



TARTU ÜLIKOOL

TERVISEKASSA 

Juhised oksendamise ja/või kõhulahtisusega kulgeva ägeda haigestumise korral

Eesti patsiendijuhend

PJ-B/87.1-2026



Trükise koostamist on rahastanud Tervisekassa. Tasuta jagamiseks. Materjali reprodutseerimine levitamise eesmärgil ei ole ilma Tervisekassa nõusolekuta lubatud.

©Tervisekassa 2026
Liivalaia tn 36, 10132 Tallinn

www.ravijuhend.ee, www.tervisekassa.ee
info@tervisekassa.ee

ISBN 978-9916-747-71-1
ISBN 978-9916-747-72-8 (pdf)

Soovituslik viitamine: Juhised oksendamise ja/või kõhulahtisusega kulgeva ägeda haigestumise korral. Patsiendijuhend PJ-B/87.1-2026. Tervisekassa. 2026

Sisukord

Millal pöörduda perearstile või helistada perearsti nõuandetelefonil 1220?	4
Millal pöörduda EMO-sse (laps)?	4
Millal pöörduda EMO-sse (täiskasvanu)?	5
Mida kasutada koduseks raviks?	5
Täiskasvanud	7
Lapsed	8
Kasutatud materjalid	10

Enamik oksendamise ja/või kõhulahtisusega kulgevaid haigusi paranevad mõne päeva jooksul ise. Haigestumise korral on kõige olulisem puhata ning piisavalt vedelikku tarbida. Harvadel juhtudel määratakse antibakteriaalne ravi või on vaja vedelikku asendada veresoonesisesi.

Millal pöörduda perearstile või helistada perearsti nõuandetelefonil 1220?



- Väljaheide on verine ja/või limane.
- Palavik $\geq 38,5$ °C on püsinud üle kolme päeva.
- Kõhulahtisus on kestnud üle 7 päeva.
- Kõhulahtisus tekib reisimise järel (eriti troopilistesse piirkondadesse reisimise puhul).
- Täiskasvanu on kaasuva haiguse või ravi tõttu sügavalt immuunpuudulik (keemia- ja kiiritusravi, elundisiirdamine viimase aasta jooksul, pahaloomulised hematoloogilised haigused jne).

Millal pöörduda EMO-sse (laps)?



- Laps oksendab korduvalt ja/või keeldub joogist ning esinevad vedelikupuuduse nähud (laps ei ole viimase 6–12 tunni jooksul urineerinud või on tavapärasest tunduvalt vähem urineerinud, uriin on tume, keel ja suu limaskest on väga kuivad).
- Alla 3-kuusel lapsel on > 38 °C palavik.
- Püsiv $\geq 38,5$ °C palavik ja suu kaudu ei õnnestu palavikualandajat võtta (paratsetamool, ibuprofeen).
- Esineb üldseisundi häire (nt suur nõrkus/jõuetus või loidus, minestamine, letargia).
- Esineb tugev kõhuvalu.

- Lapsel on teada raske krooniline haigus (nt diabeet, neerupuudulikkus) või immuunpuudulikkus.

Millal pöörduda EMO-sse (täiskasvanu)?



- Täiskasvanu oksendab korduvalt ja/või ei suuda vedelikku sees hoida ning esinevad vedelikupuuduse nähud (uriini tuleb vähe või üldse mitte, uriin on tume, süda lööb kiiresti, esineb tugev pearinglus või minestustunne, keel ja suu limaskestad on väga kuivad).
- Püsiv $\geq 38,5$ °C palavik ja suu kaudu ei õnnestu palavikualandajat võtta (paratsetamool, ibuprofeen).
- Esineb tugev kõhuvalu.
- Esineb üldseisundi häire (nt suur nõrkus/jõuetus või loidus, minestamine, letargia).

Mida kasutada koduseks raviks?

- Jää lasteaiast/koolist/töölt koju.
- Puhka ja tarbi vedelikke väikeste lonksudena kogu päeva jooksul, et vältida vedelikupuudust.
 - tavaline kraanivesi
 - gaseerimata mineraalvesi
 - rehüdreeriv lahus
 - magustamata mahl
- Joogiks ei sobi:
 - gaseeritud joogid
 - kofeiini sisaldavad joogid (nt kohv, must ja roheline tee)

- Kaotatud soolade asendamiseks võid apteegist osta suukaudse rehüdreeriva lahuse pulbri, mis lahustatakse vees, või valmistada ise kodus rehüdreeriva lahuse:
 - 1 liiter keedetud ja jahutatud vett
 - 6 (triiki) teelusikatäit suhkrut
 - pool (triiki) teelusikatäit soola

TRIIKI TEELUSIKATÄIS



~~KUHJAGA TEELUSIKATÄIS~~



Kehakaalule vastav suukaudse rehüdreeriva lahuse kogus, mida anda kerge vedelikupuudusega lapsele esimese 4 tunni jooksul

Kehakaal (kilogramm)	Kogus (milliliiter)
4	200
6	300
8	400
10	500
12	600
14	700
16	800
18	900

- Rinnapiimatoidul olevatel lastel tuleks lubada rinda imeda nii sageli ja nii kaua, kui nad soovivad.
- Piimasegust toituvatele lastele tuleks piimasegu anda vähemalt iga kolme tunni tagant.
- Söö vastavalt isule, väldi rasvaseid ja vürtsikaid toite.
- Probiotikumid ei ole kõhulahtisuse ravis näidustatud.
- Kõhulahtisusevastased ravimid, nagu loperamiid, ei ole laste ja üldjuhul ka täiskasvanute ägeda kõhulahtisuse ravis näidustatud (v.a reisimisel).
- Valu ja/või palaviku korral kasuta vajadusel ravimeid (paratsetamool, ibuprofeen).
 - Ravimi toime algab tavaliselt 30–60 minuti jooksul.
 - Kui palavik või valu ei leevene, järgi ravimi infolehel toodud annustamissoovitusi; ära ületa maksimaalset ööpäevast annust.
 - Ravimeid võib kasutada seni, kuni sümptomid püsivad.

