



# Flunssa



Suomen Apteekkariliitto  
2009



# Flunssa

Nuhakuume eli flunssa on akuutti ja lyhykestoinen ylähengitysteiden virustulehdus, joka paranee itsestään. Aikuisen suomalainen sairastaa vuosittain keskimäärin 1–5 ja lapsi 5–10 nuhakuumetta. Flunssan oireita ovat nuha, kuiva yskä, käheys, kurkkukipu, päänsärky, lihassärky sekä joskus kuume.

Oireita voi lievittää kotikonstein ja itsehoitolääkkeillä, antibiootit eivät flunssaan auta. Flunssasta toipuu yleensä 5–10 vuorokaudessa.

Influenssalla tarkoitetaan vain influenssa A-, B ja C-virusten aiheuttamia hengitystietulehduksia. Toisin kuin flunssa, influenssa leviää yleensä epidemioina. Influenssa on tyypillisesti rajoituneempi ja korkeakuumeisempi kuin tavallinen flunssa.

## Miten flunssa tarttuu?

Flunssa tarttuu pisaratartuntana tai kosketuksen välityksellä. Tiheä ja huolellinen käsien pesu on hyvä tapa ehkäistä flunssatartuntoja. Pese kädet vedellä ja saippualla usein ja huolellisesti. Kuivaa kädet. Jos vesi-saippuapesu ei ole mahdollinen, voit käyttää käsien desinfektio-aineita. Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Hävitä nenäliina heti käytön jälkeen.

Flunssan itämisaika on 2–3 päivää, ja potilas alkaa tartuttaa jo pari päivää ennen sairastumista. Nuhakuume alkaa tyypillisesti kurkkukivulla ja lievällä kuumeella, myöhemmin tulee nuha ja yskä.

# Flunssan kotihoito ja itsehoitolääkkeet

Flunssaista oloa voi helpottaa itsehoidolla ja itsehoitolääkkeillä. Kipulääkkeet auttavat kipuun ja alentavat kuumetta. Yskänlääkkeet, nenäsumutteet ja -tipat sekä kurkkukipuun tarkoitetut imeskelytabletit helpottavat yksittäisiä flunssaoireita. Lepo ja lämpimän nesteen nauttiminen saattavat joskus olla riittäviä hoitotoimenpiteitä.

Fyysistä rasitusta kannattaa välttää flunssan aikana. Myös ulkoileminen ja saunominen voivat pahentaa oireita. Suuret C-vitamiiniannokset voivat hieman lyhentää flunssaoireiden kestoa.

Ohjeita kotihoidosta ja itsehoitolääkkeistä on koottu tähän esitteeseen oirekohtaisesti.





# Yskä ja käheys

Yleensä flunssaan liittyvä yskä on aluksi kuivaa ja hakkaavaa. Yskä muuttuu usein päivien kuluessa limaisemmaksi. Liman lohkeaminen ja sen yskiminen pois ovat osa paranemista. Flunssaan liittyvä yskä paranee itsestään yleensä parissa viikossa.

## Yskän kotihoito-ohjeita

- Nauti runsaasti lämmintä nestettä, vähintään 2 litraa päivässä. Tällöin lima ohenee ja yskiminen helpottuu.
- Hengitystieoireita helpottaa n. 10 minuutin höyryhengitys aamuin illoin, esimerkiksi suihkussa tai höyrystyneessä kylpyhuoneessa. Kuumaa vesihöyryä ei pidä hengittää, sillä siihen liittyy palovammojen vaara. Astmaatikoilla höyry saattaa lisätä tukkoisuutta.
- Huoneilman kosteuttaminen vähentää hengitysteiden ärsytystä.
- Vältä puhumista, jos ääni on käheä. Myös kuiskaaminen ja purukumin pureskelu rasittavat äänihuulia.
- Älä tupakoi.

