

Köha

Köha on keha kaitserefleks, mis aitab hingamisteid puhastada. Seetõttu ei ole vaja köha tingimata vaigistada. Köhal võib olla erinevaid põhjusi, kuid kõige sagedamini on põhjuseks viirusnakkus, mis aja möödudes ise paraneb. Viirusköha puhul antibiootikumidest kasu ei ole. Kui äge köha on tekkinud, siis on üsna tavaline, et köha kestab üle nädala, mõnikord veelgi kauem – isegi 6-8 nädalat. Selline vaibuv jääkköha enam teistele nakkav ei ole.

Alati tuleb arsti juurde minna siis, kui:

1. alla üheaastasel lapsel on tekkinud äge köha;
2. laps hingab raskelt või häälekalt;
3. köha kestab kauem kui kolm nädalat.

Kuidas toimida köha puhul?

1. Pakkuda juua. Jook leevendab kurguärritust ja muudab lima väljakõhimise kergemaks. Jook võiks olla lapsele sobivalt kas soe või jahe, kuid mitte kuum.
2. Puhastada nina.
3. Tõsta voodis peaalune kõrgemaks.
4. Hoiduda tubakasuitsuse õhu hingamise eest.
5. Võib kasutada ravimtaimede baasil tehtud köhasiirupeid või rahvameditsiini vahendeid, nagu sibulasiirupit, meemähist rindkerele või määrida hanerasvaga jne. Kindlasti ei tohiks kasutada selliseid võtteid, mis teevad vaeva ja valu või millega kaasneb põletuse oht (nt tulise vee või auruga) ning oht midagi hingamisteedesse tõmmata.
6. Ravimeid tuleks kasutada ainult arsti ettekirjutusel. Käsimüügiravimitest on köha puhul vähe kasu.

Larüngiit

Mõnel lapsel kaasneb külmetushaigusega äge kõripõletik ehk larüngiit. Larüngiidi puhul muutub köha kõla madalähäälseks ja paukuvaks ning sissehingamine võib muutuda raskeks ja häälekaks. Sageli tekivad need haigusnähud öösel, kui laps ärkab paukuva köha tõttu.

Kuidas aidata larüngiidiga last?

1. Last tuleks rahustada ja lohutada. Nuttes ning rabeldes on hingamine raskem.
2. Hoida last mõnda aega püsti või istuvas asendis ning tõsta voodi peaalune kõrgemaks.
3. Avada toaaken või minna õue (nt rõdule) ja lasta soojalt riidetatud lapsel hingata jahedamat õhku – jahe õhk alandab limaskesta turset. Abi võib olla ka inhalatsiooniparaadi auru hingamisest või kuuma jooksva veega võimalikult niiskeks muudetud õhu hingamisest vannitoas.
4. Pakkuda jahedat jooki.
5. Kui lapsel on kõrge palavik, anda palavikku alandavat ravimit.
6. Kui hingamine on raskendatud, pöörduda kiiresti haigla vastuvõttu või kutsuda kiirabi.