

KÕRGE VERERÕHK:

Vali, mida sööd

Lk 85–87

STRESSI VASTU:

Tee ise peamassaaži

Lk 90–91

NAISTEVÄHID:

Kontrolli ja ravi

Lk 92–94

HOIA TERVIST Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 6 7. veebruar 2013



www.spaestonia.ee

TERVISE TURGUTUS ESTONIA SPAS PÄRNUS

Kuurortravi paketiga maksab sõber
-50% paketi hinnast,
Hinnad sõbrale alates **21,50€/ööpäev**

Paketis sisaldub: majutus, 3 raviprotseduuri
ja 3 söögikorda päevas, Estonia Termide
kasutust kuni 17.00.

ESTONIA Medical SPA Hotel
Tammsaare 4a, Pärnu, Estonia
Tel +372 447 6905
Fax +372 447 6901
estonia@spaestonia.ee

*arstivastuvõtt (alates 4st ööst)

Pakkumine kehtib kuni 28.04.2013





Nõutule teavitus



Isutule ergutus



Tervisele uuendus



tervis
ravispaahotell



*Kallimale
joovastus?*



*Hingetule
lõõgastus*



Vaevatule turgutus



Stressile leevendus



Kurnatule kosutus

Tervisele tuleb ikka mõelda!

Uuenenud Tervis ravispaahotell kutsub tutvuma!

Värskelt renoveeritud ruumides pakume endiselt üle 50 erineva ravi- ja lõõgastusprotseduuri.

Lisaks spa- ja saunakeskus, kohvikud, kultuurikeskus

Nüüd turgutate end soodsamalt:

Tervis kuurordist

(1 in 1 ööpäeva 2-kohalises toas)

alates

38€

Nädalalõpu lõõgastus

(1 in 2 ööpäeva 2-kohalises toas)

alates

84€

Kampaania kehtib 01.12.2012-31.03.2013 (v.a. 23-31.12.2012)

Info ja broneerimine

Tervis ravispaahotell Seedri 6, Pärnu Tel 447 9200 sales@spatervis.ee
www.spatervis.ee

Veebruar tervisekuuks?

Talve selgroog sai juba mitu nädalat tagasi murdud, aga teravad nukid seisavad endiselt püsti. Ameerika ilmatargad ennustavad meile veebruarisse külmalisa, ning eestlased, mõne sõnul orjarahvas, ei julge vastu vaielda.

Ühiskondlike olenditena alluvad eriti naised pea kinnisilmi igasugustele kampaaniatele. Kui märts koos naistepäevaga toob kaasa päevast päeva kaunimaks saamise kohustuse, siis aprill juba paastu ja suveks salenemise.

Seega on külm veebruar just see varukuu, mil veel mahiti oma peaga sihte seada.

Mina pakuks välja ühe korraliku terviseremondi. Ja nii nagu iga remondi juures, on kõige tähtsam planeerimine.

Mõelge läbi ja pange kirja kõik need tervisemured, mille lahendamist olete päevast päeva edasi lükanud. Seejärel mõtisklege, kas nendest saab jagu koduste vahendite ja rahvatarkusega või "pehmema" spetsialisti teenuse abil. Mille all mõtlen näiteks massaažikuuri.

Kui terviseprobleem vajab erialarsti, pange end kohe järjekorda. Te ei tarvitse numbrit saada juba veebruaris, aga esimese vajaliku sammu olete teinud.

Kes arste üldiselt pelgab, võiks alustada endale kõige meelepärasemast raviprotseduurist. Minu nimekirjas on esimene dr Lehtlaan. Väga hea hambaarst, muide.



KAJA PRÜGI



Liisa Väli on verd loovutanud üheksa korda. Doonorlusega alustas pärast seda, kui tema sõbrannal diagnoositi vähk ning kes vajaks seetõttu vereülekandeid.

PERH

Vereloovutamine on hea tegu

2,7% Eesti elanikkonnast on stabiilsed vereloovutajad.

Eesti inimesed on üsna tublid vereloovutajad, kuid loomulikult võiks doonoreid olla rohkem, hindab SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla vereskuse kommunikatsioonispetsialist Kaidi Kasenõmm.

Praegu on Eesti elanikkonnast umbes 2,7% doonorid, Maailma Tervishoiuorganisatsiooni soovitusel võiks see number olla 4%.

Verd loovutavad sageli sõpruskonnad

“Vereloovutuste arv kasvab iga aastaga tasapisi – see tähendab, et üha suuremale hulgale inimestele on doonorlus saanud loomulikuks ja regulaarseks elu osaks. Doonori motiiv on aidata, kuid alahinna-

ta ei saa ka kambavaimu olulisust, sest paljud doonorid tulid esimest korda verd andma just sõbra-tuttava kutsel,” räägib Kasenõmm.

