



ÕPPEMATERJAL

**RAVIMITE KASUTAMINE  
JA MANUSTAMINE  
- KODUAPTEEK -**

Tallinn 2002

Eesti Gerontoloogia ja Geriaatria Assotsiatsioon  
Hilma Puis • Tartu 1999

## SISUKORD

Sissejuhatus.....	1
<b>Millele tuleb pöörata tähelepanu ravimite kasutamisel ja manustamisel</b> .....	2
• Miks on ravimi sissevõtmisel oluline söögiaeg?.....	2
• Mida on soovitatav ravimile peale juua?.....	2
• Kuidas ravim võtta?.....	3
Ravimi kõrvaltoime.....	3
Ravimi vastunäidustused.....	4
Ravimite koostoime nende üheaegsel manustamisel.....	4
Ravimi manustamise sagedus.....	4
Ravimite kuritarvitamine.....	4
Ravimisõltuvus.....	5
Ravimid ja alkohol.....	5
Ravimid ja suitsetamine.....	6
Ravimite liiklusohtlikkus.....	6
Ravimite säilitamine ja kõlblikkusaeg.....	6
Vanurid ja ravimid.....	7

## Koduapteek

<b>Valuvaigistid ja palavikualandajad</b> .....	9
• Aspiriin.....	9
• Paratsetamool.....	9
• Ibuprofeen.....	10
<b>Pindmiselt kasutatavad ravimid reuma ning närvi-, liiges- ja lihasvalu korral</b> .....	11
• Finalgoon.....	11
• Capsicam salv.....	11
• Teised välispidised ravimid.....	11
<b>Ravimid ägedate, teravate valude korral</b> .....	11
<b>Nohu leevendavad ravimid</b> .....	12
• Ksilometasoliin.....	12
• Ravimtaimed.....	12
<b>Rögalahustid, köha leevendavad ravimid</b> .....	12
• Atsetüültsüsteiin.....	12
• Ambroksool.....	12
• Deksofaan.....	13
• Noskapiin.....	13
• Ravimtaimed.....	13
<b>Südamevahendid</b> .....	14
• Nitroglütseriin.....	14
• Validool, korvalool, valokordiin.....	14

<b>Rahustava ja uinutava toimega ravimid</b> .....	14
• Palderjan.....	14
• Validool, korvalool, valokordiin, veiste südamerohu tinktuur, unikuu tabletid . . . .	14
• Teed ja teesegud.....	15
<b>Kõhukinnisus</b> .....	15
• Bisakodüül.....	15
• Guttalax.....	15
• Ravimtaimed.....	16
<b>Kõhulahtisus</b> .....	16
• Meditsiiniline süsi.....	16
• Ravimtaimed.....	16
<b>Gaasivalud</b> .....	17
<b>Allergia</b> .....	17
• Zyrtec.....	17
• Terfenadiin.....	17
• Clarityn.....	17
• Ravimtaimed.....	18
<b>Välispidised, antiseptilised ja desinfitseerivad ained</b> .....	18
Mitmesugust.....	18
 Meelespea.....	 19
 Kirjandusallikad tervisealaseks informatsiooniks.....	 20

Tänapäeval puutub ravimitega kokku iga inimene. Ravimite kasutamine eeldab aga teatud asjatundlikkust. Maailma Tervishoiuorganisatsioon soovib kindlustada laiem üldsus arusaadava informatsiooniga, mis aitaks kaasa ravimite ratsionaalsele tarbimisele.

### **Mis on ravim?**

Eesti Vabariigi Ravimiseaduse järgi on ravim igasugune aine, mis on mõeldud haiguse või haigusnähtude vältimiseks, diagnoosimiseks, ravimiteks või haigusseisundi kergendamiseks.

Olenevalt sellest, kas organismi talituses ravimi toimeainest esilekutsutud muutused on soovitatavad ja kasulikud või organismile kahjulikud, eristatakse ravimit **mürgist**. Peab arvestama, et iga ravim on teatud mõttes ka mürk.

### **Ainult õigel ajal, õiges annuses ja õigel viisil kasutatuna toimib ta ravimina.**

Seetõttu on arusaadav, et ravimi oskamatu ja ebaõige kasutamine võib haigustest jagusaamise ja nende sümptomite leevendamise asemel hoopiski tervisele kahju teha, organismi pöördumatult kahjustada.

### **Ravini on keemiline aine koos tarvitamisõpetusega.**

Arsti väljakirjutatud ravimeid tuleb tarvitada täpselt vastavuses arsti poolt ettekirjutatud tarvitamisõpetusega. Mõnede ravimite puhul (antibiootikumid) ei tohi ravikuuri katkestada, sest siis võivad mikroobid ravimiga harjuda ja muutuda tema suhtes vastupidavaks ehk residentseks. Mikroob ei allu enam ravimi toimele ning haigus võib ägeneda, muutuda krooniliseks või nakkus levida.

Ka ilma arstireseptita ostetud ravimitel tuleb teada **annust, manustamise sagedust ja kestvust, tarvitamise viisi**.

Oletus, et ravimi annuse omaalgatuslik suurendamine parandab raviefekti või kiirendab selle saabumist, on täiesti väär ja võib põhjustada kergema või raskema mürgistuse.

Lubamatu on kasutada teisele inimesele väljakirjutatud või soovitatud ravimeid. Tuleb arvestada, et inimesed reageerivad ravimitele erinevalt sõltuvalt haige omapärasest ja vanusest.

Reeglina määrab **arst** patsiendile ravimi. Seejuures peaksid arsti käest kindlasti uurima lisaks alljärgnevat:

- *kas on saadaval sama toimega odavamaid ravimeid;*
- *' millal ja kuidas ravimit manustada;*
- *mida teha, kui ravim ei toimi;*
- *' kui kaua tuleb ravimit võtta;*
- *kui enesetunne paraneb, kas siis võib ravimi kasutamise katkestada;*
- *millised on ravimi kõrvaltoimed ja mida teha nende ilmnemisel;*
- *kuidas talitada siis, kui on ununenud ravimit võtta;*
- *' kas võib samaaegselt kasutada ka teisi ravimeid;*

- *kas võib juhtida autot;*
- ' *kas võib tekkida sõltuvus;*
- *kas peale ravimite on ka muid ravivõimalusi.*

Selles raamatus käsitleme vaid käsimüügi ravimeid. Igal apteegist ostetud ravimil peab kaasas olema eestikeelne informatsioon ravimi koostise ja kasutamise kohta. Ravimi võtmist peab täiendama **igakülgne informatsioon**.

## MILLELE TULEB PÕÖRATA TÄHELEPANU RAVIMITE KASUTAMISEL JA MANUSTAMISEL?

Ei tohi unustada, et ravimi efektiivsus sõltub suurel määral sellest, *kas haige tarvitab teda õigesti.*

### **1. Miks on ravimi sissevõtmisel oluline söögiaeg?**

Ravim hakkab avaldama oma toimet alles pärast imendumist, s.t. pärast sattumist vere-ringesse. Tühja kõhuga toimub imendumine kiiremini, kui ravim võib ärritada mao-soole limaskesta. Samaaegne söömine või pärast söömist ravimi võtmine võib toimeaine imendumist aeglustada ja ka vähendada, limaskesta ärritus on aga väiksem.

