

Tervis apteegist

kevad 2009 • hind 25 krooni



Ülikooli
Apteek



Apelsinikoorest nahk

Astma mitu nägu

Igemehaigused - gingiviit ja paradontiit

Eesti mehe tervis

Üks helin mul heliseb kõrva sees

TOIMETUSE INFO

Väljaandja

Ülikooli Apteek -
Yliopiston Apteekki OÜ
Narva mnt 7, Tallinn

Teostus

Eesti Ekspressi Kirjastuse AS
Narva mnt 11e, Tallinn

Toimetus

Ülikooli Apteek:
Karin Alamaa

Eesti Ekspressi Kirjastuse AS:

Jaanika Liinar
Merle Prangel

Aleksandr Lamus (tõlge vene keelde)

Kujundus Tatjana Virulaine

Fotod

Tiit Blaas

Projektijuht Eeva-Liisa Piibeman

Telefon 669 8055

E-post:

eeva-liisa.piibeman@ekspress.ee

Reklaamiinfo

Karin Alamaa

Telefon 447 2740

E-mail: karin@ya.ee

Ülikooli Apteegi kliendilehte
postitatakse apteegi klientidele.



Jõudu vanale apteegile uues kuues

Kevad on tärkamise, ärkamise ja muutuste aeg – muutusi on ka meil. Meie suurim apteek kolis!

Viru keskusest koliti Tallinna Kaubamajja, apteek on nüüd veel suurem ja veel paremate võimalustega kui enne. Asukoht võimaldab uude apteeki pääseda ka otse tänavalt, ei pea keskusest läbi käima ning ruumi on rohkem, mis tähendab veelgi paremat kabavalkut.

Loodan, et vanad ja uued kliendid leiavad meid kenasti üles ja saavad enda jaoks kõik vajaliku.

Soovin Ülikooli Apteegi Kaubamaja Apteegile palju edu ja jõudu. Kevad on uuendusteks ja muutusteks parim aeg – kõik läheb kasvama, vaja on vaid piisavalt päikest ja vihma ning seda meil ju jagub!

Karin Alamaa
proviisor

Vabandus

Eesti Ekspressi Kirjastuse AS soovib vabandada Ülikooli Apteegi klientide ees jaanuaris ilmunud ajakirja postitamisel tekkinud segaduse tõttu. Mitmete tellijate postkasti toodud ajakirjal oli postitusfirma eksituse tõttu sattunud vale nimi. Edaspidi anname endast parima, et selliseid olukordi vältida.

Sisukord

kevad 2009

YA Ülikooli
Apteek



Mehe tervis

7

Eesti mees elab kaheksa aastat vähem kui soome mees ning üksteist aastat vähem kui rootsi mees. Eesti mees elab ka umbes kaks aastat vähem kui leedu mees ja neli aastat vähem kui poola mees.



Ülikooli Apteek Viru Keskuses – aeg muutusteks

14

Ülikooli Apteek alustas Eestis tegevust 2004. aastal. Uudse kontseptsiooniga ja enneolematult suure kaubavalikuga apteegi avamine Viru Keskuses tõi muutuse kogu Eesti apteegiturule.



Apelsinikoorest nahk

20

Tselluliit on apelsinikoort meenutav rasvkude, mis esineb 80–90% naistest – tavaliselt alakehas. Kui avastati, et see on teistsugune kui ülejäänud keharasv, jõuti kokkuleppele, et nähtus vajab ka eraldi terminit. 1960. aastal nimetaski üks prantsuse ekspert selle tselluliidiks.



Astma mitu nägu

27

Astma on hingamisteede krooniline põletikuline haigus, mis toob kaasa bronhide ahenemise. Normaalsetel on bronhid peened torukesed, milles liigub õhk ja mille sisepinda katab õhuke limaskest.



Säästuaja ravimid

30

Oma raviarsti tasub kindlasti informeerida, kui vajalike ravimite ostmiseks enam raha ei jätku. Paljudel juhtudel on ravimile olemas odavamaid alternatiive kas geneeriliste preparaatide näol või sarnase toimega, kuid teist toimeainet sisaldavate ravimite osas. Teatud juhtudel, kui kasutatakse mitmeid kalleid ravimeid, on võimalik Haigekassalt taotleda ka ravimihüvitist.



Juhtkiri	2
Kui peanahk sügeleb	4
Mehe tervis	7
Uudistooded	12
Ülikooli Apteek Viru keskuses – aeg muutusteks	14
Kõrvakohin	17
Apelsinikoorest nahk	20
Igemehaigused	24
Astma mitu nägu	27
Säästuaja ravimid	30
Akne	32
Ülikooli Apteegi kliendisoodustused	34
Venekeelne sisukokkuvõte	38
Ristsõna	39



Kui peanahk sügeleb...

PEANAHA KRATSIMINE VÕIB NII MÕNIGI KORD TEKITADA HETKELISE MÕNUTUNDE, SEST KERDEL KUIJUL ESINEB VAJADUST END KRATSIDA IGAÜHEL, KUI AGA KÄSI TÕUSEB PEAD KRATSIMA ÜHA SAGEDAMINI, TULEKS HAKATA SELLE PROBLEEMIGA TEGELEMA.

MERLE PRANGEL

Eelmise aasta sügisnumbris kirjutasime põhjalikult ühest peanaha sügelemist põhjustavast probleemist, milleks olid täid. Lisaks ebameeldivatele parasiitidele võib aga peanaha sagedasel kratsimisel olla ka mitmeid muid põhjuseid...

Seborroiline dermatiit

Seborroiline dermatiit on nahapõletik, mis levib rasunäärmetega rohkelt varustatud piirkondades – sinna hulka kuulub ka peanahk. Põletiku sümptomiteks on peanahal levivad valkjashallikad ekseemikolded, mille all on peidus põletik. Ekseemikolded koosnevad peanahale tugevasti paksu kihina kinnitunud sarvestunud rakkudest, mis normaalsel teel ei irdu. Sellised laigud võivad raskematel juhtudel kanduda ka muudesse seborroilistesse piirkondadesse, nagu kulmude vaheline ala, kõrvade ja ninaümbrus. Kui ekseemivastast ravi ei alustata õigeaegselt, võivad laikudele ilmuda villid või leemendavad kohad. Seda kõike saadab sügelustunne.

Nimetatud haiguse riskigrupiks on inimesed vanuses 18–40 aastat ning

üldjuhul mehed. Seborroiline dermatiit kaasneb sageli haigustega, mille korral rasueritus on suurenenud ja selle kvaliteet muutunud. Eriti iseloomulik on selle põletiku esinemine parkinsonismi, südamepärarterite puudulikkuse, kõrgvererõhutõve, kroonilise alkoholismi ja suhkruhaiguse korral.

Seborroilise dermatiidi näol on tegemist kroonilise haigusega, mida võimalik raviga kontrolli all hoida. Kahjuks ei anna ravi püsivaid tulemusi, vaid seda tuleb ennetavalt või haigusnähtude süvenemisel korrata.

Peanaha psoriaas

Tihti peale on inimesel endal seborroilist ekseemi raske eristada peas levivast psoriaasist. Laialt levinud arvamuse kohaselt arvatakse, et psoriaasi korral levib haigus üle kogu keha – nii see aga alati ei ole. Peanaha psoriaas võib esineda ka täiesti iseseisvalt, toomata kaasa nahakahjustusi mujal kehapinnal.

Peas leviva psoriaasi poolt haaratud alaks on üldjuhul kuklapiirkond, vahel võib aga psoriaasi all kannatada kogu peanahk.

Erinevalt seborroilisest dermatiidist on peanaha psoriaas vähem rasune. Peanaha psoriaasile omased paksud kettudega naastud võivad levida ka juuksepiiri väljapoole – kaelale, otsmikule või kõrvade taha. Vahe seborroilise dermatiidiga on ka ketenduse värv – psoriaasi ketendus on pigem hõbehalli läikega kui valkjashallikas.

Mingeid erilisi uuringuid peanaha psoriaasi diagnoosimiseks tänapäeval teha ei ole vaja – tegemist on haigusega, mida iga väljaõppinud dermatoloog suudab ainuüksi haiguskolde vaatlusel diagnoosida.

Peanaha psoriaasi ravimeetodid erinevad seborroilise dermatiidi ravivahenditest, olles viimastest tunduvalt rasvasemad ning kahjuks ka ebameeldivama lõhnaga.





Ka nõuab peanaha psoriaas erinevaid ravivõtteid võrreldes mujal nahal paikneva psoriaasiga. See on tingitud eelkõige juustest, mis teevad ravimite määrimise raskemaks ja takistavad ka soodsalt toimiva ultraviolettkiirguse jõudmist peanahale.

Dermilon® Paste

Toimeaine:
tsinkoksiid



Pasta kergetele nahapõletikele

-  ekseem
-  mähkmedermatiit
-  päikesepõletus
-  sõrme- ja rinnanibulõhed

Maaletooja ja esindaja Eestis: Miccys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, Tartu 51014 Tootja: Cesra Arzneimittel GmbH & Co.KG, Saksamaa.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsivuse korral või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Sebopsoriaas

Sebopsoriaasi korral kattuvad osaliselt nii psoriaas kui ka seborroiline dermatiit. Sebopsoriaasi puhul on ketendus peanahal rohkem kollakas ja rasusem. Erinevalt tavalisest seborroilisest dermatiidist, on sebopsoriaasi lööbed tugevamalt punetavad, selgemalt piirdunud ning paksemate kettudega.

Kõõm kui seborroilise nahapõletiku kergem vorm

Seborroilisel nahapõletiku mitte-põletikuliseks esinemisvormiks on peakõõm. Kõõma peetakse tänapäeval tihti peale nii tavaliseks, et seda haiguseks nimetada ei tihkakski. Ometigi tekitab see valkjashallikas ketendus lisaks peanaha sügelusele ebaeeldivaid probleeme ka inimese enesehinnangule. Teadmine, et selg pidevalt valgeid kõõmahelbeid täis võib olla, ei tekita kelleski just kõige turvalisemat tunnet.

Inimene, kellel esineb või on esinenud kokkupuudet kõõmaga, hakkab paratamatult otsima põhjusi enese hügieeniharjumustest. Kõõma tekkepõhjuste üle vaieldakse ning enamuse nahaarstide arvates on kõõm alati vaid mingi muu tervisehäire sümptom. Teada on, et peanaha liigse rasuerituse esilekutsujaks on kauni ladinakeelse nimetusega pärmsseen *malassezia furfur*. Nimetatud seen kuulub küll inimese normaalse mikrofloora hulka, kuid teatud tingimuste tekkides hakkab vohama ülemäärase kiirusega. Teatud tingimuste all peavad nahaarstid silmas olukordi, millega muu hulgas häirub peanaha normaalne mikrobioloogiline tasakaal – olgu selleks näiteks stress, pikaajaline haigus või teatud ravimid.

Ka kliimamuutused omavad kõõma levikut tähtsust – talvel

sooja mütsi all on pärmsseenel suhteliselt mõnus oma elu elada, seevastu võib suvel kõõm taanduda, sest UV-kiired aitavad vähendada naharakkude liigkiiret paljunemist. Kõõma tekkel on oluline roll ka pärilikkuse faktoril.

Vastupidiselt väärarusaamadele ei ole kõõm nakkav! Samuti ei põhjusta kõõm juuste väljalangemist! Kui kõõmaga koos esineb ka juuste ebaharilikku väljalangemist (ehk üle 100 juuksekarva päevas), tuleks karta, et tegemist on siiski põletikulise protsessiga, mis vajab juba retseptirohtusid ning ka tõsisemat ravi.

Liiga intensiivne ja ravile halvasti alluv kõõm võib tähendada algavat psoriaasi, kuigi psoriaasile omaste ketendavate naastude tekkeni võib minna paar aastat.

Kui apteegis pakutavad seenevastase toimega ketokonasooli sisaldavad kõõmavastased vahendid ei ole aidanud ehk kõõm ei ole taandunud kuu-paari jooksul, tuleks pöörduda nahaarsti poole, kes kirjutab välja kangema toimega steroidse lahuse.

Peanaha rasuerituse ealised iseärasused

Rasunäärmed asuvad aktiivsesse tegevusse juba pikalt enne lapse sündi – ka loode toodab end kaitsvat

vahakihti. Alla 6-kuulistele imikutele on iseloomulik füsioloogiline rasu üleproduktioon, mille esinemisaladeks on just peanahk, aga ka rinnak, kubemepiirkond ja kaenlaalused. Kõige klassikalise näide imiku seborroilisest nahapõletikust on peanahale tekkiv rasune koorik, mida teatakse ka nimede titekõõm või gneiss all. Alla 6-kuuliste imikute rasu sarnaneb täiskasvanu omaga ning sellises vanuses on rasu üleproduktioon loomulik. Kui seborroilise lööbega laps on heatujuline, sööb hästi ja võtab kenasti kaalus juurde, siis ilmselt selline lööve talle kannatusi ei põhjusta. Kui aga esineb märke vastupidisest käitumisest, tuleks kindlasti pidada nõu lastearstiga, kuna nimetatud lööve võib olla haiguslik, põhjustades lapsele ebaeeldivat sügelust.

Üle 6-kuulistel imikutel üldjuhul gneissi enam ei esine ja kui esinebki, tuleks kahtlustada mõne allergia avaldumist.

Kuni 8. eluaastani esineb lapse rasus vähem vaha ja rohkem kolesterooli ning seetõttu selles vanuses üldjuhul liigse rasueritusega probleeme ei esine.

Rasuerituse tootmine suureneb hüppeliselt puberteedieas ning sel ajal tekkiv kõõm võib olla tingitud hormonaalsetest muutustest. Tavaliselt mõne aja möödudes hormonaalne staatus stabiliseerub ja ka kõõm taandareneb.

Maksimaalse väljenduse saavutab kõõma teke umbes 40-ndates aastates ja rasu tootmise vähenemine toimub vanuse kasvades (seda eriti peale menopausi).

Ka mitmed muud hormonaalsed kõikumised omavad tähtsust nii seborroilise dermatiidi kui kõõma tekkel. Nii võib enne menstruatsiooni ja ka raseduse ajal olla suurem oht kõõma tekkeks.

Nagu sai ka eelpool mainitud, on nahaga seotud haiguste ravi tihti peale pikaajaline ning nõuab kannatust ning järjepidevust.



Mehe tervis

MEHI ON LÄBI AEGADE PEETUD TUGEVAMAKS SUGUPOOLEKS. MEES ON SEE, KES EHITAB ONNI JA TOOB METSAST JAHISAAGI KOJU, ET PERE TOIDETUD SAAKS. MEHED LÄHEVAD SÕTTA, ET KAITSTA OMA AU, KODU JA PERET. MEES EI NUTA KUNAGI. MEES ON TUGEV.

JAANIKA LIINAR

Mees on ka kõigest inimene. Kogu aeg tugevamaks pooleks olemine ja suure vastutuse kandmine nõrgestab tema tervist ja vähendab eluiga. Samas ei oska mehed otsida arstiabi ning nad ei saa aru, kui tegemist on meditsiinilise probleemiga. Eriti unarusse on jätnud oma tervise eesti mehed, nii et üldjuhul elab eesti naine vii-

mased kaksteist aastat lesena.

