage seda.

■ Tehke küüslauguinhalatsiooni.

■ Viiruse puhul on abi järgmisest segust: 2 tl mett, 2 tl koorevõid, 2 toorest munakollast, 1 tl jahu. Võtke 3–5 korda päevas.

NB! Kuiva ärritusköha korral pole soovitatav teha soodaauru, sissehingatavad soodaosakesed kuivatavad limaskesta. Ka ei tohi kuiva köha korral manustada röga vedeldavaid köharohtusid, sest röga ju pole. Niimoodi toimides muutub köha veelgi kuivemaks ja piinavamaks.

Millal arsti külastada

Arsti poole oleks soovitatav pöörduda, kui tunnete hingamistakistust ja õhupuudust; köha tekib väga järsku; kaasnevad muud vaevused; köha on haukuv, röga on mädane; esineb veriköha; köha on alla kolme kuusel imikul; köha on kauaaegne; pika-aegse köhaga kaasneb suur kaalulangus.

Allikas: internet, inimene.ee, päästeamet



Bionorica®

Köha? Bronhiit?

Bronchipret®

Aed-liivateeürt, luuderohuleht



■ Rõgalahtistav toime

■ Spasmolüütiline toime

Taimsete toimeainete unikaalne kombinatsioon

Taimne ravim, mida kasutatakse ägeda bronhiidi ja köha ravis röga lahustava vahendina.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Tootja: Bionorica SE, Saksamaa.

Esindaja Eestis: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu.