

Hommikul ärgates on kurk punane ja kohvilonks läheb alla väga vaevaliselt. Siiski tõmbad sa kohvi kõrvale ka ühe sigareti ja sätid end tööle minema. Stopp! Sa oled tegemas oma tervisele tõsist karuteenet.

Valusa kurguga suitsetamine on väga halb mõte, sest see nõrgestab veelgi haigusega võitlemisest kurnatud organismi. 4 Kliiniku kõrva-nina-kurguarst ning pea- ja kaelakirurg Indrek Mikomägi rõhutab, et kurguhaiguse põdejal tuleb kindlasti sigarettidega hüvasti jätta.

„Suitsetamine on kurgule väga suur stress. Sellest kahjulikust tegevusest loobumine aitab kindlasti kiiremale paranemisele kaasa,“ sõnab ta.

Ka märgib doktor, et kurguvalu pole mõistlik proovida püstijalu läbi põdeda. See tähendab, et haige peaks püsima soojas voodis ja tööle pole tal kohe kindlasti asja. „Mõne päeva võiks kindlasti vabaks võtta. Nii saab kiiremini terveks,“ rõhutab ta.

Miks kurk üleüldse haigeks jääb?

Doktor Mikomägi selgitab, et kurgupõletik on kas äge või krooniline. Äge kurgupõletik on seotud viirusinfektsiooniga. „Enamjaolt levivad viirused inimeselt inimesele piisknakkusega eriti jahedal ajal, kui inimeste vastupanuvõime haigustele on vähenenud.“ Viirushaigus kulgeb nagu tavaline külmetus: kurk on punane, valus on neelata, kimbutavad köha, nohu ja väike palavik. Kraadiklaasinäit jääb viirushaiguse puhul 37 kanti.

Äge kurgupõletik võib olla eluohtlik

Tohter räägib, et viirusliku kurguvalu vastu aitavad soe piim, meega tee ja voodirežiim. Ka tuleb juua palju vedelikku ja kui palavik on kõrgem, tuleb võtta parasetamooli.

Rahva seas on levinud ravimid kurguvalu vastu ka pitsike kanget napsu ja taruvaigutink-



KURGUPÕLETIK: millal on tegu viirusliku ja millal kroonilise tõvega?

tuur. Doktor Mikomägi aga nende kasutamist ei toeta. „Taruvaik hoopis kuivatab ja ärritab kurku. Mina arstina ei näe, et see oleks hea asi, mida kasutada. Samuti pole head ka alkoholibasid pihused. Oliibasid kurguspreid on aga palju parem variant. Eriti need, mis sisaldavad saialille või astepaju,“ sõnab ta.

Ägedal kurgupõletikul on aga ka suurem ja kurjem vend – krooniline kurgupõletik. See võib tekkida ägeda kurgupõletiku ravimata jätmise tagajärjel või mängus võivad olla bakterid. „Kui ägedat kurgupõletikku välja ei ravita, võib see muutuda bakteriaalseks ehk tekkida võib angiin. Ägeda haiguspildiga an-

giiniga kaasneb kõrge palavik ja väga halb enesetunne. Ka võib tekkida äge kõrvapõletik, mis ravimata jätmisel saab olla eluohtlik,“ hoiatab Mikomägi. Tohter lisab, et kroonilise kurgupõletiku korral tõuseb palavik üle 39 kraadi ja neelata on väga valus. „Kurku vaadates on näha neelukaartel ja mandlitel val-

Mis aitaks nõha vastu?

Uudisõna nõha koondab endasse kõha ja nohu, mis on külmal ajal kerged külge hakkama.

4 Kliiniku kõrva-nina-kurguarst ning pea- ja kaelakirurg Indrek Mikomägi märgib, et nina limaskestast põletik on kurguvalu truu kaaslane. Arst toonitab, et nohu korral on väga tähtis nina eest hoolt kanda.

„Ninaõõnt peaks soolveega loputama, et vältida kõrva- või põskkoopapõletikku. Võib ka lihtsalt kraanist vett ninna tõmmata. Peaasi, et nina oleks korralikult ja põhjalikult loputatud.“ Kui nina on puhas, soovib tohter ninna tilgutada õlibasid ninatilku või võtta käsimeetodil Sudafedi tablette. Kuid mõlemat vahendit võib tarvitada vaid lühikest aega.

