

Lihtsad tõed gripi ja külmetuse kohta

Pikka aega püsinud soojad ilmad ei ole veel liiga paljusid tõvevoodisse sundinud. Küll manitsevad arstid levivate salakavalate viiruste eest.

“Mujal Euroopas on sel talvel hakanud domineerima ja Eestiski juba kinnitust leidnud gripiviirus tüvega A(H2N3),” tõdes terviseameti epidemioloogianõunik Kuulo Kutsar. “See viirus on maailmas ringluses olnud juba 1967. aastast.”

Küllap see ongi naabermaal Soomes suuremat tähelepanu teeninud viirus, mille leviku eest ka lahe põhjakaldal hoiatatud.

Kutsari sõnul on viimastel aastatel maailmas domineerinud pandeemiline viirus nimega A(H1N2) tõrjunud teised viirused kõrvale. Inimesele, kes haigestub, pole vahet, milline viirus teda tabab, kui tegu pole just senitundmatu ja ettearvamatult käituva viirusega.

Arstide sõnul peetakse gripi alati raskeks haiguseks, seda just tekkida võivate tüsistuste pärast. Laialt on levinud arvamus, nagu krõbedad külmakraadid hävitaks pisikuid. Tegelikult on gripiviirused temperatuuridele väga vastupidavad. Lugusid, kus viirushaigused külma vähenevad ja lõrtsiste ilmdega sagedanevad, peavad tohtrid rahva seas ringlevateks müütideks.

Jälgi hügieenireegleid

Arstide esmane soovitus on vaktsineerimine. Kuulo Kutsari kinnitusele on hooajalise gripi vaktsiin saadaval juba septembri-oktoobrist. Pereaarstide sõnul ei kaitse vaktsiin meid aga

külmadel talvekuudel agaralt levivate ülemiste hingamisteede viiruste vastu.

Viirushaiguste ennetamiseks rusikareeglit ei ole. Tähtis on haiguste leviku perioodil vältida rahvarikkaid kohti, mitte kohtuda potentsiaalsete nakusallikatega. Arstid soovivad haigestumise ennetamiseks pesta sagedasti käsi, aevastades ja köhides katta suu ning haigestunud inimesega hoida suhtlemisel distantsi.

Tohtrite arvates on nakatumisoht väiksem, kui organism on puhanud ja toitume õigesti, nii on meie vastupanuvõime tugevam. Haigestumise vältimiseks tasub kodus ruume õhutada.

Kasuks tuleb mõõdukas spordimine värskes õhus.

Püsi haigena kodus

Osad tohtrid soovivad hommikuti võtta neli-viis C-vitamiini dražeed ning süüa tsitruselisi. Viimasel ajal on leitud, et eksootilistes puuviljades leidub aineid, millel on viirustevastane toime.

Kui töbi juba kallal, soovivad Kutsar rahulikult kodus püsida ja juua palavikku alandavaid jooke. Olenevalt haiguse raskusest on aga mõistlik perearstiga konsulteerida. Koduses esmaabikapis võiks kindlasti olla valuvaigistid ja mõned palavikualandajad. Näiteks mõni pakike gripiteesid, mis sisaldavad paratsetamooli ja teisi toimeaineid. Samuti pole paha kasutada tablettidena paratsetamooli ja ibuprofeeni.

VAMBOLA PAAVO



SXC.HU

Terveks eestimaiste loodustoodetega!

HANERASVASALV VILLY



Villy on väikelastele parim salv külmetuse tagajärgede raviks.

Villy sisaldab lisaks hanerasvale nuluõli ja mesilasvaha, millel on ergutav mõju vereringele.

Toatemperatuuril hoitud salvi võib kasutada ilma eelneva soojendamiseta.

Määrige õhukese kihina rindkerele ja jalataldale vastavalt vajadusele 2–3 korda päevas. Salv ei ärrita liigselt nahka.

KURGU-SIIRUP SIMMU



Simmu on tõhus abimees kurguvalu lastele.

Siirup sisaldab kuusevõrseekstrakti ja taruvaiku ning aitab kurgu- ja neelukaheduse korral.

Kuusevõrse on rikkad askorbiinhappesisalduse poolest. Neis leidub raua-, kroomi-, vase-, alumiiniumi- ja mangaani-soolasid, eeterlikke õlisid ja parkaineid. Taruvaik on aga looduslik antibiootikum, mis hävitab kõik viirused ja bakterid.

Simmut peaks laps võtma 1 tl kolm korda päevas ning enne allaneelamist seda 30 sekundit suus hoidma.

Ettevaatust! Simmu on niivõrd meeldiva maitsega, et võib lapsel keele alla viia!



www.tervix.ee

Tervixi tooted on müügil apteekides ja loodustoodete poodides.