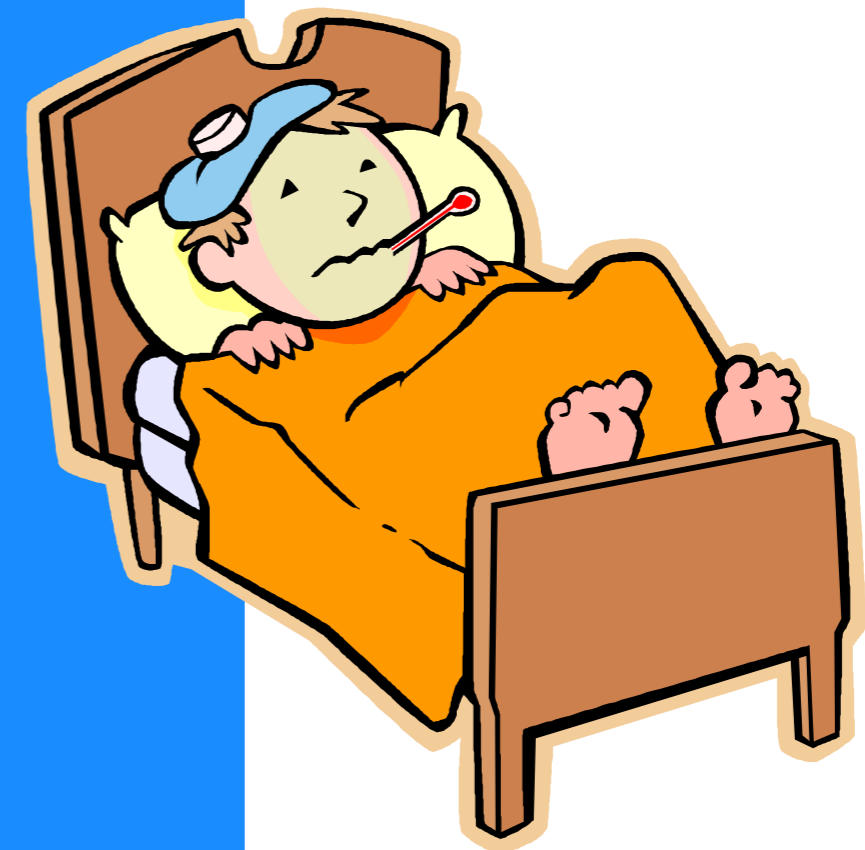




INFLUENSSA

= Epidemioina esiintyvä virustauti



Lapuan kaupungin terveyskeskus

Kotihoito-ohjeet 10/2014

Sairaalantie 3
62100 Lapua

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

Influenssa A- ja B-virus epidemioita esiintyy yleensä talvella ja kevät-talvella. Influenssa on korkeakuumeinen, oireiltaan raju hengitystieinfektio, joka tarttuu herkästi pisaratartuntana. Influenssaa ei pidä sekoittaa flunssaan eli nuhakuumeeseen. Limakalvojen kuivumisen on todettu edistävän influenssan tarttumista. Taudin itämisaika on 2-3 vrk, joskus pitempikin. Influenssa kestää 6-8 pv. ja oireet alkavat nopeasti. Terveille influenssa ei yleensä ole vaarallinen, mutta riskiryhmiin kuuluville sairaille se voi olla jopa hengenvaarallinen.

INFLUENSSAN OIREITA

- korkea, nopeasti nouseva kuume, joka voi kestää jopa viikon
- päänsärky
- lihassäryt
- vilunväristykset
- kuiva yskä
- kurkkukipu
- nivelkivut



Särkyjen ja kuumeen vuoksi influenssa vie potilaan useimmiten vuodelepoon useaksi päiväksi.

Nuha ei ole keskeisin influenssan oire.

Influenssan mahdollisia jälkitauteja ovat poskiontelo- ja välikorvatulehdus, keuhkokuume ja harvemmin sydänlihastulehdus.

ENNALTAEHKÄISY

Influenssaa voidaan useimmiten ennaltaehkäistä rokotteella, joka annetaan syys - lokakuussa. Riskiryhmään kuuluvat (mm. alle 3- ja yli 65-vuotiaat, diabeetikot, reumaatikot, sydän- ja keuhkosairauksia sairastavat jne.) saavat rokotteen ilmaiseksi terveyskeskuksesta. Voitte tarkistaa terveyskeskuksesta oletteko oikeutettu ilmaiseen rokotteeseen.

Rokotuspaikka ja ajankohta ilmoitetaan vuosittain Lapuan Sanomissa.

Mikäli ette kuulu riskiryhmään voitte halutessanne pyytää reseptin omalääkäriltä, ostaa rokotteen apteekista ja varata ajan terveydenhoitajalle rokotusta varten. **Rokote ei suojaa jokaista "flunssaa" vastaan, vaan ainoastaan epidemioina esiintyvää varsinaista influenssaa vastaan.**

KOTIHOITO-OHJEITA

Riittävä **nesteiden nauttiminen ja lepo** ovat ensisijaisen tärkeitä.

Oireita voit helpottaa **tulehduskipu- ja kuumelääkkeillä** (Burana®, Panadol®...) lapsilla ensisijaisesti parasetamolilla (Pamol F®, Panadol®...).

Influenssan hoito on oireiden lievittämistä, antibiooteista ei ole apua, koska kyseessä on virustauti. Apteekin henkilökunnalta saatte neuvoja erilaisten oireita lievittävien itsehoitolääkkeiden valitsemisessa.

Parantavaa lääkettä ei siis ole, mutta influenssan hoitoon on olemassa reseptilääkkeitä joilla voidaan lievittää ja hieman nopeuttaa oireiden häviämistä, mikäli lääkitys aloitetaan 2 vrk:n kuluessa oireiden alusta.

SAIRAUUSLOMATODISTUS

Sairaanhoitajalla ja terveydenhoitajalla on oikeus kirjoittaa influenssaoireilun vuoksi sairauslomatodistus 3-5 pv. Mikäli sairausloman tarve jatkuu tämän jälkeen, tarvitaan lääkärintodistus. Sairauslomatodistuksen voi pyytää ensisijaisesti omasta työterveyshuollosta.

KOSKA LÄÄKÄRIIN ?

Jos korkea kuume kestää yli viikon, ilmaantuu rintapistosta, hengenahdistusta, voimattomuutta, poikkeuksellista väsymystä tai jos paranemaan päin ollut oireilu alkaa uudelleen pahentua, on syytä hakeutua lääkäriin.