

Faktalaatikko

Vilustuminen

Aikuinen henkilö sairastuu flunssaan keskimäärin kaksi kertaa vuodessa. Lapset puolestaan sairastuvat vähintään kaksi kertaa useammin. Flunssan aiheuttaa lähes aina virus, joka iskee limakalvoille nenään, kurkkuun, poskionteloihin, välikorvaan sekä ylempiin hengitysteihin. Flunssan oireet ovat sekä ikäviä että voivat aiheuttaa kipuja. Oireet helpottavat usein kuitenkin jo viikon kuluessa*.

Flunssa tarttuu herkästi etenkin ensimmäisten sairauspäivien aikana, ja leviää ilmateitse muun muassa yskittäessä ja aivastettaessa. Flunssa tarttuu myös suorassa kontaktissa esimerkiksi käsien välityksellä. Flunssaan sairastuminen on yleisempää talviaikaan, jolloin oleskelemme enimmäkseen sisätiloissa. Sisätiloissa virukset leviävät helpommin, jolloin myös useampi henkilö altistuu samanaikaisesti.

Suun rakkulat, aftat ja haavaumat

Suun limakalvoilla, esimerkiksi posken sisäpinnoilla tai kielessä, voi esiintyä kivuliaita haavoja, aftoja ja rakkuloita. Syy tähän erittäin kivuliaaseen vaivaan on epäselvä, mutta eräitä sille altistavia tekijöitä ovat stressi ja heikentynyt vastustuskyky. Monet kärsivät tiettyjen mekaanisten ärsykkeiden, kuten hammasrautojen tai –proteesien, aiheuttamista haavaumista tai rakkuloista, mutta toisille niitä tulee kuukausittain ilman tiedossa olevaa syytä. Noin 20 prosenttia suomalaisista kärsii suun haavaumista ja rakkuloista. Tavallisesti vaiva kestää noin viikosta kahteen. Lapsille suun haavaumat voivat olla hyvin ikäviä, sillä ne toistuvat usein, ja kivusta johtuen tekevät syömisen ja juomisen hankalaksi.

Aftex Alocclair on ikärajan ja lievittää haavaumien sekä rakkuloiden aiheuttamaa kipua välittömästi. Aftex Alocclair –geeli on helppo levittää kiipeytyneelle alueelle tuubin käytännöllisellä pipetillä. Aftex Alocclair –suuvesi on puolestaan hyödyllinen, mikäli rakkuloita on useita tai niihin on vaikea ylettyä. Aftex Alocclair –suihke helpottaa pitkän suutinosansa ansiosta syvällä suuontelossa sijaitsevien rakkuloiden hoitoa. Aftex Alocclair muodostaa suojaavan kalvon rakkulan tai haavauman päälle, jolloin kipu lievittyy välittömästi ja paraneminen nopeutuu.

Ohjeita flunssan ehkäisyyn

Flunssaa vastaan ei voi täydellisesti suojautua. Kehon vastustuskykyä voi parantaa noudattamalla terveellisiä elämäntapoja, jolloin riski sairastua flunssaan pienenee.

- Pese kädet usein ja käytä mieluiten käsien desinfiointiaainetta
- Syö vitamiinipitoista ravintoa ja juo riittävästi vettä
- Vältä ruuhkaisia paikkoja
- Vältä kanssakäyntiä flunssaisten ihmisten kanssa