



FLUNSSA

= Ylähengitysteiden virustulehdus



Lapuan kaupungin terveystakeskus

Potilasohjeet 18/2015 HH/ML

Sairaalantie 3
62100 Lapua

Puh. (06) 438 4844
poli.tk@lapua.fi

FLUNSSA

eli nuhakuume on ylähengitysteiden virusinfektio. Se on ylivoimaisesti yleisin sairaus ja paranee yleensä itsestään 1-2 viikossa. Oireita voivat olla nuha, yskä, kuume, kurkkukipu, äänen käheys, paineen tunne poskipäissä, korvien vihlonta ja lukkoisuus, lihassärky.

Flunssaa esiintyy aikuisilla keskimäärin 1-5 kertaa ja lapsilla 5-10 kertaa vuodessa. Kylmä ei sinänsä aiheuta virusinfektioita, mutta voi altistaa niille. Aiheuttajaviruksia on satoja. Joskus pitkittynyt flunssa johtuukin siitä, että sama henkilö joutuu peräkkäin kahden virustaudin uhriksi. Pienten lasten runsaan sairastelun syynä on runsas tartuntojen määrä ja oman puolustusjärjestelmän kehittymättömyys.

YSKÄ

on elimistön reaktio tulehdukselle hengitysteissä. Yskän tehtävä on poistaa limaa hengitysteistä ja elimistön kannalta kyse on siten tulehduksen hoidosta. Yskä on usein pahempaa yöaikaan, kun nenänielusta valuva lima saa aikaan yskimistä. Yli viikon kestävä yskiminen on flunssassa normaalia ja limaisuus kuivan yskän jälkeen merkitsee yleensä yskän ”lohkeamista” ja vähittäistä paranemista. Hengitysteiden toipuminen vaatii usein 2-3 viikkoa, mikä ilmenee yskimisherkkyytenä. Joskus yskä voi kestää jopa 5-6 viikkoa.

KEUHKOPUTKENTULEHDUS

on usein osa muuta hengitystieinfektiota. Yleensä se ei vaadi sen erityisempää hoitoa, vaan tulehdus paranee virusinfektion rauhoittuessa. Joskus pitkittyessään virusinfektion jälkitautina ”tavallinen” keuhkoputkentulehdus muuttuu antibioottihoitoa vaativaksi bakteeritulehdukseksi.

NIELUTULEHDUS

on viruksen tai streptokokkibakteerin aiheuttama tauti. Oireena ovat kurkkukipu ja kuume. Nielutulehdus voi olla osa hengitystieinfektiota, jolloin se on käytännössä aina viruksen aiheuttama. Bakteerin aiheuttama nielutulehdus (=angiina) todetaan nieluviljelynäytteen perusteella ja hoidetaan antibiootilla.

FLUNSSAN KOTIHOITO-OHJEITA

Flunssan hoito on oireiden lievittämistä, antibiooteista ei ole apua koska kyseessä on virustauti. Mikäli oireilu on lievää, olet kuumeeton eikä yleisvointisi ole huono, voit ulkoilla ja työskennellä välttäen kuitenkin kovaa fyysistä rasitusta. Apteekin henkilökunnalta saat neuvoja erilaisten oireita lievittävien itsehoitotuotteiden valitsemisessa.

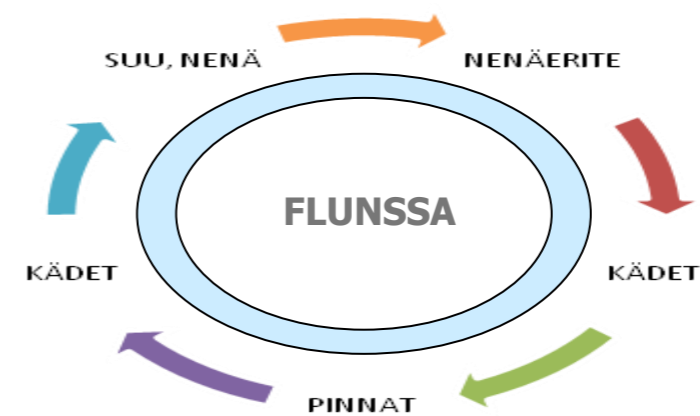
Jos oireilu on tavanomaista vaikeampaa ota yhteys terveyskeskukseen. Tarvittaessa voit kysyä neuvoa tai varata ajan hoidon tarpeen arviointiin päivystävälle sairaanhoitajalle, joka ohjaa sinut tarvittaessa lääkärin arvioon. Sairaanhoitajalla ja terveydenhoitajalla on oikeus kirjoittaa flunssaoireilun vuoksi sairauslomatodistus. Sairauslomatodistus tulisi pyytää ensisijaisesti omasta työterveyshuollosta tai opiskelija-terveydenhuollosta.

- **Lepo ja rasituksen välttäminen** on flunssaisena parasta hoitoa.
- **Runsas juominen** on eduksi, koska se vähentää liman sitkeyttä jolloin mahdollinen lima irtoa helpommin niistämällä ja yskimällä.
- **Kuumeeseen ja kipuihin voit käyttää esim.**
Parasetamolia = Panadol, Paracetamol, ParaTabs, Pamol
(vatsaystävällinen, sopii myös raskaana oleville, imettäville ja Marevan®-lääkitystä käyttäville)
Ibuprofeenia = Burana, Ibusal, Ibumax

...mikäli nämä kuume-kipulääkkeet ovat sinulle sopivia.
- **Nenähuuhtelukannulla ja tarvittaessa nuhasuihkeilla** voit helpottaa nuha- ja poskiontelo-oireita.
- **Lämmin juotava ja höyryn hengittäminen** helpottavat usein tukkoisuutta ja yskää.
- **Astmaa sairastavien on syytä tehostaa astmalääkitystä** sovittujen ohjeiden mukaan.
- **Tupakointia on hyvä välttää.**

HYGIENIAOHJEITA TARTUNTOJEN EHKÄISEMISEKSI

Infektiopotilas tartuttaa jo ennen oireiden alkamista. Itämisaika on yleensä muutama päivä. Tartuntoja on käytännössä vaikea välttää. Flunssaisena ei kuitenkaan kannata pärskiä käsiin, vaan nenäliinaan, jonka laittaa heti käytön jälkeen roskeeseen, koska infektiot tarttuvat herkästi käsien välityksellä;



Infektiotautien leviämisen ehkäisemisessä käsien saippuapesu ja huolellinen kuivaus onkin tärkein yksittäinen toimenpide. Se on tehokkain tapa suojata itseään ja muita tartunnoilta. Saippuapesun lisäksi myös käsihuuhteen käyttö on suositeltavaa etenkin epidemia-aikoina tai tilanteissa missä saippuapesu ei ole mahdollista. Taudit myös pitkittyvät ja leviävät, jos mennään sairaana tai puolikuntoisena töihin, päivähoidon tai kouluun.