Eesti mees elab kaheksa aastat vähem kui soome mees ning üksteist aastat vähem kui rootsi mees. Eesti mees elab ka umbes kaks aastat vähem kui leedu mees ja neli aastat vähem kui poola mees. Lisaks elueale on oluline ka tervena elatud eluiga – seegi näitaja on Eestil madalam kui teistel Euroopa riikidel (Eesti kesk-

mine on 51,8 aastat – meestel 49,6 ja naistel 53,7).¹

Mehel on liiga palju tööd ja liiga palju kohustusi, aga raha ikka vähe. Kui oleks vähem tööd ja vähem kohustusi, siis oleks perel veel vähem raha ja saaks endale lubada veel vähem meelelahutust. Olukord on stressi tekitav. Maandamata stress aga eluiga lühendav. Konverentsil



Üle 50-aastane mees? Probleemid urineerimisega?



Põhjuseks võib olla suurenenud eesnääre. Seda probleemi ei tasu häbeneda. Kui Teid huvitab, kas Teie eesnääre on terve, vastake all olevatele küsimustele.

	ei kunagi 0 punkti	mõnikord 3 punkti	sageli 6 punkti
Te tunnete, et uriinijuga on muutunud nõrgemaks?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te ärkate öösel mitu korda vajadusega urineerida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teil tekib vajadus urineerida juba 2 tundi pärast eelmist korda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kas urineerimise järel jääb Teile tuune, et põis pole päris tühi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kas urineerimisvajadus on mõnikord nii pakiline, et seda ei saa mingil juhul edasi lükata?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Urineerimise alustamine nõuab Teilt pingutust?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kas urineerimise ajal muutub uriinijuga katkendlikuks?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UUS SUUR PAKEND!



Kui Teil kogunes vastustest rohkem kui 6 punkti, on Teil eesnäärme suurenemise tunnused. Abi saab apteegist. Kord aastas on oluline külastada perearsti ja lasta kontrollida haiguse kulgu.

Prostamol® Uno (serenoapalmi ekstrakt) peatab eesnäärme suurenemise ja aitab efektiivselt urineerimishäirete puhul.

Müügil apteegis ilma retseptita!

Prostamol® UNO
Serenoapalmi ekstrakt

Käsimüügiravim.

Näidustus: Eesnäärme healoomulise suurenemisega kaasnevad urineerimishäired.

Täiendav informatsioon: OÜ Berlin-Chemie Menarini Eesti, Paldiski mnt 27/29 Tallinn.



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat teabelehte. Kaebuste püsimisel või ravimi kõrvaltoime tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.



“Mehe tervis” ütles Tallinna Lastehaigla Toetusfondi nõukogu esimees ja Tallinna Lastehaigla nõukogu liige Janek Mäggi, et ta arvab teadvat vastust küsimusele, kuidas pikendada Eesti mehe eluiga 12 aasta võrra. Meest ei rahulda sponsori ja doonori roll. Kui naistes süveneb suhtumine, et mehe leian siis, kui last tahan (isaks ta ju kõlbab, aga koos elada ei kannata), siis mehed ei pruugi sellise hoiakuga nõus olla: mees tahaks naist, kes teda jäägitult armastab – ta ei ole nõus sellega, et doonoriks kõlbab, aga pühendumist ei vääri. Janek Mäggi teab, mida mehed tegelikult tahavad: “Pikka elu – ma arvestan riskiga, et võin elada 90 aastaseks ja vanemakski (täna käitun nii, et homme on ka võimalik elada); armas-

tust, mis jookseb minu järel – ta ei kujuta oma elu minuta ettegi (armastanud olen kogu aeg, kuid tahaks ka armastatud olla); tööd, mille järel mina jooksen – ta meeldib mulle rohkem, kui mina talle (tahaks veel rohkem teha!); sotsiaalset tunnustust – tegelikult ei olegi ma mingi jobu, vaid üsna asjalik kutt (kes oleks elus võinud arvata, et minust võib niigi palju asja saada!).”

Loomulikult mõjutavad mehe eluiga südame-veresoonkonna haigused, mille riskiteguriteks on suitsetamine, alkoholi tarbimine, vähene liikumine ja ebatervislik toitumine. Südame-veresoonkonna haiguste (SVH) suurenenud risk just Ida-Euroopa sh Eesti meeste seas, on seotud veresoonte varajase vananemise sündroo-

miga. Veresoonte varajase vananemise sündroom (EVA – early vascular ageing) on sage kõrge vererõhuga patsientide seas ja suureneb, kui on rohkem SVH riskifaktoreid. Võrreldes naistega on meestel küll SVH risk suurem, kuid elustiili muutus on võimalik edukalt sekkuda veresoonte varajase vananemise protsessi.

Viljatus, hüpogonadism, seksuaalhäired, prostatiit – kõigil neil haigustel on samad riskitegurid, mis südameveresoonkonna haigustelgi.

Prostiit on levinumaid haigusi meie kultuuriruumis. Eestis põeb seda haigust ligi 14–22% meestest.² Haigusele on iseloomulik genitaalpiirkonna valu ning ebameeldivustunne, alumiste kuseteede sümptomaatika ja kusemishäired, sek-



valu, turse...
liigese põletikud...
liigese jäikus...
...võta JointFormula ja
Sinu liigesed on terved!



JointFormula

Parim Sinu liigestele -
glükosamiinsulfaadi ja kondroitiinsulfaadi,
ingveri, omega 3 ja omega 6 rasvhapetega

- Varustab liigeseid vajalike ainetega
- Parandab liigete liikuvust vähendades liigete jäikust
- Aeglustab liigete ja liigespindade enneaegset kulumist
 - Toetab liigeskõhre uuendamist
 - Parandab liigete vastupidavust

**Tervisepüramiid viib
Hispaaniasse!**
Loosime välja 2 eksklusiivset reisi
Hispaania päikeselisele rannikule.

Tervisepüramiidi tooted on müügil Eesti apteekides!



Osta apteegist Tervisepüramiidi toode, lõika välja toote esikaas ja kirjuta oma nimi ja telefon või e-mail peale.
Saada aadressile: Health Pyramid Eesti OÜ,
Pärnu mnt 67a-310, 10134 Tallinn.
Kampaania kestab kuni 30.06.09. Võitjad loositakse
välja 20.07.09 ja avaldatakse Tervisepüramiidi
kodulehel. Vaata lisainfot

www.tervisepyramiid.ee

Võidureisi korraldab: **Travel IN** - India otsereiside maaletooja

suaalhäired ning partneri sugutrakti põletikud. Prostatiiit tähendab oksüdatiivset stressi kogu organismi tasemel, olles seega üheks esimestest kahjustustest kardiovaskulaartasandil.

Hüpogonadismi puhul langeb testosteroon tase. Testosteroon on aga mehe organismis tähtsaimaid bioregulaatoreid – praktiliselt kõigis rakutüüpides on testosteroon retseptorid olemas, mis tähendab, et see meessuguhormoon osaleb enamike rakkude talitluses. Kui testosteroon langeb, mõjutab see omakorda vere lipiidide näitajaid, põletikumarkereid, kehamassiindeksit jm. Hüpogonadismi puhul tõuseb metaboolse sündroomi ja 2. tüüpi diabeedi risk, samuti on kiirem ateroskleroosi kulgu.

Testosteroon languse põhjuseks on eelkõige mehe vanus. Peale 30 eluaastat hakkab hormooni hulk järk-järgult langema. Palju sõltub ka inimese elustiilist: ületöötamisest, stressist, munandihai-gustest. Teisteks põhjusteks võivad olla ülekaalulisus ja kaasuvad üldhaigused. Oluline roll on suitsetamisel, mille tulemusena tõuseb küll suguhormooni siduva globuliini ja üldtestosterooni tase, kuid vaba testosteroon püsib siiski madalana.²

Tänavu veebruaris toimunud Südamere-soonkonna haiguste ennetamise programmi seminaril ütles androloog Margus Punab, et Eesti mees jääb impotendiks ning sureb ära 12 aastat varem, kui Rootsi mees. Dr Punabi sõnul on selle taga meeste enneaegne füüsiline ja psüühiline kulumine, mis viib mehed destruktivse käitumise või hoolimatuse ni enese kui teiste suhtes. Samas rõhutas ta, et hirm impotendiks jäämise ees on tugev motivaator mehe eluviise muutmiseks ja raviskeemide paremaks järgmiseks.

Psühhiaater-seksuoloog Imre Rammul rääkis konverentsil "Mehe tervis", et maailmas on enam kui 140 miljonit meest, kellel esinevad erektsioonihäired. "Paljud otsivad abi, kuigi neil ei esine reaalselt seksuaalset düsfunktsiooni. Paljud, kes abi vajaksid, üritavad probleemi mõõda vaadata või siis iseravimisega tegeleda. Arstiabi otsitakse alles teises järjekorras ja arstini jõuab vaid 10% kõikidest hädalistest," rääkis ta. "Sagedaseks taktikaks on siis põgenemine töösse või haigusse. Haigus nõuab sageli palju raha ja aega, tekitades seeläbi täiendavalt sotsiaalseid ja partnerlusprobleeme. Samas aitaks rahulduspakkuv seksuaalelu

suuresti kaasa organismi toimetulekule – see aktiveerib immuunsüsteemi, taandab valu ja parandab psüühilist toonust."

Konverentsil „Hooliv isadus” tutvustatud poliitikaanalüüsi tulemustest selgub, et hoolitseva isaduse julgustamine võib olla üks võimalus leevendamaks ebavõrdset kohtlemist tööturul, madalat sündimust ning meeste heaolu ja tervise probleeme.

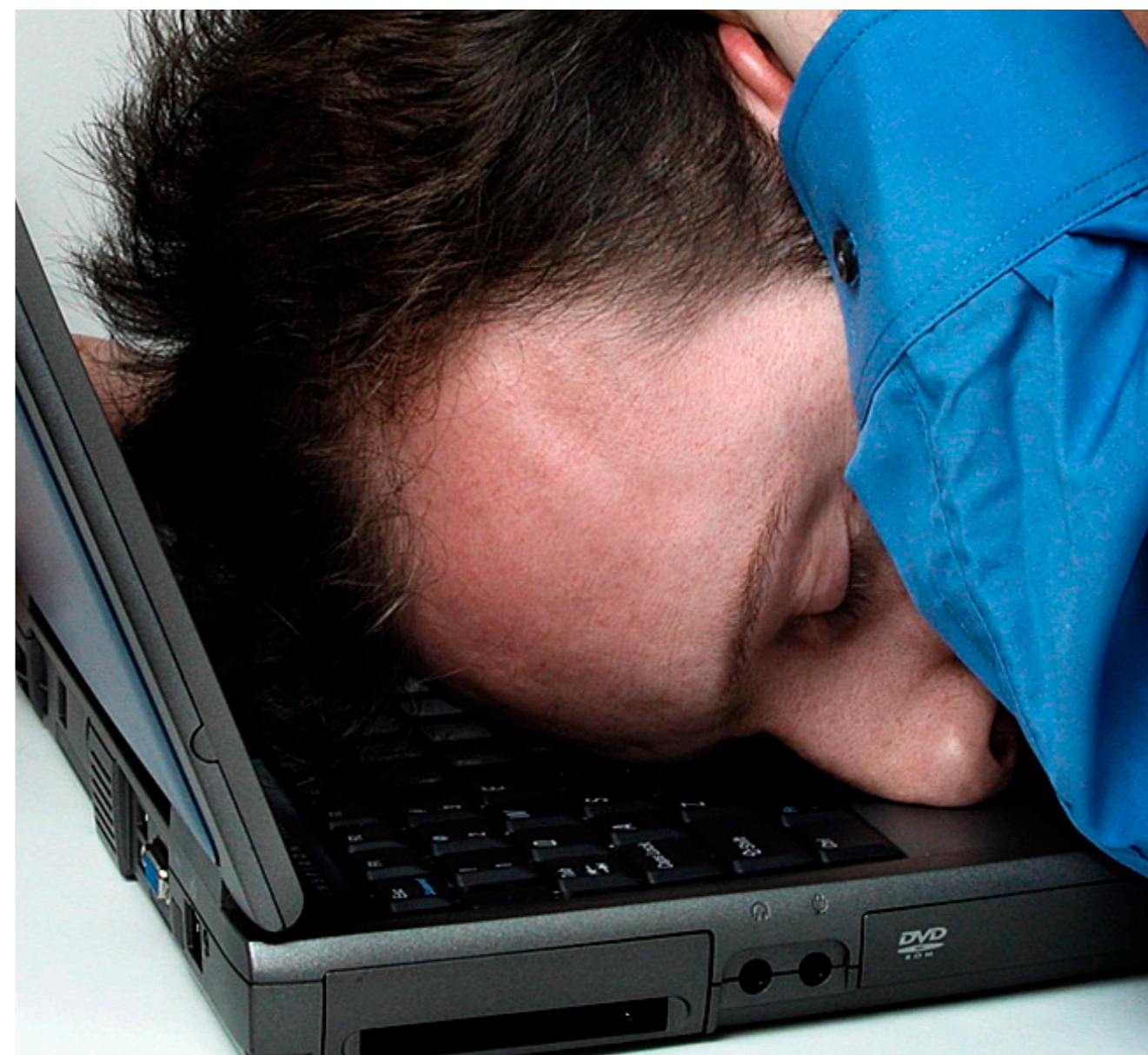
Eesti ja teiste Euroopa riikide praktikate ja kogemuste analüüs näitas, et aktiivne isaks olemine mõjub hästi meeste vaimsele ja füüsilisele tervisele ning heaolule.

Mehed, kes elavad koos oma lastega, käituvad vähem riskeerivalt. Teisisõnu, lastega koos elavad isad tarbivad vähem alkoholi, tubakat, narkootikume. Neil on harvem depressioone ning nende üldine vaimne heaolu on kõrgem. Ühe võimaliku põhjusena on välja toodud asjaolu, et lapsed annavad täiskasvanu elule struktuuri, isad tunnevad, et lapsed annavad nende elule mõtte. Samuti on leitud, et just vanemapuhkusel olemine ning lastega lähedaste suhete loomine suurendab meeste emotsionaalset heaolu. Rootsis vanemapuhkust võtnud isad uurides on isegi leitud, et isadel, kes olid kodus 30–60 päeva, vähenes suremuse risk 25%.³

Aastal 2007 oli eesti meeste keskmine eluiga 67 ja naistel 78 aastat. Teiste riikidega võrreldes on see vahe märkimisväärselt suur. Kui Soomes tõusis meeste keskmine eeldatav eluiga poole sajandiga (aastast 1955 kuni 2005) kaksteist aastat, siis Eestis vaid kaks aastat.¹ Samas aga varieeruvad erinevates sotsiaalsetes gruppides Eesti meeste tervisenäitajad oluliselt – kõrgharidusega meeste suremus on iseisvusaastatel järsult langenud, seevastu madala ja keskharidusega meestel on see selgelt tõusuteel.

Struktuuraalsed riskitegurid, näiteks majanduslike võimaluste puudumine, vaesus, sotsiaalne isolatsioon jms mängivad suurt rolli meeste igapäevase eluviisi ja terviskäitumise kujundamisel.