TÄISKASVANUD

Ühekordne annus	Sagedus	Maksimaalne ööpäevane annus
Paratsetamool		
500–1000 mg	4–6 tunni tagant	4000 mg

Ühekordne annus	Sagedus	Maksimaalne ööpäevane annus
Ibuprofeen		
200–400 mg	4–6 tunni tagant	1200 mg

LAPSED

Paratsetamooli ühekordne annus on 10–15 mg/kg, maksimaalne koguan-
nusus ööpäevas on 60 mg/kg.

Lapse kehakaal	Ühekordne annus	Sagedus	Maksimaalne ööpäevane annus
Paratsetamool			
3–5 kg (0–3-kuused imikud)	40 mg	4–6 tunni tagant	200 mg
5,5–8 kg (4–11-kuused imikud)	80 mg	4–6 tunni tagant	300 mg
8,5–10,5 kg (1–2-aastased imikud/lapsed)	120 mg	4–6 tunni tagant	500 mg
11–16 kg (2–3-aastased lapsed)	160 mg	4–6 tunni tagant	600 mg
16,5–21,5 kg (4–5-aastased lapsed)	240 mg	4–6 tunni tagant	1000 mg
22–27 kg (6–8-aastased lapsed)	320 mg	4–6 tunni tagant	1200 mg
27,5–32 kg (9–10-aastased lapsed)	400 mg	4–6 tunni tagant	1500 mg
32,5–40 kg (11–12-aastased lapsed)	480 mg	4–6 tunni tagant	2000 mg
> 40 kg (> 12 aastased lapsed)	500 mg	4–6 tunni tagant	3000 mg

LAPSED

Ibuprofeeni ühekordne annus on 7–10 mg/kg. Maksimaalne lubatud koguannus ööpäevas on 30 mg/kg.

Lapse kehakaal	Ühekordne annus	Sagedus	Maksimaalne ööpäevane annus
Ibuprofeen			
5–6 kg (6–8-kuused imikud)	50 mg	6–8 tunni tagant	150 mg
7–9 kg (9–12-kuused imikud)	50 mg	6–8 tunni tagant	200 mg
10–15 kg (1–3-aastased imikud/ lapsed)	100 mg	6–8 tunni tagant	300 mg
16–20 kg (4–6-aastased lapsed)	150 mg	6–8 tunni tagant	450 mg
21–29 kg (7–9-aastased lapsed)	200 mg	6–8 tunni tagant	600 mg
30–40 kg (10–12 aastased lapsed)	300 mg	6–8 tunni tagant	900 mg
> 40 kg (> 12 aastased lapsed)	400 mg	6–8 tunni tagant	1200 mg

Haigestunu on nakkusohtlik seni, kuni kestavad sümptomid (oksendamine, kõhulahtisus). Oksendamist ja kõhulahtisust põhjustavad mikroorganismid levivad käte ja pindade kaudu. Käte pesemine ning lasteaiast/koolist/töölt eemale jäämine aitavad vältida haiguse edasikandumist.

Kasutatud materjalid

1. Department of Health, State Government of Victoria [Australia] Gastroenteristis. BHC; 2021. Kättesaadav: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/gastroenteritis>
2. Eesti Perearstide Selts, Eesti Erakorralise Meditsiini Arstide Selts. Perearst vs EMO (laps). EPS; 2025.
3. Eesti Perearstide Selts, Eesti Erakorralise Meditsiini Arstide Selts. Perearst vs EMO (täiskasvanud). EPS; 2025.
4. Eesti Proviisorapteekide Liit, Eesti Perearstide Selts, Ravimiamet. Soovitused lastel palaviku alandamiseks ja valu raviks. Ravimiamet; 2022. Kättesaadav: [EPALi, EPSi ja Ravimiameti soovitused lastel palaviku alandamiseks ja valu raviks | Ravimiamet](#)
5. Government of Quebec. Gastroenteritis (stomach flu). Quebec; 2023. Kättesaadav: <https://www.quebec.ca/en/health/health-issues/flu-cold-and-gastroenteritis/gastroenteritis>
6. Mayo clinic. Gastroenteritis: First aid. Mayo clinic; 2024. Kättesaadav: <https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-gastroenteritis/basics/art-20056595>
7. Medscape. Pediatric Acetaminophen Dosing. Medscape; 2024. Kättesaadav: [Pediatric Acetaminophen Dosing: Pediatric Acetaminophen Dosing](#)
8. RJNK. Sagedasemate naha ja pehmete kudede ning seedetrakti infektsioonide ambulatoorne diagnostika ja ravi. Tervisekassa, 2026.
9. Tidy C. Gastroenteritis. Patient; 2023. Kättesaadav: <https://patient.info/digestive-health/diarrhoea/gastroenteritis>
10. World Health Organization (2005). The treatment of diarrhea: a manual for physicians and other senior health workers. Kättesaadav: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/df59ceab-2498-4a64-bd93-ad7566addb4e/content>