### **Yskän ärsytystä hillitsevää yskänlääkettä tarvittaessa**

Häiritsevää yskää voi hoitaa ärsytystä hillitsevillä yskänlääkkeillä. Ne vaikuttavat keskushermoston kautta ja vähentävät yskimistä. Niitä käytetään pakkauksen ohjeen mukaisesti tarvittaessa, erityisesti iltaisin. Nukkuessa ylähengitysteihin kertynyttä limaa valuu nieluun aiheuttaen yskää. Yskänärsytystä hillitsevät yskänlääkkeet auttavat myös käheyteen. Lääkkeet sisältävät dekstrometorfaania, folkodiinia tai kodeiinia. Noudata annosteluohjetta ja käytä mittakuppia, jotta annos on varmasti oikea.





Limaa irrottavat yskänlääkkeet (asetyylikysteiini, bromiheksiini ja karbosisteini) eivät auta flunssayskään. Niitä käytetään pitkäaikaisissa keuhkosairauksissa (esim. kroonisessa keuhkoputken tulehduksessa) lääkärin ohjeen mukaan. Astmaatikoille ei suositella itsehoitoyskänlääkkeiden käyttöä, vaan hoitavaa astmalääkettä tavallista suurempina annoksina, lääkärin antaman omahoito-ohjeen mukaan.

Lasten yskän hoidossa kannattaa käyttää harkintaa. Yskänlääkkeitä ei suositella alle 2-vuotiaille. Isompienkin lasten yskän lääkitsemisessä kannattaa olla pidättyväinen, sillä lapset ovat alttiita yskänlääkkeiden haitoille. Yli 1-vuotiaille lapsille voi antaa hunajaa tavalliseen nuhakuumeen yhteydessä esiintyvään yskään.

Useimpia yskänlääkkeitä ei suositella raskaana oleville tai imettäville. Oikea ja turvallinen valmiste kannattaa varmistaa kysymällä apteekista.

# Nuha ja tukkoinen nenä

Usein flunssan ainoa oire on nuha ja tukkoinen nenä.

## Nuhan ja tukkoisuuden kotihoito-ohjeita

- Juo runsaasti, vähintään 2 litraa vuorokaudessa. Silloin lima ohenee ja poistuu helpommin.
- Tukkoista nenää kannattaa huuhdella tähän tarkoitukseen suunnitellulla nenähuuhtelukannulla (muun muassa sarvikuonokannu). Huuhtelu poistaa tehokkaasti limaa. Huuhtelussa käytetään kehonlämpöistä miedosti suolaista (noin 1 %) vesijohtovettä. Nenähuuhtelun avulla voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa monia nenän ja hengitysteiden vaivoja.
- Hengitystieoireita helpottaa n. 10 minuutin höyryhengitys aamuin illoin, esimerkiksi suihkussa tai höyrystyneessä kylpyhuoneessa. Kuumaa vesihöyryä ei pidä hengittää, sillä siihen liittyy palovammojen vaara. Astmaatikoilla höyry saattaa lisätä tukkoisuutta.
- Kohota sängyn pääpuolta noin 30 asteen kulmaan, makuulla nenän tukkoisuus lisääntyy. Pienimmät lapset voivat nukkua sänkyyn asetetussa babysitterissä.



## **Nuhalääke vain tilapäiseen käyttöön**

Flunssanuhan hoitoon tarkoitettut nenätipat, -sumutteet ja kerta-annospipetit sisältävät nenä-nielun limakalvoja supistavia ja kuivaavia aineita (oksimetatsoliinia tai ksylometatsoliinia). Nämä aineet vähentävät tukkoisuutta ja helpottavat hengitystä.

Aikuiset voivat käyttää ksylometatsoliinia ja oksimetatsoliinia sisältäviä valmisteita yhtäjaksoisesti enintään viikon ajan, lapsilla pisin yhtäjaksoinen käyttöaika on 4–5 vuorokautta. Pidempi käyttöaika saattaa aiheuttaa nenän limakalvojen turpoamista ja ärtymistä ja siten vaikeuttaa oireita entisestään.

