

18. Oireenmukaista hoitoa

• Tavoitteet

- Osata selittää, miten kipu syntyy.
- Osata hoitaa tavallisimpia oireita itse.
- Tietää, mistä hakea apua, jos itsehoito ei riitä.
- Osata kertoa, miten lääkkeitä käytetään turvallisesti.

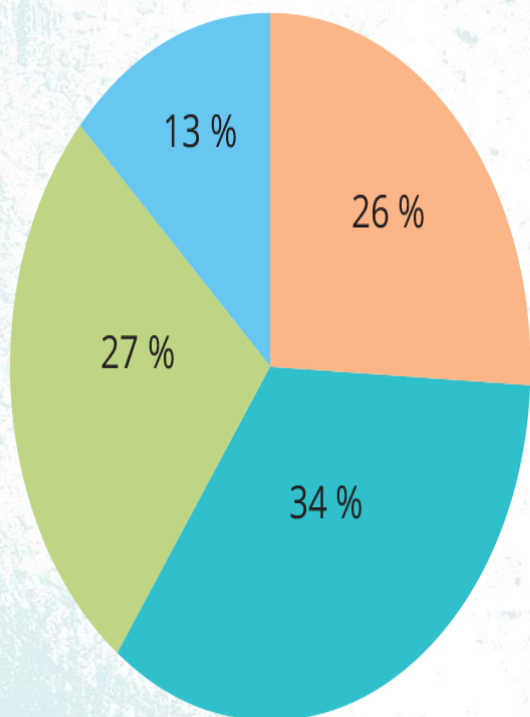


Oireet ja itsehoito

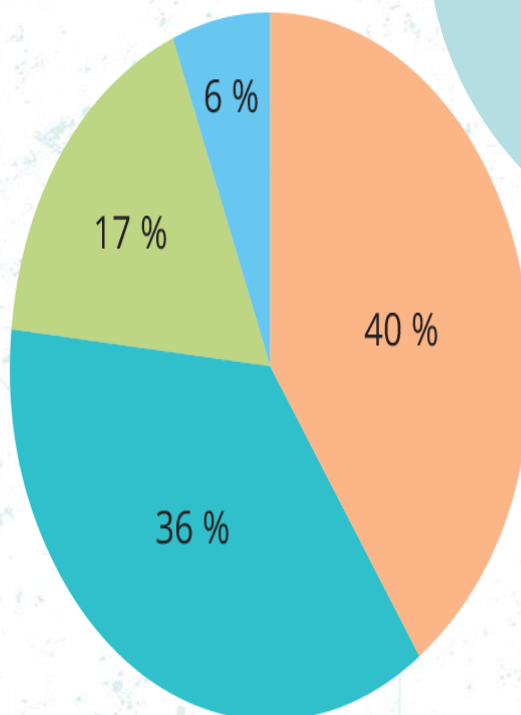
- Joskus sairaus voi olla oireeton, esim. alkava sairaus.
- Useimpiin sairauksiin liittyy tyypillisiä oireita -> elimistössä ei ole kaikki hyvin. -> kuuntele, auta kehoa 😊!
- Kipu -> kipureseptorista kiputieto aivoihin
 - -> äkillinen eli akuutti tai pitkäaikainen eli krooninen kipu
 - -> tulehdus, kudonvaurio, psykosomaattinen kipu (stressipäänsärky)
 - -> kipukynnys = kuinka herkästi aistii tai sietää kipua
 - -> kipumittari = kivun voimakkuus ja laatu (vihloo/ jomottaa/pistää...)
 - Itsehoito -> kylmäpussi/ lämpöhaude, särkylääke/ tulehduskipulääke
- Kuume = normaali lämpö on 36-37 astetta
 - -> elimistössä sotatilanne = kamppailu taudinaiheuttajaa vastaan
 - Ei tapa mikrobeja (pitäisi olla yli 100 ast!?) vaan estää mikrobien lisääntymistä
 - Ja samalla valkosolujen määrä alkaa lisääntyä
 - -> tue itsehoidolla -> lepo + neste + viilennys + särky/kuumelääke

Kuinka usein sinulla on ollut päänsärkyä viimeisen puolen vuoden aikana?