Kasenõmme sõnul teeb vereskus iga päev tööd selleks, et doonorid nende juurde tahaks tulla.

“Soovime, et doonorile jääks vereloovutusest positiivne kogemus, mis innustaks teda tulevikus naasma. Kõige motiveerivam ongi inimese jaoks meeldiv protseduur ja siiras soov kedagi aidata.”

Vereloovutuse võimalust tuletatakse meelde ka kutsega e-posti, SMSi ja posti teel. Lisaks on doonoritel aktiivne Facebooki kogukond Doonorid ja Sõbrad, mille kaudu levitatakse lisaks üleskutsetele kasulikku infot vereloovutuse kohta ning tunnustatakse doonoreid.

Järg lk 84



Vererakud on pärast tsentrifugimist eraldunud täisvere vedelast osast ehk plasmast. Kõige põhjamaad ja raskemad vererakud erütrotsüüdid, seejärel on leukotsüütide ehk valgeliblede kiht, siis trombotsüüdid ehk vereliistakud ning kõige ülemise kihi moodustab plasma. Järgmise etapina eraldatakse separaatori abil verekomponendid üksteisest ja valmivad veretooted, mida saab patsientidele üle kanda (erütrotsüütide ehk punaliblede suspensioon, külmutatud plasma ja trombotsüütide kontsentratsioon). Täisverd patsientidele üle ei kanta.

KURSANA

Kursana Eesti OÜ Merivälja Pansion

- Eakate ööpäevane jälgimine ja hooldamine.
- Majutamine ühe- ja kahe-kohalistes kutsungisüsteemiga varustatud telefoni-, kaabel TV- ja interneti-valmidusega tubades.

Ranniku tee 48, Tallinn
Telefon 609 2605
kursana@kursana.ee

Minu turvaline kodu

www.kursana.ee

Algus lk 83

Doonorlus on ohutu

Oluline osa verekeskuse verest kogutakse väljasõitudel väiksematesse linnadesse ja suurematesse asutustesse. Tänu sellele ei pea inimesed vereloovutuseks eraldi käiku ette võtma. Suviti meelitavad inimesi ka doonoritelgid.

Verekeskus teeb aasta ringi koostööd ka partneritega, tänu millele jagatakse doonoritele aeg-ajalt näiteks kinkepileteid, kuid meened on doonoritele pigem sümboolseks tänuhäheks kui motiveerimiseks.

Lisaks patsientide tervisele on vaja tagada ka doonorite tervise ohutus. Seetõttu tulebki inimesel enne vereloovutust täita doonoriküsimustik ja vestelda arstiga.

“Ootame seejuures doonoritel alati ausust, et maksimaalselt vältida riske ka doonori enda tervisele,” märgib Kasenõmm ja lisab, et vereloovutuse protseduuri käigus ei ole doonoril võimalik nakatuda viirushaigustesse, sest tema veri ei puutu kokku ühegi teise doonori verega ning vereteenistuses kasutatakse ainult ühekordseid steriilseid nõelu ja verekotte.

Kõik doonoriga tehtavad protseduurid toimuvad ELis kehtestatud ohutusnõudeid järgides. Harva võib vereloovutuse järel tekkida nõrkus, kuid seda saab ennetada, kui doonor on korralikult söönud ja tarbinud piisavalt vedelikku. Meditsiinitöötajad kontrollivad doonori enesetunnet kogu protseduuri ajal.

Teadlikkus on tõusnud

Miks doonoriks saadakse? “Inimesele annab vereloovutus eelkõige hea enesetunde kellegi aitamiseks,” arwab Kasenõmm.

Põhja-Eesti Regionaalhaigla verekeskuse statistika kohaselt käis 2012. aastal doonoriks 20 259 inimest, neist 4146 olid esmadoonorid. Loovutatud täisvere arv liitrites oli 13 914. 2011. aastal olnud need kolm arvu vastavalt 20 536, 4306 ja 13 852.

Kuigi 2011. aastal oli doonorite arv suurem kui mullu, tehti eelmisel aastal rohkem vereloovutusi. See tähendab, et suurenenud on nende inimeste hulk, kes käivad verd loovutamas regulaarselt.

GERLI RAMLER

Hoiaime vererõhu normis

Vererõhu normis hoidmiseks jooge piisavalt vett, hoiduge teatud toiduainetest ja liikuge piisavalt.