Pienille lapsille annostelu onnistuu usein tarkemmin nenätippoilla kuin sumutteella. Valmisteita ei suositella lapsille, jotka eivät vielä osaa niistää. Vauvoilla ja pienillä lapsilla nenän karstaisuutta voidaan helpottaa keittosuolanenätippoilla, jotka annostellaan ennen imettämistä. Tarvittaessa nenä imetään varovasti puhtaaksi tarkoitukseen suunnitellulla apuvälineellä. Keittosuolanenätippoja voidaan käyttää nenän puhdistamiseen myös ennen ksylometatsoliinia tai oksimetatsoliinia sisältävien nenätippojen käyttöä.

# Kurkkukipu

Flunssaviruksen aiheuttama kurkkukipu paranee yleensä itsestään muutamassa päivässä. Kurkkukivun ollessa voimakasta tai sen pitkittyessä voi aiheuttajana olla bakteeri. Tällöin on mentävä lääkäriin. Nieluviljelyllä voidaan varmistaa kurkkukivun aiheuttaja.

## Kurkkukivun itsehoito

Imeskeltävät, mieluiten ksylitolia sisältävät, kurkkupastillit lisäävät syljen eritystä ja lievittävät siten kurkkukipua.

Kurkkukivun lievittämiseen saa apteekista imeskelytabletteja. Ne sisältävät antibakteerisia ja puuduttavia aineita, jotka tilapäisesti lievittävät kipua. Nämä valmisteet eivät kuitenkaan paranna kurkkukivun syytä. Jos kurkkukipu on voimakasta, kannattaa sitä hoitaa tavallisella kipulääkkeellä.





# Kuume

Kuumeessa elimistön lämpötila kohoaa ja aineenvaihdunta kiihtyy. Kuume nopeuttaa immuunijärjestelmän kemiallisia reaktioita ja estää joidenkin mikro-organismien kasvua. Kuume sinänsä ei juuri koskaan ole vaarallista.

## **Kuumeoireiden arviointi**

Kohtuullista kuumetta ei tarvitse lääkittää, ellei potilaan yleistila ja muut oireet sitä edellytä. Oireita arvioitaessa on tärkeintä ottaa huomioon potilaan yleistila. Selvästi sairaan oloinen potilas on aina vietävä lääkäriin.

Lapsilla kuumetta kannattaa alentaa lääkkeillä, jos ruumiinlämpö nousee korkeaksi (peräsuolesta mitattuna yli 39,0 °C) tai lapsella on voimakkaita yleisoireita, kuten kipuja, päänsärkyä tai pahoinvointia.

### **Kuumeen kotihoito-ohjeita**

Pidä makuuhuone viileänä.  
Vältä myös paksuja peittoja.

Juo riittävästi korvataksesi elimistön  
menettämän nesteen. Huolehdi erityisesti,  
että kuumeinen lapsi juo riittävästi.

Sängyssä lepääminen ei ole välttämätöntä,  
mutta vältä fyysistä rasitusta.

Käy päivittäin suihkussa tai puhdista  
iho pesulapuilla.

## **Ensisijainen kuumelääke on parasetamoli**

Itsehoitokipulääkkeitä ovat ibuprofeeni, ketoprofeeni, parasetamoli ja asetyylisalisyylihappo. Parasetamolia lukuun ottamatta ne ovat tulehduskipulääkkeitä. Flunssan itselääkintään suositellaan parasetamolia sisältäviä valmisteita. Tulehduskipulääkkeistä suositellaan ibuprofeenia sisältäviä valmisteita.





Parasetamolia suositellaan ensisijaiseksi kuume- ja kipulääkkeeksi kaikille. Se sopii lapsille, herkkävatsaisille, raskaana oleville ja imettäville, astmaatikoille sekä henkilöille, jotka ovat saaneet allergisia reaktioita muista kipulääkkeistä. Kuumelääkettä annostellaan vain tarvittaessa. Parasetamoli voidaan ottaa tyhjän mahaan vaikutuksen nopeuttamiseksi. Pienillekin lapsille suositellaan mieluummin nestemäisiä kuumelääkkeitä kuin peräpuikkoja. Tarkista oikea annos lääkepakkauksesta. Nestemäinen lääke vaikuttaa nopeammin ja imeytyy tasaisemmin. Parasetamoli ei sovi alkoholin suurkuluttajille. Yliannostusta tulee varoa.

