

Nohu

Viirusnohu on iseparanev haigus, mis möödub tavaliselt nädala jooksul. Nohust nina võib puhastada soolalahusega. Apteekides on müügil kas keedusoola või meresoola sisaldavad lahused ja ninapihused.

Ninalima võib eemaldada ka apteekides müügil oleva ninaaspiraatoriga. Lisaks on apteekides käsimüügis nina limaskesta turset alandavad ravimid, mida enamasti manustatakse ninna pihustades ning mis leevendavad ninahingamise takistust, kuid nohu välja ei ravi. Neid ravimeid ei tohi kasutada rohkem kui 3–4 päeva järjest ning kindlasti ei tohi neid kasutada alla üheaastastel lastel ilma enne arstiga nõu pidamata.

Ninakinnisust võib leevendada see, kui pea on kõrgemal. Peaaluse tõstmiseks võib voodimadratsi alla lisa padja sättida.

Millal tuleks nohu tõttu arsti juurde minna? Kindlasti siis, kui nohu kestab ilma paranemiseta üle 2 nädala või kui mitme päeva jooksul tuleb eritist ainult ühest ninasõõrmest – see võib olla tunnusmärk ninna sattunud võõrkehast.