Eesti mehed oskavad väga hästi hoolitseda oma auto eest. Küll aga ei oska nad oma tervise eest hoolt kanda. Veel. Mehed – mõelge, et teie tervis on nagu auto! Kui tegemist on uue autoga (noore mehega), siis piisab (vere)rõhu mõõtmisest ja üldisest soovist. Vanuse kasvades tuleks tähelepanu pöörata ka mootorile (südamele), oli taseme kontrollile ja üksikute osade (funktsioonide) testi-



misele. Liigeldes autoteedel tuleks kinditada turvarihmad ning vältida ohtlikke manöövreid. Ka vana autoga on võimalik sõita, kuid selleks tuleb autot korralikult hoida.

Traditsioonilised 10 tervisesoovitust (Donaldson, 1980)

1. Ära suitseta. Kui suitsetad, siis lõpeta. Kui ei suuda, siis vähenda.
2. Söö tasakaalustatud toitu, rohkel puu- ja köögivilju.
3. Ole kehaliselt aktiivne.
4. Kasuta stressimaandamise tehnikaid, jaga oma probleeme ja lõõgastu.
5. Kui kasutad alkoholi, siis tee seda mõõdukalt
6. Hoidu päikesepõletuse eest.

7. Praktiseeri turvaseksi.
8. Käi regulaarselt vähiskriiningus.
9. Juhi turvaliselt mootorsõidukit.
10. Õpi esmaabivõtteid.

Alternatiivsed 10 tervisesoovitust (Gordon, 1998 täiendatud)

1. Ära ole vaene. Kui saad, siis lõpeta vaene olemast. Kui ei saa, siis püüa mitte kaua vaene olla.
2. Oma jõukaid, armastavaid ja tolerantseid vanemaid (ema, kes annab rinnapiima ja on kodune).
3. Oma autot.
4. Ära tööta stressirikka ja madalalpalgalisel tööl, ära kaota tööd ega muutu töötuks.
5. Ära ela halbades elamistingimustes.

6. Ole suuteline käima soojal maal puhkusele ja päikesevannides.
7. Võta välja kõik riiklikud ja muud toetused, mis võimalik kui oled töötus, pensionil, haige või puudega.
8. Ära ela suure liiklusega tänaval või saastava tööstusettevõtte läheduses.
9. Kuulu paljudesse klubidesse, sõprusringidesse ja pea sageli pidu.
10. Kallista oma lähedasi vähemalt neli korda päevas, helista neile sageli ja käi külas.

Viited:

1. Tallinna II südamekonverents "Mehe tervis"; 07.11.2008
2. Südamere-soonkonna haiguste ennetamise programmi seminar; 19.02.2009
3. Konverents "Hooliv isadus"; 10.02.2009

Uudistooted



alli
Orlistat 60 mg

alli (orlistat 60 mg) on esimene ja ainus ravim kehakaalu langetamiseks Euroopa Liidus, mis on saadaval ilma retseptita. alli (orlistat 60 mg) kõvakapslid koos kergelt kaloriväese vähendatud rasvasisaldusega dieediga on näidustatud kehakaalu langetamiseks täiskasvanud ülekaalulistele patsientidele, kelle kehamassiindeks (KMI) on $\geq 28 \text{ kg/m}^2$.

alli (orlistat 60 mg) jõuab apteekidesse juba aprillikuu keskel. Müügile tuleb kaks erinevat pakendit: 42 kõvakapslit ja 84 kõvakapslit

Annustamine: 1 kapsel kolm korda ööpäevas

Elancyl Remodeling Bust Care

Rinna kuju remodelleeriv kreem

Õrna aroomi ja kerge tekstuuriga geel-kreem rindadele, kaelale ja dekoltee piirkonnale. Taastab rindade vormi ja silendab nahka. Rinnapiirkonna nahk toetab loomulikult rinda, kuid aja jooksul erinevate agressiivsete faktorite mõjul see nõrgeneb, lõtvub ja vananeb. Selle elastsus ja ilu kaovad. Rinna kuju remodelleeriv kreem Elancyl'ilt on rikastatud toitva mandliõliga, sisaldab antioksüdantset kompleksi ja pinguldavaid aineid, mis iga päev kaitsevad ning silmapilkselt silendavad nahka. Büst saab elastsemaks ja pikkamööda omandab meelitava vormi. Sobib eeskätt kasutamiseks peale rasedust, kohe pärast imetamist või kiiret kaalu kaotust.

Maaletooja: S.N.Group OÜ

Tel. 6 455 000

www.dermapteek.com



AVENE TRIXERA+ Emollient Sari ülikuivale ja atoopilisele nahale



Spetsiaalselt välja töötatud tundliku, kuiva ja atoopilise naha hooldamiseks. Tänu Avene allikavee sisaldusele pehmendab, niisutab ning rahustab nahka. Selektioos® vähendab ülitundlikkust. Taimsed rasvad tõstavad naha vastupidavust kuivuse ja mikroobide suhtes, taastades naha kaitsebarjääri. Glükool aitab leevendada sügelust. Sobib nii täiskasvanutele, lastele kui ka imikutele.

Ei sisalda värv-, lõhnaaineid ega parabeeni. Hüpoallergiline.

Sarja kuuluvad pehmed kreem ja puhastusgeel.

Maaletooja: S.N.Group OÜ

Tel. 6 455 000

www.dermapteek.com

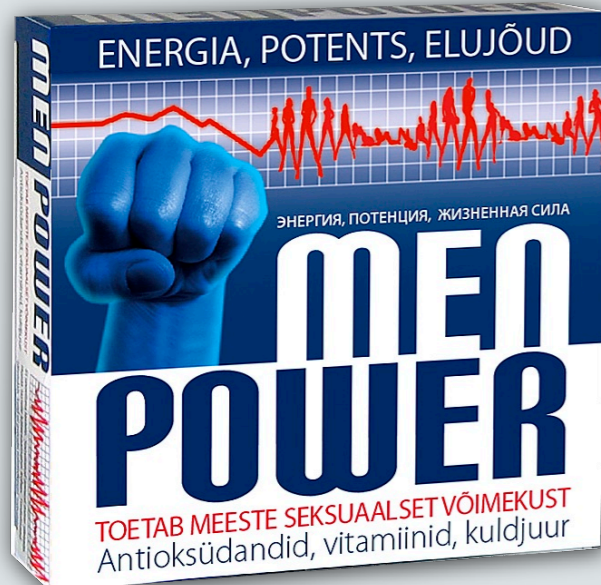


Compeed

villiplaastrid aitavad rahustada ja leevendada villide poolt tekitatud ebamugavustunnet. Compeed toimib kahjustatud nahal kui "teine nahk", sest ta:

- kaitseb ja pehmendab hõrdunud kohta, leevendades valu;
- erinevalt teistest plaastritest, seisab ta kindlalt paigas, soodustades naha kiiret paranemist;
- tõrjudes vett, mustust, pisikuid, hoiab ära infektsiooni tekkimise.

Valikusse kuulub 3 erineva suurusega plaastrit: keskmise suurusega, väikesed ja spetsiaalselt varvastele mõeldud plaastrid. Lisaks on valikus veel villidevastane pulk, mis ennetab villide teket vähendades silmapilkselt hõrdumist nahal.



Men Power – annab mehele elujõudu

Uudistooded MEN POWER kapslid sisaldavad energiat andvaid vitamiine ja antioksüdante ning ravimtaimi, mis hoolitsevad mehe tervise eest.

Kuldjuur parandab füüsilist võimekust ja lisab seksuaalset energiat. Kuldjuur on ka tugevalt ergutava toimega ning sobib kasutamiseks füüsiliselt või emotsionaalselt raskel perioodil kui toonikum.

Mustikaekstrakt ja lükopeen hoolitsevad silmade tervise eest. Rohelise tee ekstrakt on tugev antioksüdant, mis hoiab rakud nooruslikena. Vitamiinid ja antioksüdandid annavad vajalikku energiat ja koostöös kuldjuurega aitavad ülal hoida meestele nii vajalikku elujõudu ja potentsi.

Kasutamine: 1 kapsel 2 korda päevas.

Hind apteegis umbes 95.00 EEK/ 40 kapslit

Ketoprofeenisaldusega Fastum on nüüd saadaval ka dosaatoris

Eesti populaarseim käsimüügiravim Fastum (ketoprofeen) on apteekides saadaval uues mugavas dosaatoris. Dosaatori eeliseks on täpne annustamine – 3 vajutust 2 korda päevas tagab piisava valu- ja põletikuvastase toime. Lisaks on dosaator hermeetiliselt suletav ja mehhaaniline pump tagab tuubi täieliku tühjenemise.

Fastum sobib valu paikseks leevendamiseks nii selja-, lihas- kui ka liigesevalu korral.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.





5 aastat Ülikooli Apteeki Viru Keskuses. Aeg muutusteks.

JAANIKA LIINAR

Minevik

Soome suurima apteegiketi, Yliopiston Apteekkiga ühte ketti kuuluv Ülikooli Apteek alustas Eestis tegevust 2004. aastal. Uudse kontseptsiooniga apteekide avamine oli suur väljakutse, väga suurel pinnal asuva ja enneolematult suure kaubavalikuga apteek Viru Keskuses tõi muutuse kogu Eesti apteegiturule.

Olevik

Täna on Ülikooli Apteek Viru Keskuses kasvanud Eesti kõige suuremaks apteegiks, seda nii külastatavuselt, käibelt ning kahtlemata ka kaubavalikult. Uuendusena kogu apteegiturul kasutusele võetud avatud riiulid annavad klientidele suure valikuvabaduse, võimaluse ise-

seisvalt toodetega tutvuda ning ise või koos apteekriga saab klient langetada just talle parima otsuse. Apteek ei ole enam ainult haiguste leevendaja, vaid tänapäeval on ta ka nõuandev asutus. Apteegist leiab palju ravimeid ja toidulisandeid, mis aitavad haigusi ennetada. "Siiani mindi apteeki ainult siis, kui oli mingi häda. Meie apteegis võib käia mõtlemas ja otsimas. Olen veendunud, et nii leiab inimene just enda jaoks parima lahenduse", on Reet Teng kindel.

Uudne riiulite süsteem oli alguses ka töötajatele suureks väljakutseks, kuna nad ei olnud sellega harjunud. Siiani olid apteekrid seisnud ühel pool letti ja klient teisel pool selgitanud, mida ta tahab. Apteekri osaks oli vaid vastata, kas seda ra-

vimit on või mitte. Riiulite vahel ringi liikudes on apteegikülastajad uues situatsioonis – nüüd on apteeker kliendiga võrdne ja probleemile leitakse lahendus koos. Juhataja tunnistab, et mitte kõik apteekrid ei olnud selleks valmis. Mõni tunnistas ausalt, et ei meeldi ja läks teise apteeki, kus leti taga seista on turvalisem ja kindlam. Avatud riiulid nõuavad apteekrilt lisaks ka paremaid erialateadmisi – infot kogu väljas oleva kaubavaliku kohta, mitte vaid nende 2-3 kohta, mida tavaliselt kliendile pakutakse.

Uudne kontseptsioon ei seisne vaid avatud riiulites. Oluline on ka muutus retseptiravimite väljastamises, mille jaoks on Ülikooli Apteegis privaatset retseptiloožid. Selline individuaalne teenindus

loob hea võimaluse patsiendi ja apteekri vahelise kontakti tekkeks. Nii on julgem küsida ravimite hinna või kõrvaltoimete kohta. Raviminõustamine viiakse läbi kõrvaliste isikuteta, retseptiravimid pakitakse kohe läbipaistmatusse, hinnainfoga varustatud pakendisse, millega kassasse maksma saab minna. Selliselt on inimese isiklikud andmed võraste pillude eest kaitstud. "Alguses olid inimesed hämmeldunud ja võtsid ravimid kilekotist välja, nüüd nad on harjunud ning see meeldib neile," ütleb Reet Teng.

Ülikooli Apteegis saab proviisor pühenduda oma põhitööle – klientide nõustamisele. Apteeker ei pea siin olema kassapidaja rollis ja tegelema tehniliste küsimuste lahendamisega. Seda tööd

teeb abipersonal. Abiline asetab kaupa riiulitele ja võtab kassas raha vastu, tema ei jaga ravimiinfot. Taoline tööjaotus ongi loonud professionaalse, motiveeritud ja rõõmsa personali.

Tulevik

Aprillikuus kolib Ülikooli Apteegi Viru Keskuse apteek Tallinna Kaubamaja, apteegi uueks nimeks saab Ülikooli Apteegi Kaubamaja Apteek. "Nime muutmise ära, sest endine nimi võib inimestes segadust tekitada. Ülikooli Apteek on ta ikkagi, koha nimi vaid muutub," selgitab Reet Teng.

Kaubamaja võetakse kaasa kõik hea, mis Viru Keskuse apteegis välja töötati. Uus koht lisab omalt poolt plüsse

juurdegi. Kaubamajas saab apteegi päralt olema veel suurem pind, mis võimaldab meil veelgi parandada kaubavalikut. „Oleme alati tahtnud saada veel paremaks apteegiks, kuid viimasel aastal on hakanud uute toodete jaoks riiulipinda kohati nappima ning see on meid natuke takistanud,” selgitab apteegi juhataja lootusrikkalt. Samuti saab uues kohas apteegil olema klientidele mugavam sissepääs – apteeki saab otse tänavalt. See tähendab sõltumatust kaubanduskeskuse lahtiolekuagadest ja võimaldab vajadusel lahtiolekuaga suurendada.

“Viru Keskuses töötades olime 10 parima teenindaja hulgas. Seda taset tahame hoida ja muutuda veelgi paremaks. Uus keskkond annab uued võimalused,”

ütleb Reet Teng optimistlikult tulevikku vaadates.

Ülikooli Apteegi Kaubamaja Apteek avas oma ukseid 26. märtsil 2009. Kõik vanad ja uued kliendid on oodatud. Apteegi leiab uuest kohast lihtsalt üles. Tuleb läheneda kaubamajale Kaubamaja tänavalt, apteek asub trollipeatusest üle tee, esimesel korrusel raamatupoe kõrval. Juba tuttavaks saanud valge-roheline sisu paistab akendest kaugele ära.

Tere tulemast!



Reet Teng

Kliendid arvavad:

Vaike, 63

Oi, siin on nii hea õhkkond. Minusugustel vanematel inimestel võtab otsustamine teinekord rohkem aega, siis on tore, kui keegi minu pärast ootama ei pea. Apteekrid ka hästi kannatlikult seletavad mitu korda, ei pane pahaks, kui ma kohe asjadest hästi aru ei saa.

Marje, 37

Kuidagi on kujunenud nii, et sellest apteegist on mu lemmik apteek saanud. Siin on õhku ja ruumi rohkem. See, et ma ise saan ravimeid valida ja käega katsuda, on ka minu jaoks hästi oluline. Siin apteegis on ka rohkem, mille vahel valida. Asukoht ka muidugi määrab. Ah kolib hoopis? Kaubamajja? Ongi mul trollipeatusele lähemal. Väga hea uudis!

Raul, 56

Mina olen Ülikooli Apteegi ammune klient. Mul on kliendikaartki olemas. Mulle meeldib sinne teenindus. Alati sõbralikud apteekrid ja alati saan siit mõne hea nõuande kaasa.

