



TERVEEKSI KOTIKONSTEIN

Omahoito-opas

Tässä oppaassa on esitelty tavallisimpien kotona hoidettavien sairauksien ja niiden oireiden sekä tapaturmien omahoito-ohjeita. Oireiden alkuvaiheessa niitä voidaan lievittää kotikonstein ja usein oireet saattavat helpottua/helpottuvat kotihoidon avulla. Opas sisältää myös ohjeet siitä, milloin tulee ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen.

Hyvää tietoa eri oireista ja sairauksista sekä niiden hoitamisesta löydät myös internetin kautta Terveyskirjastosta (www.terveyskirjasto.fi). Sairaudet ja niiden oireet ovat kuitenkin yksilöllisiä, joten jos olet epävarma tilanteestasi, voit myös ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen kuten oman terveysasemasi sairaanhoitajaan.

Hätätilanteissa soita suoraan yleiseen hätänumeroon112!

Terveysasemalla saat terveysaseman aukioloaikoina sekä kiireellistä että kiireetöntä hoitoa. Sairautesi/oireesi tarvitseman hoidon kiireellisyyden arviointiin saat apua ammattilaiselta omalta terveysasemaltasi. Ota ensisijaisesti yhteyttä omaan terveysasemaasi puhelimitse. Iltaisin ja viikonloppuisin voit myös soittaa keskussairaalan päivystyksen puhelinneuvontaan, mikäli tarvitset neuvoa äkillisen sairauden tai tapaturman ensihoitoon tai tarvitset neuvoa oikean hoitopaikan valinnassa. Keskussairaalan päivystyksen puhelinneuvonnan numero on 0100 84 884.

Pienten lasten ja iäkkäiden on hakeuduttava herkemmin hoitoon!

Apteekista saa omahoitoon sopivia lääkevalmisteita. Apteekin henkilökunta opastaa sinua mielellään oikean lääkevalmisteen valitsemisessa. Käytä lääkkeitä pakkauksen ohjeen mukaisesti. Apteekin henkilökunta antaa myös ohjausta lääkevalmisteiden oikeasta ja turvallisesta käytöstä.

Tämä opas on työstetty RAMPE-hankkeen, Rautaisia ammattilaisia perusterveydenhuoltoon, Pohjois-Karjalan osahankkeessa. Oppaan sisältö perustuu terveystieteen ja terveyskirjaston (www.terveysportti.fi ja www.terveyskirjasto.fi) luotettavaan ja ajantasaiseen tietoon eri oireista ja sairauksista. Oppaan sisältö on tuotettu yhteistyössä Pohjois-Karjalan terveydenhuollon henkilöstön kanssa ja opasta ovat kommentoineet Pohjois-Karjalan asukkaat.

FLUNSSA, NUHAKUUME	3
FLUNSSA LAPSELLA	5..
HAAVAT	7
HYÖNTEISTEN PISTOT JA PUREMAT	8
IHO-OIREET	9
KAUSI-INFLUENSSA	10
KIHOMATO.	12
KORVAKIPU	13
KORVAKÄYTVÄN VAHATULPPA	14
KURKKUKIPU.	15
KUUME	16
KYNSIVALLINTULEHDUS	17
KÄNSÄ.	18
MOLLUSKA ELI ONTELOSYYLÄ	19
MÄRKÄRUPI	20
NENÄVERENVUOTO.	22
PALOVAMMAT	23
POSKIONTELOTULEHDUS.	24
PUNKKI	25
PÄÄTÄIT.	26
SILMÄTULEHDUS.	28
SUKUPUOLITAUDIT	29
SYHY	30
SYYLÄT	32
UMMETUS.	33
VATSATAUDIT	34.
PAHOINVOINTI/OKSENNUS	34
RIPULI	36
VENÄHDYS	38
VESIROKKO	39
VIRTSATIETULEHDUS AIKUISILLA	41

FLUNSSA, NUHAKUUME

Oireet

- Nenän tukkoisuus
- Nuha
- Kurkkukipu
- Kuume ja vilunväristykset
- Yskä alkaa parin päivän sisällä ja hyvin tavallista on, että yskimistä ilmenee pidempään taudinmuiden oireiden jo hävittyä
- Flunssa kestää usein yli viikon

Omahoito

- Huolehdi riittävästä nesteen saannista!
- Muista levätä!
- Muista pestä kädet riittävän usein! (ettet tartuta muita)
- Yski ja aivasta kertakäyttönenäliinaan tai puseron hihan yläosaan!
- Oloa voi helpottaa tulehduskipulääkkeillä (ibuprofeeni) tai kuumetta alentavilla kipulääkkeillä (parasetamoli).
- Nenän tukkoisuutta voi helpottaa apteekista saatavilla nenäsumutteilla/-tippoilla. Kysy lisää apteekista!
- Yskänlääkkeistä saatava apu on yleensä vähäinen. Yskänlääkkeet voivat olla avuksi erityisesti, jos yskä vaikeuttaa nukahtamista. Reseptillä saatavat yskänlääkkeet eivät ole sen tehokkaampia kuin käsikauppalääkkeet.
- Kurkkukipua voi lievittää apteekista saatavilla nielua rauhoittavilla imeskelytableteilla/sumutteilla. Kysy lisää apteekista!
- Äänen käheyden (kurkunpään tulehduksen) paras hoito on puhumisen välttäminen. Kuiskaaminen rasittaa äänihuulia enemmän kuin hiljaisella äänellä puhuminen.
- Höyryhengitys eli 40 – 44-asteisen höyryn toistuva ja lyhytaikainen hengittäminen, saattaa lievittää nuhakuumeen oireita. Jos hoito tuntuu epämukavalta, sitä ei tule jatkaa.

- Flunssan takia on harvoin syytä mennä lääkärin hoitoon. Antibiootit eivät auta virusinfektioissa, eikä niitä käytetä flunssan hoidossa.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveystieteeseen, jos

- yleisvointisi heikkenee.
- oireet pitkittyvät ja kotihoito ei auta.
- yskä kestää yli 3 viikkoa häiritsevästi.

FLUNSSA LAPSELLA

Oireet

- Nenän tukkoisuus
- Nuha
- Kurkkukipu
- Kuume ja vilunväristykset
- Yskä alkaa parin päivän sisällä ja hyvin tavallista on, että yskimistä ilmenee pidempään taudin muiden oireiden jo hävittyä
- Flunssa kestää usein yli viikon

Omahoito

- Huolehdi lapsen riittävästä nesteen saannista!
- Tulehduskipulääkkeet (ibuprofeeni) ja/tai kipu- ja kuumelääkkeet (parasetamoli) ovat tehokkaita alentamaan flunssaan liittyvää kuumetta ja parantamaan huonoa vointia.
Annostelu lapsen iän ja painon mukaan! Kysy lisää apteekista! **Älä käytä asetosalisyyliä lapsella!**
- Nuhan hoitoon on nenäliina paras lääke. Käytä kertakäyttönenäliinaa!
- Nenän tukkoisuutta ja karstaisuutta voi helpottaa apteekista saatavilla nenätipoilta/-sumutteilla tai keittosuolatipoilla.
- Flunssaisen lapsen sängyn pääpuolta on hyvä kohottaa esimerkiksi tyynyjen tai sängyn jalkojen alle laitettavien kirjojen avulla.
- Höyryhengitys eli 40 – 44-asteisen höyryn toistuva ja lyhytaikainen hengittäminen saattaa lievittää nuhakuumeen oireita. Jos hoito tuntuu epämukavalta, sitä ei tule jatkaa.
- Yskänlääkkeistä saatava apu on yleensä vähäinen. Kysy ohjeita yskänlääkkeiden käyttöön apteekista.
- Antibiootit eivät auta virusinfektioissa, eikä niitä käytetä flunssan hoidossa.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveyskeskukseen, 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.
-

Tärkeää on lapsen yleisvointi. Mikäli lapsi vaikuttaa kohtuuttoman väsähtäneeltä, hänet tulee aina tuoda terveydenhuollon ammattilaisen arvioon!

