

Flunssa eli nuhakuume

Suomessa sairastetaan joka vuosi n. 10-20 miljoonaa hengitystieinfektiota, joista flunssa eli nuhakuume on tavallisin. Flunssaviruksia esiintyy ympäri vuoden ja niitä on satoja erilaisia, yleisimpiä ovat rinovirukset. Keski-ikäinen suomalainen aikuinen sairastaa joka vuosi 1-5 nuhakuumetta, kun taas lapsella flunssaa voi esiintyä vuosittain jopa 5-10 kertaa. Kehot reagoivat eri tavoilla flunssaan ja onkin yleiskunnosta kiinni, täytyykö henkilön jäädä flunssan takia pois töistä tai koulusta. Flunssatartuntaa voi yrittää ehkäistä pesemällä käsiä ja välttämällä kättelyä flunssa-aikana.

Flunssan oireet

Flunssan yleisimpiin oireisiin kuuluu alkuvaiheessa kurkkukipu. Flunssan edetessä mukaan tulevat nuha, yskä ja joskus myös kuume. Aikuisilla flunssaan harvemmin liittyy varsinainen kuume, sen sijaan kolottava, lihaksia särkevä ja kuumeinen olo on yleistä. Lapsilla taas kuume nousee monesti korkeaksikin (yli 38,5 astetta).

Flunssa diagnosoidaan eli todetaan tavallisesti edellä mainittujen oireiden perusteella. Flunssapotilailta ei yleensä tutkita, mikä flunssavirus on kyseessä, koska se ei auta flunssan hoidossa eikä nopeuta paranemista. Jos on syytä epäillä jotain muuta kuin tavallista virusflunssaa, voidaan tehdä tarkempia tutkimuksia. Nielun bakteeriviljelystä selviää streptokokkiangiina, angiinasta voit lukea lisää täältä. Tarvittaessa voidaan ottaa verikoe, jotta saadaan erotettua mahdollinen bakteeritauti virustaudista. Poskiontelotulehduksen toteamiseksi lääkäri voi tehdä poskionteloiden kaikukuvauksen.

Flunssan hoito

Tavalliseen nuhakuumeeseen eli flunssaan ei ole varsinaisesti paranemista nopeuttavia hoitoja, mutta oloa voidaan helpottaa erilaisin keinoin. Antibiooteista ei flunssan nujertamiseen ole lainkaan hyötyä. Tulehduskipulääkkeillä, kuten ibuprofeenilla, voi lievittää särkyä. Kuumetta voi alentaa esimerkiksi parasetamolilla. Hengitystä voi helpottaa nenäsuihkeen käyttö, mutta allergialääkkeet eivät auta flunssaisen nenän tukkoisuuteen. Yskänlääkkeitä voi käyttää esimerkiksi silloin, kun yskiminen hankaloittaa nukahtamista.

Flunssaan liittyvän kurkunpään tulehduksen tai nielutulehduksen aiheuttamaa kurkkukipua voidaan hoitaa esimerkiksi kipua ja tulehdusta lievittäväillä imeskelytableteilla. Jos flunssaan liittyy myös äänen käheys, on puhumisen välttäminen tehokas tapa rauhoittaa kurkkua. Riittävä nesteiden saanti on hyvä muistaa.

Sairaana kannattaa välttää suurta fyysistä rasitusta, mutta normaali kevyt liikkuminen ei ole flunssan aikana haitaksi. Kuntoliikunta kannattaa aloittaa vasta flunssaoireiden loputtua.

Jos aikuisella flunssaan liittyy korkeaa kuumetta, voimakasta uupumusta tai hengitysvaikeuksia, on syytä käydä lääkärissä. Lääkärissä käynti on suositeltavaa myös, jos flunssan paranemisen jälkeen taudin oireet uusivat parin viikon kuluessa tai kova yskä on kestänyt yli kolme viikkoa.

Zyx

Yksi vaihtoehto flunssan aiheuttaman kurkkukivun lievittämiseen ja olon helpottamiseen on imeskelytabletti Zyx. Imeskeltävä Zyx vaikuttaa tulehdukseen nielussa ja puuduttaa kipeää kurkkua.

[Lue täältä, miten Zyx vaikuttaa kurkkukipuun!](#)

Lähde: Duodecim Terveyskirjasto

Miten Zyx vaikuttaa kurkkukipuun?



Kurkkukipu



Kurkkukipu johtuu usein nielun tulehduksesta. Myös tupakointi, kuiva ilma tai äänen liikarasitus voivat aiheuttaa kurkkukipua. Lue lisää kurkkukivusta.