Laura, 30

Mina käin siin apteegis kosmeetika pärast. Usun apteegikosmeetikasse ja siin on linna parim valik. Apteekrid oskavad ka häid soovitusi anda, kui ise enam valida ei oska.

Töötajad arvavad:

Lelia Marran, proviisor

Olen siin apteegis töötanud 4 aastat. Kohe esimese nädalaga sai mulle selgeks, et töö siin apteegis sobib mulle. Mulle ei meeldiks terve päev ühe koha peal seista ja arvuti ekraani vaadata. Siin saan ma ringi liikuda ja inimestega suhelda. Meil käib palju välismaalasi, saan uusi keeli õppida ja erinevate inimestega kohtuda.

Loodan, et Kaubamaja kolides leiavad inimesed meid kiiresti üles. Alguses on kindlasti vaiksem, kuid siis saamegi seda aega erialaseks täienduseks kasutada.

Mulle meeldib tööl käia. Meil on sõbralik kollektiiv ja meeldivad kliendid. Kui mõni klient tulles ongi veidi kannatamatud, siis lahkub ta siit alati rahulevana.

Marina Dorošenko, farmatseut

Minu jaoks on Viru Keskuse Apteegis töötamine hea vaheldus. Paar nädalat kuus töötan ma siin, ülejäänud aja Ülikooli Apteegi Krsitiine Keskuse Apteegis. Saan siit apteegist põhjaliku kogemuse, sest see apteek on suurem, siin käib rohkem rahvast ja siin on palju laiem ravimite valik. Töörütm on Viru Keskuse Apteegis teine, kogu aeg toimub midagi. Palju erinevaid inimesi käib, keda kõike püüame aidata, ükskõik mis keeles nad siis räägivad. Kuna ravimid on avatud riulitel, siis on inimestel võimalus valida seda, mida nad tahavad. Praegu küll ei kujuta ette, et tahaks mõnes teises apteegis kui Ülikooli Apteegis töötada.

Jana Alver, abipersonal

Minul ei ole farmaatsiaalast haridust, aga mulle meeldib apteegis töötada. Olen alati soovinud inimestega suhelda ja neid aidata. Igapäevaseks tööks on mul kauba vastuvõtt, kauba väljapanek ja kassatöö. Aitan inimestel müügisaaits riulilt õigeid ravimeid leida. See töö on mind palju arendanud. Tean nüüd ravimiteid palju rohkem, kui aasta tagasi siia tööle tulles. Apteegis töötamise kogemus on nii meeldiv, et olen mõelnud isegi farmaatsiaõpingute peale.



Üks helin mul heliseb kõrva sees

KUULMINE JA NÄGEMINE ON KAKS INIMESE JAOKS OLULISEMAT AISTINGUT. KUI KUMBKI NEIST PUUDUB, TUNDUB MAAILMA TAJUMINE JÄÄVAT POOLIKUKS.

JAANIKA LIINAR

Vähemalt selle jaoks, kel kõik meeled töötavad, on raske elu ette kujutada, ilma et kuuleks, mida teised räägivad. Ei saa ju näiteks kurdina kuulata linnulaulu ega nautida meelepärast muusikat. Teinekord võivad aga kõrvad meile hoopis vastupidise triki teha – me kuuleme rohkem, kui tahaksime. Peale välise helide lasevad meie kõrvad kuulda ka meie sisemisi häáli – kõrvus

hakkab kohisema. Kes seda kogunud, teab, et liiga palju kuulda pole ka mõnus, kuid õnneks pole tegemist tervist kahjustava haigusega.

Kõrvakohinaks ehk tinnituseks nimetatakse heli kuulmist ilma objektiivse välisärritusest. Tinnitus võib meie kõrvades avalduda kohina, vilina, undamise või mõne muu heliaistinguna, mida raske objektiivselt hinnata. Tegemist on ini-

mese enda subjektiivse tajuga, kuulmis- või närvisüsteemis tekkinud signaaliga, teisisõnu aju muusikaga. Kõrvakohin on seega nagu petteaisting ehk fantoomkuulmine, mille puhul helitaju küll esineb, tegelikult aga välist heliärritajat ei ole. Kõrvakohin on sage saatja nõrgenenud kuulmisele, kuid tinnitus võib esineda ka normaalse kuulmise korral.

Tinnitust esineb rahvastikust ligi 10-15%-l.¹ Neist 2% kannatab väga häiri-

REMO-WAX

Kõrvapuhastustilgad

Aita ennast ise!

**Remo-Wax lahustab
kõrva tekkinud
vahatombud kiiresti ja
tõhusalt ning hoiab
kõrvakäigud puhtana.**



Enne kasutamist lugege tähelepanelikult kasutusjuhendit, vajadusel konsulteerida arsti või apteekriga.

Müügil apteekides ilma retseptita.

Tootja: Orion Corporation, Orionintie 1, FIN-02200 Espoo, Soome Vabariik
Esindaja Eestis: Orion Pharma Eesti OÜ Lastekodu 5-24, 10115 Tallinn

**ORION
PHARMA**

va kõrvakohina all. Tinnitus võib esineda nii ajutisena kui pidevana. Osade inimeste jaoks on kõrvakohin suhteliselt vähe häiriv sümptom ja sellega ollakse kohanenud. Paljude jaoks on aga tinnitus selline häire, mille puhul kannatab elukvaliteet ja langeb töövõime. Tinnitus võib põhjustada unehäireid, keskendumisraskusi ja meeleolulangust.

Kohinat kõrvus võivad tekitada mitmed erinevad tegurid, teadaolevate ja arvatavate põhjuste nimekiri on pikk. Kõrvakohina võivad esile kutsuda muutused mitmete organismi osade talituses. Näiteks kaelalüliliste muutused, psühhofüsioloogilised tegurid, muutused kuulmissüsteemis, südame ja veresoonekonna osades ning kesknärvisüsteemis.

Samuti võivad tinnituse tekitajateks olla ka mitmesugused haigused. Süsteemsetel haigustel (kõrge või madal vererõhk, aneemia, suhkurtõbi, ainevahetus- ja kilpnäärmehaigused jt) on kõrvakohin sageli kaasnähtuks. Arteriaalse pulseeriva kõrvakohina aluseks on pea- ja kaelapiirkonna veresoonte haigused, mis põhjustavad vahetu kontakti tõttu kuulmissüsteemi perifeerse osaga pulseeriva teguri. Püsiva tinnituse korral on üldjuhul kahjustatud kuulmissüsteemi tsentraalsed osad ja esineb süsteemi närvirakkude aktiivsuse tunduv kasv.

Väliskõrva häiretest võib tinnituse põhjustajateks nimetada kõrvavaiku ja võõrkeha kuulmekäigus.

Sisekõrvahäire korral, kui on vana-
duskuulmisnõrkus, müarakajustus, labürindi verevarustuse muutus jm, kaasneb samuti tinnitus. Ka mitmed ravimid tingivad ajutist või püsivat kõrvakohinat, näiteks valuvaigistid, nagu aspiriin ja ibuprofeen.

Selleks, et kõrvakohinat ravida, on kõigepealt vajalik välja selgitada, kas tinnituse põhjustab mingi kõrvahaigus (kõrvavaik või võõrkeha väliskulmekäigus, põletik, otoskleroos, sisekõrva kasvaja jne) ning rakendada sellele vastavat ravi. Kui ravida põhihaigust, vähe-
neb tavaliselt ka tinnitus. Püsiva tinnituse raviks kasutatakse medikamente, nagu südame rütmihäirete ravimeid, krambivastaseid aineid, antidepressante ja verevarustust parandavaid ravimeid. Soovitatakse ka rahvameditsiinis laialdaselt kasutusel olevaid naistepunapreparaate ja –teed, piparmünditeed ja hõlmikpuu (*Ginkgo biloba*) ekstraktist valmistatud ravimeid. Patsientidel, kellel peale kohina esineb suur kuulmislangus, on soovitatav

kasutada kuulmisaparaati, mis ühtlasi aitab kohinat maskeerida.

Populaarne on tinnituse ümberõppe-
ravi meetod, mille abil mõjutatakse kõrvakohinaga harjumist ja kohanemist. Inimene kohaneb pidevate, kuid eluliselt tähtsusetute helidega, nagu külmkapi mürin, tänavamüra jms, kiiresti. Alateadvuses toimub meil pidev heliinfo analüüs: muutume tähelepanelikuks oma nime kuuldes või reageerime valtsalt imiku öisele nutule. Ümberõppe-
meetodi eesmärgiks on soodustada närvisüsteemi harjumist ka ärevust tekitava ning häiriva kõrvakohinaga.

Väga häiriva kõrvakohina puhul on põhiline soovitus vältida vaikust kontrastiefekti vähendamiseks. Pidevalt peaks olema mingi taustaheli nagu näiteks meelepärase mittevali muusika. Eriti soovitatav on loodushältega helikandja või ruumipurskkaevu vulina kuulamine.

Tinnitusega tuleb harjuda ja suhtumine häiresse ümber häälestada. Iga päev on soovitatav keskenduda oma kõrvakohina kuulamisele mitme minuti vältel ilma negatiivse reaktsioonita. Sellesse tuleb suhtuda kui vanasse heasse sõpra. Ümberõpe ei lähe kiiresti, see võib kesta 1–2 aastat. Abi võib saada ka massaažiga kaela ülavöötme lihaspinge vähendamisest. Soovitada võib veel pea vereringet soodustavaid võimlemisharjutusi taastusravina. Tuleb õppida lõõgastuma ja stressi kontrollima. Tinnitust on võimalik mõjutada soodsalt, kui kasutada ja kombineerida mitut ravimeetodit.

Üheks kõrvakohina tekitajaks võib olla kõrvavaigust tekkinud vaigukork. Väliskulmekäigu sein toodab kõrvavaiku – kollast ainet, mis kaitseb kõrva tolmu, võõrkehade ja nakkuste eest. Kõrvavaik on veekindel, bakteri, seene- ja viirusevastase toimega, kuna sisaldab küllastunud rasvhappeid ja lüsotsüümi. Kõrvavaiku on soovitatud isegi võõrkehade algjärgu ravis. Kõrvavaik täidab väliskulmekäigus õlitus-, puhastus- ja kaitseülesannet. Kuna kõrvavaik pole oma olemuselt kurjast, pole vaja seda ka kohe, kui see tekib, eemaldada. Kõrvaarstid soovivad vatitikud kõrvast eemale hoida. Kõrvavaigul endal on puhastav toime ja liigne vaik kandub ise vähehaaval koos mustuse, tolmu ja muude väikeste osakeste kõrvalt välja.

Vaigu hulk ja tihedus on isikuti väga erinev. Septsiifilisi näärmeid, mis kõrvavaiku eritavad, ei ole. Kuulmekäigus olevad apokriinnäärmed on modifitseerunud higinäärmed. Need näärmed an-

navad vaigule omase lõhna ning see võib sõltuda inimese toitumisest, emotsionaalsest seisundist, ravimite kasutamisest ja mehaanilisest mõjustamisest. Vaigu värvus varieerub valkjast-kollakast kuni tumepruunini. Vaigu teket võib mõjutada isegi kliima.

Tavaliselt eemaldub kõrvavaik kuulmekäigust alalõua liigutamisel, söömise ja rääkimise ajal. Kuulmekäigu sulgus tekib peamiselt tema seinalt irdunud epidermise ja kõrvavaigu segunemisel, kui loomupärane eemaldumine on takistatud. Kõrvavaigu liigset kogunemist esineb 3–10%-l täiskasvanutel.¹

Liigne kõrvavaik võib probleemiks olla vanematel inimestel. Vaik muutub palju paksemaks ja kuivemaks ning vanadel inimestel on kõrvas ka rohkem karvakesi ja nii ei pääse vaik kõrvast enam ise välja. Kõrvavaik võib koguneda ja moodustada vaigukorki, mis omakorda põhjustavad kuulmislangust. Vaigukork on segu irdunud epidermise jääkidest ja viskoosest kuulmekäigu rasunäärmete ning

muutunud apokriinnäärmete sekreedist. Vaigukorgi esinemise iseloomulikuks sümptomiks on kuulmise langus. Sel puhul on vaigumass kuulmekäigu täielikult sulgenud. Kuulmise järsk halvenemine võib tekkida ka vee kõrva sattumise järel (ujumisel, saunas, vannis). Vesi põhjustab vaigukorgi paisumise ning väiksemgi õhupilu vaigukorgi ja kuulmekäigu seina vahel sulgub. Samal ajal võib tekkida

kõrvakohin ja oma hääle tajumine sulgunud kõrvas.

Vaigukorki pole soovitatav ise proovida kõrvalt välja saada. Selle probleemi lahendamisel aitab perearst või pereõde, kes viib läbi kuulmekäikude loputamise.

Kirjandus:

1 - Jaak Mürsepp, Toomas Siirde "Kõrvahaigused".

Apelsinikoorest nahk

VIIMASED 40 AASTAT ON NAISTE SUURIMAKS MUREKS JA PROBLEMIKS OLNUD TSELLULIIT. IGA PÄEVAGA MUUTUB TSELLULIIDI TEEMA ÜHA AKTUAALSEMAKS.

JAANIKA LIINAR



Kõik endast lugupidavad naisteajakirjad avaldavad kadestamisväärse järjekindlusega üha uusi selle teemalisi artikleid, andes kõikvõimalikke soovitusi ebameeldivast nähtusest vabanemiseks. Ometigi on ta alati olemas olnud. Varem pole mühklikust nahast lihtsalt numbrit tehtud. Vastupidi, juba ammustest aegadest alates kujutasid kunstnikud ja skulptorid väga naturalistlikult tselluliiti alasti naise kehal. Alles 20. sajandi keskel tekkis uus naise iluideaal – sportlik, sale ja prink. Just siis tehti esimesed katsed siluda ebauhtlast nahka reitel.

Tselluliiti esineb 80–90% naistest ja tegelikult on see keha normaalne omadus talletada rasva. Definitsiooni järgi on tselluliit apelsinikoort meenutav rasvkuude, mis esineb naiste alakehas, eriti puusadel ja reitel. Märgatavaks muutub see siis, kui nahka sõrmede vahel vajutada. Rasv naiste alakehas ilmneb teisiti kui tavaline keharasv. Kui avastati, et see on nii oma välimuselt ning ka käitumiselt teistsugune kui ülejäänud keharasv, jõuti kokkuleppele, et nähtus vajab ka eraldi terminit. 1960. aastal nimetaski üks prantsuse ekspert selle tselluliidiks.

Tselluliit ei ole ainult väline probleem, vaid näitab ka sisemisi häireid. Rohke tselluliit sääre alaosas tähendab südamele suuremat pinget, sest perifeerne verevarustus on häiritud ning jääkained on vere- ja lümfisooned kokku surunud. Mida tihkem on tselluliit, seda tõsisem on tervisehäire. Paikse raviga saab tselluliiti vaid ennetada. Isegi väikestest mügarikest on oluline oma tervise huvides vabaneda. Tselluliidiravi tähendab palju enam kui lihtsalt silendaid reisi. Kui keha jälle korralikult toimib, saab boonuseks lahti ka peavaludest, seedehäiretest ja unetusest. Enesetunne paraneb ja miniseeliku võib taas julgelt selga panna.