Pinnalliset haavat voi hoitaa kotona.

Oireet

- Haavat voivat olla hiertymiä, hankaumia, naarmuja, repeämiä, viiltoja tai pistoja

Omahoito

- Pese kätesi
- Puhdista haava ja sen ympäristö juoksevalla vedellä ja saippualla ja/tai desinfektioaineella. Samalla kevyesti poistetaan haavaan joutuneet vierasesineet, esimerkiksi hiekka ja lasinsirut.
- Paina haavaa muutaman minuutin ajan puhtaalla tupolla, jotta verenvuoto lakkaa.
- Kiinnitä sidetaitos haavan päälle esimerkiksi sideharsolla tai ihoteipillä. Laastari saattaa olla liian hautova.
- Vaihda haavaside vähintään kerran päivässä tai useammin, jos haava erittää sidoksen läpi. (Irrota sidetaitos varovasti. Tarttunut side voidaan kostuttaa vedellä, että se lähtee helpommin irti.)
- Jos haava erittää, suihkuttele haavaa vedellä pari kertaa päivässä.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveystieteeseen, jos

- haava vuotaa runsaasti eikä vuoto tyrehy 20 minuutin painamisella.
- haava on iso, repaleinen tai likainen.
- haava on puremahaava tai muu syvä haava.
- haavassa on jokin vierasesine, esimerkiksi lasinsiru, jota et saa poistetuksi.
- et saa haavaa puhdistetuksi.
- haavaa alkaa särkeä, kuumottaa tai punoittaa.
- haava alkaa erittää tai märkiä.
- sinulle tulee kuumetta.

Haava on tarvittaessa ommeltava kuuden tunnin sisällä tapahtuneesta. Tarkasta, onko jäykkäkouristusrokote voimassa. Tehosterokote tulee ottaa 10 vuoden välein.

HYÖNTEISTEN PISTOT ja PUREMAT

Suurin osa Suomen hyönteisistä on vaarattomia ja niiden pistot/puremat paranevat itsestään. Yksittäinen ampiaisen tai mehiläisen pisto ei ole vaarallinen terveelle aikuiselle.

Oireet

- Pisto/purema voi aiheuttaa iholle kipeän, punoittavan ja kutisevan paukaman

Omahoito

- Puhdista pisto-/puremakohta, älä purista tai raavi.
- Turvotukseen ja kipuun voi kokeilla kylmää käärettä/kylmäpakkausta ja tarvittaessa ottaa kipulääkettä. Älä laita kylmäpakkausta suoraan paljaalle iholle!
- Kutinaan voi käyttää apteekista saatavaa mietoa kortisonivoidetta.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveystieteeseen, jos

- aiemmin pistosta/puremasta on tullut allergiaoireita.
- kova kipu ja turvotus lisääntyvät ja hengitys vaikeutuu.
- sinulle tulee kuumetta, pahoinvointia tai tajunnanhäiriöitä.
- ampiaisen pistoja on useita tai ampiaisen pistokohta on suussa, nielussa tai silmässä ja sinulle tulee yllä olevia oireita.

Apteekista voi ostaa ilman reseptiä (kotona hyvä olla varalla):

- Mietoa kortisonivoidetta, jota voi laittaa pistokohtaan
- Kyypakkaus, lievittämään oireita (voi ottaa ensiapuna, jos allerginen reaktio)
- Antihistamiinitabletteja kutinan hoitoon
- Kipulääkettä

Jos turvotus lisääntyy nopeasti ja hengitys vaikeutuu, on hakeuduttava välittömästi hoitoon!

IHO-OIREET

Ihon kuivumista aiheuttavat kuiva ilma, runsas peseytyminen ja lämmönvaihtelut (talvi/kesä). Ihottumaa voi aiheuttaa allergia, bakteeri-, virus- tai sieni-infektio, kemiallinen ärsytys, perinnöllisyys tai muu tekijä. Kutinaa pahentaa hikoilu, liian rasvaiset voiteet, stressi tai karheat vaatteet.

Oireet

- Ihon karheus, hilseily, haavaumat, punoitus ja kutina
- Tulehtunut iho punoittaa, kuumottaa ja/tai aristaa
- Iholle voi tulla nesterakkuloita

Omahoito

- Pidä iho puhtaana, yleensä pesu haalealla vedellä ja miedolla pesuaineella tarpeen mukaan riittää.
- Pese ja kuivaa varvasvälit ja taivealueet hyvin, käytä talkkia tai harsotaitosta/ varvasvälivillaa varpaiden väliin ja taivealueille, jos ne hautuvat.
- Kuivaa ihoa ja lievää ihottumaa voi hoitaa apteekista saatavalla perusvoiteella tai kosteus-voiteella, joka lievittää myös kutinaa.
- Ärtyneelle iholle voi käyttää pari viikkoa mietoa kortisonivoidetta, jota saa apteekista.
- Vältä raapimista! Leikkaa kynnet lyhyiksi tai käytä tarvittaessa puuvillahanskoja estämään raapimista.
- Vältä ihoa ärsyttäviä tekijöitä (mm. saippua, märät vaipat tai hikoilu).
- Säilytä rasvat jääkaapissa, jolloin se samalla viilentää ihoa.
- Pidä väljiä, mieluiten puuvillaisia alusvaatteita.

Ota yhteys omaan päivystykseen tai terveyskeskukseen, jos

- ihottuma-alue on laaja, märkivä tai vetistävä.
- kutina on sietämätön kotihoidosta huolimatta.
- ihottumaan liittyy yleisoireita, kuten kuumetta tai huonovointisuutta.
- ihottuma ei parane kotihoidolla.

KAUSI-INFLUENSSA

Influenssa on influenssavirusten aiheuttama äkillinen ylempien hengitysteiden tulehdus. Epidemioita esiintyy joka talvi. Terveet aikuiset toipuvat taudista yleensä 1–2 viikon vuodelevolla. Vanhuksilla ja pienillä lapsilla sekä tiettyjä perustauteja sairastavilla, influenssa saattaa johtaa jälkitauteihin (korvatulehdus, keuhkokuume) ja sairaalahoitoon. Influenssa-tartunnan saanut henkilö voi tartuttaa toisia jo päivää ennen oireiden alkua ja 3–7 päivän ajan tämän jälkeen. Taudin itämisaika, tartunnasta oireiden alkuun, on yleensä 2–3 päivää.

Oireet

- Äkillinen korkea kuume
- Kurkkukipu, yskä ja nuha
- Muita oireita ovat jäsenten särky, päänsärky, vilunväristykset ja väsymys, joskus oksentelu ja ripuli. Lapsilla voi esiintyä myös vatsakipua

Omahoito

- Jos oireet ovat lieviä, etkä kuulu riskiryhmään, lääkärin tekemää taudinmäärittystä tai viruslääkehoitoa ei pääsääntöisesti tarvita, vaan taudin voi sairastaa kotona. Vältä läheistä kontaktia muihin ja pysytköte kotona oireiden keston ajan.
- Lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää.
- Kuumetta ja särkyä voi lievittää apteekista saatavilla lääkkeillä. Katso flunssan omahoito!

Jos sinulla on jokin perussairaus tai kuulut riskiryhmään, hakeudu herkästi hoitoon oireiden ollessa hankalat tai niiden pitkittyessä!

Välitöntä hoitoa vaativat oireet lapsilla

- Lapsi ei herää tai reagoi mihinkään
- Hengitysvaikeudet
- Iho on sinertävä tai harmaa
- Lapsi ei juo tarpeeksi

- Lapsi oksentaa voimakkaasti tai jatkuvasti
- Lapsi on niin ärtyisä, ettei hän halua olla sylissä
- Influenssan kaltaiset oireet häviävät, mutta palaavat uudelleen

Välitöntä hoitoa vaativat oireet aikuisilla

- Hengitysvaikeudet
- Kipu tai paine rinnassa
- Äkillinen huimaus tai sekavuus
- Voimakas tai jatkuva oksentelu
- Influenssan kaltaiset oireet häviävät, mutta palaavat uudelleen

Tartuntavaaraa voi vähentää seuraavilla toimilla

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla kun yskit tai aivastat. Heitä käytetty nenäliina roskeen. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Pese kädet vedellä ja saippualla tai käytä alkoholipitoisia käsien desinfiointiaineita aina ulkoa tullessa ja ennen ruokailua sekä erityisesti yskittyäsi tai aivastettuasi. Vältä koskemasta silmiä, nenää tai suuta, ellei ole juuri pesyt käsiäsi.