Tytöt



Pojat



Mistä päänsärky voi johtua?

-> Miten

päänsärkyä voi ehkäistä/ hoitaa?

Mikä on migreeni?
Mikä voi aiheuttaa migreenin?

- Harvoin tai ei lainkaan
- Noin kerran kuussa
- Noin kerran viikossa
- Lähes joka päivä

Lähde: Kouluterveyskysely 2015, THL

Päänsäryn syitä?

- Verensokeri alhaalla -> syö säännöllisesti
- Aineenvaihdunta kuivana -> juo vettä 1-2 l päivässä
- Stressipääkipu/ jännitys -> tiedosta, rentouta
- Niska- hartiasseudun jännittyminen -> ryhti, rentouta
- Huono näkö -> silmät tarkentaa ja väsy-> silmälasit
- Väärä purenta -> leuka-/niskajännitys
- Kuukautisten pms-oireita (-> joskus e-pillerit auttaa?)
- Psykosomaattinen päänsärky -> mikä tunne?
- Väsymys-> unta tarpeeksi!!!!
- ? Maski-> happivaje?

Niskan ja
hartiaseudun
kunnosta voi
pitää huolta
monella tavalla.

Venyttely on hyvä keino
samoin kuin hartioiden
pyörittely. Pyöritysliike
kannattaa tehdä
taaksepäin ja
mahdollisimman isosti.



Flunssa/influenssa/korona itsehoito kotona

- Elimistö pyrkii poistamaan mikrobit ja kuona-aineet limaneritystä lisäämällä ja poistotoimin:
- Nuha -> niistä hellästi sieraimia vuorotellen, höyryhengitystä, avaavia ja öljyviä suihkeita, suolavesikannulla sierainten huuhtelu, sipulisilppu
- Kurkkukipu-> kostuta, kurlaa suolavedellä
- Yskä-> kostuta, höyryhengitystä, hunajaa, puhalla pillillä pulloon
- Kurkunpään tulehdus-> "haukkuvayskä! Kostuta, hunajaa, höyryhengitystä

Vatsakipu

- Ruoansulatusvaiva-> ilmaa (purkka/ limut/vissy) / makeutusaineet / mausteet/ kuiduton ruokavalio
- Kuukautiskivut
 - -> kohtu supistelee kuin synnytyksessä -> sikiöasentoon
- Stressivatsakipu/ jännitys
- Jos liian nopeasti ja liian kipeä
 - -> lääkäriin
 - -> umpisuolentulehdus?
- Jos pitkään ja toistuu usein
 - -> lääkäriin
 - -> keliakia? / laktoosi-intoleranssi? / ärtynyt paksusuoli?

Lääkkeet

- ITSEHOITOLÄÄKKEET

- Apteekista (kaupan lukkokaapista) ostettavissa
- Tilapäisiin oireisiin, ei jatkuvaan käyttöön
- Noudata ohjeita ja annostusta
- Pitkään käytettynä särkylääkepäänsärkyä ja jopa sairaalahoitoa vaativaa sairastumista

- RESEPTILÄÄKKEET

- Lääkärin määräämällä reseptillä apteekista
- Henkilökohtainen (Kela-kortti)
- Usein kuuri -> syö loppuun vaikka tervehtyisit
- Voi olla pitkäaikaisesti/ koko elämän käytettäviä

Lääkkeiden turvallinen käyttö

- Älä käytä lääkkeitä tarpeettomasti.
- Noudata lääkärin tai lääkepakkauksen annostusohjetta.
- Ota lääkkeet tasaisin väliajoin.
- Tutustu pakkausselosteen tietoihin.
- Jos lääke on määrätty kuurina, käytä lääkekuuri loppuun, vaikka vointi paranisikin.
- Älä koskaan käytä toisen reseptilääkettä.
- Käytä lääkettä vain siihen tarkoitukseen, johon se on suunniteltu.
- Osta lääkkeet aina apteekista.