Tselluliidi tekkepõhjused. Müüdid ja tegelikkus

Tselluliidi tekkepõhjused ei ole alguses päris selged olnud ja see tekitas mitmeid oletusi ja väärarusaami. Kaks enimlevinud müüti on tänaseks päevaks teadlaste poolt ümber lükatud.

Müüt 1. *Tselluliiti pole olemas, see on vana rasv. Krobelse pinna tekitab halva ainevahetuse tagajärjel sidekoes kõvenenud rasv. Halba ainevahetust omakorda põhjustavad ebatervislikud harjumused, nagu alkoholi ja šokolaadiga liialdamine, suit-*



setamine, saastatud õhu sissehingamine, kõhukinnisuse ja väsimuse all kannatamine, liiga suur pinge jne.

Täiendavad uuringused on selle arvamuse kindlalt ümber lükanud.

Müüt 2. *Tselluliiti põhjustab toksiliste ainete kuhjumine keha kudedesse, mis on põhjustatud rafineeritud ja töödeldud toitude ületarbimisest ja vähesest juur- ning puuvilja tarbimisest. Tekivad vee, rasva- ja jääkainete tühimikud, mis annavad nahale apelsinikooreefekti.*

Sisemise saastumise kuhjumist naha alla tombukeste näol ei ole leidnud meditsiinilist tõestusmaterjali. Tegemist on tavalise nahaaluse rasvaga ja toksiinidel pole selle loomuliku protsessiga midagi ühist.

Tselluliit ei ole ainult ülekaaluliste probleem, vaid võib esineda ka väga saledatel inimestel. Tavaliselt tekib täiskasvanueas, peale 18. eluaastat. Tselluliidi teke on seotud pärilike, ealiste, hormonaalsete ja naise keha rasvakihi ehituslike iseärasustega.

Üks põhjus, miks vanemas eas tekib tselluliiti rohkem, on rasvakogumike teket ennetavate ensüümide taseme langus. Vananedes elastiin- ja kollageenkiud naha sügavamas osas lagunevad, põhjustades naha elastsuse languse. Sellest tingituna tungib rasvkude naha alumistesse kihtidesse ja fibroossed kiud, mis peaksid nahka toetama, hakkavad kogunema vahesti paigutunud rasva ümber. Moodustuvad sõlmelised tselluliidimuhud.

Puberteet, rasedus, kliimaks ja antitibebipillid häirivad hormonaalset tasakaalu ning mõjutavad suurel määral tselluliidi teket. Sobiva kontratseptiivi leidmisel tasuks selle juurde jääda, sest kehasse saabunud rahu ei tohiks uuesti rikkuda. SOS-pille ei ole soovitatav tihedalt kasutada, kuna põhjustavad suuri hormonaalseid kõikumisi.

Eestlannadel on võrreldes venelannade ja lõunapoolsete rahvustega kehv sidetude. Kapillaarid lõhkevad ja tekivad kergemini veenilaiendid. Hea nahaelastsusega inimest kimbutab tselluliidiprobleem vähem.

Külmem kui valu

Cold-gel ratiopharm 150 ml

Lihase- ja liigesvalu leevendamiseks ning turse vähendamiseks nihestuste nikastuste ja ülekoormustrauumade korral. Külmageeli kasutatakse ka lihasspasmide leevendamiseks ja lihaste kiiremaks taastumiseks pärast koormust.



Mugav elu kontoris, sundasendid ja vähene liikumine takistavad normaalset lümf- ja vereringet. Kuigi trenn juba väljakujunenud tselluliiti ei ravi, on inimese siiski loodud liikuma, sest lümfiringet ergutades puhastub keha aktiivsemalt. Sportimine hoiab ära ka rasvavarude suurenemise.

Mehed ja tselluliit

Meestel esineb tselluliiti harva, sest neil on nahaaluseid rasvarakke tuharatel ja reitel vähem. Ka ladestub rasv meeste kehas erinevalt naiste omast ning samuti erineb viis, kuidas nahk kinnitub.

Naistel kinnitub nahk lihase külge peenikeste paralleelsete kiududena, meenutades madratsi konstruktsiooni. Igasugune rasv, mis naise kehasse koguneb, täidab kiududevahelised tühimikud, siis aga pundub nii, et seda on näha ka läbi naha. Meestel ladestub rasv ühtlase kihina, kuna lihast ja nahka ühendavad kiud on tihedalt põimunud.

Meeshormoon testosteroon on teiseks põhjuseks, miks meestel tselluliiti ei esine. Testosteroon raskendab rasva ladestumist puusadele ja reitele. Testosteroon tugevdab kollageeni, mis moodustab naha alla tugeva kaitsevõrgu ja hoiab rasvarakke koos. Naha all näevad rasvarakud välja nagu kastikeste read. Mida tugevam on kollageenivõrk, seda sirgemiini kastikesed seisavad ja seda siledam paistab nahapind. Kuna naise organismis ei leidu testosterooni, on tema kollageen mehe omast nõrgem. Seetõttu on ka suurem risk, et rasvarakud panevad nahapinna kobrutama.

Võitlus krobelse nahaga

Tselluliidist vabanemiseks reklaamitakse küll rasvaimu, süste, kreeme ja geele, kuid ükski ravimeetod ei ole imettegev ega oma ka mingit püsivat efekti. Parima tulemuse saab erinevaid protseduure kombineerides, parim viis tselluliidist vabanemiseks on dieet ja kehaline aktiivsus.

1. Toitumine

Kiire ja kalorivaene dieet ei päästa tselluliidist, vaid muudab olukorra hullemaks. Mõnda aega näljas hoitud organism hakkab veelgi suurema hooga rasva koguma, et järgmine võimalik näljaaeg üle elada. Süüa tuleks kindla rütmi järgi, tervislikku ja tasakaalustatud toitu.

2. Liikumine

Tasakaalustatud toitumisest ilma mõõduka liigutamisetä ei piisa.

Treeninguga kaotatud rasvade väheneamine on suurem ja püsivam, kui dieediga saavutatud. Tähtis märksõna seejuures on järjepidevus. Heas plaanis on koos nii aeroobne kui ka lihastreening.

3. Niisutamine

Regulaarne niisutamine muudab naha pehmemaks ja vastupidavamaks. Korra nädalas keha koorimine eemaldab surnud naharakud ja loob kreemide imendumiseks parema pinnase. Naha igapäevane niisutamine on isegi olulisem kui kreemitüüp, mida nahale määrada.

Kasulikud rasvad

Suures tselluliidi põletamise hoos ei taustu unustada, et rasv on siiski inimorganismile elutähtis. Keha jaoks kujutab rasv endast energiahulka, mida saaks tarvitada hädaolukordades. Näiteks anavad naise rindades olevad rasvavarud energiat imetamise ajaks, kuid rasv puusades ja reites kujutab endast energiaru rasedusajaks.

Rasva leidub organismis peamiselt nahaaluste ja kehasiseste rasvade poode, peale selle veel mikrokoopiliste tilgakestena või lahustunud kujul peaaegu kõikides keharakkudes. Nahaalune rasva-

kiht katab lihastikku ja annab inimese kehale tema voolujoonelised kontuurid. Rasvkudet leidub just nendes keha piirkondades, kus on vaja mehaanilist survet pehmenemiseks või elutähtsaid elundeid kaitsta (süda, neerud, sooled). Tänu oma ehitusele talub rasvkude hästi rõhumist ja rebimist. Tugeva kestaga ümbritsetud rasvaga täidetud rakud on üksteise suhtes küllaltki liikuvad ja funktsioneerivad nagu puhvrid.

Rasvadepoo on keha tähtsaks energiaru. Nälgiv organism kasutab algul oma süsivesiku reserve, mis on glükoogenina salvestatud maksarakkudes ja li-

hastes. Neid jätkub suhteliselt lühikesteks ajaks. Seejärel algab rasvarakkude "põletamine", mille tulemusena inimene kõhnub. Kui ka see rasvavaru on ammendatud, algab kehavalgu lõhustamine energeetiliseks otstarbeks, mis viib lihaste ja siseelundite kõhetumisele ning vere valgusisalduse vähenemisele. Lõppkokkuvõtteks tervisehäireteni.

Rasvkoel on ka soojuse isolatsiooni ülesanne. Nahaalune rasvapadjand kaitseb keha liigse jahtumise eest.

Seega tasuks püüda vabaneda vaid ülemäärastest rasvast, sellest, mis on tekitanud ülekaalu.



Igemehaigused - gingiviit ja paradontiit

INIMESE SUUÕÕS ON ERINEVATELE BAKTERITELE MÕNUS JA TURVALINE PESITSUSPAIK – SIIN ON PIISAVALT NIISKUST, TEMPERAATUUR ON SOBIVALT STABIILNE NING KA „TOIDULAUD ON MITU KORDA PÄEVAS TASUTA KAETUD“.

MERLE PRANGEL

Osa suuõõnes pesitsevatest bakteritest on meie organismi elutegevuse jaoks olulise tähtsusega. Teine osa neist põhjustavad aga soodsate tingimuste olemasolul igeme- ja hambapõletike teket.

Hambakatt ja hambakivi kui igemehaiguste kurjajuured

Juba mõne tunni möödudes peale hammaste pesemist hakkavad hammast katvale emailile sadestuma mikroobid, mis oma elutegevuse käigus eritavad suuõõne kudesid lõhustavaid fermente ja jääkaaineid. Sellised mikroobid kinnituvad hamba pinnale esialgu üherakulise kihina, kuid moodustavad kiiresti paljudes kolooniaid. Umbes 2–3 päeva möödumisel hakkavad kolooniad üksteist katma ning katu alumistes kihtides tekib hapnikuvaba keskkond, mis on igati soodne pinnas igemepõletiku tekkeks.

Kui sellist hambakattu ehk hambaplakki on hamba pinnal vähe, on ta hea valgustuse juures nähtav igeme servas või hamba pinnal olevates lohukestes. Hambakatu paremaks esiletoomiseks kasutatakse tänapäeval ka indikaatortablette, mille imemisel katt värvub intensiivselt punakaks ja on peegli abil hästi vaadeldav. Selliseid tablette saab osta apteegi käsimüügi letist.

Kõige tõhusam hambakatu vältimise meetod on korrapärane hammaste harjamine, hambaniidi ja -tikkude kasutamine. Kui neist esimene kuulub enamiiku inimeste igapäevase rutiini hulka, siis niiditamine ja hambatikkude kasutamine seda kahjuks ei ole. Võrreldes tavalise hambaharjaga, tasuks hambakatu efektiivsemaks eemaldamiseks kasutada elektrilist hambaharja, millega pääseb ligi kohtadele, kuhu katt tavaliselt koguneb ja mehaanilise hambaharjaga ei pääse.

Kui hambakatt on olnud hamba pinnal pikka aega, hakkavad sellesse sülgest ladestuma mineraaloolad ning selle tulemusena kujuneb mineraliseerunud hambakattust hambakivi. Hambakivi ladestub kõige sagedamini alumiste esihammaste suuõõne poolsetele pindadele. Eemaldamata hambakivi muutub aja jooksul paksemaks ning tungib üha sügavamale igemepiiri alla. Kui suuhügieen on olnud ebapiisav, areneb tänu hambakattule ja hambakivile hambaid ümbritsevates pehmetes kudedes välja põletik. Sõltuvalt probleemi tõsidusest, eristatakse igemepõletikku ehk gingiviiti ja ham-

ba kinnituskudede põletikku ehk paradontiiti.

Igemepõletik ehk gingiviit

Gingiviit on suuõõne igemete põletik, mis kujuneb välja soodsate lokaalsete ja üldiste faktorite toimel. Kuigi gingiviiti seostatakse eelkõige ebapiisava suuhügieeniga, esineb siiski faktoreid, mis võivad luua eelsoodumuse hambakatu kuhjumiseks ning selle kõrvaldamise takistamiseks. Nendeks faktoriteks võivad olla näiteks limaskestast vigastused, sobimatud proteesid, hammaste vale asend hambakaares või kalduvus suuhingamisele.

Igemepõletiku teket võivad soodustada ka mõningad üldhaigused või ravimid, mis nõrgestavad organismi ja muudavad selle gingiviidile vastuvõtlikuks.

Nendeks võivad olla:

- nakkushaigused ja pahaloomulised protsessid;
- verehaigused;
- hormonaalsed nihked ja diabeet;
- rasedusvastased tabletid;
- pikaajalised ravikuurid;
- geneetiline eelsoodumus;
- HIV infektsioon ja AIDS;
- stress.

Igemepõletiku klassikaliseks sümptomiks on igemete veritsus hammaste harjamisel, mida aga paljud inimesed peavad ekslikult normaalseks. Hammaste veritsust võib esile kutsuda ka kõva toidu (nt õuna) söömine. Gingiviidile iseloomulikuks on ka igemete punetus ning turse – igemed võivad olla kaotanud oma kindla kuju ning muutunud pehmemeks ja urbseks. Igemete teravaharjalised servad ja hammasvahelised teravaotsalised näsad muutuvad paistetades ümaraks ning tõntsiks. Sageli kaasneb gingiviidiga ka halitoos ehk halb hingeõhk ning ebameeldiv maitse suus. Halb hingeõhk ongi tingitud peamiselt düülikust suuhügieeni igemete veritsusest.

Alla Gaastastel lastel esineb gingiviiti harva, see-eest hiljem suureneb esinemisagedus järk-järgult. Puberteedieas täheldatakse gingiviiti ligi 90%-l noorukitest. Gingiviidi kliiniline pilt võib varieeruda erinevate indiviidide vahel ja erinevatel hammastel – noortel inimestel võivad olla tugevamad põletikureaktsioonid, kui seda on vanematel ehk tugevam punetus ja paistetus.

Gingiviiti võib aktiveeruda raseduse ajal (nn rasedusaegne gingiviit), mil igemed reageerivad igale igemeservas leidvale bakteriärritusele. Need nähud rahunevad tasapisi sünnituse ja imetamise järel. Hambaid ja hambavahelisi kontaktipindu tuleks siis puhastada hoolikalt vaatamata sellele, et igemed veritsevad.

Gingiviit on hammaste kinnituskudede põletiku ehk paradontoosi algstaadium. Kui hammaste eest pikka aega ebapiisavalt hoolitseda, võib gingiviit üle minna juba märksa tõsisemaks põletikuks, mida on kontrolli alla saada tunduvalt raskem.

Paradontiit ehk hammaste kinnituskudede põletik

Paradontiit (varasema nimetusega paradontoos) on väljaravimata gingiviidi loomulik tagajärg. Lisaks klassikalistele igemepõletiku tunnustele (veritsus, turse) tekivad paradontiidi korral igemetele nn igemetaskud, kuhu hambakivi endale „mõnusat pesa“ tegema asub. Selle tulemusena hakkab lõualuu mikroobide poolt tekitatud põletiku tõttu taanduma ning igemed ei liibu enam hammaste külge. Hambad hakkavad kinnituskudede kadumise tõttu hambasompude loksuma ning raskematel juhtudel järgneb



Astma mitu nägu

ASTMA ON TÄNAPÄEVA MAAILMAS KÜLLALT LEVINUD HAIGUS. ERINEVAD UURINGUD NÄITAVAD, ET ASTMAT PÕEB ELANIKKONNAS 3-16%. VASTAVALT EESTIS TEHTUD UURINGULE PÕEB LIIGIKAUDU 5-8% TÄISKASVANUD ELANIKKONNAST ASTMAT.