INFLUENSSAROKOTUKSET OVAT TÄRKEIN KEINO EHKÄISTÄ INFLUENSSAA!

Kihomadot ovat tavallisimpia 3–10-vuotiailla lapsilla, mutta niitä voi olla myös vanhemmilla lapsilla ja aikuisilla. Kihomato on vajaan millimetrin levyinen ja noin senttimetrin pituinen, valkea sukkulamato. Tartunta saadaan kihomadon munista, jotka pääsevät likaisten käsien välityksellä suuhun. Tartunnan voi saada myös pintojen kautta: peräaukon iholta käsiin – käsistä pinnoille – pinnoilta käsiin – käsistä suuhun.

Oireet

- Peräaukon seudussa on kutinaa etenkin yöllä
- Kihomatojen havaitseminen ulosteen pinnalla
- Lisäksi voi ilmetä ruokahaluttomuutta tai ärtyisyyttä
- Raapimisesta voi seurata ihon bakteeri-infektioita

Omahoito

- Mato häädetään kihomatolääkkeellä kahteen kertaan kolmen viikon välein (kihomatolääkettä saa apteekista ilman reseptiä). Kysy lisää apteekista!
- Hoitoannoksen ottamisen jälkeisenä päivänä pestään vuodevaatteet, yöpuvut, unilelut ja imuroidaan huoneet. Patjoista ja peitteistä munat saa tuhottua kuumakäsittelyllä saunassa tai talvella kunnon pakkasessa.
- **KÄSI- JA WC-HYGIENIAA TEHOSTETAAN!**
- Kynnet leikataan lyhyiksi.
- Hoito on syytä antaa samanaikaisesti koko perheelle, myös oireettomille madon kantajille.
- Jos päiväkotiryhmässä todetaan kihomatoja vähintään kolmasosalla lapsista, kannattaa koko ryhmä hoitaa. Päiväkodista ei tarvitse olla pois kihomatojen vuoksi.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveystieteeseen, jos

- oireet eivät kahden hoitokerran jälkeen helpota.
- peräaukon seutuun ilmaantuu ihottumaa.

MUISTA ILMOITUS PÄIVÄHOITOON JA KOULUUN!

Kouluikäisten kohdalla otetaan yhteys kouluterveydenhoitajaan!

KORVAKIPU

Tavallisin syy on korvatulehdus, joka on yleinen alle kouluikäisillä. Taustalla on joko virus- tai bakteeri-infektio.

Korvatulehdukseen viittaavat oireet

- Kipua, vihlonta korvassa
- Nuha, yskä, kuume
- Kuulon aleneminen
- Korva alkaa vuotaa märkää
- Yölevottomuus
- Ärtäisyys
- Ruokahaluttomuus
- Pienen lapsen flunssa pitkittyy yli kahden viikon mittaiseksi
- Silmien räähkiminen jatkuu hoidosta huolimatta

Omahoito

- Jos kipu alkaa yöllä ja on siedettävää, voi odottaa aamuun, lievissä tapauksissa voi odottaa seuraavaan arkipäivään.
- Kivun ensiapuna voidaan käyttää tulehduskipulääkettä (ibuprofeeni) tai kipu- ja kuumelääkettä (parasetamoli). **Annostelu lapsen iän ja painon mukaan!**
- Puuduttavia korvatippoja voidaan käyttää, jos korva ei vuoda.
- Sängyn pääpuolta kannattaa kohottaa tyynyjen tai sängyn jalkojen alle laitettavien kirjojen avulla.

Ota yhteyttä päivystykseen tai omaan terveyskeskukseen, jos

- korvan kipu ei mene ohi särkylääkkeellä 1–2 vuorokaudessa.
- korvalehti tai korvan seutu punoittaa.
- korva vuotaa/erittää (märkää/verta).
- oireet eivät helpota kotihoidosta huolimatta.

KORVAKÄYTÄVÄN VAHATULPPA

Korvavaha suojaa korvakäytävän ihoa muodostamalla sen pinnalle kalvon. Vahatulppa syntyy, kun korvavahaa muodostuu paljon ja se kuivuu nopeasti. Korvaa kaivaessa, vaha saattaa työntyä tiiviiksi tulpaksi. Jos korvaan pääsee vettä, joka imeytyy vahaan, se voi turvottaa korvakäytävän umpeen.

Oireet

- Huonontunut kuulo
- Humina korvassa
- Kipu
- Huimaus
- Painon tunne korvassa

Omahoito ja vahatulppien ennaltaehkäisy

- Jos korvan tukkiutumisen ilmeinen syy on vahatulppa, sen hoitamiseksi voi käyttää apteekista saatavia tulppaa liuottavia tippoja ohjeen mukaan.
- Vaha voidaan myös pehmittää esimerkiksi käyttämällä muutaman päivän ajan ihoöljyä. Kysy lisäohjeita apteekista!

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveyskeskukseen, jos

- korva tukkiutuu äkillisesti ja korvassa esiintyy kipua.
- korvan tukkeutumiseen liittyy huimausta.
- korva vuotaa.
- oireet eivät helpota kotihoidosta huolimatta.

Korvahuuhtelu terveydenhuollon ammattilaisen suorittamana on tarpeen vain, mikäli omatoiminen korvan hoito ei syystä tai toisesta onnistu.

KURKKUKIPU

Yleisimpiä kurkkukivun syitä ovat nielun tulehdukset ja nenän tukkoisuuden aiheuttama nielun kuivuminen. Kurkun kipua voi aiheuttaa mikä tahansa limakalvoja ärsyttävä tekijä, yleisimmin tupakka, mutta myös pölyt ja kemikaalit. Nielun tai nielurisojen tulehdus voi olla bakteerin tai viruksen aiheuttama.

Oireet

- Nielemiskipu
- Kuiva, karhea nielu
- Punoitusta/peitteitä nielussa
- Kurkun kipu säteilee usein korviin ilman, että korvissa on tulehdusta

Omahoito

- Viruksen aiheuttama kurkkukipu on usein ensioire flunssasta, joka menee ohi itsestään.
- Kipua voi hillitä tulehduskipulääkkeillä (ibuprofeeni) ja/tai kipu- ja kuumelääkkeillä (parasetamoli).
- Nielua voi rauhoittaa apteekista saatavilla imeskelytableteilla/sumutteilla.
- Juo riittävästi!

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveystieteeseen, jos

- kurkkukipu jatkuu 1-2 viikkoa tuntemattomasta syystä ilman kuumetta.
- kovaan kurkkukipuun liittyy korkea kuume, on syytä hakeutua hoitoon vuorokauden sisällä.
- läheisellä on todettu streptokokkiangiina, nielusi on punainen ja sinulla on kuumetta.
- oireet eivät helpota kotihoidosta huolimatta.

Jos kurkkukipuun liittyy puheen puuroutumista tai hengityksen vaikeutta, nieleminen ei onnistu tai suu ei aukea kunnolla, on hakeuduttava välittömästi hoitoon!

Kuumeella tarkoitetaan sitä, että ruumiinlämpö on korkeampi kuin normaalisti. Monet sairaudet aiheuttavat kuumetta. Yleisin syy on viruksen aiheuttama nuhakuume, jonka alkuvaiheessa kuume voi nousta korkeaksikin ja kestää useita päiviä. 40 asteen kuume ei yleensä ole vaarallinen, mutta tekee väsyneeksi ja voipuneeksi haihduttaen elimistöstä runsaasti nestettä. Nopea lämmön nousu kuuluu myös moniin muihin tulehdussairauksiin. Myös virusten aiheuttamiin suolistotulehduksiin liittyy usein oksentelun ja ripulin lisäksi kuumetta. Paikallisissa tulehduksissa (esimerkiksi paise tai ihon ruusu) kuvaan kuuluu kuumeen lisäksi myös paikallisia tulehduksen oireita kuten kuumotusta ja punoitusta. Kuumetta voi esiintyä muissakin kuin virusten ja bakteerien aiheuttamissa infektioissa.

