

KOTIHOITO VAIKO LÄÄKÄRIIN?

YLEISTIETOA POTILAILLE "FLUNSSASTA"

VIRUSINFEKTIOT

- "Flunssa" eli nuhakuume, lentsu on virusinfektio EIKÄ siihen ole PARANTAVAA hoitoa
- Flunssaa esiintyy ympäri vuoden, mutta esiintymishuippu on syksyllä ja talvikuukausina
- Influenssa on "rajuoireinen flunssa", parantavaa hoitoa ei ole, mutta kausi-influenssarokote voi suojata (rokote ei estä sairastumasta "flunssaan")
- Influenssaa esiintyy epidemioina talvikuukausina

- Yleisimpiä "flunssan" aiheuttajaviruksia tunnetaan noin 200, minkä vuoksi on mahdollista / yleistä sairastaa peräkkäin muutama "flunssa", jolloin usein koetaan, että "sama flunssa" on kestänyt viikkoja
- Influenssaa aiheuttaa pääasiassa A- ja B-virus

- ▣ Aikuinen sairastaa "flunssan" vuosittain noin 1-5 kertaa
- ▣ Lapset sairastavat "flunssan" vuosittain noin 5-10 kertaa
- ▣ Kyseessä on siis varsin yleinen tauti, joka ei perusoireisena vaadi kotihoitoa kummempaa (ks. tarkemmin edempänä)

"FLUNSSAN" OIREET

- "Flunssa" on "sekamelska tauti", oireita on yhtäaikaisesti monia
- Tyypillinen oireiden alku: alkaa kurkkukivulla, "paikkojen kolotuksella", nenän kutinalla
- Oireiden jatkuessa tulee: nuha ja KUIVA yskä (yskä on puuskittaista, pahenee makuulla eli öisin ei saa kunnolla nukuttua
- Äänen käheys "flunssan" aikana liittyy lähes aina virusinfektioon (aika parantaa)

- Aikuisilla "flunssa" voi olla kuumeeton tai kuume on tyypillisesti "sahaavaa" eli tyypillisesti nousee iltaa ja yötä kohti ja laskee päivällä
- Lapsilla on usein korkeakin kuume (yli 38,5 astetta), tähänkin liittyy vanhempien kiusaksi tyypillisesti kuumeen nousu iltaa ja yötä vasten (yöt ovat itkuisia ja valvottavat)

- Huom! Lasten yskät ovat lähes poikkeuksetta virusten aiheuttamia EIKÄ näin ollen vaadi antibioottihoitoa
- Huom! Sekä aikuisilla että lapsilla "flunssan" alkuvaiheen jälkeen paksummaksi muuttuva nuha EI ole merkki antibioottihoitoa vaativasta bakteeri-infektiosta

"FLUNSSAN" KESTO

- Yhden "flunssan" kesto vaihtelee muutamasta päivästä noin viikkoon (influessat noin 3-12pv)
- On hyvä muistaa, että juuri sairastettu "flunssa" EI tarkoita, etteikö tämän jälkeen voisi saada uutta "flunssaa"; aiheuttajaviruksia voi olla samanaikaisesti satoja (ks. edellä)
- Kuiva yskä saattaa kestää muiden oireiden jälkeen vielä 2-3 viikkoa (tähän ei liity hengenhädistystä)

TARTTUVUUS

- ▣ Siellä missä on ihmisiä on "flunssaviruksia"
- ▣ On turha välttää "flunssa-aikana" sosiaalisia tilanteita, koska tämä ei olennaisesti vähennä sairastavuusriskiä
- ▣ Tartuttavuuden vuoksi ei myöskään ole aihetta olla poissa töistä ellei oma yleistila tätä vaadi

"FLUNSSAN" HOITO

- Hoito on oireenmukaista
- Parantavaa tai oireiden kestoa lyhentävä hoitoa EI ole
- Kotihoitona ovat sekä aikuisilla että lapsilla oireiden lievittäminen: kuume- ja särkylääkkeet (EI Asperiini), yskänlääkkeet, höyryhengittely, lepo
- Huom! Kuumeen saa laskea lääkkeillä, helpottaa olotilaa!
- Etenkin lapsilla on tärkeää huolehtia riittävästä juomisesta kuumeen aikana

MILLOIN LÄÄKÄRIIN?

- ▣ Kuume on korkea (yli 38.5) astetta eikä tähän liity vuorokausivaihtelua
- ▣ Kuume ei reagoi juurikaan kuumelääkkeisiin
- ▣ Esiintyy hengenahdistusta, yskä saattaa olla limaista, rohisevaa, vinkuvaa
- ▣ Kuume jatkuu yhtäjaksoisena yli viisi vuorokautta tai vaihteleva kuumeilu pitkittyy yli kahden viikon kestoiseksi

- ▣ Lapsen oirekuva muuttuu olennaisesti "flunsa-
saoireiden" aikana (taustalla voi olla esim. väli-
korvan tulehdus)
- ▣ Yskä kestää häiritsevänä yli 3 viikkoa
- ▣ Vanhemmat ovat paras oman lapsen voinnin
arvioija!
- ▣ Mikäli lapsi vaikuttaa kohtuuttoman väsäh-
neeltä, hänet voidaan AINA tuoda arvioon

- "Flunssan" takia on harvoin syytä mennä hoitoon, ellei työnantaja vaadi todistusta jo lyhyestä poissaolosta

HUOMIO!

- ▣ Edelläolevat ohjeet ovat yleisiä lääketieteellisiä näkökulmia yleisiin infektioihin liittyen.
- ▣ Jokainen tekee itse oman arvioin oireiden hankaluuden mukaisesti hoitoon hakeutumisesta!