JAANIKA LIINAR

Lasteest põeb erinevaid allergilisi haigusi, sh astmat Eestis iga viies. Tegelikult võib arstide sõnul neid olla veelgi. Vahel on nii, et inimene peab sümptomeid elu normaalseks osaks ega lähe arsti juurde. Paljud inimesed lihtsalt õpivad elama astma levinud sümptomitega nagu vilisevad kopsud, väsimus, sügelus või krooniline nohu ja peavad seda normaalseks.

Astma on heaoluühiskonna ja lääneliiku elustiili haigus. Eriti sageli esineb allergiaid ja astmat peredes, kus on vähe lapsi, vanemad on majanduslikult kindlustatud ning kodu on alati korras ja puhas. Lastearstid ei soovita lapsi pesta antibakteriaalsete seepidega ega keelata neil õues mängimast ning isegi mulda suhu toppimast. Meid on siia ilma loodud tea-

tud bakteritega ja niimoodi toimides hävitame mõnes mõttes selle, mis meid kaitseb. Mida rohkem meilt baktereid ära võetakse, seda vastuvõtlikumad haigustele oleme ning immuunsussüsteem lihtsalt nõrgeneb.

Lapsi vaevabki see haigus rohkem, sest nende organism on keskkonna mõjutustele vastuvõtlikum. Samas võib õigeaegse ravi korral haigus osadel lastel puberteedias taanduda. Kui peres või lähisugulaste hulgas on astmat põdevaid või allergilisi inimesi, võib ka lapsel suurema tõenäosusega avalduda astma. Umbes 80%-l astmahaigetest lastest esinevad mingid allergilised reaktsioonid. Need lapsed on ka rohkem ohustatud astma ägenemist soodustavatest teguritest nagu kodutolm, saastatud õhk ja tubakasuits.

Mis on astma?

Astma on hingamisteede krooniline põletikuline haigus, mis toob kaasa kopsutorude ehk bronhide ahenemise. Normaalselt on bronhid peened torukesed, milles liigub õhk ja mille sisepinda kaatab õhuke limaskest. Köhides ja aevastades tõmbuvad bronhide seintes olevad ringlihased kaitserefleksina kokku. See soodustab lima ja hingamisteedesse sattunud tolmu ja võõrkehade eemaldumist bronhidest.

Astma korral on tegemist bronhide suurenenud tundlikkusega: limaskest on põletikuline ja turses, lima tekib tavalisest rohkem ja see on sitkem, ringlihased tõmbuvad liigselt kokku ja ahendavad bronhide läbimõõtu. Hingamisteed muutuvad ülitundlikuks ning reageeri-



selle hammaste väljakukkumine. Inimesed, kes paradontiiti põevad, on kirjeldanud, et nende hambad oleksid justkui kõrgemaks kerkinud või pikemaks veninud. Paradontiit hõlmab tavaliselt kõiki hambaid ehk haigusest alguse saanud muutused on täheldatavad kogu hammaskonna ulatuses. Harvem võib põletikuliseks muutuda ige ainult mõne hamba ulatuses.

Paradontiit esineb tavaliselt täiskasvanutel ning on reeglina kroonilise iseloomuga. Erinevalt täiskasvanutest progresseerub lastel gingiviit harva pa-

rodontiidiks ning seda põhjusel, et lastel on paremini väljendunud kudede kaitsemehhanismid.

Põletiku ägenemisel, eriti mädakollete tekke korral, võivad paradontiidi ajal esineda kehatemperatuuri tõus, halb enesetunne, vere settereaktsiooni kiirenemine ja leukotsüütide hulga suurenemine.

Paradontiidi kulgu võivad lisaks ebaõige suuhügieeni soodustada ka suitsetamine ja diabeet.

Paradontiidi ravi on kompleksne ja pikaajaline ning seisneb eelkõige haiguse põhjuste väljaselgitamises ja kõrvaldami-

ses. Parodontoloogilise ravi põhiülesandeks on põletikku põhjustavate tegurite kõrvaldamine – see tähendab, et hamba juure pind tuleb saada kõvaks, siledaks ja infektsioonivabaks ehk pehmetele kudedele bioloogiliselt vastuvõetavaks. Hambakivi eemaldamine on paradontoosi haiguse ravi kõige tähtsam osa. Hambakivi eemaldatakse nii igeme pealt kui ka alt ning tegemist ei ole kõige meeldiva ravimeetodiga.

Allikas: www.hambaarst.ee





vad ägedalt tavalistele asjadele, nagu viirusinfektsioonid, kuiv või külm õhk, füüsiline koormus, tubakasuits. Bronhide põletik ja ahenemine takistavad õhu liikumist hingamisteedes ning see kutsub esile astmahaigele iseloomulikud vaevused: köha, vilistava hingamise, suurenenud rögaerituse ja hoogudena esineva õhupuudustunde. Raskematel juhtudel võivad tekkida lämbumishood.

Astmat vallandavad ja ägenemist soodustavad tegurid jagunevad kahte gruppi. Esimese moodustavad allergeenid (tolmulestad, koduloomad, õietolmud, hallitusseened, prussakad, kemikaalid jt). Teise grupi aga mittespetsiifilised ärritajad (viirusinfektsioonid, tubakasuits, õhusaastatus, tugevad lõhnad, ilmamuutus, külm õhk, füüsiline pingutus, emotsionaalne seisund ning teatud ravimid).

Köha

Astma kulg võib olla erinev. Vähesest köhatamisest raskete hingeldushoogudeni, paarist korrast aastas igapäevaste sümptomiteni. Astmahoole võib eelneada vesine nohu, nina- või nahasügelus, peapööritus või iiveldus. Sagedamini ilmnevad astmahood öösel ja varahommikul. Tavaliselt ei peeta lapse köha kuigi suureks probleemiks ja arvatakse, et vanemad saavad selle ravimisega ise hakkama. Kahjuks võib selle arvamuse peale saada laps vale ravi ning seisund võib isegi halveneda. Kui köhaga kaasnevad ka väikesed muutused lapse käitumises: varem liikuv ja energiline laps ei taha enam joosta-kõndida, on väsinud, hingab mängu ajal vilinal või köhib magades, siis võib see olla astma avalduseks. Tihti peale ei esinegi astma korral kiuneid kopsus ja haiguse ainus avaldus on köha. Köha on iseloomulik juba haiguse varases staadiumis, kus kiuneid veel ei kuule. Kui laps köhib pärast jooksmist, nuttu ja isegi naeru, võib tal olla astma.

Korduvalt esinev õine ja hommikune köha võivad olla haiguse ilminguks, sest esimesed astma nähud tekivad just öösi. Ka pingetunne rinnus ja hingamiskõhked võivad olla sümptomid. Sageli hingamisteede haigusi põdevat last tuleb kindlasti kontrollida varjatult kulgeva astma suhtes.

Elukvaliteet

Nagu paljude haiguste puhul, nii vaevavad ka astma korral inimest haigusnähtumid (unehäired, väsimus, sügelus). Kuna enamjaolt on astma eluaegne haigus, siis tekivad märkimisväärsed materiaalsed kulutused ühelt poolt ravimitele ja teisalt spetsiaalsete, allergikutele sobivatele toodetele. Sobivate toodete otsimine ise on ka küllalt suur ajakulu, millele lisandub veel spetsiaaltoidu valmistamisele ja protseduuridele (näiteks naha kreemimine) kuluv aeg. Astmahaigel on ka sotsiaalseid piiranguid – sportimine, reisimine, laagrid, väljas einestamine, külaskäigud. Ka parima kontrolli puhul ei saa kunagi kindel olla, et võõras keskkonnas puuduvad astmat vallandavad tegurid. Taoline elu võib tekitada haiges hirmu, ärevust, alaväärsustunnet jt psühholoogilisi probleeme. Kui peres on astmahaige, mõjutab see kogu pere elustiili.

Ravi

Kuna astma näol on tegemist kroonilise haigusega, tuleb haigel õppida elama koos haigusega. Tänapäeva meditsiini teadmiste juures ei saa astmat veel välja ravida, küll aga saab seda edukalt kontrolli all hoida. Õiget eluviisi ja ravi järgides võib astmahaige elada täisväärtuslikku elu astmavaevusteta. Soodumusest astmaks on aga eluaegne, elustiili rikkudes võib haigus uuesti vallanduda. Vallandavad faktorid on igapäev erinevad. Neid peab teadma ja oskama vältida. Tähtsamaks ravivõtteks ongi kontakti vältimine astmanähtede vallandavate teguritega. Kuna see pole alati võimalik, tuleb kasutada ka ravimeid.

Astmaravimeid manustatakse otse hingamisteedesse, st hingatakse sisse aerosoolide või pulbritena. Nii jõuab ravim täpselt haiguskoldeesse, läbimata kogu organismi. Astma ravi on kasutusel kaht tüüpi ravimid: aeglaselt toimivad allergilise põletiku vastased ja kiiretoimelised astmahoogu likvideerivad rohud.

Haigushoogude ennetamiseks kasutatakse sissehingataavaid preparaate, mis rahustavad bronhe profülaktiliselt.

Teise rühma kuuluvad kiiretoimelised ravimid – bronhilöögastid, mida kasutatakse vastavalt vajadusele astmahoo korral. Mõnda neist kasutatakse kopsutorude kiireks avamiseks, kuna toime ilmneb juba esimese 5 minuti jooksul ning teised aitavad kopsutorusid kauem avatuna hoida, neid manustatakse üks-kaks korda ööpäevas. Neid inhalaatori abil sissehingataavaid ravimeid kutsutakse rahvasuus astmapiibuks. Kui haige peab liiga sageli “piipu” tõmbama, näitab see, et astma on läinud ülekäte ja ravi tuleb korrigeerida.

Lisaks on levinud põletikuvastaste preparaatide ja bronhilöögastite kombinatsioonid, mille eeliseks on mugavus kasutamisel. Astmaravi on tõhus regulaarsel pikaajalisel kasutamisel. Ka teiste haiguste, näiteks bronhiidi, tekkimisel tuleb jätkata kombineeritud ravi, seda ka juhul, kui arst määrab lisaks näiteks antibakteriaalset ravi. Erinevate haiguste lisandumisel kontrollib arst ka astma seisundit ning reguleerib vajadusel raviannuseid.

Tänapäeval peavad astmahaiged ise oskama oma kopsude seisundit hinnata. Nagu veresuhkru jälgimine suhkruhaigetel, nii on väljahingatava õhuvoolu mõõtmine PEF-meetriga iga astmahaige ravi loomulik osa. PEF-meetri ehk väljahingatava õhu tippvoolu mõõtja abil saab haige ise hinnata oma hingamise seisundit ja vastavalt sellele ise suurendada või vähendada ravimite kogust.

Haigekassa katab astmaatikute ravi 75–100% ulatuses. 2007. aastal oli haigekassa andmetel astma põhidiagnoosiga isikuid juba 19206 ja nende ravikulud kokku olid ca 31 miljonit krooni.



Säästuaaja ravimid

VIIMASEL AJAL ENAM MUUD EI KUULEGI PEALE MAJANDUSSURUTISE. PALKU VÄHENDATAKSE, TÖÖKOHTI KOONDATAKSE, RAHAKOTID KÕHNUVAD. KÕIGE SELLE TAUSTAL ON MÕISTLIK ÜLE VAADATA OMA IGAPÄEVASED KULUTUSED JA MÕELDA, KUST OLEKS VÕIMALIK SÄÄSTA.

JAANIKA LIINAR

Olles analüüsinud oma kulutusi toidule, rõivastele ja meelelahutusele, jõutakse ühel hetkel ravimiteni.

Paljude kulugruppide juures on lihtsam kärpeid teha, eelistades odavamaid tooteid või jättes mõne kauba või teenuse lausa ostmata, kui selleks hädavajadust ei ole. Mida ei juhtu, kui jätta mõni kontsert külastamata ja harvemini väljas söömas käia. Ravimite puhul see enam nii lihtne ei ole. Siin ei saa jätta üht või teist preparaati raviskeemist välja, vastasel juhul kannatab inimese tervis ja ku-

lud selle parandamisele võivad tulevikus veelgi suurened.

Rõõmustav on teadmine, et Emori poolt koostatud uuringu põhjal väärtustavad inimesed tervist ning ravimeid naljalt välja ostmata ei jäta. Eelmise aasta detsembris küsitles Emor 500 Eesti elanikku vanuses 15–74 globaalse finantskriisi teemal, muu hulgas uuriti ka Eesti elanike võimalikke hoiakuid ning eelistusi ravimihinna tõusu tingimustes. Kõigile vastajatele esitati sissejuhatavalt sarnane üldküsimus: Mõeldes ravimite kallinemisele suurema käibemaksu

määra tõttu ning võimalikule elukalliduse tõusule üldse järgmisel aastal, siis kuidas toimite tulevikus retseptiravimite ostul kroonilise haiguse raviks?

Regulaarsed retseptiravimite ostjad (kokku oli neid uuringus üle Eesti 226) eelistavad sellises olukorras jätkata oma tavapärase ravimiga (82% neist) ja on selleks valmis säästma muus tarbimises (87% neist). Väitega “eelistan, et arst määraks mulle minu seniseid ravimeid ka siis, kui nende hind tõuseb” nõustub kindlalt 45% ja pigem nõustub 37% regulaarsetest ostjatest. Väitega “säästan va-

jadusel muu tarbimise arvelt, et jätkata ravi oma tavapärase ravimiga” nõustuvad kindlalt 49% ja pigem nõustub 38% regulaarsetest ostjatest.

Kui säästmisvalmiduse poolest olid erinevad sotsiaal-demograafilised grupid oma hinnangutes üsna sarnased, siis valmisolek osta sama ravimit ka kallima hinna korral oli nimetatud keskmisest näitajast pisut madalam ravimeid ostvate pensionäride, naiste ja rohkem kui ühte kroonilist haigust ravivate ja venekeelse elanike seas. Samas ka nendes gruppides eelistas hinnatõusu tingimustes sama ravimi juurde jääda enam.

“Õnneks inimesed valdavalt väärtustavad oma tervist ja tarvitavad ka keerulistes majanduslikes oludes ravimeid arsti ettekirjutustele vastavalt,” hindab inimeste käitumist muutunud majandussituatsioonis perearstikeskuse “Sinu Arst” perearst Kristi Parts. “Ehkki mul puuduvad täpsed statistilised andmed, tundub subjektiivselt, et viimasel ajal on kahjuks sagenenud

ka juhtumid, mil patsiendid pöörduvad arsti vastuvõtule kroonilise haiguse ägenemisega, mille põhjuseks on asjaolu, et inimene ei ole teatud aja jooksul tarvitanud krooniliste haiguste kontrolli all hoidmiseks vajalikke ravimeid. Täpsemal uurimisel on selgunud, et ravimite väljaostmata jätmise põhjuseks on pingeliseks muutunud pere elarve. Kõige keerulisemad on juhtumid, kus inimene on kaotanud töö ja seeläbi jäänud ilma ravikindlustusega seonduvast ravimisoodustusest.”

