

# Nuhakuume (flunssa)

**Nuhakuume eli flunssa on hyvin yleinen eri viruksien aiheuttama tauti. Nuhakuumeen voi yleensä todeta pelkkien oireiden perusteella ja se vaatii harvoin muuta kuin itsehoitoa.**

## Yleistä

Aikuiset voivat sairastaa vuoden aikana useita nuhakuumeita. Nuhakuumetta aiheuttavat yleensä virukset, joita on satoja erilaisia. Iän myötä nuhakuumeet vähenevät ihmiskontaktien vähentyessä ja elimistöön rakentuvien puolustusreaktioiden kautta.

## Oireet

Nuhakuume alkaa yleensä kurkkukivulla, aivastelulla ja nenän ärsytyksellä, jonka jälkeen ilmaantuu nuhaa ja yskää. Aikuisilla olo voi olla kuumeinen (paikkoja särkee) ja epämukava. Yleiskunto voi heikentyä jonkin verran, mutta yleensä nuhakuumeesta kärsivä jaksaa jatkaa päivittäisiä toimintoja. Yleinen sairautentunto saattaa tavallisessa nuhakuumeessakin kestää useita päiviä. Voimakas kurkkukipu voi olla merkki nielutulehduksesta ja hengittämisen raskaus keuhkokuumeesta.

Influenssan tai koronaviruksen aiheuttamien hengitystieoireiden erottaminen tavallisesta nuhakuumeesta voi olla vaikeaa. Yleensä influenssaan liittyy korkeampi kuume, voimakkaammat säröt ja voimattomampi olo. Influenssa- ja koronaepidemian aikana todennäköisyys näiden virusten aiheuttamiin tauteihin on tavallista suurempi.

## Itsehoito

Nuhakuumeen hoidossa lepo ja raskaan ruumiillisen rasituksen välttäminen ovat tärkeitä. Kevyt puuhailu ja jalkeilla olo on sallittua. Kuumeisena on hyvä huolehtia nestetasapainosta ja juoda tavanomaista enemmän. Myös käsihygieniasta on syytä pitää hyvää huolta, sillä nuhakuumeet tarttuvat yleensä helposti.

Nuhakuumeen oireita voi lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä. Kuumeista ja epämukavaa oloa helpottaa usein tulehduskipulääkkeet (ibuprofeini) tai kuumetta alentavat lääkkeet (paracetamoli). Lääkkeeksi kannattaa valita valmiste, joka sopii itselle ja jonka käyttö on tuttua. Antibioottikuurista ei ole apua virusperäisessä nuhakuumeessa. Nenää avaavat suihkeet ja yskänlääkkeet saattavat auttaa. Apteekin henkilökunta auttaa tarvittaessa oikean tuotteen valinnassa.

## Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä olla yhteydessä, jos

- on korkea kuume (yli 38,5 astetta), joka on jatkunut pidempään kuin 3-4 päivää.
- nuhakuumeen lisäksi on voimakasta uupumusta, tai hengittäminen tuntuu raskaalta.
- oireet palaavat uudelleen oltuaan välillä poissa.
- riskiryhmään kuuluva sairastuu kuumeiseen hengitystieinfektioon influenssa- ja tai koronaepidemian aikana.
- nuhakuumeen yhteydessä alkanut yskä on jatkunut häiritsevänä yli 3 viikkoa.
- nuhakuumeen oireet ovat jatkuneet yli 10 vrk.

Hengitystietulehduksen oireiden arvoimiseksi voit myös tehdä Omaolon oirearvion. Kysely auttaa sinua arvioimaan, milloin ja millaiseen hoitoon sinun tulee hakeutua.

- Omaolo oirearviot (Omaolo.fi) (<https://www.omaolo.fi/palvelut/oirearviot>)

## 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 Koronabotti 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

- Hengitystieinfektioiden itsehoito (Keuhkotalo)  
<https://www.terveyskyla.fi/keuhkotalo/tietoa-keuhkosairauksista/hengitystieinfektiot/itsehoito>
- Nuhakuume, flunssa (Terveyskirjasto.fi)  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00590](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00590)

**Yhteistyössä mukana:**

DUODECIM  
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021