

PALAVIK

Mis on palavik?

Kõige sagedamini on palaviku põhjuseks viirusnakkus, kuid vahel ka bakterite tekitatud haigus. Palavik ise ei ole haigus, vaid keha kaitsereaktsioon, mis aitab kehal haigustekitajatest jagu saada.

Iga kehatemperatuuri tõus ei ole veel palavik. Kehatemperatuur võib tõusta ka siis, kui riietus on liiga soe, tegeletud on raske füüsilise töö või spordiga. Kraadima peaks ennast siis, kui on vähemalt 30 minutit rahulikult oldud. Kehatemperatuur kõigub ka ööpäeva jooksul - hommikul on see reeglina madalam, õhtuti kõrgem.

Kõige mõistlikum on mõõta kehatemperatuuri kaenla alt ja sellisel juhul peetakse normaalseks kehatemperatuuriks kuni 37,3 kraadi. Kui Te ei ole alajahtunud ja saate kraadimisel tulemuseks numbrid, mis on alla 36,6 kraadi, siis ka see on täiesti normaalne seisund - nn alatemperatuuriga arstile pöörduma ei pea, see on Teie individuaalne eripära.

Kas palavik on ohtlik?

Üldiselt palavik ohtlik ei ole. Küll võib mõnikord palaviku põhjuseks olla ohtlik haigus. Palavik teeb teile muret, pöörduge kindlasti õe või arsti poole.

Alati tuleb pöörduda arsti poole järgmistel juhtudel:

1. kui alla kolme kuu vanusel lapsel on palavik;
2. kui laps on väga loid ega mängi päeva jooksul üldse;
3. kui laps on kogu aeg viril, nutune ja teda ei õnnestu rahustada;
4. kui laps hingab raskelt või häälekalt;
5. kui laps keeldub joogist;
6. kui ükskõik millises vanuses inimesel palavikuga kaasneb sage valulik urineerimine ning kui uriin haiseb ja on hägune või verine;
7. kui palavik on kestnud lapsel rohkem kui 3 ööpäeva ja täiskasvanul rohkem kui 5 ööpäeva;
8. kui esinevad mõned muud sümptomid, mis teevad teile muret.

Kuidas toimida palavik puhul?

Palaviku puhul oleks parim jääda koju puhkama. Voodis tingimata lamama ei pea. Palaviku ajal suureneb vedelikuvajadus, seetõttu tuleks tarvitada rohkelt vedelikku - selleks sobib tee, mahl, vesi. Palavikuga on söögiisu reeglina vilets ning sööma sundima ei pea.

Tavaline on see, et kui palavik hakkab tõusma ning käed ja jalad muutuvad jahedaks, tekivad külmavärinad - siis tuleb rõivastuda soojalt või minna teki alla. Kui aga on palav ja käed-jalad on kuumad, siis ei tohiks olla liiga soojalt riides või paksu tekki all, sest see takistab palaviku alanemist.

Kas ja kuidas alandada palavikku?

Ei ole olemas kindlaid kehatemperatuuri väärtusi, mille puhul kas peab palavikku tingimata alandama või ei tohi seda teha. Palavikuravimi kergekäeline andmine võib pikendada haiguse kulgu ja mõnikord (kuigi harva) põhjustada kõrvaltoimeid. Palavikuravimit andes tuleb lähtuda üldisest seisundist ja enesetundest.

Palavikuravimi andmise poolt:

- kui varem on olnud palavikukrampe.
- kui leevendab kurguvalu, peavalu, kõrvavalu ja/või lihasvalu ning üldist halba enesetunnet;

Palavikuravimit ei ole vaja anda, palavikust hoolimata on enesetunne üsna hea. Palaviku alandamiseks sobib kõigil inimestel paratsetaool või ibuprofeen, täiskasvanutel ka aspiriin. Täpset annustamise infot saab pakendi infolehel. Kahe annuse vahel peab olema reeglina vaheaeg 6-8 tundi ja jälgida tuleb kindlasti ka päevast maksimumdoosi.