Arsti poolt väljakirjutatud ravimeid peaks võtma järjepidevalt, vastavalt ettekirjutusele. Krooniliste haiguste puhul ei saa küll haigust välja ravida, kuid ravimitega on võimalik hoida haigust edukalt kontrolli all ja vältida tüsistuste teket. “See eeldab ravimite tarvitamist täpselt arsti ettekirjutustele vastavalt,” toonitab perearst. Teatud ravimite puhul saab nende soovitatav toime alles pärast seda, kui ravimit on juba regulaarselt mitmete nädalate vältel manustatud. Sama ravimi

juhuslikul võtmisel soovivat toimet ei saabugi. Seda on eriti tähtis teada nende ravimite puhul, mille kohest efekti enesetunde järgi hinnata on keeruline või ei olegi võimalik (näiteks vererõhku ja veresuhkru korrigeerivad ravimid, kolesteroolisaldust langetavad ravimid jpt.).

Mida aga teha siis, kui kulutusi on igalt poolt kärbitud, kuid ravimite ostmiseks ikka raha ei jätku? Perearst Kristi Parts soovib kindlasti oma raviarsti informeerida, kui vajalike ravimite ostmiseks enam raha ei jätku. Paljudel juhtudel on tarvitatavale ravimile olemas odavamaid alternatiive kas geneeriliste preparaatide näol või sarnase toimega, kuid teist toimeainet sisaldavate ravimite osas. Teatud juhtudel, kui inimene kasutab mitmeid kalleid ravimeid, on võimalik Haigekassalt taotleda ka täiendavat ravimihüvitist.

Kindlasti tasuks ka apteegis proviisorige nõu pidada, kuidas leida samaväärsed, kuid odavamad ravimid, et ei peaks oma ravi katkestama.

Kommentaar

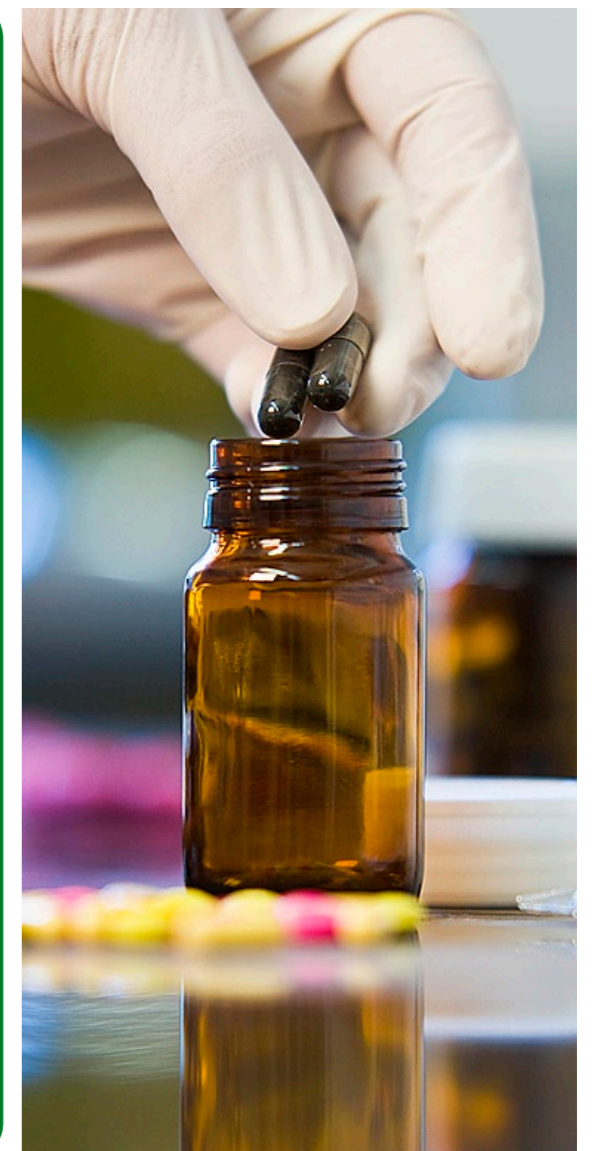
Jah, tõesti! Praegu valitseb olukord, kus paljud inimesed jäävad tööta või elavad hirmus töökohta kaotamise pärast, mis paneb majanduslikult teisi mõtelda ja säästma. Kuid rumalusi ka teha ei tohi.

Just ravimite puhul tuleb väga tõsiselt mõelda, enne kui rohu võtmata jäta. Sest tagajärg on tõenäoliselt veelgi hullem ja kindlasti ka kulukam. Kui arst on kirjutanud lihtsamat sorti põletikurohu ja inimene mõtleb, et ah, küll ma saan oma haigusest ka niisama jagu, siis ta eksib. Arst ei kirjuta ravimit välja niisama, igaks juhuks – ikka põhjusega. Ja kui põletikurohi võtmata jätta, siis järgmine episood on heal juhul veel hullem põletik, mis nõuab tugevamat ja kindlasti kallimat ravi ning halvemal juhul lisandub tugevale põletikule veel mõni tüsistus (näiteks saavad kahju süda või neerud), mis võib tähendada seda, et tuleb jääda eluks ajaks mõnd ravimit tarvitama, või inimene ei ole pärast enam töövõimeline. Väga tõsiselt tuleb ikka enese tervisesse suhtuda. Kindlasti ei tohi häbeneda, et vajatakse soodsamat ravimit – alati tuleb küsida ja nõu pidada, sest arst ja apteeker tahavad ju ikka teie tervenemist.

Nagu perearst eelnevalt mainis, on olemas palju geneerilisi ravimeid. Lahti seletatuna – on olemas originaalpreparaat ja geneeriline preparaat. Originaaliks nimetatakse ravimit, mille müügiõigus on selle ravimpreparaadi välja töötanud firmal. See ravim on reeglina kallim. Geneeriline on ravim, mis on nõ koopiaravim. Toimeaine on neil täpselt sama, erinevus võib tulla ainult sellest, et ravimi valmistamise juures on kasutatud erinevaid abiaineid, mistõttu ravimi toimeefektiivsus võib olla veidi erinev, kuna abiained kindlasti mõjutavad ravimi imendumist, omastatavust ja toime kiirust. Sisuliselt on aga ravim sama. Seega enamasti on olemas mõni rahakotile rohkem sobiv variant.

Mis ma siis nüüd tahan öelda – ärge jätke oma ravi pooleli või end üldse ravimata. Rääkige meiega ja me kindlasti otsime ja leiame apteegiriivilt kõige sobivama variandi. Ei maksa arvata, et apteeker tahab alati soovitada kõige kallimat ravimit, pigem soovib apteeker parimat, sest talle on oluline, et terveks saaksite.

Proviisor,
Karin Alamaa



Appi, vistrikuks ründavad!

ÜKSKÕIK KUI PALJU EI RÄÄGITAKS SISEMISEST ILUST, TAHAKS SUUREM OSA MEIST KA VÄLISELT KAUNIS OLLA. VISTRİKES EI NÄE ILU MITTE KEEGI. PUNETAVAD, PÕLETIKULISED, MÄDASED JA VALULIKUD PUNNID – TAHAKS NENDELE HOOPIS SÕJA KUULUTADA.

Lähtudes Agu Sihvka põhimõtetest, tuleb alustada siiski algusest. Mis on akne? Miks ja kellel see tekib? Kuidas ja mida teha?

Akne ehk vistrikuks on rasunäärmete krooniline põletikuline haigus, mida iseloomustab komedoonide, punetavate paapulite ja pustulite, raskematel juhtudel hiljem armistuvate sõlmede ning tsüstide tekkimine. Erinevatel andmetel kannatab akne all kuni 80% 12–24aastastest noortest. Haigus saab alguse umbes 10–12 aasta vanuses ning taandareneb enamasti 20–25. eluaastaks. Vistrikuks võivad aga probleeme tekitada mõnedel naistel ka (vähem meestel) kuni 40. eluaastani. Hindamaks akneprobleemi täiskasvanueas, viidi läbi uuring 1037 patsiendi seas, mille tulemused näitasid, et vanuses 20–29 eluaastat on kuni 50% naistest ja mõnevõrra vähemal osal meestest vistrikuks. Vanuses 30–39 eluaastat on need arvud vastavalt 30% ja 20%.

Akne tekkes ja arengus olulised tegurid

1. Geneetiline eelsoodumus. Noorukid, kelle vanemad põdesid noorena aknet, võivad suurema tõenäosusega haigestuda, samuti on pärlilik armitde teke.
2. Rasunäärmete suurenemine, rasu ületootmine, mikroobid ja bakterid, mis asuvad rasunäärmete folliikulites ning kuuluvad normaalse floora juurde. Neist olulisemad: *pityrosporum ovale* ja *propionibacter acnes*.
3. Hormoonid. Seoses hormonaalse muutustega puberteedias, stimu-

leerivad meessuguhormoonid ehk androgeenid rasunäärmete kasvu ja rasueritust.

4. Naharakkude sarvestumishäired, mille tagajärjel muutub rasunäärme viimajuha ava kitsamaks. Kui lisandub rohkelt rasu, siis juhad ummistuvad ja tekitab rasukorgid ehk komedoonid. Mustadest avatud komedoonidest (*blackheads*) pääseb rasu teataval määral välja, kuid valgetest suletud komedoonidest (*whiteheads*) mitte, sest nende avaus on tunduvalt väiksem. Kui rasu ei pääse vabalt naha pinnale, hakkab see kogunema karvanääpsu, seguneb surnud rakkudega ning moodustuvad komedoonid, mis on silmale nähtavad ummistunud pooridena.



Rasu jätkuval kogunemisel võib karvanääpsusein rebeneda ning mikroobide ja teiste tegurite toimele tekib põletik ümbritsevasse kudedesse. Nahale ilmuvad valulikud sõlmed ja mädavistrikuks, mis võivad paranedes jätta arme.



Kuigi akne ei ole organismi üldise haigestumisega seotud, tuleb kindlasti arvestada patsiendi psühhoemotsionaalse seisundiga. Akne võib olla mõnikord psühholoogiliselt laastav ja moonutav. Prantslaste poolt 2007. aastal läbi viidud telefoniküsitlus näitas, et 80% 12–25aastastest patsientidest põhjustasid vistrikuks psühholoogilisi probleeme, sealhulgas agressiivsust, ärevust, piinlikust ning raskusi sõprade leidmisel.

Akne ravi algab noore inimese valimiseolekust ravida, kuna protsess on väga pikaajaline. Esimesed stabiilsed paranemistunnused tekivad alles ravimi 3–4nädalasel regulaarsel kasutamisel. Olulist rolli omab ka nahahooldus. Naha puhastamiseks tuleks kasutada spetsiaalseid puhastusvahetusid, geele ja toonikuid, mida võib osta hästivarustatud apteekidest.

Babe puhastav geel



Babe pinguldav toonik



Babe õlivaba niisutaja



Babe rasu reguleeriv mask



Tõhusad on ka Louis Widmeri, Sebamed, Uriage jt firmade tooted.

Pidev antibakteriaalse seebiga pesemine ei aita. Akne ei teki pesematast. Sagedane pesemine pigem kuivatab ja ärritab nahka. Kui nahk ketendab, siis on soovitatav kasutada õlivaba mittekomedogeenset probleemsele nahale mõeldud niisutavat kreemi.

Dieet. Ei ole ühtegi teaduslikku tõendit, et dieet aitaks kaasa akne paranemisele.

Valgusravi ja päike. Paljud märkavad akne paranemist suvel. Nii ultraviolettkiirgus kui ka loomulik päike on olnud akne ravis kasutusel, kuna neil tundub olevat põletikuvastane ja kooriv toime. Kuna päike kuivatab rasust nahka ja päevitunud nahal on akneelemendid vähem

silmatorkavad, tekib näiline paranemise efekt.

Kosmeetika ja meigivahendid. Tuleks kasutada õlivabaid ja komedoone mitte tekitavaid vahendeid. Kodus olles cemaldada meik ja lasta nahal hingata.

Sageli aga ei piisa ainuüksi nahahooldusest. Seetõttu on soovitatav pöörduda õigeaegselt nahaarsti poole, kes määrab vajaminevad ravimid. Järgides arsti soovitusi ning kasutades ravimeid regulaarselt ja pikaajaliselt, on võimalik akne kontrolli all hoida. Aktiivse ravi lõpetamisel on soovitatav jätkata säilitusraviga, et vältida mikrokomedoonide teket.

Babe toodete firma palvel oma seisukohad kirja pannud dr. Ene Pärna, SA TÜK Nahahaiguste kliiniku arst-õppejõud.

Ülikooli Apteegi kliendisoodustused aprill–juuni 2009

SOODUSPAKKUMISED KEHTIVAD 01.04–30.06.2009 VÕI KUNI KAUPA JÄTKUB. TAVAHIND ON TOOTE NORMAALHIND ÜLIKOOI APTEEGIS.



Soodustused kehtivad Ülikooli Apteegi kliendikaardi omanikele. Kliendikaarti saab vormistada apteegis tasuta.



54.-
tavahind 63.90

Panangin*
Kaaliumi- ja magneesiumivaeguse korral
50 tabletti
3.45 € (tavahind 4.08 €)



39.-
tavahind 50.80

Orto värskendav jalakreem
Kuiva ja kareda naha hoolduseks
150 ml
2.49 € (tavahind 3.25 €)

*Tähelepanu tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehte. Küsimuste tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.



55.-
tavahind 62.80

Solpadeine*
Valu leevendamiseks
12 kihisevat tabletti
3.52 € (tavahind 4.01 €)



89.-
tavahind 118.90

Apovit multivitaamin lastele
Organismi tugevdamiseks
60 imemistabletti
5.69 € (tavahind 7.60 €)



118.-
tavahind 151.10

Bio-Carotene
Kauakestva jume saavutamiseks
90 kapslit
7.54 € (tavahind 9.66 €)



189.-
tavahind 239.-

MethoDraine Detox
Organismi puhastav mikstuur
250 ml
12.08 € (tavahind 15.27 €)



249.-
tavahind 313.30

Babe Stop AKN mask
Naharasa reguleeriv mask
50 ml
15.91 € (tavahind 20.02 €)



45.-
tavahind 57.50

Palmer's huulevõie
Pehmendab ja niisutab katkiseid huuli.
10 g
2.88 € (tavahind 3.67 €)



69.-
tavahind 90.20

Salvequick Sport
Villide ja rakkude korral
5 plaastrit
4.41 € (tavahind 5.76 €)



86.-
tavahind 117.-

GynOcaps
Taastab normaalse mikrofloora
14 tupekapslit
5.50 € (tavahind 7.48 €)



189.-
tavahind 253.20

Merz Spezial
Juuste ja küunte tugevdamiseks
60 dražeed
12.08 € (tavahind 16.18 €)



53.-
tavahind 61.30

Loratin express*
Allergiavastane ravim
10 tabletti
3.39 € (tavahind 3.92 €)



196.-
tavahind 262.90

Eucerin Hydro-Balance
Niisutav kreem 24 tunniks
50 ml
12.53 € (tavahind 16.80 €)



59.-
tavahind 97.40

Lycia Sensitive Roll-On
Higilõhna neutraliseerija
50 ml
3.77 € (tavahind 6.22 €)



125.-
tavahind 161.-

TerraPoint B-Kompleks Letsitiin
Vähendab stressi ja parandab mälu
30 kapslit
7.99 € (tavahind 10.29 €)

Rohenäpu apteek

Kevadel tõmbab ürgne vägi aiamaa poole. Omakasvatatud porgandid, kapsad ja kaalid on kõige maitsvamad, puhtamad ja mis seal salata ka taskukohasemad. Kas olete aga tähelepannud, et mõne inimese käe all kasvavad taimed eriti lopsakalt. Iga seeme läheb idanema, iga pung puhkeb õide. Neid inimesi kutsutakse Rohenäppudeks. Varakevadest hilissügiseni kohtame neid põldudel ja peenralappidel askeldamas. Alati reipad, alati heatujulised. Väike saladus peitub Rohenäpu apteegis!



