

## Flunssa (nuha, yskä, kurkkukipu, kuume)

Hengitystieinfektion eli flunssan tavallisimmat oireet ovat nuha, yskä, kurkkukipu ja kuume. Olo voi olla kaikin tavoin epämukava, jos lihaksia särkee. On hyvin tavallista, että yskä jatkuu pidempään, taudin muiden oireiden jo hävittyä.

Oireisen henkilön paikka on koti. Päivähoitoon/opiskelemaan/töihin voi palata kun tauti on jo paranemaan päin ja oireet enää hyvin vähäiset. Kuumeeton voi vointinsa mukaan ulkoilla. Hikoilua aiheuttavaa liikkumista pitää välttää niin kauan kuin flunssan oireita on.

Lepää - älä urheile, jos olet kipeä. Jos tupakoit – vähennä tai lopeta tupakointi!

**Flunssan aiheuttaa virus, johon ei antibioottihoito tehoa. Flunssan takia on harvoin syytä mennä lääkärin hoitoon. Flunssaista oloa voi kuitenkin helpottaa monella tavoin:**

- Juo runsaasti, tavallista enemmän, nesteitä.
  - Neste vähentää liman sitkeyttä ja näin lima irtoaa paremmin.
- Yskänlääkkeistä saatava apu on yleensä vähäinen.
  - Kokeile höyryhengitystä, joko siihen tarkoitettulla laitteella tai höyrytämällä kylpyhuone suihkuttamalla se kuumalla vedellä ja oleskelemalla siellä muutamia kertoja päivässä 10-20 minuuttia.
  - Vältä limaa irrottavia yskänlääkkeitä, sillä ne voivat aiheuttaa liiallista limaneritystä keuhkoihin.
- Kurkkukipua voi lievittää apteekista saatavilla nielua rauhoittavilla imeskelytableteilla/sumutteilla.
  - Äänen käheyden (kurkunpään tulehduksen) paras hoito on puhumisen välttäminen. Kuiskaaminen rasittaa äänihuulia.
- Nuhan aiheuttamaa tukkoisuutta voit vähentää pitämällä huoneen viileänä ja raikkaana.
  - Nenän tukkoisuutta ja karstaisuutta voi helpottaa apteekista saatavilla nenätippoilla/-sumutteilla tai keittosuolatipoilla. Näitä saa käyttää korkeintaan seitsemän (7) vuorokauden ajan, pidempään käytettynä niillä on tukkoisuutta lisäävä vaikutus.
  - Antihistamiineista ei ole apua flunssan oireisiin.
  - Käytä kertakäyttönenäliinaa.
  - Ylävartalon kohottaminen esimerkiksi tyynyillä puoli-istuvaan asentoon helpottaa tukkoisuutta ja hengittämistä. Puoli-istuva asento vähentää myös yskänärsytystä. Lapsilla tämän voi toteuttaa laittamalla kirjoja sängyn pääpuolen jalkojen alle.
- Kuumetta alentamaan ja särkyä vähentämään voi käyttää *parasetamolia* tai *ibuprofeinia*, jos muu lääkitys, perussairaus tai lääkeaineallergia ei estä käyttöä. Lue aina tuoteseloste ja käyttöohje ennen lääkkeen käyttöä.

**Flunssan oireissa ota ensisijaisesti yhteyttä omalle terveysasemallesi.**

### **Milloin otettava yhteyttä terveydenhuoltoon?**

- jos yskä ja nuha jatkuvat itsehoidosta huolimatta 2–3 viikkoa.
- jos kuumetta on yli kolme päivää eikä se ole kääntynyt laskusuuntaan.
  - Jos kuume on laskusuuntainen ja sitä on alle 38 astetta, voit tilannetta seurata vielä noin viikon.
- jos kuume on ensin laskenut (kuumeeton päivä tai useampi) ja sitten kuume nousee uudelleen
- yskökset muuttuvat kellanvihreiksi tai ysköksissä on verta
  - Joskus ysköksissä saattaa olla pieniä veriviiruja, jotka johtuvat kovan yskimisen aiheuttamasta limakalvoärsytyksestä. Tämä on vaaratonta.
- jos yleistilasi heikentyy, nousee korkea kuume, yskä/kuume pitkittyvät ja rintaan tai kylkeen pistää hengittäessä.
- jos vähintään viikon sairastamisen jälkeen tulee päänsärkyä, nenän tukkoisuutta, poskipääsärkyä tai yöllistä kovaa ärsytysyskää.
- jos tulee jatkuva korvasärky tai vuotoa korvasta: yskän ja nuhan aikana voi korvassa olla korvatorven toimintahäiriöstä johtuvia lyhytaikaisia kiputuntemuksia. Korvakipuun kannattaa ottaa särkylääkettä.

### **Sairaan lapsen vointia on erityisesti tarkkailtava.**

#### **Ota yhteyttä terveydenhuoltoon, jos**

- lapsella on korkea kuume ja hän väsähtää.
- lapsen hengitys muuttuu tiheäksi tai puuskuttavaksi.
- lapsen hengitykseen liittyy selvä vinkuna.
- lapsi muuttuu kivuliaaksi kipulääkkeistä huolimatta.
- kuume kestää yli viisi vuorokautta.
- kuume laskee, mutta nousee muutaman päivän kuluttua uudestaan.
- lapsen silmät alkavat rähmiä.
- flunssa pitkittyy yli kahden viikon mittaiseksi

**15 vuotta täyttäneet saavat arvion hoidon tarpeesta ympäri vuorokauden ja tarvittaessa myös yhteyden terveydenhuollon ammattilaisiin täyttämällä sähköisen oirearviokyselyn [www.omaolo.fi](http://www.omaolo.fi)**

**Oman terveysaseman kiinni ollessa soita päivystyksen puhelinneuvontaan p. 116117.**

**Hakeudu välittömästi hoitoon, jos sinulla tai potilaana olevalla lapsella on hengitysvaikeuksia. Tarvittaessa soita p. 112.**