Perekooli juhataja Ülle Liivamägi sõnul on väikelaste emad pahatihti mures hoopiski oma vanemate tervise pärast. Sageli kurdetakse, et emal või isal on diagnoositud kõrge vererõhk ja määratud vererõhuvähendajad, aga need tekitavad mindeid kõrvalnähte. Samas leidub ka tulevasi emasid, kes on raseduse viimastel nädalatel olnud kimpus kõrge vererõhuga.

Tohtrid teavad, et kõrge vererõhk on alati mingi häire näitaja organismis – kas neerudes või südame ja vereringe süsteemis, mida oluliselt mõjutab liikumatus ja stress.

“Tundub, et kõik inimesed päris hästi ei mõista, et nii tegevused kui tegevusetus mõjutavad meie vererõhku,” räägib Ülle Liivamägi. “Vererõhk peabki päeva jooksul kõikumama, et tagada organismi normaalne funktsioneerimine. Eluohtlik on aga stabiilselt kõrge või madal vererõhk, seepärast peab ka selle diagnoosimine olema korrektne ning tulemus tõepärane.”

Vererõhu mõõtmiseks on omad nõuded

Ülle Liivamägi möönab, et alati pole mõõtmistulemused päris täpsed või ei ole mõõtmine korrektselt sooritatud. Kui inimesele pannakse vale diagnoos, saab ta ka vale ravi. Õnneks võib patsient ennast ise palju aidata, et mõõtmistulemus oleks tõene ning annaks täpse ülevaate organismi hetkeseisukorrast.

Ülle Liivamägi avab raamatu “Õendusoskused”, mille on välja andnud AS Medicina 2003. aastal ning mis on tänini Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis õdede koolituses kasutusel. Selles raamatus on kirjutatud järgmist.

“Vererõhk muutub ööpäeva jooksul väga palju. Kehaline koormus, psüühiline pingeline, külm, kuum, valu, asendi muutus, söömine, WCs käimised, suitsetamine, puhkus, lõõgastumine jne mõjutavad vererõhku selliselt, et rõhk alaneb ja tõuseb pidevalt. On oluline et vererõhku mõõdetaks alati või-

malikult samas olukorras ja samal viisil. Ümbritsevad hääled, lärm ja melu mõjutavad patsiendi vererõhku.

Vererõhu mõõtmisele tulija peab vältima koormust umbes pool tundi ja lamama vähemalt viis minutit enne mõõtmist. Mõõtmise tulemus on usaldusväärsem, kui inimene ei ole söönud, joonud (eriti kofeiini sisaldavaid jooke) ega suitsetanud poole tunni jooksul ning ta põis pole täis.

Käsivars paljastatakse ja vaadatakse, et rõivad ei pigistaks. Manseti alla jäänud või pigistavad rõivad moonutavad tulemust.

Vererõhk tõuseb, kui inimene kõneleb või temaga räägitak-



SHUTTERSTOCK

se. Kui õde on tutvustanud patsiendile protseduuri kulgu, on parem vältida rääkimist, kuni mõõtmine on teostatud. On oluline, et õde oleks sõbralik ega kiirustaks.

Kiirustav, osavõtmatu õde põhjustab kliendil vererõhu tõusu.”

Usaldusväärse tulemuse võib saada ainult kas aneroid- või siis elavhõbemõõturit kasutades. Digitaalne mõõtur ei sobi arstikabinetti, see on pigem mõeldud koduseks kasutamiseks ning ka seal tuleks niisuguse aparadi näitusesse suhtuda kriitiliselt.

Järg lk 86

<p>Pakume ööpäevaringset üldhooldusteenust (sh dementsed vanurid) ning erihooldusteenust psüühiliste erivajadustega inimestele.</p> <p>Vajadusel intervallhoiuteenus.</p> <p>Kliente teenindab professionaalne meditsiinipersonal sh. füsioterapeudid, perearst, hambaarst, vajadusel eriala- ja konsultatsioonid.</p> <p>Võimalus kasutada sauna, mullivanni, solaariumi, massaažitooli, parafiinravi.</p> <p>Kliendi soovil internetiühendus toas.</p>	<p>Tegevusjuhi juhendamisel on kõigil võimalus osavõtta erinevatest tegevustest ja üritustest – matkad, ekskursioonid, kepikõnd, korvpall, koroono, lauatennis, erinevad lauamängud, mälumäng igale eale, raamatukogu.</p> <p>Muusikaline tegevus: saalis laulmine, tantsimine, sünnipäevapidu kord kuus, kontserdid, akordionid ning süntesaatori mängimise võimalus.</p> <p>Mitmesugused käelised tegevused.</p> <p>Koostame rehabilitatsiooni plaane ja teostame rehabilitatsiooni teenust.</p>
--	--

Direktor
Vambola Sipelgas 508 7113

Lõuna-Eesti Hooldekeskus
Hellenurme, Paluperä vald,
Valgamaa 67514, tel 76 79 505

info@hooldekodu.ee
www.hooldekodu.ee

Kerge vererõhutõus võib olla tingitud lihtsalt vedelikupuudusest. Meie kliimas peaks jooma poolteist kuni kaks liitrit vedelikku päevas. Kasulik nipp: lõiguke sidrunit teeb vee märksa maitsvamaks.