Flunssalääkkeet sisältävät yleensä kipulääkkeitä, C-vitamiinia ja kofeiinia. Ne auttavat päänsärkyyn, muihin kipuihin ja kuumeeseen. Flunssalääkkeiden teho on hyvä, mutta kaikki valmisteet eivät sovi kaikille. Lääkevalinnassa täytyy ottaa huomioon myös käyttäjän muut sairaudet ja käytössä olevat lääkkeet. Älä käytä samanaikaisesti flunssalääkettä ja särkylääkettä.



# Tulehduskipulääkkeet

Tulehduskipulääkkeet – ibuprofeeni, ketoprofeeni ja asetyylisalisyylihappo – alentavat kuumetta, estävät kipua ja lievittävät tulehdusta. Niiden käyttöön liittyy kuitenkin vakavien haittavaikutusten vaara.

Tulehduskipulääkkeiden vaikutus perustuu niiden kykyyn estää tulehduksen välittäjäaineiden tuotantoa. Osa tulehduskipulääkkeiden haitoista johtuu siitä, että lääkkeet estävät samalla myös elimistön tärkeitä suojamekanismeja. Tulehduskipulääkkeet lisäävät mahahaavan ja suoliston limakalvon verenvuodon riskiä. Lisäksi kaikilla tulehduskipulääkkeillä saattaa olla haittavaikutuksia verenkiertoelimistöön. Verenpainetauti, sydämen vajaatoimintaa tai sepelvaltimotautia sairastavien potilaiden kannattaa välttää tulehduskipulääkkeitä ja käyttää tarvittaessa parasetamolia flunssaoireisiin. Tulehduskipulääkkeiden haittoihin tulee kiinnittää huomiota erityisesti iäkkäillä potilailla.

Tulehduskipulääkkeistä vain ibuprofeenia voidaan käyttää lapsille. Asetyylisalisyylihappoa tai ketoprofeenia ei saa antaa alle 12-vuotiaille ilman lääkärin ohjetta. Lasten ensisijainen kuume- ja kipulääke on parasetamoli.



## Käyttäessäsi tulehduskipulääkkeitä ota huomioon:

- Älä käytä kahta tulehduskipulääkettä tai tulehduskipulääkettä ja flunssalääkettä samanaikaisesti.
- Lääkärin määräämän tulehduskipulääkkeen kanssa ei tule käyttää itsehoitotulehduskipulääkkeitä samanaikaisesti.
- Tulehduskipulääkkeitä ei suositella potilaille, joilla on ollut mahahaava aiemmin.
- Käytä tulehduskipulääkkeitä varoen, jos sinulla on taipumus närästyksen.
- Asetyyli- ja salisyylilihaposta tai muista särkylääkkeistä allergisia oireita (esimerkiksi ihottumaa tai hengenahdistusta) saavien ei tule käyttää mitään tulehduskipulääkettä ilman lääkärin ohjetta. Parasetamoli sopii kivun ja kuumeen hoitoon.
- Älä ota tulehduskipulääkettä, jos sinulla on käytössä veren hyytymiseen vaikuttava lääke, kuten asetyyli- ja salisyylilihappo tai varfariini.

## Lääkäriin vai ei?

Tärkein päätökseen vaikuttava tekijä on potilaan yleistila. Lääkäriin on mentävä, jos olo on todella huono. Potilaan ikä ja muut sairaudet vaikuttavat asiaan. Perusterve aikuinen voi riskittömämmin odottaa viikonkin flunssan paranemista kuin pieni lapsi, iäkäs vanhus tai monisairas potilas.