GinsengEnergy

Aiatöödeks vajalikku energiat ammutab Rohenäpp Žensennist. GinsengEnergy tabletid suurendavad aiatöölise vastupanuvõimet haigustele ja parandavad mälu, et ikka oleks meeles millisele peenraotsale said herved külvatud, millisele oad.



Joint Formula

Istutamine, rohimine, kaevamine ja muu taoline tegevus nõuab tugevat skeletti. Muidu ei jaksaks kükk-püsti liigutusi päevast-päeva teha. Rohenäpu apteegist leiab Joint Formula tabletid, mis sobivad tarvitamiseks just siis, kui liigestele langeb suur füüsiline koormus. Rohenäpu liigesed liiguvad kui õlitatud ja töö lausa lendab käes!

Helosan

Rohenäpp kohe peab saama näpu mulda pista. Selle läbi laeb maha ta oma halvad mõtted ja uued, rõõmsad, puhanud emotsioonid voogavad asemele. See ei tähenda, et Rohenäpu käed aiatöödest parkunud oleks. Ei. Rohenäpp määrab kätele Helosani kreemi. See hoiab naha pehme ja aitab Rohenäppu ka nahaärrituste puhul.



Aceterin

Atsihh! tegi Rohenäpp. No muidugi, käes on taimede õitsemise ja tolmlemise aeg. Rohenäpu jaoks tähendab see, et käes on allergia aeg. Aiatööd aga sellest ei küsi, kas sul on nina kinni või silmad vesised, taimed vajavad ikka hoolt. Tegelikult ei ole see ka Rohenäpu jaoks mingi probleem. Varakult võtab ta Aceterini. Väikesed Rohenäpu kasutavad suukaudset lahust, suuremad tablette ja allergiast pole enam märkigi. Tere kevad!

Toimeaine: tsetirisiindivesinikkloriid
Näidustus: hooajaline või aastaringne allergiline nohu ja sellega kaasnev silmapõletik; nõgestõbi
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.
Info: Sandoz d.d. Eesti filiaal; Pärnu mnt 105; 11312 Tallinn

KÄSIMÜÜGIRAVIM

Co-codamol

Kevadtuulekesed on salakavalalt end soojendava päikese vahele peitnud. Juhtub, et õues tööd rahmides Rohenäpp külmetab ja saab palaviku. Või pingutab end maad kaevates nii, et õhtul suurest pingelangusest peavalu tekib. Nendeks juhtudeks hoiab Rohenäpp oma apteegis paratsetamooli tablette Co-codamol

Toimeaine: kodeiinifosfaathemihüdraat ja paratsetamool
Näidustus: mõõdukas valu
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.
Info: UAB „Actavis Baltics“ Eesti Filiaal; Tiigi 28 / Kesk tee 23a, 75301, Rae vald.

KÄSIMÜÜGIRAVIM



ImmunoForm

Aedniku aastaring on pikk. Et sügisese saagikoristuse vastu pidada, tarvitab Rohenäpp oma immuunsüsteemi tugevdamiseks ImmunoFormi. Muu hulgas sisaldab see preparaat greipfruudiseemne ekstrakti, millel on antibiootilised omadused. Ta on tõhus vahend võitluses kahjulike bakterite, paljude viiruste, seente ja parasiitide vastu. Rohenäpp võib iga ilmaga oma sõrmed sügavale mulda torgata, kartmata väsimust, tüdimust või haigestumist.



Резюме

Многоликая астма

Астма – это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, приводящее к сужению дыхательных трубок – бронхов. Здоровые бронхи представляют собой тонкие трубки, по которым движется воздух, и внутренняя поверхность которых покрыта тонкой слизистой оболочкой. Во время кашля или чихания находящиеся в стенках бронхов гладкие мышцы рефлекторно сжимаются, что способствует удалению из бронхов и со слизистой оболочки попавших туда частиц пыли и инородных тел.

Заболевание десен – гингивит и пародонтит

Гингивит – это воспаление десен в полости рта, возникающее под влиянием благоприятных локальных и общих факторов. Такими факторами могут быть, например, повреждение слизистой оболочки, неподходящие протезы, неправильное расположение зубов в ряду или тенденция дышать через рот.

Пародонтит – неизлечимое естественное следствие гингивита. Кроме классических признаков воспаления десен, при пародонтите на деснах возникают т.н. кармашки, в которых зубной камень, так сказать, устраивает себе гнезда. В результате этого челюсть начинает сокращаться под действием вызванного микробами воспаления, и десна больше не прижимаются к зубам. Из-за исчезновения закрепляющей ткани зубы начинают шататься в альвеолах, и в более тяжелых случаях этому следует выпадение зубов.

Один звонок звучит у меня в ухе

Шумом или звоном в ухе называют ситуацию, когда человек слышит звук при отсутствии объективного внешнего раздражителя. Речь идет о субъективном восприятии самого человека, о возникшем в органах слуха или в нервной системе сигнале, иными словами – о музыке в мозгу. Для большинства «звон» – это раздражи-

тель, влияющий на качество жизни и на работоспособность, и он может вызывать нарушения сна, трудности концентрации и упадок настроения.

Здоровье мужчины

На продолжительность жизни мужчин влияют сердечнососудистые заболевания, факторами риска которых являются курение, употребление алкоголя, малая подвижность и нездоровое питание. По сравнению с женщинами, мужчины более подвержены риску сердечнососудистых заболеваний, но, изменив стиль жизни, возможно успешно вмешаться в процесс преждевременного старения кровеносных сосудов.

Когда зудит кожа головы...

Себорейный дерматит – это воспаление кожи, которое распространяется в зонах с большой концентрацией сальных желез, в число которых входит и кожа головы. Симптомами воспаления являются распространяющиеся по коже головы белесно-серые очаги экземы, под которыми скрывается воспаление. Очаги экземы состоят из крепко закрепившихся толстым слоем на коже головы ороговевших клеток, которые не отделяются естественным путем.

Как правило, на голове псориаз поражает область затылка, но иногда от псориаза может страдать вся кожа головы. Свойственные псориазу кожи головы толстые шелушащиеся бляхи могут распространяться за пределы волосяного покрова, в т.ч. на шею, лоб или за уши. При псориазе чешуйки имеют серебристо-серый отблеск.

Сегодня перхоть считается таким повседневным явлением, что ее немногие отваживаются называть болезнью, но все-таки эти белесые чешуйки, кроме зуда кожи головы, оказывают негативное влияние и на самооценку человека.

Кожа из кожуры апельсина

Согласно определению, целлюлит – это напоминающая кожуру апельсина жировая ткань, наблюдающаяся в нижней части тела женщин, особенно на тазе и на бедрах. Заметным он становится,

если сжать кожу пальцами. Жир в нижней части женского тела проявляется по-иному, чем обычный телесный жир.

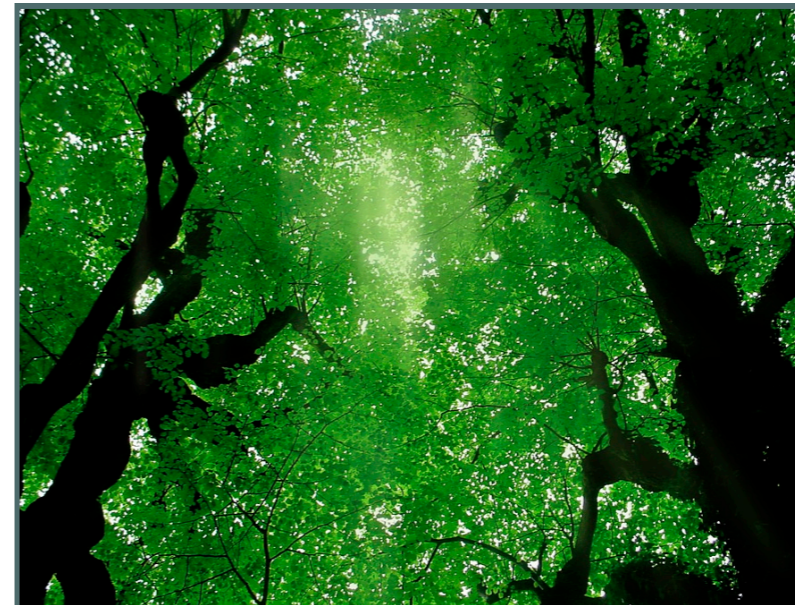
5 лет аптеке Ülikooli Apteek в торговом центре Viru Keskus. Наступило время перемен

Сеть Ülikooli Apteek, входящая в состав крупнейшей в Финляндии сети аптек Yliopiston Apteekkiga, начала свою деятельность в Эстонии в 2004 году.

На сегодняшний день аптека Ülikooli Apteek в Viru Keskus превратилась в самую большую аптеку в Эстонии – как по количеству посетителей, так и, несомненно, с точки зрения выбора товара. Открытые полки, которые впервые были использованы именно в этой аптеке, предоставляют клиенту большую свободу выбора, возможность самостоятельно ознакомиться с продукцией, и клиент может либо сам, либо с помощью аптекаря, принять наиболее подходящее именно ему решение. В апреле аптека Ülikooli Apteek в торговом центре Viru Keskus переезжает в торговый центр Tallinna Kaubamaja, и она будет называться «Ülikooli Apteegi Kaubamaja Apteek».

Лекарства во время экономии

А что делать, если всевозможные расходы уже урезаны, а на покупку лекарств денег все равно не хватает? Семейный врач Кристи Партс советует обязательно проинформировать своего семейного врача, если на покупку необходимых лекарств денег уже не хватает. Во многих случаях имеются более дешевые альтернативы применяемому лекарству либо из числа генерических препаратов, либо из числа тех, которые имеют схожее действие, но содержат другое действующее вещество. В определенных случаях, когда человек принимает несколько видов дорогих лекарств, есть возможность ходатайствовать у Больничной кассы о дополнительном возмещении их стоимости.



	Kõrvu teritama	Ikkagi, siiski	Hariilikult	Mamma	Kitsas tee	100 cm	Isukalt	Eesti maletaja	Kaugemale	Emaks ja ... Lääne-Ukraina (2 tähte)	Ülemineku- piirkond
Laevahaldjas											
Vedelikku endasse tõmbama						Keemiline element Koostisosad					Esimene Vedeliku mahuti
LAUSE										Kummuli Pörsaste emme	
Näitleja ... Ever				Magamis-koht Araablase tiitel				Kaukaaslane Spordivahendid			Argentina lipp-domeen Sarvedeta
Valamistoru					Kaunim Mälust kustutama						Nemad Jögi Aafrikas
La tähtnimetus		Kenasti Privatisseerimine							Üksainus Ärev, ootuselev		
Väga magus							Eksami- perioodid Inglise preili				Aasta Vallutama, okupeerima
Pärnumaa vald				Vjatka ja Kama jõe vahel elav ugrilane Vastseid							Iganes, eales Võitlusväli
Lauseliige Euroopa riik							Täiusliku kehastus Tsaari seadlused				Naatriumi sümbol Moest kinni pidav
Taimede mulda panek								Koguma Ookeanist madalam maa-ala			
Püstolimark			Euroopa suurkeel Lühisõnum						Eespoolne jagu ... Lundver		
Nöökama							Tühi ja paljas Kala				Baski terroristid Eesti helilooja
Võõra lapse imetaja				Papagoid Dirigent ... Riising						India päikel Järjestikused tähed	
Pane juurde!					Mitte muul Väga austatud						Jöud, jaks Uganda lipp-domeen
Moes				58. Detsi-						Tatari aadlik Hapniku sümbol	
Teatud kõõviljad							Aafrika riik				

**Ülikooli Apteegi
Kaubamaja apteek** avatud
Gonsiori 2, Tallinn 10111
tel 669 1380; faks 669 1381
E-P 9.00–21.00

**Ülikooli Apteegi Viru Keskuse
Kristiine haruapteek** avatud
Endla 45, Tallinn
tel 665 0552; faks 665 0553
E-P 10.00–21.00

Ülikooli Apteegi Tartu Apteek avatud
Küüni 5b, Tartu
tel 734 6810; faks 730 0845
E-R 9.00–20.00
L-P 10.00–18.00

Ülikooli Apteegi Pärnu apteek avatud
Rüütli 30, Pärnu
tel 447 2740; faks 447 2741
E-R 8.30–19.00
L-P 9.30–17.00

**Ülikooli Apteegi
Kuressaare apteek** avatud
Raekoja 1, Kuressaare
tel 453 0561; faks 453 0562
E-R 9.00–19.00
L-P 10.00–16.00

Ülikooli Apteegi Viljandi apteek avatud
Tartu 1, Viljandi
tel 433 3070; faks 433 3860
E-R 8.30–18.00
L 9.00–15.00
P suletud

Ülikooli Apteegi Narva apteek avatud
Puškini 19, Narva
tel 357 2712; faks 357 2370
E-R 9.00–19.00
L-P 10.00–18.00

**Ülikooli Apteegi
haruapteek Mustlas** avatud
Kuressaare 4, Mustla alev
Tarvastu vald, Viljandi maakond
tel/faks 436 6131
E-R 8.30–16.30
L-P suletud

**Ülikooli Apteegi Narva Apteegi
Jõhvi haruapteek** avatud
Veski 1a, Jõhvi 41531
tel 33 97582; faks 33 97581
E-R 9.00–18.00
L 10.00–15.00
P suletud

YA Tervisepood avatud
Jaama 13, Haapsalu
tel 473 1264; faks 473 1263
E-R 9.00–18.00
L-P suletud

YA Viimsi Tervisepood avatud
Randvere tee 6, Viimsi
tel 600 0495
E-R 10.00–20.00
L 10.00–18.00
P 10.00–16.00

YA Tervisepood Kuressaares avatud
Auriga Keskuses, Tallinna mnt. 88
Kudjape küla, Kaarma vald,
Saare maakond
tel 452 2536
E-P 10.00–20.00

Lihula Apteek avatud
Tallinna mnt 17, Lihula 90303
tel 477 8297
E 8.30–18.00
T-R 8.30–17.00
L 8.30–13.30
P suletud



Olete oodatud Ülikooli Apteekidesse üle Eesti!

YA Ülikooli
Apteek