Viirusinfektsiooniga võib kaasned ka kõha. Kõhaärrituse leevendamiseks tuleks apteegist ravimid hankida kõha iseloomu järgi. Vaigistavaid ravimeid on mõttekas tarvitada juhul, kui inimest vaevab kuiv ärrituskõha, mis ei lase öösel magada. Sagedamini tuleb kasutada aga nn rögalahusteid, mis teevad sitke lima vedelamaks ja kergemini väljakõhitavaks või suurendavad limaeritust. Apteekrilt tasuks aga uurida ka seda, milliste ravimite ja koduste vahenditega kõha ja nohu leevendada annab.

geid mädaplekk,“ kirjeldab ta. Sellisel juhul tuleks kindlasti pöörduda arsti vastuvõtule, kes selgitab välja, kas see on angiin, allergiline kurgupõletik või reflekshaigus. Harv, kuid võimalik kurguvalu põhjustaja võib olla ka pahaloormuline kasvaja.

HPV-viirus põhjustab kurgumandlivähki

Kui tavalist viirusnakkust antibiootikumidega ei ravita, siis bakterite tekitatud angiini küll. Angiin on nakkushaigus ja enamasti tekitab seda mikroob, sageli streptokokk. „Kui kurk on valus olnud mitu nädalat ja valu on lõõnud ka kõrva, tuleks kindlasti perearstilt küsida saatekirja eriarsti juurde. Kui tegemist on streptokokk-bakteri põhjustatud põletikuga, kirjutab arst välja antibiootikumid. Kroonilise kurgumandlipõletiku puhul antibiootikumid ei aita, sel juhul tuleb läheneda kirurgiliselt ning lasta mandlid eemaldada,“ räägib doktor Mikomägi. Veel üks kroonilise kurgupõletiku põhjus võib olla reflekshaigus. „See tähendab, et toit kerkib maost söögitoru tagasi ja põhjustab söögitoru ning neelu ärritust.“

Tohter rõhutab aga, et kui kurguvalu kaebav inimene on käinud arstilt arstile ja antibioo-

tikumid ega muud ravimid pole aidanud, tuleb välistada pahaloormuline kasvaja. „Kui ravimiteest hoolimata läheb kurk järjest kuivemaks ning kurgus on tükitunne, siis siinkohal on oluline välja lülitada pahaloormulise kasvaja võimalus. Keskealistel inimestel on see kahjuks väga sagedane haigus. Ilma ravita lõpeb see alati surmaga,“ nendib ta.

Kahjuks pole sellest karmist haigusest ohustamata ka noored. „Järjest nooremad inimesed, eriti USA-s ja Lääne-Euroopas, haigestuvad HPV-infektsioonist põhjustatud kurgumandlivähki. USA-s on üle 70 protsendi pea- ja kaelapiirkonnas kasvajatest seotud HPV-infektsiooniga.“ Seetõttu on väga oluline, et inimene, kes tunneb kurgus midagi võrast, otsib abi spetsialistilt ning nõuab vastavaid uuringuid.

Nii ägedat kui ka kroonilist kurgupõletikku saab ennetada, kui elada tervist hoidvalt – mitte suitsetada, vältida stressi, üleväsimust ning viiruste leviku ajal rahvarohketes kohtades viibimist. „Kindlasti peab ka tihti käsi pesema. Kui põete viirushaigust, siis võiks kanda maski, et vältida teiste nakatamist,“ ütleb tohter. **GEIDI RAUD**



Febrilek

ibuprofeen/ pseudoefedriinvesinikkloriid

LASE HAIGUS LENDU

UUS!

VALU, PALAVIK JA KINNINE NINA



Febrilek 200 mg / 30 mg õhukese polümeerikattega tablettid N12. Üks tablett sisaldab 200 mg ibuprofeeni ja 30 mg pseudoefedriinvesinikkloriidi. Ägedast rinosiisidist põhjustatud ninakinnisuse, peavalu ja/või palaviku sümptomaatiliseks raviks. Ravim on näidustatud täiskasvanutele ja noorukitele alates 15 aasta vanusest. Ibuprofeen leevendab valu ja alandab kõrget palavikku. Pseudoefedriinvesinikkloriid mõjub ninas olevatele veresoontele ja leevendab ninakinnisust.

- Üks tablett iga 6 tunni järel vajaduse järgi.
- Tugevamate sümptomite korral kaks tabletti iga 6 tunni järel vajaduse järgi.

KÄSIMÜÜGIRAVIM

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga. Müügiloo hoidja: PharmaSwiss Ceska republika s.r.o. Müügiloo hoidja kohalik esindaja: PharmaSwiss Eesti OÜ, Tammsaare tee 47, 11316 Tallinn; Tel: 6827 400