LÄÄKKEET/ ANTIBIOOTIT

- Mikrobien aiheuttamia tarttuvia tauteja hoidetaan itsehoitona kipu- ja tulehduskipulääkkeillä.
- Virustauteja vastaan ei ole hyviä lääkkeitä. Miksi?
- Antibiootit tappavat bakteereja eli käytetään vain bakteeritautien hoitoon. (-> voi tulla jälkitauteja)
- Antibiootti aina lääkärin reseptillä just siihen bakteeriin= tauti- ja hlökohtainen.
- Antibioottilääkitystä ei saa lopettaa, vaikka oireet olisi kadonneet -> syötävä loppuun -> itiötkin kuolee.
- Antibioottien liikkakäytöstä on haittaa, sillä bakteerit tulevat antibiootille immuuneiksi eikä antibiootti enää tehoa.

Lääkkeiden virheellinen käyttö

Alikäyttö

- Lääkettä käytetään liian pieninä annoksina, epäsäännöllisesti tai liian lyhyen aikaa.

Ylikäyttö

- Lääkettä käytetään liian suurina annoksina, liian usein tai pidempään kuin on tarpeellista.

Päällekkäiskäyttö

- Samaan vaivaan käytetään useita eri lääkkeitä.

Turha käyttö

- Lääkettä käytetään tilanteissa, joissa niitä ei tarvita.

Väärän lääkkeen käyttö

- Sairauden hoitoon käytetään väärää lääkettä, esimerkiksi flunssalääkettä käytetään allergiaan.

Väärinkäyttö

- Lääkettä käytetään tahallisesti muuhun kuin lääkinnälliseen tarkoitukseen.

Kotilääkekaapin sisältö

- kipu- ja kuumelääke aikuisille ja lapsille
- hydrokortisonivoide ihottumien ja auringonpolttamien hoitoon
- antihistamiini allergiaoireiden, kutinan ja hyttysenpiston aiheuttamiin oireisiin
- hiilijauhevalmiste myrkytysten varalle
- kyypakkaus käärmeen ja ampiaisen piston varalle
- ripulilääke
- kuumemittari
- sidetarpeita
- rasvataitoksia palovammoihin
- haavateippiä ja laastareita
- haavanpuhdistusneste
- punkkipihdit
- joditabletit



- Miksi lepo on perushoito-ohje monissa sairauksissa?
- Minkä takia kipuun täytyy suhtautua vakavasti?
- Miksi kivun voimakkuutta on vaikea arvioida?
- Mitä asioita täytyy ottaa huomioon, jos käyttää särkylääkettä?
- Miten päänsärky ja migreeni eroavat toisistaan?
- Mitkä syyt voivat aiheuttaa vatsakipua?
- Mitä kuumepotilaan hoito-ohjeisiin kuuluu?
- Mitä eroa on itsehoitolääkkeellä ja reseptilääkkeellä?
- Mitä lääkkeen sivuvaikutuksella tarkoitetaan?

Osaatko nämä?

- ☐ Osaat selittää, miten kipu syntyy.
- ☐ Osaat hoitaa tavallisimpia oireita itse.
- ☐ Tiedät, mistä hakea apua, jos itsehoito ei riitä.
- ☐ Osaat kertoa, miten lääkkeitä käytetään turvallisesti.

Tehtävä oppikirjasta

4. Etsi vastaukset seuraaviin kysymyksiin.

- a. Miten lääkkeitä säilytetään oikein?
- b. Miksi on tärkeää, että lääke annostellaan oikein?
- c. Mistä tietää, miten lääke pitää annostella?
- d. Mitä tarkoittaa käytännössä lääkepakkauksen merkintä "1 tabletti kolme kertaa päivässä"?

Tehtävä: Kysy ja vastaa

Keksi kysymys, jonka vastauksena on annettu käsite.

- oire
- krooninen
- päänsärky
- vatsakipu
- itsehoitolääke
- kipukynnys
- itsehoito
- akuutti
- migreeni
- kuume
- reseptilääke