Järelikult:

- *ravim, millel pole ärritavat toimet limaskestale, võta enne sööki;*
- *söömise ajal või vahetult pärast seda võta seedimist soodustavaid ravimeid;*
- *ärritava toimega ained võta sisse pärast sööki.*

Enamus tablette võetakse sisse söögi ajal või pärast sööki.

### **2. Mida on soovitatav ravimile peale juua?**

Kui tarvitamisõpetuses ei ole öeldud, mida peale juua, siis on kõige parem võtta *leiget vett* - pool kuni klaasitäis.

*Teed*, eriti kanget teed, ei soovitata. Tees sisalduv parkaine moodustab paljude ainetega lahustumatuid sooli, mis ei imendu verre.

Seedekulglat ärritavad ravimeid on soovitatav võtta *piimaga*. On ka autoreid, kes seda seisukohta ei pea õigeks ja on vaid üksikud preparaadid, mille puhul on soovitus võtta ravim piimaga.

On ka ravimeid, mille puhul on keelatud neid võtta piima või piimatoodetega (näiteks tetratsükliin). Piimas sisalduva kaltsiumiga moodustub raskestilahustuv ühend ning imendumine on raskendatud.

Peale võib juua ka *puuviljamahla*.

### 3. Kuidas ravim võtta?

- **Tühja kõhuga** sissevõetavad tabletid, mis pole kaetud erilise kihiga, on soovitatav **peeneks närida** (imenduvad paremini).  
Spetsiaalsed **närimistabletid** näritakse suus korralikult peeneks ja neelatakse alla koos vedelikuga või imetakse.
- **Tervelt neelatakse alla** (ei närita peeneks):
  - tabletid, mis on **kaetud kattekihiga**, et kaitsta magu tableti eest või tabletti maomahla toime eest;
  - **enterotabletid** - peensooles imenduvad tabletid, mis vabastavad toimeaine peensooles; nende puruks närimine või poolitamine muudab toimet;
  - **depoo ehk retard tabletid** - pikendatud toimeajaga tabletid, millest toimeaine vabaneb järkjärgult, aeglaselt.  
Depootabletti ei tohi enne neelamist mingil juhul katki närida, peenestada ega imeda. See rikuks tableti struktuuri ja seega ka tema pikendatud toimemehhanismi.
  - **kapslid ja dražeed** - poolitamisega ei saa piisavalt täpset annust. Kapslite puhul on imendumine suunatud seedetrakti teatud ossa.
- **Kihisevad tabletid** tuleb lahustada pooles kuni klaasitäies vees enne sissevõtmist. Nende tablettide koostis tagab toime kiire saabumise.
- **Lahustuvad tabletid** lahustatakse vahetult enne sissevõtmist pooles kuni klaasitäies vees.
- **Keele alla (sublingvaalsed tabletid)** manustatakse ravimeid, kui soovitakse kiiret toimet. Toimeaine imendub keelealuse piirkonna limaskestalt.
- **Poolitada võib ainult selliseid tablette, millele on poolitusjooned peale pressitud.**

### Ravimi kõrvaltoime

Kõikidel ravimitel on peale tema toime haigustekitajale või sümptomile ka kõrvaltoimed. Kuigi nende ilmumine on väga individuaalne, peaks inimene olema nendega tuttav kui ta ravimit kasutab (need on loetelud ravimiga kaasasolevas kasutamishendis). Nii välditakse ootamatust ebameeldivate sümptomite korral, nagu naha punetus, kuumatunne, peapööritus ja- ringlus, suukuivus, iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus, uriini või väljaheidete värvuse muutumine jm.

**Suukuivus** on ravimite kasutamisel üks sagedasemaid kõrvaltoimeid. Selle ilmumisel on soovitatav juua rohkelt vett, vältides hapusid ja suhkrut sisaldavaid jooke.

**Oksendamine** on vahetult pärast ravimi võtmist võib olla põhjustatud maoärritusest. Sel juhul on soovitatav pärast oksendamist veidi oodata ning ravimit uuesti võtta, juues maoärrituse vähendamiseks rohkesti vett või piima.

Kui ravimi kõrvaltoime on tervisele kahjulik, ohustab elu, on tegemist **ravimimürgitusega**. Ravimi kostval kasutamisel võib tekkida mõne elundi toksiline kahjustus, näiteks seedetrakti limaskesta haavandid, neerude ja maksa tegevuse häire, nägemisteravuse halvenemine, kuulmislangus jne.

Ravimite kõrvaltoime avaldusvormiks võivad olla ka **allergilised nähud** kergetest naha-

reaktsioonidest (punetus, sügelus, lööve) raskete ülitundlikkusreaktsioonideni välja.

### **Ravimi vastunäidustused**

Alati peab uurima ka seda, kas inimesel pole selliseid haiguslikke seisundeid ja sümptomeid, mille puhul antud ravimit üldse võtta ei tohi.

Näiteks, kui inimesel on madal vererõhk, siis ei tohiks kasutada ravimeid, mille üheks kõrvaltoimeks on vererõhu langetav toime. Bronhiaalastma haiged ei tohi kasutada ravimeid, mille toimele tekib bronhide kokkutõmme (spasm), jne.

### **Ravimite koostoime nende üheaegsel manustamisel**

On igapäevane nähtus, et haige saab samaaegselt mitut ravimit. Sellised ravimite kombinatsioonid võivad olla otstarbekad või mitte, sageli on need aga kahjulikud.

- *Ravimi toime võib tugevneda, kestvus pikeneda; ei või koos võtta valuvaigisteid ja uinuteid.*
- *Ravimi toime võib nõrgeneda või kaduda; näiteks uinutidja kofeiini sisaldavad tabletid koos.*
- *Võivad tugevneda mittesoovitavad kõrvaltoimed, suurened toksilisus; näiteks ühesuguse kahjuliku kõrvaltoimega ravimi samaaegne kasutamine.*

### **Ravimi manustamise sagedus**

Mõnikord piisab ühekordsest manustamisest, näiteks peavalu vaigistava, lahtistava või kinnistava toime saamiseks.

Mõne ravimi puhul on vajalik kestav mõjustus, kestusega nädalaid ja kuid. Sel juhul on vaja rangelt kinni pidada ravimi tarvitamisõpetusest (manustamisskeemist).

Ravimi korduval manustamisel võib aine **kuhjud** *organismi*. Kui ravimi järgmine annus manustatakse enne kui eelmine on eritunud, koguneb organismi järjest suurem ravimi kogus, mis võib saada isegi eluohtlikuks.

Korduval manustamisel võib ravimi toime ka nõrgeneda ja lõpuks kaduda täielikult. Seda nimetatakse **ravimi talumuse suurenemiseks**. See on üks ravisõltuvust iseloomustavaid tunnuseid, kus ravim ei mõju ning annuseid tuleb suurendada.

Ravimite suur valik ja inimeste ühekülgne informeeritus on tingitud kogu maailmas laialdase **ravimite kuritarvitamise**. 20. sajandi teist poolt on hakatud nimetama *ravimite kultuse ajastuks*. Loodetakse, et iga haiguse või ebameeldiva seisundi kõrvaldamiseks leidub alati rohi.

***Kuritarvitamiseks võib pidada igat ravimite kestvat tarvitamist ilma arsti korralduseta ja ilma konkreetse meditsiinilise näidustuseta.***

**Harjumusliku tarvitamise** korral kasutab isik mõnda ravimit ilma erilise tungiva vajaduseta. Tavaliselt on ta seda saanud varem mingi haiguse raviks või sümptomi kõrvaldamiseks (unetus, valu, masendus, väsimustunne, ärevus) kas arsti poolt määratuna või tuttava soovitusel.

Ravimi toime on olnud mõjus ning haigel tekib tahtmine seda korduvalt läbi elada ka pärast esialgse haiguse möödumist. Kujuneb välja olukord, kus inimene ei saa ilma ravimit sisse võtmata uinuda, keskenduda, vaimset tööd teha, ületada eluraskusi jm. Eriti kergesti tekib selline harjumus tablettide suhtes, mida on mugav kaasas kanda ja kasutada (*tabletoomania*).

Harjumusliku tarvitamise **ohtlikkus** seisneb selles, et isikul kaob kontroll ravimi koguse üle ja varem või hiljem tekib äge või krooniline mürgistus ning teised ravimtüüsid.

Tinglikult võib harjumuslikuks tarvitamiseks pidada ka kofeiini tarvitamist kohvi või teena ja osaliselt ka suitsetamisest.

Paljude ravimite korduval kasutamisel kujuneb välja **ravimsõltuvus**: s.o. vastupandamatu tung vastavat ainet hankida ja kasutada, sest toime on meeldiv. Näiteks tekib eufooria, joove, stimulatsioon jm.

Aine toime möödumisel või tarvitamise katkestamisel tekivad **äräjätunähud**, mis on enamasti vastupidised aine enese toime ilmingutega.

Näiteks:

- rahustava toimelaadiga ainete korral tekib ärevus, tugev erutus, hüsteeria, hirmutunne, unetus, krambid;
- valuvaigistava toime korral tekib valu;
- ergutava toime korral tekib unetus, depressioon ning lisaks
- närvisüsteemi talitushäired - südamepekslemine, arteriaalse vererõhu langus sülje- ja higivoolus jm.

Ärajätunähud kaovad ravimi järjekordsel manustamisel ja sõltuv isik hakkab ravimit kasutama nüüd juba äräjätunähtude ärahoidmiseks ja kõrvaldamiseks.

**Tekib talumuse suurenemine**, kus esialgsed annused ei anna enam subjektiivset rahuldustunnet ega kõrvalda äräjätunähte.

Aine pikaajalise kasutamise tagajärjel tekivad *isiksuse muutused*. Inimene elab ainult mõttega hankida ja tarvitada seda meelisainet.

## Ravimid ja alkohol

### Üldjuhul ravimid ja alkohol välistavad teineteist.

Alkohol kiirendab mitmete ravimeid lammutavate ensüümide toimet. On ravimeid, mis võimendavad alkoholi toimet ja vastupidi - alkohol tugevdab nende toimet.

Alkohol suurendab *rahustite, uinutite, trankvillisaatorite ja krambivastaste ainete* kesk-närvisüsteemi pärssivat ehk pidurdavat toimet.

**Nendega koos ei tohi kunagi tarbida alkoholi.**

Organismile **ohtlik** on kombinatsioon **aspiriin ja alkohol**, kuna viimane süvendab aspiriini ärritavat toimet mao limaskestale. **Ohtlik** on ka **nitroglütseriini** tarvitamisel alkoholi



tarbimine, kuna veresoonte laienemise tõttu on väga tugev vererõhu langus ja kollapsi oht.

### **Ravimid ja suitsetamine** (nikotiini toime)

Suitsetajatel on nõrgenenud psüühikat mõjutavate ainete toime.

### **Ravimite liiklusohklikkus**

Autojuhtimist mõjustavad ained, mis vähendavad tähelepanu, otsustusvõimet, hirmu- ja ohutunnet, reaktsioonikiirust; soodustavad unisust, peapööritus; põhjustavad rahutust, närvilisust, kordinatsioonihäired, südame rütmihäired; alandavad nägemisteravust; pikendavad reaktsiooniaega; nõrgendavad kuulmist.

### **Ravimite säilitamine ja kõlblikusaeg**

Ravimi säilitamistingimustes on sageli märgitud - säilitada valguse, niiskuse, külmumise eest kaitstult; on antud erinevad temperatuuri piirangud. Enamus tehases valmistatud ravimeid säilitatakse toatemperatuuril.

Ravimeid, mida alati ei tarvitata täiesti ära, võib kodus säilitada. Meeles tuleb pidada, et ravimid kaotavad ajajooksul oma ravitoime ning muutuvad kasutuks, mõnel juhul isegi kahjulikuks.

Kõikidel ravimitel on pakendil märgitud *kõlblikusaeg*. See on suhteliselt lühike nendel ravimitel, mis pole valmistatud tehases, vaid apteegis arstiresepti alusel.

*Apteegis veega valmistatud ravimisegud* - tõmmised ravimtaimedest, mikstuudid, silmatilgad püsivad toatemperatuuril kõlblikena 2-4 päeva, külmkapis 6-7 päeva. Säilitada tuleks neid ka pimedas.

*Tehases veega valmistatud ravimite korral* pöörata kindlasti ka tähelepanu lubatud kasutamisaajale ja säilitustemperatuurile pärast pakendi (pudeli) avamist.

*Tablettides* püsivad raviained hästi, kuid aja jooksul võivad tabletid niiskuse toimel punduda ja mureneda. Tabletid võivad ka tsementeeruda - kuivada niivõrd, et nad ei lagune maos ega sooles ja väljuvad organismist muutumatult.

*Kapslid* võivad pikaajalisel seismisel muuta niiskuse toimel oma kuju. Pehmed kapslid võivad kõvastuda.

Niiskust kardavad kõik *pulbrid*.

*Ampullides* säiluvad ravimid aastaid, kui neid võivad hõlpsasti kahjustada valgus ja sobimatu temperatuur.

Rangelt tuleb järgida informatsiooni *aerosool/ravimite* säilitamistingimuste ja kasutamise kohta. Enamuse aerosoolpakendites olevate inhaleeritavate ravimite ravitoime võib väheneda külma ballooni kasutamisel. ***Aerosooli ei tohi kasutada lahtise tule läheduses.***

*Ravimtaimi* võib hoida kuni üks aasta. Selle aja jooksul toimeained enamasti lenduvad ja droog muutub kasutuks.

## VANURID JA RAVIMID

Ravimi toime organismile sõltub ravimi omadustest, aga teiselt poolt organismi seisundist, individuaalsest tundlikkusest, patsiendi vanusest.

Urimistulemustest on selgunud, et esineb oluline erinevus nii laste kui vanemate inimeste ja keskealiste reaktsioonides ravimitele.

Vanuritele on iseloomulik organismi üldise tegevuse aeglustumine ja funktsioonide nõrgenemine. Organismi kui terviku reaktsioon ravimite toimele on tõusnud, taluvus on langenud ning ravimite kõrvaltoime avaldub sagedamini ja intensiivsemalt.

### ***Vananemisegakaasnevadanatoomilised ja funktsionaalsed muutused:***

- ' ravimite imendumine on aeglasem, sest mao tühjenemine aeglustub, sooletegevus ja peensoole vereringe nõrgeneb, ravim on kauem sooletraktis;*
- veresoontes voolava vedeliku hulk väheneb, verevool aeglustub, neerude verevarustus halveneb ja eritusfunktsioon langeb; sellega seoses ravimite eritumine organismist väheneb ja on võimalik ravimi kuhjumine organismi;*
- 'maksa ensüümide sisalduse ja aktiivsuse vähenemine, sellest tulenevalt aeglustub ravimite lõhustuminemaksas;*
- kuna vanuritel esineb kaalulangus, lihaste kõhetumine, maksa ja neerude töö langus, siis on konkreetne risk ravimi üledoseerimiseks.*

Reeglina on ravimite annused vanuritel väiksemad. Üldjuhul on üle 60.a. vanuste patsientide ravimiannused  $\frac{3}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  keskealiste annustest; üle 80-aastastel peaks annuse suurus olema pool normaalannusest.

Vanurid tarvitavad rohkesti ravimeid ja sageli mitmeid korraga; mida rohkem ravimeid üheaegselt kasutatakse, seda suurem on kahjulike koostoimete tõenäosus.

Ühele vanurile soovitatakse mitte enam kui 3-4 ravimit korraga.

- ettevaatust ravimite puhul, mis kõrvaltoimena põhjustavad:**
- mäluhäired, meeltesegadust, meeoleolu langust;*
- kõhukinnisust (vanuritel jämesoole funktsiooni nõrgenemine);*
- uriinipeetust;*
- nägemishäired ja glaukoomi;*
- tasakaaluhäired ja peapööritust;*
- vererõhu tõusu (vanuritel on kalduvus süstoolse vererõhu tõusule);*
- unetust.*

**Uinuteid** võib kasutada ainult arsti ettekirjutusel, kuna nad võivad vanuritel põhjustada väga erinevaid kõrvaltoimeid (depressioon, mäluhäired, ravimistõlvust). Uinute krooniline kasutamine vanemaaliste poolt võib kõrvaltoimena põhjustada psühhooosi, tasakaaluhäireid, uriinipeetust.

## **Pea meeles!**

- alkoholi toksiline toime suureneb organismi vananedes;
- ravimite tarvitamisõpetusejärgimise vead suurenevad eaga.

Vananedes tuleb inimestel kannatlikult ja vajadusel mitu korda järjest korrata ravimite tarvitamisõpetust. Halb nägemine, käte värisemine, halb mälu, vilumatus pakendi avamisel võivad olla suureks takistuseks tarvitamisõpetuse järgimisel.

## **Ravimite manustamisel:**

- *püüda vältida süstimist (veenipõletiku ja manustamiskoha allergiliste nähtude tekke võimalus); seda kasutada vaid esmaabi osutamiseks;*
- *enam kasutada manustamist suu kaudu; ravimvormidena eelistatud tabletid, kapslid, lahused;*
- ' *soovitatakse ka pärasoole kaudu manustamist - (ravimküünlad, salvid), mis ei sobi aga pärasoole haavandite ja veenilaiendite puhul;*
- *soovitavad on pikendatud toimeaja ravimid - need annavad pikaajalise kontsentratsiooni; vanurid unustavad halvenenud mälu tõttu sageli ravimeid võtta;*
- *soovitav oleks, et pärast haiglaravi saaks patsient talle tuttava kuju, suuruse ja värvusega ravimeid, mida ta on varem tarvitanud.*

Peale arsti poolt haigetele määratud kindlaotstarbeliste ravimite peab kodus igaks juhuks käepärast olema ravimid, mis võimaldavad anda esmaabi vigastuste, mürgistuste ja ootamatute tervisehäirete korral.

Jätkame kodus enamkasutatavate ravimite kirjeldamisega. Alljärgnevas loetelus ei ole enamikel juhtudel toodud kõiki erinevaid nimetusi, mille all ravimit toodetakse, vaid toimeaine nimetus. Kuna ravimeid toodavad erinevad firmad, on ka informatsioonis nende kohta teatud erinevusi, nendel võib olla erinev hind. Siin on aga toodud kõige tähtsam, millele tähelepanu pöörata. Annuseid ja manustamise sagedust pole antud. Täpsema informatsiooni saab ravimiga kaasas olevat infolehel, apteegist või arsti käest.

**Koduapteek sisustatakse peamiselt käsimüügi ravimitega.**

## VALUVAIGISTID JA PALAVIKUALANDAJAD

**Pea meeles!** - sisuliselt on palavik organismi kaitsereaktsioon, ta aitab organismil haigusega võidelda. Palavikku tuleks alandada alles juhul, kui temperatuur on üle 39,5°C.

**ASPIRIIN (atsetüülsalitsüülhape)** - tabletid, närimistabletid, lahustuvad ja kihisevad tabletid, kaks viimast koos C vitamiiniga. C vitamiin tõstab organismi vastupanu külmetushaigustele, mil on suurenenud C vitamiini vajadus.

Näidustused:

- nõrk valu (pea-, hamba-, liiges-, lihas-, närvivalu)
- palavik (ka külmetusest tingitud)

Manustamine:

- *koos rohke (terve klaas) vedelikuga, pärast sööki või söögi ajal; mitte võtta tühja kõhuga (siis suurenevad ärritusnähud);*
- *manustada maksimaalselt 3 korda ööpäevas;*
- *lahustavate, kihisevate ja närimistablettide kasutamisel väheneb ärritav toime seedetrakti limaskestale, kuna toimeaine imendub kiiremini; toime avaldub vähem kui 20 minuti jooksul ja kestab 3-4 tundi;*

Kõrvaltoimed: aspiriini tarvitamine võib põhjustada

- *iiveldust, kõhulahtisust, kõrvetisi, maovalusid, limaskesta veritsust;*
- *' allergilisi reaktsioone - nohu, nõgesetõbi, sügelemine, nahalööve;*
- *kohin kõrvus, kuulmise langus, pearinglus, oksendamine võivad viivitavad **üleannustamisele**.*

**Ettevaatust!**

- *erilist ettevaatust vajavad patsiendid allergiliste haigustega (astma);*
- *' ravi ajal vältida alkoholi tarbimist;*
- *' sagedasel ja pikaajalisel kasutamisel võib tekkida maohaavand, suurte annuste korral maomikroverejooksud.*

**Pane tähele!**

Väikestes annustes vähendab aspiriini vere hüübivust. Keskealistel ja vanematel inimestel soovitatakse võtta väike kogus aspiriini iga päev "vere vedeldamiseks" (informatsioon apteegist ja arstilt).

**PARATSETAMOOL** - tabletid, kihisevad tabletid, lahustuvad tabletid (need ka koos C vitamiiniga), lahustuvad graanulid, ravimküünlad (suposiid).

Näidustused:

- nõrk valu (peavalu, ka migreen, reumaatilised valud, lihas-, närvi-, hamba- ja kurguvalu)
- halb enesetunne külmetushaiguste korral ja palavik

Manustamine: 24 tunni jooksul ei tohi manustada üle 4 annuse, annuste manustamise vaheline intervall 4-6 tundi.

Kõrvaltoimed: tekivad harva, näiteks nahalööve, punetus.

Enamus kõrvaltoimeid tekib paratsetamooli **üleannustamisel**:

- iiveldus, oksendamine, mao limaskesta kahjustus, kõhuvalu; unisus;
- maksakahjustus; seda põhjustab ka pikaajaline paratsetamooli kasutamine;
- ' ülitundlikkusreaktsioonid - hingeldamine, higistamine, vererõhu langus, näoturse.

#### **Ettevaatust!**

- mistahes ülitundlikkusreaktsiooni ilmnemisel tuleb ravimi manustamine katkestada;
- ettevaatusega manustada ägeda neeru- või maksapuudulikkusega patsiendile;
- ' paratsetamooli kasutamisel vältida alkoholi tarbimist; mitte manustada koos uinutitega (siis võivad põhjustada maksakahjustust ka tavalised paratsetamooli annused).

#### **Pea meeles!**

- Paratsetamool on vähetoksiline lühiajalisel kasutamisel. Pikaajalise ja kontrollimatu kasutamise korral võivad avalduda ohtlikud kõrvaltoimed.
- ' Vanurid peaksid tarvitama paratsetamooli ainult arsti ettekirjutuse järgi. Seejuures peab informeerima arsti teistest kasutatavatest ravimitest.

Kuna ravimitel on kahjulikke kõrvaltoimeid, siis on otstarbekas kasutada **ravimiteid**.

Sel juhul peame kinni ka kuldsest palavikureeglist - vaja on palju juua.

**Ravimtaimedest** on head palaviku korral pärna-, kummeli- ja leedripuuõied; **maitsetaimedest** basiilik ja meliss; samuti vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, jõhvikas, kirss; apelsinimahl.

**IBUPROFEEN** - tabletid, kaetud tabletid.

Näidustused: nõrk valu

Käsimüügi ravimina vaid väikese sisaldusega tabletid (200 mg toimeainet).

Manustamine: soovitatavalt koos toidu või piimaga.

Kõrvaltoimed on nõrgalt väljendunud ja mööduvad:

- iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus või kõhukimmsus, maosooletrakti haavandi ägenemine;
- allergilised reaktsioonid - nahalööve, nohu, astma;
- pearinglus, peavalu, uimasus, närvilisus, kohin kõrvus, unetus;
- silmade ärritus või valu.

#### **Ettevaatust!**

- astma veritsemishäirete, südamehaiguse, maksa- ja neeruhaiguse korral;
- ' eakate patsientide ravimisel, maksa- ja neeruhaiguste korral määratakse annus individuaalselt.

#### **Pea meeles!**

- ülaltoodud ravimeid ei tohi pikemat aega ja suurtes annustes ilma arstiga konsulteerimata kasutada;
- ' ära kasuta samaaegselt mitut valuvaigistavat ravimit (tugevnevad kõrvaltoimed);
- " ära kunagi võta kahte annust korraga;
- nii aspiriinil, paratsetamoolil kui ibuprofeenil on põletikuvastane toime; võrreldes

*aspiriiniga (kasutatakse reumaatiliste haiguste korral) on see toime ibuprofeenil mõnevõrra nõrgem, parasetamoolil väga nõrk;*  
*kuna suu kaudu manustavate ravimite kasutamisel võib kaasneda haavandi oht, soovitatakse vanuritel enam paikset kasutatavaid salve ja vedelikke.*

## **PINDMISELT KASUTATAVAD RAVIMID REUMA NING NÄRVI-, LIIGES- JA LIHASVALU KORRAL**

**FINALGOON** - kreem, salv

Näidustused: liiges- ja lihasvalu

Ravimi toimel verevarustuse paranemine ja temperatuuri tõus, mis toimib soodsalt reumaatiliste seisundite, põrutuste, lihasvenituste korral.

Manustamine: salv määratakse kergelt nahapinnale, kreem hõõrutakse sisse. Peale sissehõõrumist kaetakse nahk villase riidega, et suurendada soojusefekti.

**Ettevaatus!**

- *nina-, silma- või suu limaskestale sattumisel põhjustab ta tugevat ärritust (kuid mitte kahjustust);*
- *pärast igakordset ravimi kasutamist tuleb käsi vee ja seebiga pesta;*
- *tundliku nahaga patsient ei peaks minema kuuma duši alla või vanni enne ega pärast finalgooni kasutamist;*
- *pööra tähelepanu manustavale kogusele ravimi infolehel.*

**CAPSICAM SALV** (spordikreem) - sisaldab ka kamprit ja tärpentiniõli.

Näidustused: valuvaigistava vahendina lihase-, närvi- ja liigesevalude ning migreeni korral

Manustamine: pärast salvi määrimist kaetakse sidemega, et suurendada soojusefekti.

Kõrvaltoime: naha ülitundlikkuse korral salvi koostisosade suhtes võib tekkida kihelus, turse või nõgestõbi. Sellisel juhul on soovitatav salvi kasutamine katkestada.

**Ettevaatus!**

- *salvi ei tohi kanda kahjustatud nahale;*
- *salvi ei tohi sattuda silma ega limaskestadele;*
- *pärast igakordset ravimi kasutamist tuleb käsi vee ja seebiga pesta.*

Kasutamist leiavad ka sipelga- ja kampripiiritus, menovasiin, butadioonsalv, viprosaal (ussimürgi preparaat), apisartoon (salv mesilasmürgiga), valge tiigrisalv, pipra- ja reuma-plaastrid, nifluriil kreem, ungapiveensalv jpm.

**Ägedate teravate valude puhul** (kõhuvalu, maksa, neeru, sapiteede valud) võib käsimüügi ravimitest kasutada **pavestesiiini võib bekarboon tablette, koirohu tinktuuri.**

## NOHU LEEVENDAVID RAVIMID

**KSÜLOMETASOLIIN** - ninatilgad, ninasprei (aerosool)

Näidustused: nohu korral nina limaskesta turse vähendamine, mille tulemusena välishingamine hõlbustub "kinnise nina" korral

Manustamine:

- *manustada mitte üle 3 korra ööpäevas ning mitte kauem kui 1 nädala vältel;*
- *toime saabub paari kuni viie minuti pärast (toime maksimum 40-60 minuti pärast), toime kestab 10-12 tundi.*

Kõrvaltoimed:

- *on võimalik lühiajaline paikne sügelus või kipitus, põletav tunne ninas;*
- *sagedane pikaajaline kasutamine (näiteks kroonilise nohu korral) võib põhjustada vastupidiseid nähud - limaskestade ärrituse ja turse ning sellega kaasneva nohu, nn. ravimnohu.*

**Ettevaatus!**

- *südamepuudulikkuse korral liiga sageli või suurtes annustes mitte kasutada;*
- *glaukoomi korral vastunäidustatud.*

Võibolla tasuks meenutada levinud väljendit, et ravimite kasutamisel kaob nohu nädala ajava ja kui neid ei kasuta, siis seitsme päevaga.

Ägeda nohu puhul aitab edukalt peenestatud sibul või küüslauk, nende mahl.

Kliinilised tähelepanekud on näidanud, et küüslauk tõstab organismi vastupanu külmetushaigustele, tal arvatakse olevat ka viirustevastane toime.

Kroonilise nohu korral võib sisse võtta või sisse hingata basiiliku kuivatatud lehtedest valmistatud peenet pulbrit.

## RÖGALAHTISTID, KÖHA LEEVENDAVID RAVIMID

**ATSETÜÜLTSÜSTEIN** - tabletid, kihisevad tabletid, lahustuvad graanulid

Näidustused: röga lahtistamine

Manustamine: pärast sööki; tavalised tabletid neelata tervelt alla, koos vedelikuga, kihisevad tabletid ja lahustuvad graanulid lahustada ühes klaasis vees.

Kõrvaltoimed: väga harva võivad tekkida kõrvetised, iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus.

**AMBROKSOOL** - tabletid, kihisevad tabletid, retardkapslid, lahus, tilgad, mikstuur, siirup

Näidustused: röga lahtistamine; ambroksool vedeldab röga, soodustab selle eritumist, kergendab väljakõhimist

Manustamine: pärast sööki; tavalised tabletid ja kapslid neelatakse alla tervelt suurema koguse vedelikuga, kapslid soovitatavalt õhtuti; tilku võib lahjendada veega, mahlaga, piimaga või veega.

Kihisevate tablettide pakend tuleb pärast avamist uuesti kindlalt sulgeda. Toime saabub 30 minuti pärast ja kestab sõltuvalt annusest 6-12 tundi.

Kõrvaltoimed võivad tekkida harva:

- *kerged seedehäired - iiveldus, kõhuvalu, kõhukinnisus, kõhulahtisus;*
- *allergilised reaktsioonid - nahalööve, kehatemperatuuri tõus külmavärinatega (vappekülm);*
- *pärast manustamist võib tekkida suukuivus või suurenenud süljevoolus, suurenenud sekretsioon ninast, urineerimishäired (valulik urineerimine).*

### **Pea meeles!**

Nii atsetüültsüsteini kui ambroksooli sisaldavate ravimite kasutamisel koos kõhavaigistavate vahenditega kõharefleksi pidurdamise eesmärgil võib tekkida ohtlik rögapeetus.

### **DEKSOFAAN** - tabletid, mikstuur

Näidustused: kuiva ja valuliku kõha sümptomaatiline ravi

Toime algab 15-30 minuti pärast.

Kõrvaltoimed: uimasus, iiveldus, pearinglus.

**Ettevaatus** bronhiaalastma või maksapuudulikkusega patsientide ravimisel.

### **NOSKAPIIN** - mikstuur

Näidustused: kõha leevendamine; kõripõletiku ja bronhiidiga kaasnev kuiv kõha. Toime kestab 4-6 tundi.

Kõrvaltoimed: iiveldus, nõrk peapööritus ja peavalu; on esinenud allergilisi reaktsioone.

Kuna röga vedeldavat toimet suurendab rohke vedeliku joomine, siis ongi igati otsustarbekas juua **ravimteesid**.

Rõgalahtistitena toimivad nõmm-liivatee, paiseleht, suur teeleht, altee, harilik pune; maitsetaimedest harilik kurgirohi, suur mungalill, kikkaputk, iisop (viimast neeruhaigetel vältida); mustasõstra mahl ja lehed, vaarikas, kirss; värske kapsa mahl.

Kõha puhul on kasutatavad ka aedvaak, leedriõied, aaskannike, aedsalvei, raudrohi, naistepuna; pihlakamarjad, jõhvikamarjad (koos meega), sibul, mesi; maitsetaimedest basiilik.

Apteegis on müügil erinevad ravimteede segud, ristiköömne siirup meega.

Kuuma kartulikeeduvee (peab olema koorimata kartul) joomine võtab ära kõha ja on tõhus rõgalahtisti. Ägedate hingamisteede katarride ja bronhiidi korral on kartulikeeduvee aarde sissehingamine vana hea ravivõte.

Värske kapsa mahl on röga lahtistav ja kõha pehmendav.

Tilliseemned toimivad rõgalahtistavalt. Kauakestnud kõha raviks soovitatakse tarvitada tilliseemnetega keedetud kuuma piima, mida juuakse lonkshaaval.

Aedtill on vastunäidustatud ägedate mao- ja neeruhaiguste, südameveresoonekonna haiguste korral.



## SÜDAMEVAHENDID

**NITROGLÜTSERIIN** - keele alla manustatavad tabletid

Manustamine: pool kuni 1 tablett keele alla vajadusel (stenokardiahoo korral). Keele all nad lahustuvad kiiresti ja toimeaine pääseb suu limaskestast kaudu verre.

Toime saabub poole kuni 3 minuti jooksul, kõige rohkem 5 minuti pärast; toime kestab 10-30 minutit.

Kui valu pärast 4-5 tableti järjestikust võtmist ei kao, tuleb patsient transportida haiglasse. Kõrvaltoimed: võib tekkida näo ja naha punetus, peavalu, pearinglus, vererõhu langus, uimasus, minestamine. Kõrgeneda võib silma siserõhk. Kestev ja sage kasutamine võib põhjustada ravimtaluvuse suurenemise.

**Ettevaatus** madala vererõhuga patsientide ja glaukoomihaigete puhul.

**Pea meeles!**

- *tähtis on, et tablett pannakse keele alla otsekohe, esimeste haigusnähtude ilmnemisel; pärast ravimi manustamist tuleb nii kiiresti kui võimalik istuda või heita pikali; nii vältida võimaliku minestuse, mis tekib vererõhu langusest.*

**VALIDOOL** (tabletid), **KORVALOOL** (tilgad) ning **VALOKORDIIN**

Nendest on abi tugeva ärrituse ja valude puhul südame piirkonnas. Validooli tabletid manustatakse keele alla.

**Pea meeles!**

Ravimtaimede kasutamisel erinevate südamehaiguste korral tuleb kindlasti eelnevalt konsulteerida arstiga.

## RAHUSTAVA JA UINUTAVA TOIMEGA RAVIMID

Rahustid kergendavad loomuliku une saabumist ja muudavad selle sügavamaks, vähendavad erutust, parandavad meeleolu.

**PALDERJAN** - tinktuur, tabletid

Näidustused: rahustav vahend erutuse, unetuse puhul; ka südamepekslemise ja mao-sooletrakti spasmide korral.

Unetuse korral võib kasutada ka **VALIDOOLI, KORVALOOLI, VALOKORDIINI, VEISTE SÜDAMEROHU (Leonurus) TINKTUURI, UNIKUU TABLETTE** (koostisosad - sidrun, meliss, lavendel, humala ekstrakt).

Apteegis on müügil ka järgmised teed ja teesegud:

- rahustav tee (pärnaõied, meliss, kummel);
- hea une tee (pune, naistepuna, humal, mustsõstar);
- stressitee (nurmenukk, kask, kurgirohi, palderjan);
- Bergi närvitee (meliss, piparmünt, viirpuu, palderjan);
- lahustuv rahustav tee Nervoflux (pomerants, lavendel, meliss, lagrits, humal, palderjan) unehäirete korral.

Rahustina ja und soodustava vahendina võib ravim- ja maitsetaimedest kasutada piparmünti, naistepuna, aed-liivateed, põdrakanepit, aedtilli, aedruutu, kurgirohtu, melissi, sellerit; kindlasti ka mett.

### **Pea meeles!**

- *Ära harjuta ennast uinuma ainult uinutiga, siis tekib ravimist sõltuvus.*
- *Kaota ära tableti võtmise rituaal - "muidu ei saa magama jääda kui võtan tableti".*
- *Edukalt aitab tass teed, soe dušš, võimalusel õhtune jalutuskäik.*

## **KÕHUKINNISUS**

### **BISAKODÜÜL** - kaetud tabletid, enterotabletid, ravimküünlad (suposiidid)

Manustamine: kui ei ole vaja soolte kiiret tühendamist, kasutatakse tablette. Neid võetakse kas õhtul või hommikul tühja kõhuga.

Õhtul sisse võttes ilmneb lahtistav mõju järgmisel hommikul (umbes 10 tunni pärast), hommikune manustamine enne hommikusööki põhjustab sooletühjenduse 5-6 tunni pärast.

Ravimküünlaid võib kasutada soole kiireks tühendamiseks. Toime saabub 15-30 minuti pärast.

Kõrvaltoimed tekivad lühiajalisel kasutamisel harva - valu päraku piirkonnas. Võib tekkida ka tugev kõhuvalu.

Pikaajalisel kasutamisel võib tekkida sooleloidus, seetõttu tuleks kasutada ravimit võimalikult lühiajaliselt.

Ravim on vastunäidustatud ägedate mao-sooletrakti haiguste korral.

Bisakodüüli preparaadi **DULCOLAX** infolehel on märgitud, et seda võib kasutada eakatel ning lamajatel ja kurnatud haigetel.

### **GUTTALAX** - tilgad

Näidustused: kõhukinnisuse erinevate vormide ning hemorroidide või päraku lõhede korral, kui on vaja vältida valulikkust või pingutust.

Manustamine: sisse võtta õhtul kas vedelikuga või ilma. Tavaliselt saabub toime 10-12 tunni pärast.

Kõrvaltoimed ja vastunäidustused samad, mis bisakodüüli preparaatidel.

**Kuna ravimeid on soovitat kasutada võimalikult lühiajaliselt**, siis võib abi saada meie igapäevaselt toidulaualt (värsked õun, ploom, karumari, punane sõstar, rabarber, maasikas, peet, kapsas, kõrvits, spinat, porgandimahla) ja ravimtaimedest (paakspuu, aaloe, türnpuu, must leeder, võilill, islandi samblik, koirohi; pihlakamarjad).

Apteegis on müügil **PAAKSPUU EKSTRAKTI tabletid ja SENNA preparaadid**, mis on kasutatavad kroonilise kõhukinnisuse korral.

Tavaliselt manustatakse 1 tabletti ööseks. Toime avaldub 8-10 tunni pärast.

**Ravimiteed:**

- Figura-1 (senna, leeder, õun, kibuvits);
- Figura-2 (paakspuu, leeder, õun, kibuvits);
- Lahtistav tee (paakspuu, nõges, raudrohi);
- Senna lahustuv tee.

### **Pea meeles!**

Soolestiku looduslik ja kõhukinnisus on sagedasti esinevad vaevused, mida põhjustavad näiteks liikumisvaegus, vale toitumine, stress.

Järgnevad nõuanded aitavad Teil taas saavutada soolestiku normaalset funktsioneerimist:

- *võtke endale aega regulaarseks toimumiseks ja püüdke süüa ballast-aineterikast ning kaloritavaest toitu; sööge puuvilju, salateid ja müslit;*
- *vältige kaloririkast vahesöömaega; jooge parem rohkem mineraalvett;*
- *ärge unustage, et ravimi sissevõtmise ja toime tekkimise vahe on 8-10 tundi ning mõne inimese jaoks on normaalne roojamine 2-3 korda nädalas.*

## **KÕHULAHTISUS**

### **MEDITSIINILINE SÜSI**

Manustamine: 1-2 tabletti aeglaselt suus peeneks närida, soovitatavalt poole klaasitäie veega.

**Ravimtaimedest** sobivad teeleht, naistepuna, tedremaran, piparmünt, tammekoor, ussitar, ürt-punanupp; vaarika-, metsmaasika- ja pohlatee; aedtill.

Kõhu kinnistava toimega on aga ka mustikas, mustsõstar, pirn, mandariinimahla, toomingamarjad, kapsas.

### **Pea meeles!**

- *ärge enam midagi sööge, et seedekanal saaks puhata;*
- *asendage organismi vedelikukadu jookidega - tavaline tee, nõrk soolalahus, keedetud vesi;*
- *imehästi sobib ka mineraalvesi - laske mineraalveest gaas välja ning jooge seda lühikeste ajavahemike tagantja väikestes kogustes (kui juua liiga palju, võib tekkida okserefleks);*

*piim on kõhulahtisuse puhul vastunäidustatud;  
kutsuda arst, kui roojamine on väga sage, kaasneb oksendamine, teadvus hägustub, tekib erutus või apaatia, pulss kiireneb, väljaheitesse ilmub veri.*

## **GAASIVALUD**

Gaaside vastu maos ja sooles aitavad:

- ravimtaimed - kummel, koirohi, piparmünt, raudrohi, kalmus, aed-liivatee, kõõmned, kadakamarjad;
- maitsetaimed - spinat, meliss, majoraan, piparrohi, aedtill, kikkaputk, basiilik;
- vürtsid - nelk, aniis, kardemon, pipar, muskaat, kaneel;
- on leitud, et gaasid vähendavad ka kartulimahla toimed;
- söetabletid.

Apteegis on saadaval ka kõhupuhituse vastased käsimüügi ravimid, mis on suhtelist kallid. Informatsiooni saad apteegist.

## **ALLERGIA**

**ZYRTEC** - tabletid, lahustatakse suu kaudu manustamiseks

Näidustused: allergia sümptomite ravi allergilise nohu, silmapõletiku, nõgesetõve korral  
Toime saabub 20 minuti jooksul ja kestab vähemalt 24 tundi (seega manustavad vaid 1 tabletti ööpäevas).

Kõrvaltoime: uimasus, peavalu, pearinglus, ärevus, suukuivus.

**Pea meeles!**

- ravi korral vältida alkoholi tarbimist;
- ' ei ole andmeid, et normaalse neerufunktsiooniga vanematel inimestel tuleb vähendada annust.

**TERFENADIIN** - tabletid

Näidustused: allergiline nohu ja allergilised nahahaigused, sügelus

Manustamine: pärast sööki, katki närimata, rohke veega

Kõrvaltoimed: üksikjuhtudel peavalu, pearinglus, kerged seedetrakti häired (kõhupuhitus, iiveldus, oksendamine).

**CLARITYN** - tabletid

Näidustused: allergiline nohu, silmapõletik, nõgestõbi, naha sügelus

Manustamine: enne sööki

Kõrvaltoimed: harva võib tekkida väsimus, peavalu, iiveldus.

**Ravimtaimed** allergia korral - kolmisruse, kummel; meliss, seller; peet. Naha sügelust leevendab **mentooli piirituslahus**; **võib määrada salatkressi või aedvaagu salviga.**

## VÄLISPIDISED ANTISEPTILISED JA DESINFITSEERIVAD AINED

**FURATSILIINPIIRITUS** (ka mädaste haavade puhul)

**VESINIKPEROKSIIDI LAHJENDATUD LAHUS (3%)** (mustade ja mädaste haavade puhastamiseks, kuivanud haavasidemete lahtileotamiseks)

**JOODI PIIRITUSLAHUS 5%** (haava ümbruse töötlemiseks)

**BRILJANTROHELISE PIIRITUSLAHUS 1%** (naha pisivigastuste ja mädaste vistrikite töötlemiseks)

**KAALIUMPERMANGANAAT** (haavade pesemiseks 0,1-0,5% lahus; nahapõletuste määrimiseks 2-5% lahus - kaitseb põletuspinda ärrituse eest ja sellega vähendab valutunnet)

**PVP-JOD** - salv

Näidustused: naha kahjustuste desinfitseerimiseks lamatiste, torke- ja kriimustushaavade, säärehaavandite, pindmiste haavade ja põletuste korral.

Manustamine: tavaliselt kantakse salvi mitu korda ööpäevas ühtlase kihina haigestunud pinnale. Vajadusel võib katta sidemega.

**Pea meeles!**

- *salv ei sobi kokku vesinikperoksiidiga;*
- *mitte kasutada, kui esineb allergiajoodi suhtes.*

**MÄDASED HAAVAD, VISTRIKUD**

Lisaks eelnimetatule **IHTÜOOLSALV** ja **WISHNEVSKI LINIMENT**.

**HAAVADE, HAAVANDITE, LAMATISTE, PÕLETUSE RAVI**

**BEPANTHEN** - kreem, salv

Näidustused: kerged nahakahjustused - pindmised haavad, nahamarrastused ja -lõhed, kergemad põletused, päikesepõletused

### **BEPANTHEN PLUS** - kreem

Näidustused: infektsioonihuga pindmised haavad - marrastused, löikehaavad, lõhed, hõõrdumused, põletused; kroonilised jala- ja lamatisahaavandid

**Ettevaatus!** Vältida kreemi sattumist silma ja limaskestadele.

### **PANTHENOL** - salv, aerosool

Näidustused: kerged nahakahjustused - marrastused, lamatised, kroonilised haavandid, 1. astme põletushaavad, päikesepõletus.

### **KAMILLENCREME** - kummelikreem

Näidustused: haavandid, halvasti paranevad haavad, lamatised, löike- ja kriimustushaavad, mädanikud.

### **PÕLETUSHAAVADE SPRAY**- aerosool

### **ACTOVEGIN ja SOLCOSERYL SALV; ASTELPAJUÕLI** (põletused)

### **MITMESUGUST**

- *Nuuskiiritus* - hingamise ergutamiseks, minestuse puhul
  - *Sinepiplaaster*
  - *Silmatilgad* (sulfatsüül-naatrium põletiku puhul)
  - Erineva suurusega *sidemed*, ka steriilsed ja võrksidemed
  - **Plaastrid (bakteritsiidne, rullplaaster, haavaplaaster, lamatiste plaaster, veekindel plaaster jt.** - laialdane valik ja informatsioon apteegist)
  - *Tampograss* - salvside verejooksu tõkestamiseks, näiteks ninaverejooksu puhul
  - *Vatt*
- ' *Kraadiklaas, silmapipett, kummiballoon, soojenduskott*

### **PEA MEELES!**

- Ravim säilitab oma toime vaid selle õige hoidmisel.
- Enamik ravimeid kaotab oma toime niiskuse, valguse ja päikesekiirte ning kõrge temperatuuri mõjul.
- Enamik ravimeid säilib kõige paremini toatemperatuuril. Ravimid, mida on ette nähtud säilitada madalamal temperatuuril, on ka vastavalt märgistatud.
- Vältige õnnetusjuhtumite tekke võimalusi ning hävitage ravimid
  - millel pole nimesilti või mille tarvitamisõpetus on kadunud
  - kui ravimi pakendil märgitud kõlblikusaeg on möödunud
  - kui ravimi esialgne välimus, värvus, lõhn ja maitse on muutunud
- Hoidke ravimeid lastele kättesaamatus kohas.

Lugege alati põhjalikult läbi ravimiga kaasas olev informatsioon (ravimi manustamine, kõrvaltoimed, vastunäidustused, säilitamistingimused).

Lisainformatsiooni saamiseks pidage alati nõu arsti või apteekriga. Seda eriti siis, kui tarvitate mitut erinevat ravimit korraga.

Apteekides väga suur valik erinevaid ravimtaimi ja nende segusid ning ekstrakte, mis on suhteliselt odavamad kui tehases toodetavad preparaadid.

Ravimtaimede kasutamisel tutvuge kirjandusega, küsige informatsiooni apteegist. Ka nende kasutamisel esineb vastunäidustusi.

Lõpetuseks rida **kirjandusallikaid**, kust tavainimene saab palju kasulikku tervisealast informatsiooni:

1. Väga lai ja huvipakkuv temaatika on ajalehtedes "Videvik" ja "Terviseleht" (mõlemad ilmuvad 1 kord nädalas).
2. Üks kord kuus ilmuvad ajakirjad "Tervis" ja "Kodutohter".
3. Neile, kes tunneb huvi rahvameditsiini, ravimtaimede ja nende kasutamise kohta:
  - L.Rebane "Toidutaimede raviomadusi", Tallinn 1989
  - A.Paju "Aed kui apteek", Tallinn 1991
  - A.Raal "Maitsetaimed ravimtaimedena", Tartu 1993
  - K.Mandre "Koduapteek", 1994 (Maalehe raamat)
  - M.Otter, L.Nurmand "Tervis ja ilu taimedest", 1994
  - T.Gorbunova "Ravimtaimede atlas", Tallinn 1996
  - T.Gorbunova "Ravimine taimedega", Tallinn 1997
  - T.Gorbunova "Ravimtaimed koduapteegis"
  - K.Kelt, L.Lamp, R.Piir "Puuviljad. Marjad. Tervis", Tallinn 1997
  - M.Otter "Toidu-ja maitsetaimede raviomadusi", Tartu 1998
  - "Tarkusi rahvameditsiinist", kogunud Helle Raa, Maalehe raamat, 1998