Oireet

- Vilunväristykset, lihassärky
- Päänsärky
- Väsymys

Omahoito

- Juo runsaasti nesteitä!
- Vältä räsitusta.
- Lepo, voinnin seuranta.
- Kuumeen alentaminen viileällä huoneilmalla, kevyellä vaatetuksella ja kuume- ja tulehduskipulääkkeellä ohjeen mukaan.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveyskeskukseen, jos

- yleisvointi heikkenee nopeasti.
- kuumeen lisäksi tulee niskakipua, pahoinvointia ja oksentelua.
- kuumeen lisäksi on yhden tai useamman nivelen punoitusta ja kuumotusta.
- kuumeeseen liittyy alavatsa-/alaselkäkipua tai virtsatieinfektio-oireita.
- kuume on kestänyt 3–4 päivää eikä se ole selvästi tavallisen nuhakuumeen aiheuttama.
- lämpö nousee uudelleen oltuaan jo pari päivää poissa.
- iholla on punoitusta.

Kynsivallintulehduksessa kynsivalli tulehtuu, turpoaa ja irtoaa kynnestä. Kynsien leikkaaminen hyvin lyhyeksi voi johtaa siihen, että kynsi kaivautuu kynsivallin sisään. Kynsivallintulehdus voi olla kynnen sivuilla olevassa reunavallissa tai kynnen juuren suojana olevassa kynsinauhassa. Varpaissa sisään kasvaneen kynnen syynä voi olla ahtaat jalkineet tai muuten varpasiin kohdistuva paine.

Oireet

- Särky ja kuumotus sormessa tai varpaassa
- Kynsivallissa on melko voimakas punoitus
- Kynsivallin alta erittyy märkää
- Kroonisessa (pitkäaikaisessa) kynsivallintulehduksessa valli turpoaa ja irtoaa kynnestä. Kynsiin ilmestyy kuoppia ja kynsivalleissa tuntuu pientä jomotusta

Omahoito/ennalta ehkäisy

- Kynsien oikeaan muotoon leikkaaminen, siisteydestä huolehtiminen.
- Kynsinauhojen ja kynsitikkujen nyppimisen välttäminen.
- Kynsinauhoja ei tule irrottaa kynsistä.
- Kipuun ja särkyyn voi tarvittaessa ottaa tulehduskipulääkettä tai kipu- ja kuumelääkettä.
- Tärkein kroonisen kynsivallin hoitokeino on märkyydeltä suojautuminen
 - Tarvittaessa on pidettävä suojakäsineitä aluskäsineen kanssa.
 - Sormen/varpaiden kynsiä kylvetetään/suihkutetaan kerran päivässä.
 - Iltaisin kynsivallit tulisi voidella antiseptisellä voiteella, kunnes tulehdus rauhoittuu.
- Varpaiden sisään kasvaneen kynnen ehkäisyssä tärkeintä on riittävän väljät jalkineet.
- Älä hauduta jalkojasi pitkiä aikoja kosteassa (esim. kumikengät, märät lenkkarit).
- Suojaa jalat ja kädet lämpimästi kylmällä ilmalla.

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä jalkojenhoitajaan!

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveystieteeseen, jos

- oireet eivät helpota kotihoidosta huolimatta.
- kynsivalli punoittaa, kuumottaa, on kivulias ja siitä valuu märkäistä eritettä vallin alta.

KÄNSÄ, kts. myös syyvät

Känsä on tiivistä sarveismassaa, jota iho tekee suojautuakseen hankausta tai painetta vastaan.

Oireet

- Känsän kohta tuntuu aluksi paksulta. Kun se kasvaa sisäänpäin, syntyy painetta ja känsä muuttuu kivuliaaksi.

Omahoito

- Känsän saa pois muutamassa viikossa känsälaastarilla (salisyylilaastari), josta leikataan känsän kokoinen pala ja kiinnitetään esimerkiksi ihoteipillä känsän päälle. Känsälaastaria vaihdetaan 2 päivän välein niin kauan, kunnes känsä lähtee "juurineen". Känsälaastarihoito tepsii yleensä 2–4 viikossa.
- Parantumista voidaan nopeuttaa ohentamalla känsää muutaman päivän välein apteekista saatavalla jalkahöylällä. Känsää ohennetaan vahingoittamatta tervettä ihoa!
- Känsän uudelleenkasvua hillitään vaihtamalla kengät sopivampiin ja pitämällä känsän ympärillä huoparengasta. Myös muotoillut pohjalliset tai geelipohjalliset voivat korjata tilannetta.
- Jäädytushoidot tai syylätipat eivät auta känsiin.
- Jalkojenhoitajalle on syytä lähteä, jos känsä haittaa kävelyä ja jollei ole itse onnistunut känsää poistamaan. Jalkojenhoitaja ohentaa känsän veitsellä.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveyskeskukseen, jos

- oireet eivät helpota kotihoidosta ja jalkahoitajalla käynnistä huolimatta.
- känsässä on tulehduksen merkkejä: kipu, kuumotus ja punoitus.

MOLLUSKA eli ONTELOSYYLÄ, kts. myös syyvät ja känsät

Molluskat ovat ontelosyytäviruksen aiheuttamia näppylöitä lapsilla, harvoin aikuisilla. Erityisen yleisiä molluskat ovat kuivaihoisilla atooppikolapsilla. Itämissaika vaihtelee kahdesta viikosta kuuteen kuukauteen. Molluskat kestävät yleensä kuukausia, joskus jopa vuosia ja ne häviävät jälkiä jättämättä. Lasten kanssakäymistä ei ole syytä rajoittaa vaarattoman viruksen vuoksi, tarha- tai koulukielloista puhumattakaan. Molluskat yleensä paranevat aikaa myöten ilman erityistä hoitoakin.

Oireet

- Molluska on parin millimetrin läpimittainen ihon värinen näppylä, jonka keskellä voi nähdä pienen kuopan, ”navan”
- Molluskoita on joskus vain muutama, tavallisesti kymmeniä tai satoja
- Eniten molluskoita esiintyy ohuilla ihoalueilla, kuten taiteissa, reisissä ja kainaloissa
- Yksittäinen molluska voi olla vaikea tunnistaa

Omahoito

- Vältä hankausta.
- Älä raavi molluskoita.
- Ihon rasvaus perusvoiteella ja/tai hydrokortisonia sisältävällä voiteella voi helpottaa potilaan oloa.
- Hyvä käsihygienia on tärkeää!

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveyskeskukseen, jos

- molluskat ovat isokokoisia ja niitä on runsaasti.
- molluska-alueille tulee kuumotusta, punoitusta ja märkäeritystä.
- oireet eivät helpota kotihoidosta huolimatta.

MÄRKÄRUPI

Märkärupi on stafylokokki- ja/tai streptokokkibakteerin aiheuttama ihoinfektio, joka tarttuu erittäin helposti lapsesta toiseen, harvemmin aikuiseen. Märkärupi tarttuu lähinnä kosketustartuntana käsien välityksellä.