SHUTTERSTOCK

Algus lk 85

Kodus peab vererõhku mõõtma alati kindlal kellaajal ning alati ühe ning sama aparaadiga.

Ülle Liivamägi toonitab, et ka eelmisel päeval manustatud alkohoolsed joogid mõjutavad vererõhunäitajaid. Samuti eelmisel päeval tehtud tugev treenn või füüsiline töö, mille puhul on rohkem higistatud.

Profülaktikaks jooge piisavalt vett

Kui vererõhk on (korrektselt mõõdetult) natuke normist kõrgem, kirjutab arst välja vererõhualandajad. Kuid enne, kui neid võtma hakata, soovib Ülle Liivamägi läbi lugeda ravimi võimalikud kõrvaltoimed. Sest kui midagi peaks juhtuma, oleks võimalik põhjustaja teada.

“Need viited kõrvaltoimetele ei ole mitte inimeste hirmutamiseks, vaid informatsiooniks,” selgitab Liivamägi. “Võib juhtuda, et see konkreetne rohi lihtsalt ei sobi inimesele ja tuleb teise vastu vahetada. Vastasel korral võivad välja kujuneda juba raskemad organkahjustused.”

Aga enne, kui hakata rohtu võtma, on Ülle Liivamäel üks lihtne soovitus, mis on ühtlasi ka profülaktiline nõuanne.

“Väga paljudel juhtudel võib kerge vererõhutõus olla tingitud lihtsalt vedelikupuudusest. Üks keskmine Eesti inimene, kes elab meie kliimas, peaks päevas manustama vähemalt poolteist liitrit vedelikku.”

Ülle on täheldanud, et inimesed arvavad, et nad joovad piisavalt palju, kuid kui hakata kontrollima, selgub, et maksimum on neli tassi päevas (1 tass võrdub u 200 ml). See teeb alla ühe liitri. Vähesema vedelikukoguse manustamise korral on



Ruumid lamajatele
Sõbralik personal
Rahulik miljöö
Ilus loodus

HOLDEKODU JÕGEVAMAAL

Kääpa küla, Saare vald, Jõgevamaa
tel 773 4744, 528 8217
info@kaapahooldekeskus.ee

www.kaapahooldekeskus.ee

organismis liiga vähe vett ning keha peab lihtsalt rõhku tõstma, et elutegevusega hakkama saada.

“Suvekuudel ning töökohtades, kus rohkem higistatakse, vajab organism enam vedelikku. See-ga poolteist liitrit on tavaliste tingimuste juures minimaalne kogus, parem kui päevane vedelikutarbimine oleks kahe liitri piires.”

Kuid igapäevale paljas vesi lihtsalt ei maitse. Mõni isegi kurdab, et vesi ajab teda iiveldama ja kõhus hakkab paha. Sellistel puhkudel soovitab Liivamägi esialgu tarvitada kas mullivett või tilgutada vette sidrunimahla või õunaäädikat – paarist tilgast klaasi vee kohta piisab.

Kasuks tuleb ka pohlalehetee. “Parimate raviomadustega pohlalehed (mitte segi ajada leesikaga) saate talvel lume alt korjatuna. Tee tuleb kergelt punaka värvusega.”

Sööge tervistavaid toiduaineid

Kõrge vererõhu puhul soovitab Ülle Liivamägi vähemalt mõneks ajaks loobuda kohupiimast, sealihast ja liigest magusast.

Sama töö mis Hjertemagnyl ehk vere vedeldamise rohi teeb Liivamäe sõnul ära küüslauk. Paraku kõik inimesed küüslauku ei talu. Vere vedeldamise eesmärgil on soovitatav toidule lisada ka seesami- või mandliõli.

“Veresoonkonnale on kasulikud kõik magneesiumi sisaldavad toiduained – need tunneb ära roheline värv järgi,” räägib Ülle.

“Ka roheline peakapas sisaldab rohkem magneesiumi kui valge ning on vere vedeldamiseks kasulik. Aga toidule lisatud tillist, petersellist ja porgandipealsetestki on abi.”