Flunssa on virustulehdus, mutta samankaltaisia oireita voi aiheuttaa myös bakteerien aiheuttama tulehdus. Taudin pitkittyessä tai voimakkaiden oireiden kohdistuessa yhteen elimeen, kuten korvaan, kurkkuun, silmiin, keuhkoihin tai poski- sekä otsaonteloihin, on syytä epäillä bakteeritulehdusta ja mennä lääkäriin. Viereiseen taulukkoon on koottu oireita, joiden ilmetessä pitää mennä lääkäriin.



## Lääkäriin, jos...

---

- hengitysvaikeuksia tai hengitykseen liittyviä rintakipuja
- kovaa kipua otsan tai poskien alueella
- vaikeita hengitystie-, korva-, silmä- tai kurkkuoireita
- huomattavia nielemisvaikeuksia
- paranemisen merkkejä ei havaita 5 vuorokauden kuluessa
- itsehoito ja -lääkintä eivät auta viikossa

## Nuha – lääkäriin, jos...

---

- nenän tukkoisuus jatkuu yli kaksi viikkoa
- nenän tukkoisuus on jatkuvasti vain toispuoleista
- nenätippoja tai -sumutetta on käytetty liian pitkään, yli 4–7 vuorokautta iästä riippuen
- silmät alkavat rähiä

## Yskä – lääkäriin, jos...

---

- yskä jatkuu yli 2–3 viikkoa tai toistuu
- yskään liittyy happamia röyhtäyksiä ja närästystä
- yskään liittyy painon alenemista
- yskökset ovat verisiä tai märkäisiä

## Kuume – lääkäriin, jos...

---

- lapsi on alle 6 kuukauden ikäinen
- kuumepotilaalla, varsinkin lapsella, on vaikea perussairaus
- potilas on tokkurainen ja huonosti reagoiva
- kuumeen syy on epäselvä
- potilaalla on merkkejä kuivumisesta
- potilaalla on kova päänsärky ja niskajäykkyys
- kuumepotilaalla on korvakipua, vatsakipua tai virtsavaivoja
- kuume on kestänyt yli 3–4 päivää ja potilaan yleistila heikkenee
- kuume laskee ja nousee uudelleen
- kuumeisella lapsella on ihollaan mustelmia, jotka eivät häviä sormella painettaessa
- lapsella on kuumeouristuksia

## Influenssa

Myös influenssa on virustauti. Toisin kuin flunssa, se leviää usein laajoina epidemioina. Influenssassa vilustumisoireet ovat yleensä äkillisempiä ja rajumpia kuin flunssassa. Lisäksi korkea kuume ja väsymys ovat tyypillisempiä influenssalle kuin flunssalle.

Influenssaa vastaan on olemassa rokote. Rokotetta suositellaan erityisesti vanhuksille, alle 3-vuotiaille ja muille riskiryhmille, kuten sydän- ja keuhkosairauksia sairastaville, diabeetikoille ja henkilöille, joilla on heikentynyt vastustuskyky. Näihin ryhmiin kuuluville potilaille rokote on maksuton. Asiantuntijat suosittelevat influenssarokotetta muillekin. Influenssarokotteen voi ostaa reseptillä apteekista. Rokote maksaa alle 15 euroa. Koska influenssavirukset muuntuvat nopeasti, influenssarokotus täytyy uusida joka syksy. Influenssarokotteet eivät anna suojaa tavallista flunssaa vastaan.





Flunssa paranee yleensä viikossa.



Itsehoitotoimenpiteet ja itsehoitolääkkeet  
lievittävät oireita.



Käsien pesu on hyvä tapa  
ehkäistä flunssatartunta.



Voimakkaat tai pitkittyneet oireet  
ovat syy mennä lääkäriin.



Influenssaa vastaan kannattaa  
suojautua rokotteella.

**[www.apteekit.net](http://www.apteekit.net)**

Verkkopalvelu apteekkien asiakkaille.  
Palvelussa mm. apteekkien yhteystiedot  
ja lääkkeiden hinnat.



SUOMEN APTEEKKARILIITTO  
FINLANDS APOTEKAREFÖRBUND