

Zyrtec Hints & Tips

1. Hint & Tip:

Lievitä urtikarian oireita kylmällä

Urtikarian aiheuttamia iho-oireita voidaan lievittää lääkityksen lisäksi kotikonstein. Kokeile viilentää ja hoitaa ihoa käyttämällä esimerkiksi kylmäpakkausta.¹



2. Hint & Tip:

Voi hyvin

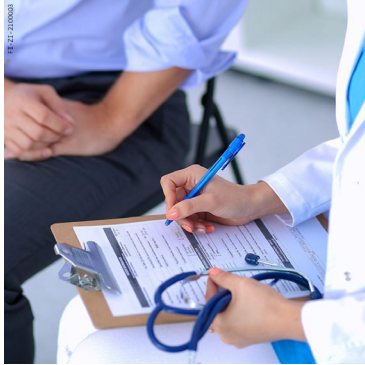
Hyvät elämäntavat tukevat vastustuskykyä ja hyvinvointia. Muista syödä tarpeeksi monipuolisesti ja säännöllisin väliajoin. Myös riittävä liikunta ja uni auttavat ylläpitämään vastustuskykyä.²



3. Hint & Tip:

Siedätyshoitoa allergisiin oireisiin

Siedätyshoidolla voidaan hoitaa allergista nuhaa joko pistos- tai kielenalushoidolla. Allergia ei välttämättä parane kokonaan hoidon myötä, mutta oireet lievittyvät ja hyvä tulos voi säilyä vuosia. Keskustele asiasta lääkärisi kanssa.³



REFERENCES FOR APPROVAL (REFERENCES AND REFERENCE NUMBERS WILL NOT BE PUBLISHED ON THE WEBSITE):

Lähteet:

1. Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. (<https://www.allergia.fi/iho/ihosairaudet/urtikaria/>) Viitattu 19.7.2024.
2. Terveyskylä. (<https://www.terveyskyla.fi/infektioitalo/infektioiden-ehkaisy/miten-voin-parantaa-infektiopuolustuskykyani>) Viitattu 19.7.2024.
3. Duodecim terveyskirjasto. (<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00485/siedatyshoito>) Viitattu 19.7.2024.