Oireet

- Tavallisesti suupieleen tai sierainaukkoon ilmestyy ohutseinäinen rakkula, joka ehtii puhjeta, ennen kuin rakkulaa ehditään huomata
- Rakkulan pohja erittää kudostestettä, joka kuivuu kellertäväksi karstaksi tai ruveksi. Rakkulat ja ruvet leviävät parissa päivässä laajalle
- Imusolmukkeet saattavat turvota ja aristaa
- Laaja-alaisen iho-oireilun lisäksi voi esiintyä kuumetta

Omahoito

- Huolehdi hyvästä käsihygieniasta.
- Suihkuta ja pese saippualla ja kuivaa märkärupialue kaksi kertaa päivässä.
- Puhdista iho antiseptisella puhdistusaineella.
- Käytä märkärupialueella antibakteerista voidetta kahdesti päivässä noin viikon ajan.
- Jos infektio uusiutuu, on infektiolähde yleensä omassa tai muiden perheenjäsenten nenässä. Infektio voi olla myös lemmikkieläimessä, erityisesti luppakorvaisen koiran korvissa. Silloin koko perheen sieraimiin on hyvä laittaa antibakteerista voidetta ja koiran korviin pulveria, viitenä peräkkäisenä iltana. Kysy lisää apteekista!

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveyskeskukseen, jos

- märkäruven oireet eivät häviä viikon kotihoidolla.
- märkärupialue on laaja-alainen tai leviää hoidosta huolimatta.
- märkärupi on vastasyntyneellä lapsella.
- iho-oireeseen liittyy kuume.
- märkärupi on kasvoissa tai parran tai päänahan alueella.

MUISTA ILMOITUS PÄIVÄHOITON JA KOULUUN!

Kouluikäisten kohdalla otetaan yhteys kouluterveydenhoitajaan!

Tartuntavaaraa ei enää ole 2 vrk:n paikallishoidon aloittamisen jälkeen tai 1 vrk:n sisäisen antibioottilääkityksen aloittamisen jälkeen.

NENÄVERENVUOTO

Nenäverenvuoto voi alkaa itsestään tai sen voi aiheuttaa esimerkiksi flunssa, voimakas niistäminen, nenän kaivaminen, vamma tai korkea verenpaine.

Oireet

- Verenvuoto vaihtelee vähäisestä tihkumisesta runsaaseen vuotoon

Omahoito

- Niistä nenä tyhjäksi verihyytymistä.
- Purista nenää keskeytyksettä 15–30 minuuttia.
- Lepää puoli-istuvassa, etukumarassa asennossa.
- Aseta kylmäkääre/jääpussi nenän päälle ja niskaan (ei suoraan ihoa vasten).
- Jääpala/jääpaloja suuhun, joka myös viilentää nenänielualuetta.
- Vältä parin päivän ajan nenän kaivelua, ponnistelua, kuumia ruokia ja juomia, kuumaa suihkua tai saunaa sekä alkoholia.
- Ennaltaehkäisyä nenän limakalvoja voi kostuttaa apteekista saatavalla seesamiöljyllä, A-vitamiinia sisältävillä nenätipoilla tai nenäankostutussuihkeella. Kysy lisää apteekista!
- Apteekista voi ostaa varalle nenätamponeja, joilla verenvuodon voi tyrehdyttää.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveystieteeseen, jos

- nenäverenvuoto ei tyrehdy 2–3 tunnissa.
- nenäverenvuotoa esiintyy usein.
- nenäverenvuoto on runsasta.

PALOVAMMAT

Ensimmäisen asteen palovamma on pinnallinen, jolloin iho punoittaa ja aristaa. Siinä on kirvelevää kipua, mutta ei rakkuloita. Sen voi aiheuttaa esimerkiksi aurinko tai kuuma neste. Pienen palovamman voi hoitaa kotona.

Toisen asteen palovamma ulottuu syväälle ihoon. Sen aiheuttaa esimerkiksi kuuma neste, vesihöyry tai öljy. Vaurioalue on punoittava, turvonnut, erittäin kipeä ja siinä on rakkuloita.

Omahoito

- Jäähdytä palanut alue nopeasti viileällä vedellä noin 15–30 minuuttia, jolloin vaurioalue rajoittuu ja kipu helpottuu.
- Poista irralliset esineet, esimerkiksi sormukset, käsien alueelta mahdollisimman varhain ennen kuin turvotus tekee sen hankalaksi.
- Älä riko rakkuloita.
- Särkyyn voi ottaa kuume- tai tulehduskipulääkettä (parasetamoli, ibuprofeeni).
- Aseta rasvataitos iholle, jotta side ei tartu kiinni. Laita rasvataitoksen päälle runsaasti puhtaita sidetaitoksia, jotka vaihdetaan 2–3 päivän välein tai tarpeen mukaan.
- Suojaa vamma-alue hankaukselta tai tarpeettomalta liikuttelulta.
- Irrota sidetaitos varovasti. Jos taitos on tarttunut kiinni, kostuta se hyvin vedellä ennen irrottamista.
- Puhdista haava juomakelpoisella vedellä ja suojaa se hyvin. Ihon parantuessa voit rasvata haavaa perusvoiteella.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveyskeskukseen, jos

- palovamma on kämmentä suurempi ja siinä on rakkuloita tai muita vaurioita.
- palovamma on kasvoissa, sukupuolielimissä tai nivelen kohdalla.
- tulehtunut palovamma eli palanut alue tulee kipeämmäksi, kuumottaa, haisee tai sinulle nousee kuumetta.
- palovamma ei parane 2 viikossa.

POSKIONTELOTULEHDUS (SIVUONTELOTULEHDUS)

Oireet

- Runsas räkäisyys ja liman valuminen nieluun
- Voimakas kipu ja painon tunne poskipäissä, erityisesti kumartuessa, on tyypillinen, joskaan ei välttämätön oire
- Ylähampaiden särkyä tai paineen tuntua silmänpohjassa voi myös esiintyä
- Tavalliseen flunssaan liittyy hyvin usein myös kipuoireita tai painon tunnetta poskipäissä

Tällaista lievää oiretta ei hoideta antibiooteilla, vaan normaali, flunssan oireenmukainen hoito riittää. Lievät oireet häviävät yleensä muutamassa päivässä.

Omahoito

- Nenän limakalvoa supistavat suihkeet ja antihistamiinilääkkeet saattavat helpottaa oireita.
- Nenän huuhtelu nenäkannulla (sarvikuono).
- Runsas juominen.
- Kuume- ja tulehduskipulääke (parasetamoli, ibuprofeeni) ohjeen mukaan.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveyskeskukseen, jos

- särky on voimakasta.
- kuumeilu jatkuu yli viisi päivää.
- yleisvointi heikkenee.
- oireet eivät helpota kotihoidosta huolimatta.

Hoitoa vaativa poskiontelotulehdus kehittyy yleensä aikaisintaan viikon kuluttua flunssan alusta. Alle viikon kestänyt lievä poskisärky ei vaadi lääkärin hoitoa ja sitä ei pidä turhaan hoitaa antibiootilla. Suuri osa poskiontelotulehduksista paranee ilman antibioottihoitoa.

PUNKKI

Ruohikossa ja maastossa liikkeessa käytä saappaita ja pitkälahkeisia housuja. Laita sukanvarret housunlahkeiden päälle. Käytä vaaleita vaatteita, niin punkit näkyvät paremmin. Ravistele vaatteet ennen sisälle menoa. Tarkista iho sekä poista ihoon kiinnittyneet punkit. Punkki voi tarttua ihmiseen myös kotieläimen turkista.

Omahoito

- Poista punkki tarttumalla sitä sormilla mahdollisimman läheltä ihoa ja vedä se pois. Varo puristamasta punkin takaruumista. Apteekista on saatavissa punkin poistoon sopivia pihtejä.
- Puhdista punkin puremakohta antiseptisellä aineella.
- Turvotukseen ja kipuun voi kokeilla kylmää käärettä ja tarvittaessa kipulääkettä.
- Seuraa iholle ilmaantuvia oireita. Punoitus puremakohdassa jo samana päivänä on ohimenevä ärsytysreaktio.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveystieteeseen, jos

- punkinpureman ympärille tai muualle kehoon ilmaantuu laajeneva, vähintään 5 cm:n laajuinen rengasmainen ihottuma. Ihottuma voi olla myös tasavärinen.
- punkinpureman jälkeen nousee kuumetta, ilmenee pahoinvointia, päänsärkyä tai on nivel- tai halvausoireita.

PÄÄTÄIT

Päätäitä pystyy harvoin havaitsemaan silmin. Avuksi otetaan tiheäpiikkinen kampa, ns. täikampa, jolla hiukset kammataan valkoisen paperin päällä. Paperilta täit on helppo nähdä. Myös saivareiden (=vaalea muna) näkeminen riittää päätäidiagnoosiin. Täikampoja voi ostaa apteekista.

Oireet

- Päätäi puree hiuspohjaan ja puremat aiheuttavat kutinaa
- Raapiessa päänahkaan tulee helposti bakteeri-infektio, märkärupi
-

Omahoito

- Täishampoo
 - Täishampoolla pestessä shampooon annetaan vaikuttaa kymmenen minuuttia.
 - Käsittely uusitaan viikon kuluttua.
 - Permetriini sopii yli puolivuotiaiden lasten hoitoon.
 - Malationi sopii yli kaksivuotiaiden lasten hoitoon.
 - Hoitoon voi käyttää myös malationiliuosta, jota hierotaan hiuksiin ja pestään pois tavallisella shampooolla 12 tunnin kuluttua. Käyttörajoitukset ovat samat kuin malationishampoossa.
- Liuokset
 - Liuos hierotaan hiuksiin ja päänahkaan ja annetaan vaikuttaa pakkauksen ohjeen mukaan, jonka jälkeen pesu normaalilla shampooolla.
 - Hoito toistetaan tarvittaessa 7–10 päivän kuluttua.
 - Liuoksen sisältämien silikonyhdisteiden teho perustuu niiden ominaisuuteen tukkia täiden ja saivareiden ilmanottoaukot niin, että ne kuolevat.
 - Silikonyhdisteet sopivat kaikenikäisille ja myös raskauden ja imetyksen aikana.
- Saivareiden poistoon käytetään tiheäpiikkistä täikampaa.
- Päähineet ja vuodevaatteet pestään 60 asteisessa vedessä pyykinpesuaineella. Pesua kestävämmät vaatteet ja esineet suljetaan ilmatiiviiseen muovipussiin kahdeksi viikoksi.

Täit kuolevat sinä aikana. Toinen vaihtoehto on laittaa pesua kestävämmät vaatteet vuorokaudeksi pakastimeen.

- Vaikka ihmistäit eivät viihdykään eläinten turkissa, perheen koira on kuitenkin pestävä koirien pesuun tarkoitettulla täisampoolla.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveystieteeseen, jos

- päänahkaan ilmaantuu ihottumaa.
- oireet eivät helpota kotihoidosta huolimatta.

MUISTA ILMOITUS PÄIVÄHOITOON JA KOULUUN!

Kouluikäisten kohdalla otetaan yhteys kouluterveydenhoitajaan!

SILMÄTULEHDUS (sidekalvotulehdus)

Silmätulehdus voi johtua useista eri syistä. Nuhan yhteydessä esiintyvä sidekalvotulehdus (punoitusta, rähmää, kirvelyä) voi asettua itsestään muutamassa vuorokaudessa nuhan parannuttua ja tällaisissa tapauksissa ei useinkaan tarvita erillistä lääkärikäyntiä.

Oireet

- Silmän punoitus ja/tai kirvely
- Sitkeä, venyvä ja märkäinen erite
- Silmien muurautuminen umpeen
- Silmän vetistys
-

Omahoito

- Lievä sidekalvotulehdus voi asettua muutamassa päivässä ilman antibioottihoitoa.
- Poista mahdollinen märkäerite silmästä.
 - Käytä puhdistukseen keitettyä, jäädytettyä vettä ja harsotaitoksia/pumpulia.
 - Huolellisen käsien pesun jälkeen silmä puhdistetaan ulkoreunasta nenään päin tapahtuvilla pyyhkäisyillä. Jokaista pyyhkäisyä varten otetaan uusi harsotaitos/pumpuli.
- Huolellinen puhdistus on syytä tehdä kolme kertaa päivässä tai tarvittaessa useammin.
- Märkäeritteen poistaminen vähentää bakteerin kasvua ja leviämistä.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveyskeskukseen, jos

- silmässä on kipua ja valonarkuutta.
- silmänalueella on turvotusta.
- näkö heikkenee.
- tulehdus ei parane muutamassa päivässä.

SUKUPUOLITAUDIT

Sukupuolitaudit tarttuvat pääasiassa seksikontaktissa. Sukupuolitauteja ovat:

- klamydia
- kondylooma
- kuppa (syfilis, lues)
- tippuri (gonorrea)
- genitaalinen eli sukuelinherpes
- HIV-infektio, AIDS

Joskus myös emättimen hiivatulehdus, syyhy ja hepatiitti-B luetaan seksitauteihin.

Oireet

- Mikä tahansa seksitauti voi olla aluksi oireeton. Oireeton aika voi olla jopa vuosia.
- Kirvely virtsatessa ja/tai alamahakipu
- Märkävuotoa virtsaputkesta
- Haavaumat sukuelinten limakalvoilla

Hoito

- Mitä varhaisemmassa vaiheessa tauti todetaan, sitä parempia tuloksia saadaan. Antibiooteilla voidaan hoitaa muun muassa klamydiaa, kuppaa ja tippuria. HIV-infektioon ei ole parantavaa lääkehoitoa, mutta nykyisillä lääkkeillä voidaan hidastaa infektion etenemistä ja pidentää tartunnan saaneen oireetonta aikaa.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveystieteeseen, jos

- sinulla on kirvelyä virtsatessa, märkävuotoa virtsaputkesta tai haavaumia sukuelinten limakalvolla. Nämä oireet edellyttävät tutkimuksia parin päivän sisällä!
- olet ollut suojaamattomassa seksikontaktissa ja epäilet saaneesi sukupuolitaudin. Riittää, että tutkimuksiin hakeudutaan muutaman viikon sisällä.

Mikäli epäilet saaneesi sukupuoliteitse tarttuvan taudin, käytä kondomia tartunnan leviämisen ehkäisemiseksi. Käytä kondomia myös aina tilapäissuhteissa! Oikein käytettynä kondomi ehkäisee sukupuoliteitse leviäviä tauteja. Sukupuolitaudit voivat levitä myös suuseksin / anaaliseksiin välityksellä!

SYYHY

Syyhyn aiheuttaa 0,3–0,5 mm:n pituinen hämähäkkieläimiin kuuluva syyhypunkki. Syyhy leviää ihmisestä toiseen läheisen kosketuksen kautta. Tartuntaan riittää yksikin punkkinaaras. Kättely tai muu lyhyt kosketus ei riitä punkin siirtymiseen henkilöstä toiseen. On mahdollista, että syyhyn saa syyhyä sairastavan lakanoista tai muista vaatteista, sillä punkkinaaras elää 1–2 vuorokautta ihon ulkopuolella. Eläimiin ihmisen syyhypunkki ei tartu eivätkä eläinten punkit ihmiseen. Punkkinaaras elää ihossa kuukauden, jona aikana se munii ihon sarveis-kerrokseen kaivamaansa käytävään 60–90 munaa. Syyhykutina alkaa 3–6 viikon kuluttua tartunnasta, kun elimistö on ehtinyt muodostaa vasta-aineita punkkia ja sen eritteitä kohtaan.

Oireet

- Iltakutina
- Kutinan ja raapimisen jatkuessa etenkin sormiväleihin, kämmeniin ja ranteisiin, pikkulapsilla myös jalkapohjiin, ilmestyy punkkinaaraan kaivamia, 0,5–1 cm:n pituisia käytäviä, joiden toisessa päässä punkin voi erottaa pienenä harmaana pisteenä

Omahoito

- Jos lähiomaisilla, päiväkodissa tai koulussa on lääkärin toteamaa syyhyä ja oman perheen oireet sopivat tautiin, voidaan hoito aloittaa ilman lääkärissäkäyntiä.
- Apteekista saa ilman reseptiä permetriiniä sisältävää voidetta. 30 gramman tuubi riittää aikuisen kertakäsittelyyn. Alle 10-vuotiaille riittää ½ tuubia.
 - Voidetta levitetään illalla pesun jälkeen joka paikkaan kaulasta alaspäin unohtamatta sukupuolielinten aluetta tai sormi- ja varvasvälejä.
 - Limakalvoille voidetta ei levitetä.
- Iho pestään aamulla huolellisesti ja vaihdetaan alusvaatteet ja lakanat.
- Kutisevat perheenjäsenet hoidetaan toistamiseen viikon kuluttua.
- Oireettomien perheenjäsenten hoitoon riittää yksi käsittelykerta.
- On tärkeää hoitaa samassa taloudessa asuvat henkilöt samaan aikaan siitä riippumatta, kutiavatko he vai eivät. Niin estetään ns. ”pingpong-syyhy”, jossa

hoitamaton, mutta oireeton henkilö tartuttaa punkin hoidetuille perheenjäsenille uudelleen muutaman viikon päästä.

- Syyhyn takia kodissa ei tarvitse ryhtyä perusteellisempiin siivous- tai desinfektioimenpiteisiin. Helposti pestävät vaatteet, esimerkiksi lasten suojapuvut, on hyvä pestä normaalin pesuohjelman mukaan. Riittää, kun tavallisesti käytössä olevia vaatteita ei pidetä muutamaan päivään tai ne kuumakäsitellään lääkepakkauksen ohjeen mukaan.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveystieteeseen, jos

- syyhyhoito ei lopeta kutinaa 2–3 viikossa tai kutina alkaa uudelleen muutaman viikon kuluttua.

MUISTA ILMOITUS PÄIVÄHOITOON JA KOULUUN!

Kouluikäisten kohdalla otetaan yhteys kouluterveydenhoitajaan!

SYYLÄT, kts. myös känsät ja molluskat

Syylät ovat hyvänlaatuisia kasvaimia ihossa tai limakalvoilla. Syylä on tyypillisesti käsissä tai jalkapohjissa ja kohoaa ihosta puolipallomaisesti.

Oireet

- Aluksi syylä on ihonvärinen kohouma, joka kasvaa ja muuttuu karheaksi. Vanhimmat ja suurimmat syylät halkeilevat ja ne saattavat olla hyvinkin kipeitä.
- Jalkapohjien syyliä on kahta päätyyppiä: ihosta kohoavia, yksittäisiä syyliä tai sisäänpäin kasvavia pieniä syyliä vierivieressä jopa monen senttimetrin suuruisella alueella.
- Käsissä syylät leviävät usein kynsien vieruskudoksiin.
- Kynsien pureskelu ja kynsivallien nyppiminen edesauttavat kynnenvierussylien kehittymistä.
- Suupielissä, silmäluomissa ja sierainaukoissa syylät ovat usein rihmamaisia.

Omahoito

- Suurimmalla osalla syylät häviävät itsekseen kahdessa vuodessa.
- Syylänhoitovalmisteissa on ainakin salisyylihappoa, usein myös maitohappoa. Niitä saa apteekista laastarina (salisyyli- tai känsälaastari), tippoina, geelinä ja voiteena.
- Laastarista leikataan syylän kokoinen pala ja kiinnitetään se syylän päälle kiinnelaastarilla. Salisyyli-laastari vaihdetaan 2–3 päivän välein (Katso tarkemmat hoito-ohjeet pakkauksesta).
- Tippoja, geelejä ja voiteita käytetään puolestaan päivittäin.
- Apteekista saatava jäädytyshoitoaerosoli saattaa nopeuttaa käsien syylien parantumista, mutta jalkapohjien syyliin se ei tehoa.
- Joskus myös syylien päälle laitettu ilmastointiteipin pala (laastarihoidon tapaan) voi riittää hoidoksi.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveyskeskukseen, jos

- jalkapohjien syylät haittaavat liikkumista tai käsien syylät ovat kipeitä.

UMMETUS

Ummetus on yleinen vaiva. Aikuisella ummetusta voi aiheuttaa esimerkiksi riittämätön nesteen saanti, lääkkeet, vähäkuituinen ruoka ja liikunnan puute.

Oireet

- Normaali suolentoiminta harvenee ja/tai vaikeutuu suhteessa tavanomaiseen yksilölliseen suolen toimintaan.

Omahoito

- Juo aamulla ja ennen aterioita 1–2 lasillista vettä tyhjään vatsaan. Runkas nestemäärä, vähintään kaksi litraa vettä päivässä, pehmentää suolen sisältöä.
- Syö säännöllisesti ja pureskele ruoka huolellisesti.
- Käytä kuituja ruokavaliossasi, kuten täysjyväviljatuotteita ja vihanneksia. Lisäksi mm. luumut, viikunat ja puurot auttavat ummetuksen hoidossa.
- Liiku edistääksesi suolen toimintaa.
- Käy wc:ssä säännöllisesti.
- Voit käyttää ummetuksen hoitoon apteekista ilman reseptiä saatavia valmisteita, kuten suolen sisältöä pehmittäviä jauheita, rakeita, liuoksia tai pienoisperäruiskeita. Apteekista saa ohjausta lääkevalmisteiden oikeasta ja turvallisesta käytöstä.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveystieteeseen, jos

- ummetus on alkanut äkillisesti ja ulostamiseen liittyy huomattavia kipuja tai uloste on veristä.
- ummetuksen lisäksi on muita oireita, esimerkiksi jatkuvaa väsymystä, outoja vatsakipuja, pahoinvointia, oksentelua, kuumetta tai ripulia.
- oireet pitkittyvät ja kotihoito ei auta

VATSATAUDIT

PAHOINVOINTI/OKSENNUS

Pahoinvointi ja siihen liittyvä oksentelu ovat tavallisia oireita, joita jokaisella on joskus elämänsä aikana. Lähes kaikki äkisti alkaneet oksennus-/ripulitaudit paranevat itsestään 1–3 päivässä.

Oireet

- Yleisin oksennusten aiheuttaja on äkillinen suoliston tulehdus. Oksennukset alkavat äkisti, ovat usein rajuja ja koostuvat normaalista mahansisällöstä tai sapensekaisesta vihertävästä nesteestä. Samaan aikaan on yleensä vesimäistä ripulia, vatsan kouristuksia ja usein kuumetta.
- Nestevajausmerkkejä: virtsamäärät ovat vähentyneet, kieli ja iho ovat kuivat, yleistila on heikko tai silmät ovat kuopalla.

Omahoito

- Riittävä nesteytys (esim. laimeaa mehua) pieninä annoksina (desilitra tai vähemmän kerrallaan) ja riittävän usein, esimerkiksi lusikallinen 10 minuutin välein. Nesteen on hyvä olla viileää.
- Jos se lisää oksennuksia, odotetaan muutama tunti ja yritetään uudestaan.
- Aikuisilla parin päivän oksennukset eivät johda vaaralliseen nestehukkaan, vaikka nesteet eivät pysyisikään sisällä.
- Jääpalan imeskely, mehujää.
- Oksentelun aikana on erityisen tärkeää tarkkailla nestetasapainoa.
- Voit korvata nestehukkaa myös apteekista saatavilla juomajauheilla. Ne sisältävät nestetasapainon tukemiseen tarvittavia hivenaineita ja rauhoittavat suoliston toimintaa. Kysy lisää apteekista!

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveystieteeseen, jos

- oksentelua edeltää tapaturma
- oksentelun seurauksena ilmenee yleisvoimien heikkenemistä.
- et juo riittävästi nesteitä tai oksennat ne jatkuvasti pois ja sinulle tulee nestevajauksen oireita.
- olet hyvin kivulias.
- sinulla on jokin perussairaus, esim. diabetes, ja veren sokeriarvot eivät pysy kohtuullisissa lukemissa.
- oireet pitkittyvät ja kotihoito ei auta.

Pienten lasten ja iäkkäiden kohdalla on hakeuduttava herkemmin hoitoon!

RIPULI

Yleisin syy on virustauti ja se paranee itsestään. Syynä voi olla myös antibioottikuuri, jolloin suoliston bakteerikanta on epätasapainossa, siksi antibioottikuurin aikana on hyvä nauttia maitohappobakteerivalmisteita.

Oireet

- Ripulille on tyypillistä useat löysät ulosteet vuorokauden aikana
- Tilapäiset vatsakivut, pahoinvointi ja oksentelu
- Nestevajausmerkkejä: virtsamäärät ovat vähentyneet, kieli ja iho ovat kuivat, yleistila on heikko tai silmät ovat kuopalla

Omahoito

- Huomioi hyvä käsihygienia!
- Varmista riittävä nesteen saanti, vältä makeita juomia. Vatsataudin yhteydessä nestetarve aikuisella on yli 3 litraa/vrk.
- Juo laimeaa mehua, vettä, kivennäisvettä, teetä, marjakeittoja tai liha- ja kasvisliemiä.
- Nauti lusikallinen kylmää vettä 5–10 minuutin välein, jos mikään ei pysy sisälläsi.
- Voit korvata nestehukkaa myös apteekista saatavilla juomajauheilla. Ne sisältävät nestetasapainon tukemiseen tarvittavia hivenaineita ja rauhoittavat suoliston toimintaa.
- Apteekista saatavien maitohappovalmisteiden käyttö on suositeltavaa.
- Pyri syömään hyvin sulavaa ja kevyttä ruokaa mm. salaattia, kanaa tai kalaa, korppuja, näkkileipää.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveyskeskukseen, jos

- lapsella tai vanhuksella on voimakasta ripulia. Heille ripuli voi aiheuttaa nopeasti nestehukan, joka voi olla hengenvaarallinen. Seuraa yleisvointia!
- yleisvointi heikkenee.
- ripuli on veristä.
- olet hyvin kivulias.

- sinulla on jokin perussairaus, esim. diabetes, ja veren sokeriarvot eivät pysy kohtuullisissa lukemissa.
- et juo riittävästi ja sinulle tulee nestevajauksen oireita.
- olet vasta lomaillut ulkomailla.
- ripuli on kestänyt yli viikon.
- sinulla on äskettäin ollut antibioottikuuri, jonka jälkeen/yhteydessä ilmennyt kuume ja ripuli.

Pienten lasten ja iäkkäiden kohdalla on hakeuduttava herkemmin hoitoon!

VENÄHDYS

Venähdyksissä niveltä ympäröivät nivelsiteet venyvät tai repeytyvät osittain. Venähdyksen hoidossa tärkeää on nopea ensiapu. Venähtänyt alue voi turvota ja olla kipeä aluksi.

Kolmen K:n hoito:

- **Kylmä** – Aseta kylmäpakkaus vamman kohdalle (mutta ei suoraan paljaalle iholle, paleltumien ehkäisemiseksi) .
- **Koho** – Tue raaja kohoasentoon turvotuksen laskemiseksi.
- **Kompressio** (puristus) – Sido vamma-alue ideaalisiteellä muutaman päivän ajaksi. Vältä siteen liiallista tiukkuutta.

Jatkohoito

- Kipuun ja särkyyn ota tarvittaessa kipu- tai tulehduskipulääkettä ohjeen mukaan.
- Liikeharjoitukset aloitetaan mahdollisimman nopeasti, kun pystyy varamaan kivutta (1–3 viikkoa vammasta).

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveyskeskukseen, jos

- särky on kovaa ja kipu ei helpotu.
- raajalla varaaminen/tuen ottaminen ei onnistu.
- raajassa on huomattava turvotus.
- oireet pitkittyvät ja kotihoito ei auta.

VESIROKKO

Vesirokko on erittäin tarttuva herpesviruksiin kuuluvan vesirokkoviruksen aiheuttama kuumetauti. Virus tarttuu herkästi pisaratartuntana jo noin vuorokautta ennen ihottuman puhkeamista ja 5 vrk ajan sen jälkeen. Itämisaika tartunnasta on 14–21 vuorokautta. Tauti alkaa yleensä ihottumalla, jolloin vartaloon ilmestyy punoittavia ja kutisevia paukamia. Osa niistä muuttuu nopeasti rakkuloiksi, jotka samenevat, usein rikkoutuvat tai painuvat keskeltä kasaan ja arpeutuvat parin päivän kuluessa. Uusia paukamia muodostuu yleensä noin 3–4 päivän ajan. (Useimmilla lapsilla on lisäksi yleisoireita, kuten kuumetta, yskää, ruokahaluttomuutta ja väsymystä ihottuman puhjetessa tai jo ihottumaa edeltävänä päivänä). Vesirokon oireet voivat kuitenkin jäädä hyvin lieviksi eli tauti ilmenee vain muutamana ihorakkulana. Rupivaiheessa tauti ei enää tartu. **Taudin ehkäisyyn on käytettävissä tehokas rokote.**

Oireet

- Kuume ihottuman alkuvaiheessa
- Kutiavat vesirakkulat
- Vesirakkuloita voi olla myös suun limakalvoilla
- Päänsärky
- Yskä
- Ruokahaluttomuus
- Väsymys ihottuman puhjetessa tai jo ihottumaa edeltävänä päivänä

Omahoito

- Vesirokko paranee yleensä itsestään noin 1–2 viikossa.
- Lapsi on pidettävä kotihoidossa 5_6 vuorokautta eli siihen saakka kunnes rakkulat ovat kuivahtaneet.
- Kuumetta voi alentaa kuume- ja tulehduskipulääkkeellä, kevyellä vaatetuksella ja viileällä huoneella.
- Älä raavi rakkuloita, tarvittaessa leikkaa kynnet lyhyiksi ja käytä yöllä käsineitä.

- Kutinaan voi tarvittaessa käyttää suun kautta annettavaa antihistamiinivalmistetta.
- Vesirokkovoidetta saa apteekista ilman reseptiä kutinaa helpottamaan.
Kortisonivoidetta ei pidä käyttää.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveyskeskukseen (ensisijainen yhteydenotto puhelimitse), jos

- olet raskaana ja et ole sairastanut vesirokkoa ja olet ollut vesirokkokontaktissa.
- olet vastasyntynyt ja sinulla tai /ja vauvalla ilmenee oireita.
- kutinaoireet ovat hankalia, eikä vesirokkovoiteesta ole apua. Tarvittaessa lääkäri voi määrätä kutinaa lievittävää lääkettä.
- holla olevat rakkulat/ruvet näyttävät tulehtuneilta eli punoittavat runsaasti, kuumottavat ja/tai erittävät.
- kuume nousee uudelleen.
- oireet eivät helpota kotihoidosta huolimatta.

VIRTSATIETULEHDUS AIKUISILLA

Virtsatietulehdukset (virtsatieinfektiot) kuuluvat yleisimpiin infektioihin. Yleisimmin virtsatieinfektioita esiintyy naisilla ja iäkkäillä.

Oireet

- Tihentynyt virtsaamisen tarve
- Kirvelyä virtsatessa
- Kuume
- Alaselän- ja alavatsan kipu
- Pahoinvointi ja oksentelu
- Verta virtsassa

Omahoito

- Juo runsaasti nesteitä, esimerkiksi karpalo- tai puolukkamehua tai vettä.
- Ota tarvittaessa kipulääkettä.
- Virtsarakon tyhjennys (3–4 tunnin välein ja aina yhdynnän jälkeen).
- Huolehdi hyvästä hygieniasta.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveyskeskukseen

- oireisiin liittyy kuumetta, alaselkäkipua ja yleisvoimien laskua.
- oireisiin liittyy pahoinvointia ja oksentelua.
- saat säde- tai solunsalpaajahoidtoa.
- sinulla on diabetes, olet raskaana tai imetät.
- ikäihmisillä on äkisti alkanut sekavuus.
- virtsa on veristä.
- virtsatietulehdusoireita on lapsella tai miehellä.
- antibioottilääkityksestä huolimatta oireet jatkuvat.
- virtsatieoireet eivät helpota kotihoidosta huolimatta.

Jos olet raskaana, ota yhteys äitiysneuvolaan virka-aikana!

Muistiinpanoja

Muistiinpanoja

Muistiinpanoja