Lillkapsast soovitab Liivamägi kõrge vererõhu puhul loobuda – see teeb vere paksuks. Aga kiidab kitsepiima.

“Hjertemagnyli verd vedeldav toimeaine on atsetüülsalitüülhape. Seda sisaldab aga kitsepiim, sest kitsed söövad puukoort, kust nad seda ainet omastavad. Kitsepiim ei tee seejuures liiga ei maksale ega maole.”

Väga palju räägitakse viimasel ajal tatra kasulikkusest. Ülle soovib süüa just Eesti valget tatart, mis

on röstimata. Tatra sisalduv flavonoid rutiin on vajalik veresoonte seinte elastsuse tagamiseks.

“Pange õhtul kausikesse toorest tatart likku ning hommikul lisage sellele püreestatud õuna või banaani, ja tervistav hommikueine ongi valmis.”

Valige oma elustiil tasa ja targu

Ülle Liivamägi manitseb kõiki kõrgvererõhu tablettidest loobuda soovijaid ikkagi nõu ja plaani pidama arstiga.

Kui organism on harjunud tablette sööma, ei tohi neid järsult maha võtta. Samuti on toiduga – me ei saa toidusedelit liiga täpselt järgida ja ka halvad harjumused pole kiired kaduma.

“Me ei saa elu eest põgeneda oma alternatiivsesse maailma, aga leides just oma organismile head tegevad toiduained ja endale sobiva aktiivse eluhoiaku – liikumise, saame oma elukvaliteedi heaks palju ära teha.”

KAJA PRÜGI

Kuidas põletusega toime tulla?

Kodus, mis üldjuhul on turvaline paik, võib juhtuda ootamatuid õnnetusi.

Ehk on teil juhtunud, et kartulikeeduvett ära kallates kõrvetate kätt või jalga? Joote ehk liiga kuumat teed või kohvi? Olete suppi söögilaua juurde viies mänguasjale libastunud ning kuumat toidu endale peale kallanud?

Oiget tegutsemist niisugustel juhtudel on võimalik õppida Eesti Punase Risti esmaabikursustel (www.redcross.ee). Kursuslasteks kutsume igas vanuses inimesi, lasteaialastest eakateni välja.

Siinkohal anname näpunäiteid, mida võiks ette võtta põletuse korral ja millal peaks pöörduma traumapunkti.

Kodus toimetades pidage kindlasti meeles ohutusnõudeid. Nende eiramine võib kaasa tuua raskeid vigastusi. Põletusi põhjustavad näiteks kõrge temperatuur, kuumad vedelikud, lahtine tuli, elekter ja kemikaalid.

Õnneks on enamik põletusi üsna väikesed nahakahjustused ja kohe antud es-

maabist piisab täiesti. Tähelepanu peaks äratama see, kui nahk hakkab punetama, tekivad tursed või villid.

Põletused jagatakse kolme staadiumi:

- 1) punetav nahk, tugev valu;
- 2) villid, punetus, valu;
- 3) mustjas nahk, valu ei ole, mistõttu võib väga kiiresti välja kujuneda eluohtlik seisund, šokk.

Kui põletuskoht on peopesast suurem, pöörduge spetsialisti poole!

Hingamisteede tõsisemast põletusest annavad märku punetavad ja turses huuled ning igemed, tahm suu või nina ümber, kõrbenud ninakarvad, valu suus ja neelus, hingamisraskused, vilisev või kähisev hingamine. Nende sümptomite korral helistage numbril 112.

Mida teha?

Jahutage põletuskohta külma veega vähemalt 10–15 minutit. See väldib põletuse süvenemist ja leevendab valu. Jahutamine on tähtsam kui põletusvaht ja salv.

Eemaldage kõik ehted, mis võiksid kuumust säilitada ning käte ja jalgade vererõhust takistada. Katke põletus võimalikult puhtalt, vältimaks nakkuse sattumist vigastatud piirkonda.

Pärast jahutamist tehke põletuskohtale õhku läbilaskev side. Vahetage sidet iga paari päeva tagant jooksvalt vee all (selleks, et side valutult eemaldada).

Põletatud kehaosa peab saama rahu, põletiku tekkel minge kohe arsti juurde.

Põletushaavadega imiku või väikelapse peab alati üle vaatama arst, isegi kui olukord tundub esialgu ohutu.

Hoiatus

- Põletuse esmaabiks ei tohi kasutada kreemi, salvi või vaseliini.
- Põletuse jahutamiseks ei tohi kasutada jääd, see võib põhjustada lisavigastusi.
- Põletuskohta ei tohi katta materjaliga, mis võib kleepuda naha külge.

