



## NEUVOJA JA TOSIASIOITA ANTIBIOOTEISTA JA INFEKTIOISTA

# Vilustunut?

## Vihjeitä ja neuvoja nuhaan, yskään ja kurkkukipuun sairastuneille

Useimmat meistä vilustuvat satakunta kertaa elämänsä aikana. Vaikka vilustuminen ei ole vaarallista, se voi kyllä olla todella epämukavaa. Tässä kahdeksan tavallista kysymystä ja vastausta vilustumisesta.

### Mitä vilustuminen on?

Vilustuminen on tavallisin infektiomme, jonka aiheuttaja on virus. Tavallisia oireita ovat nuha, yskä, kurkkukipu ja kuume. Paraneminen kestää tavallisesti 7–10 päivää. Tietyt oireet, kuten yskä, voivat jatkua jopa muutamia viikkoja.

### Kuinka tavallisia vilustumiset ovat?

Lapset vilustuvat useammin kuin aikuiset, usein 6–10 kertaa vuodessa. Aikuisilla on usein 2–3 vilustumista vuodessa tai useampia, jos he ovat läheisesti tekemisissä lasten kanssa.

### Mitä parannuskeinoja on olemassa?

Mikään lääke ei pysty parantamaan vilustumista. Sen sijaan on joskus mahdollista lievittää oireita. Jos sinulla on nuha ja nenä tukossa, voivat turvotusta vähentävät nenäsuihkeet helpottaa vaivoja. Yskänlääkkeitä voi kokeilla, mutta niiden vaikutus on useimmiten epävarmaa. Kuumetta alentavia ja kipua lievittäviä lääkkeitä voi kokeilla tarvittaessa.

### Mikseivät antibiootit auta vilustumisessa?

On tarpeetonta ottaa antibiootteja, esimerkiksi penisilliiniä, jos olet vilustunut. Tämä johtuu siitä, että antibiootit tehoavat vain bakteereihin, eikä niillä ole mitään tehoa vilustumisen aiheuttaviin vilustumisviruksiin. Vilustumiset, keuhkoputkentulehduksen ja myös muut hengitystieinfektiot keho pystyy itse lääkitsemään.

### Onko vahingollista ottaa antibiootteja?

Ei ole hyvä ottaa antibiootteja tarpeettomasti, koska silloin kantamamme hyödylliset bakteerit hävitetään ja ne voivat tehdä tilaa sairauksia aiheuttaville bakteereille. Antibiootit voivat aiheuttaa sivuvaikutuksia, kuten ripulia ja ihottumaa. Sitä paitsi bakteerit voivat helpommin tulla resistenteiksi, toisin sanoen ne oppivat vastustamaan antibiootteja, jos niitä käytetään liikaa.

### Koska antibiootteja tarvitaan?

Kehon oma immuunipuolustus toimii tehokkaasti myös monissa tavallisissa bakteeri-infektioissa, kuten esimerkiksi korvatulehduksessa, poskiontelotulehduksessa ja risatulehduksessa. Useimmissa näistä infektioista antibiootit vaikuttavat nopeampaan paranemiseen vain vähän tai eivät ollenkaan. Keuhkokuumeessa antibiooteilla sen sijaan on ratkaiseva vaikutus, ja ne voivat joskus pelastaa ihmisen henkiä.

### Koska sinun tarvitsee ottaa yhteyttä sairaanhoitoon?

**NUHA:** Aikuisilla on poskiontelotulehduksessa useimmiten merkivä nuha, joka kestää yli 10 päivää ja samanaikaisesti tuntuva kipua poskien ja hampaiden alueella. Vasta silloin antibiootit voivat olla hyödyksi. Lapsilla voi merkivää nuhaa jatkua pitkäänkin, eikä kyseessä tarvitse olla poskiontelotulehdus.

**YSKÄ:** Yskä korkean kuumeen, voimakkaan sairauden tunteen, hengitysvaikeuksien, nopean hengityksen tai sisäänhengitettäessä tuntevan kivun yhteydessä. Kyseessä voi olla keuhkokuume, joka lähes aina hoidetaan antibiooteilla, koska infektiosta voi tulla vakava.

**KURKKUKIPU:** Nielemiskipu ilman samanaikaisesti esiintyvää nuhaa ja yskää. Voi kyllä odottaa muutamia päiviä, jos on muuten terve, eikä syömisessä tai juomisessa ole suuria vaikeuksia.

**KORVAKIPU:** Jos lapsella on korvakipua, joka ei mene ohi, hakeudu lääkäriin vuorokauden kuluessa. Jos lapselle tulee korvakipu illalla, riittää usein, että hänelle annetaan jotain kipua lievittävää ja hakeudutaan lääkäriin seuraavana päivänä, jos kivut jatkuvat tai lapsi ei voi hyvin. Korvatulehduksen hoitoon saatetaan tarvita penisilliiniä, jos lapsi on alle yksivuotias tai yli kaksitoistavuotias. 1–12-vuotiaiden lasten hoidossa voidaan lääkärin tutkimuksen jälkeen odottaa ennen penisilliinihoidon aloittamista, koska useimmat korvatulehdukset paranevat itsestään.

**KUUME:** Aikuiset, joilla on korkea kuume tai voimakas sairauden tunne yli 4–5 päivän ajan vilustumisen yhteydessä. Pikkulapsien kohdalla lyhyemmän aikaa.

**Jos olet huolestunut infektion vuoksi:** Hakeudu sairaanhoitoon ja pyydä lääketieteellistä arviointia: Voivatko antibiootit olla minulle hyödyksi? Ovatko hyödyt siinä tapauksessa suuremmat kuin haitat?

## Kuinka vältät tartuntaa?

Voit pienentää vilustumisen tai muiden tartuttamisen vaaraa pesemällä usein kädet flunssa-aikoina. Jos olet vilustunut, voit välttää ihmisten kätelemistä. Aivasta ja yski kynnärtaipeen suojassa ja käytä kertakäyttöisiä paperinenäliinoja.

## ANTIBIOOTIT

ovat tärkein aseemme hoidettaessa vaikeita bakteeri-infektioita, jotka muuten voivat johtaa kuolemaan. Antibiootit ovat myös monien muiden hoitojen, kuten suurten leikkausten ja syöpähoitojen edellytys.

Mitä enemmän antibiootteja käytämme, sitä suurempi on resistenttien bakteereiden uhka. Etelä-Euroopassa käytetään enemmän antibiootteja kuin Pohjois-Euroopassa, ja resistenteihin bakteereihin liittyvät ongelmat ovat siellä huomattavasti suurempia.



Folkhälsomyndigheten  
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN