

Yskä

Yskä on yleinen flunssan oire, joka voi kestää kahdesta kolmeen viikkoa. Oireita voi helpottaa juomalla riittävästi.

Yleistä

Flunssaan oireisiin kuuluvan yskän lisäksi yskästä puhuttaessa tarkoitetaan äkillistä keuhkoputkitulehdusta, jota aiheuttavat samat virukset kuin tavanomaista flunssaa (nuhakuumetta). Keuhkoputkitulehduksessa henkitorven ja keuhkoputkiston limakalvot ovat tulehtuneet.

Oireet

Keuhkoputkitulehdukseen liittyy usein yskän lisäksi nuhaa, kurkkukipua ja äänen käheyttä ja tauti alkaakin usein flunssana. Yskä on yleensä alkuun kuivaa ja vähän erittävää. Tulehduksen edetessä myös limanmuodostus lisääntyy ja yskökset voivat paksuuntua. Keuhkoputkitulehdukseen ei yleensä alun flunssavaihetta lukuun ottamatta liity kuumetta tai yleisvoimien huononemista. Jossain tapauksissa keuhkoputkitulehdus voi edetä keuhkokuumeeksi. Keuhkokuumetta voi epäillä, jos oireet pahenevat kesken paranemisen tai kuume nousee uudelleen. Pitkittyneen yskän taustalla voi äkillisen hengitystietulehduksen jälkeen olla poskiontelotulehdus.

Pitkittynyttä yskää voivat aiheuttaa myös allerginen ärsytys, sydämen toiminnan vajaus tai refluksitauti (mahalaukun sisällön takaisin virtaus). Tupakointi voi altistaa kroonisille viruksen aiheuttamille keuhkoputkitulehduksille.

Itsehoito

Äkillinen keuhkoputkitulehdus paranee yleensä muutamassa viikossa. Yskänlääkkeet eivät nopeuta paranemista, mutta voivat helpottaa oloa ja unen saantia. Antibiooteista ei ole apua viruksen aiheuttamaan äkilliseen keuhkoputkitulehdukseen.

Hunaja, eukalyptusöljy tai mikä tahansa nielua tai kurkunpäättä kosteuttava neste saattaa helpottaa yskää. Mahdollisia ärsykeitä, kuten tupakointia ja kylmää ulkoilmaa on hyvä välttää. Tärkeintä yskän itsehoidossa on riittävä nesteiden nauttiminen, joka pitää limakalvot kosteina ja voi helpottaa sitkeän liman yskimistä.

Jos yskä vaivaa makuulla ollessa, kannattaa sängynpäätyä hieman kohottaa.

Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä olla yhteydessä, jos

- yskään liittyy korkea (yli 38,0 astetta) kuume, hengenahdistus tai yleisvoinnin voimakas heikkeneminen.
- kuume (yli 38,0 astetta) jatkuu paria päivää pidemmälle, hengitys muuttuu raskaaksi tai tekee kipeää tai yskökset ovat verisiä.
- yskän paranemisvaiheen aikana oireet pahenevat tai nousee kuume.
- yskän syynä on hengitysteihin joutunut vierasesine tai epäily vierasesineestä.
- yskä ei ole lievittynyt tai jatkuu limaisena kolmen viikon jälkeen.
- lähipiirissä on lähikuukausina tuberkuloosia sairastanut henkilö.

Epäiletkö koronavirustartuntaa?

Koronaviruksen aiheuttama tauti on äkillinen hengitystietulehdus. Oireet ovat flunssan kaltaisia. Pelkkien oireiden perusteella on mahdotonta sanoa, onko kyseessä koronaviruksen vai jonkin muun flunssaviruksen aiheuttama tauti. Tartunnan todennäköisyyttä voit arvioida Koronabotin tai Omaolon koronavirustaudin oirearvion avulla.

- Koronabotti (HUS) <https://koronabotti.hus.fi/>
- Omaolo oirearviot (Omaolo.fi) <https://www.omaolo.fi/palvelut/oirearviot>

Lisätietoa koronaviruksesta löydät Infektiotalon Koronavirus (Covid-19) -osiosta.

- Koronavirus (Covid-19) (Infektiotalo) [https://www.terveyskyla.fi/infektiotalo/epidemiat/koronavirus-\(covid-2019\)](https://www.terveyskyla.fi/infektiotalo/epidemiat/koronavirus-(covid-2019))

Aiheeseen liittyvää

- Keuhkoputkentulehdus (bronkiitti) aikuisella (Terveyskirjasto) https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00617
- Pitkittänyt yskä (Terveyskirjasto) https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00102
- Sivuontelotulehdus (poskiontelotulehdus ja otsaontelotulehdus) https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00319&p_hakusa_na=poskiontelotulehdus



Yhteistyössä mukana:

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021

Päivystystalo.fi tarjoaa apua äkillisiin terveysongelmiin, neuvoja itsehoitoon ja ohjausta päivystyspalveluihin hakeutumisessa.