Ellen Sternhof
Eesti Punane Rist
tel 521 0141
e-post ellen.sternhof@gmail.com



EESTI PUNANE RIST

SHUTTERSTOCK



Mida peaks teadma

Tervisest pakatavat tegusat inimest tabab hingamisteede viirushaigus harilikult nagu välg selgest taevast.

Arstid ei jõua sageli ära imestada, kui ehmatanud ja saamatud nood esimeste sümptomite peale on. Kordame siinkohal üle mõned põhitõed, kuidas viirushaigusest hoiduda, mismoodi nakatumise korral käituda ja milline peaks olema järelravi.

Külm ei tõrju viirust

Viirused levivad meie kliimavöötmes aasta ringi. Külm ei kahjusta viirust. Küll arvatakse, et inimesed püsivad külmal ajal lihtsalt rohkem kodus ja ei saa seega rahvarohketes kohtades nakkust.

Siiski on suvel hingamisteede viirushaigusi vähem, sest päikesekiirguse mõjul viirused hävivad. Jälgida

tuleks meediat – suurematest haiguspuhangutest antakse teada. Neil aegadel tulekski olla ettevaatlikum.

Kuidas viirused levivad

- Viirused levivad köhides või aevastades õhu kaudu inimeselt inimesele, kui nende vahel on vähem kui 1 meetri. Kui puutute kokku viirusega saastunud esemega ning puudutate seejärel nina, suud või silma, tungibki viirus organismi.
- Köhida tuleb salvrätikusse, käega suud varjates tabavad viirused peopesi, nendega levitate viirust edasi.

Millised on kaebused

- Põhilised hingamisteede viirushaiguse kaebused on palavik, nohu, kurguvalu ja köha.
- Paragripi viirus annab haukuva köha, nohu, kõriturse.
- Adenoviirus põhjustab lisaks silmapõletiku, ka seedehäired, harva lööbe.

Kuidas tunneb end täna sinu köht?

Inimese seedekulglas on miljardeid kasulikke baktereid, mis kõik on osa loomulikust mikrofloorast. Kuna neil on tugeva immuunsüsteemi ja terve seedekulga säilitamises suur roll, on väga tähtis nende optimaalne tasakaal. Kasulike bakterite tasakaal on avatud mitmetele mõjuritele, nagu stress, reisimisest tingitud pinged, ebatervislik toitumine jne. Üks tõhus viis selle tasakaalu taastamiseks on tarvitada kasulikke baktereid ehk probiootikume.

Bio-Kult on unikaalne 14 kasuliku bakteritüvega probiootikum, mis on loodud, aitamaks säilitada tervet seedekulga ja immuunsüsteemi. Mitmetüveline probiootikum mõjub paljudes seedekulga osades ning on seetõttu tõhusam. Sobib nii väikelastele kui ka täiskasvanutele.

Osta e-poest www.hortusmedicus.ee või küsi apteegist!



Bio-Kult®
www.bio-kult.com



viirushaigusest

- RS-viiruse (respiratoor-süntütiaalne viirus) puhul kaasnevad kõhaga sageli hingamisraskused.
- Gripile on iseloomulik kõrge palavik, lihase-liigesevalu, kuiv kõha, peavalu, halb enesetunne.

Kuidas terve püsida

- Viirused tabavad harilikult vähenenud immuunsusega, ületöötanud täiskasvanuid ja muidugi üheskoos mängivaid lapsi.
- Viirushaiguse profülaktikaks tuleb viibida võimalikult palju värskes õhus ja vältida rahvarohkeid siseruume. Süüa tuleks mitmekesist ja vitamiinirikast toitu, tuulutada tube ja pesta võimalikult sageli seebiga käsi.
- Kasuks tulevad mõõdukas sport ja piisav uni.
- Tervise tugevdamiseks võiks juua ravimteesid ning kelle magu kannatab, sibulat ja küüslauku.
- Hiina meditsiinis ollakse seisukohal, et talvel pole soovitatav süüa tooreid köögivilju, neid peaks keetma või aurutama. Organismile annavad sooja ja jõudu mitmesugused vürtsid: ingver, kaneel, pipar, kardemon.

Mida ette võtta

- Kui tunnete, et olete külmetanud (aga viirus tabab just norka, külmetanud inimest), tehke kuuma jalavanni. See lihtne nipp ununeb liiga sageli.
- Jooge rohkest vett. Teed meega, mustasõstra- või vaarikamoosiga, sidruniga.
- Kui vähegi võimalik, olge päev paar kodus ja puhake.
- Arstid on seisukohal, et väikest palavikku ei peaks ravimitega alla võtma, sest palavik ravib haigust.
- Palavikualandajat tuleks võtta alates 38kraadisest palavikust. On leitud, et see on piir, kus palavik ei võitle enam viirusega, vaid kurnab organismi.
- Kodus võiks kasutada aroomilampe – nii profülaktikaks kui ka vaevuste leevendamiseks. Paljud aroomiõlid on kas antiseptilise toimega, valuvaigistavad või/ ja leevendavad hingamisteede vaevusi.

Kodune apteek

- Kurguraviks võiksid kodus olema olla mesi ja taruvaiku sisaldavad tooted.
- Tee sisse lisamiseks võiks kapis olla ka kummelit ja pärnaõisi.
- Kuna viirused sisenevad organismi enamasti nina kaudu, on kasulik hoida käepärast ninaaerosool merevee lahusega.
- Mõned arstid väidavad, et C-vitamiini mõju viirusega võitlemisel pole teaduslikult põhjendatud. Teised soovivad võtta paaril päeval 200 mg C-vitamiini kaks korda päevas ja edasi 60–100 mg päevas. Kahju C-vitamiini ei tee, nii et katsetada tasub.
- Kõrge palaviku puhuks peaks apteegikapis olema palavikualandaja-valuvaigisti paratsetamol ja gripiteed.

Pärast haigust

- Haigusega tuleb tegelda ka pärast haigust.
- Kui olete läbinud haiguse raviks antibiootikumikuuri, siis paraku olete soolestikus lahti saanud ka suurest osast headest bakteritest. Endise olukorra saavutamiseks ehk soolestiku hea töö tagamiseks oleks vaja manustada piimhappebaktereid. Soolestik on tänuks ka oomega-3 rasvhapete ja magneesiumi püsiva tarbimise üle.
- Kogu organismi ja immuunsüsteemi tugevdamiseks tuleks oma toidulauale valida aed- ja puuviljad, kala, keefir, jogurt, hapupiim, rafineerimata toiduõli, päevalilleseemned, pähklid.
- Immuunsüsteemi tugevdavad veel punane paprika, punapeet, porgand, tomat, kõrvits, spinat, laugud, petersell, seller, aedtill.
- Ravimiteedest on hea aed-liivatee, eriti kasulik on nädala jooksul pärast gripi põdemist juua aedsalvei teed.
- Nii nagu ükski ravim ei mõju kõigile inimestele ühtmoodi, nii on ka igal inimesel oma kogemused, kuidas viirushaigust leevendada või sellest lahti saada. Peasi et see õige moodus teile haigestudes meelde tuleks ja ka abivahendid käepärast oleksid.

HealthAid®

TURGUTA TERVIST TARGALT!



... IMMUUNSÜSTEEMI TUGEVDAMISEKS VALI:

HEA & LOODUSLIK
Inglise kvaliteet

Toidulisand

- Acaimarja pulber 1500mg ühes kapslis:
- looduslik vitamiin ja antioksidant
 - tugevdab immuunsust
 - tõstab energiataset
 - abiks kaalu langetamisel

Müügil hästivarustatud apteekides üle Eesti
Lisainformatsioon
www.organicus.ee

Tootja : HealthAid, UK.
Maaletooja : Unitas Pharma OÜ,
info@unitaspharma.com

Masenduse vastu

Mullune päikesevaene suvi on tekitanud ootuse varajase kevade järele. Aga veebruarikülmad on alles ees ja masendus kerge tekkima.

Pikka aega kestva emotsionaalse pingeseisundi korral häirub inimese hormonaalne tasakaal ja keha hakkab tootma stressihormoone. Kui inimene kannatab kaua, tekib organismis mõnede keemiliste ainete puudus, mille tagajärjel avalduvad paljud tervisehädad.

Kuidas stressi ära tunda

Stressi esimesed sümptomid on tavaliselt väsimus ning keskendumisraskused. Sageli kaasuvad peavalu, närvilisus, ärevus- või abitustunne, unehäired, liigsöömine või vastupidi – isutus.

Stressihormoonid põhjustavad ka lihaspingeid, veresoonte ahendamist ja vererõhu tõusu. Stressis inimesed on vastuvõtlikumad nakkuste suhtes. Stress võib võimust võttes üle minna depressiooniks ja mõjuda organismi hävitavalt.

Depressioon ei esine vaid mingil kindlal eluetapil, seda võib ette tulla nii lapsel kui täiskasvanul, mehel, naisel, noorukil. Depressioon on kurvameelsus, alanenud meeleolu või masendus, millega

kaasnevad alaväärsus-, enesesüüdistus- ja muud kurvameelsed mõtted. Sageli kaasuvad ka kehalised vaevused. Depressioon mõjutab kõiki igapäevaelu valdkondi.

Mida stressi vastu ette võtta?

Alustada võiks iseenda tundaõppimisega: teadvustada endale oma stressi allikad, mida nende puhul saab muuta, mida mitte. Ning leida endale igasse päeva röömu pakkuvaid tegevusi.

Üks tõhus meetod masenduse vastu on massaaž. Massaažiga on võimalik stressihormoonide taset organismis langetada ja heaoluhormoonide taset tõsta. Pea piirkonnas massaaži mõju on läbi närvisüsteemi tuntav kogu kehale. Pea masseerimiseks võiks nippe võtta India massaažitehnikast.

Peamassaaž kuulub Indias igapäevase elurutiini hulka, ja mitte ainult juuste heas vormis püsimise pärast, vaid see stimuleerib keha enda loomulikku tervendamisvõimet ning keha ja hinge harmooniat.

Massaaži käigus puhastatakse energiakanalid blokeeringu-

test, mis tekitavad tervisehädasid. Kui energia voolamine on takistatud, hakkavad levima stress, valu, pingepeavalud, kiilaspäisus, juuste hõrenemine jne. Hästi mõjub peamassaaž kaela ja õlgade jäikuse korral, pingelisel eluperioodil ja unetuse puhul.

Neile inimestele, kes valu kartu- ses üldmassaaži ei julge teha lasta, sobib mõnus peamassaaž, mille tulemusel on heaolu tagatud, lihaspinged vähenevad, siseorganite töö tõhustub ning see aitab endas leida sisemist harmooniat.

Aidake ennast ja pereliikmeid

Peanahas on palju tunderetseptoreid, mille mõjutamine on äärmiselt rahustav või hoopis ergutav, sõltuvalt võtetest: pai tegemine rahustab-lõõgastab, tutistamine aga ärritab-toniseerib. Kuna pea piirkonnas asub rohkelt just heaoluhormoonide sünteesi soodustavaid närvilõpmeid, saame selle tehnikaga palju head teha endale ja sõpradele.

Oma pereliikme või sõbra pea mudimise võib julgesti kodus omal käel ette võtta, sest erilisi ohte siin pole. See ei kiirenda üldist vereringlust ega tõsta siseorganite koormust, küll aga vähendab hirmu ja stressi.

Vastunäidustuseks peamassaaži puhul on kasvajad, suured

ERAKOGU

Sakutamine soodustab juuste kasvu, ergutab meeli ja hoogustab mõttetegevust.



peamassaažiga

vererõhu kõikumised, palavik, naha haigused ja peatraumad.

Kui vererõhk on liiga madal, tuleb samuti ettevaatlik olla, sest vererõhk võib veelgi langeda. Sel puhul on head ergutavad tutistamisvõtted.

Üks levinumaid peavalu liike on pingepeavalu, mille puhul on massaažist palju abi.

Kuidas end massaažiga aidata

1. Istudes laua taga, toetage käed küünarnukkidega lauale ja tõmmake sõrmeotstega lauba keskelt meelekohale poole.
2. Vajutage põidlaotstega kulmu sisnurka 10 sekundi jooksul ja seejärel vajutage läbi kogu silmakoopa ülemine serv. See aitab lõdvestada silmade ümbrust, kaelalihaseid, leevendab külmetusnähte.
3. Masseerige päripäeva ringe tehes ühe käe sõrmeotsaga nn kolmanda silma punkti (kulmukaarte kõr-

gusel lauba keskjoonel), kuni tunnete rahunemist. See punkt leevendab kroonilist väsimust, peavalu, ärrituvust, raskustunnet peas, tugevdab hormoonsüsteemi, leevendab allergianähte.

4. Silitage sõrmedega ninajuurelt ja kulmude kohalt üles pealae poole.
5. Tehke meelega sõrmeotstega ringe.
6. Masseerige sõrmeotstega ringe tehes meelekohadelt üles pealae poole.
7. Kallutage pea tahapoole, asetage sõrmeotsad kukla servale ja liikuge ringe tehes pealae poole. Kui kahe käega korraga on ebamugav, tehke ühe käega ja korraldage sama pea teisel poolel.
8. Masseerige ühe käe sõrmeotstega päripäeva ringe tehes pealae keskelt, see vähendab masendust, soodustab keskendumisvõimet, mälu, vähendab peavalu ja on hea südamele.

9. Tutistamine: haarake juuksed peanaha lähedalt pihkudesse ja pigistage kolm korda, laske lahti ja korraldage võtteid kogu pea ulatuses. See ergutab vereringet, mõttetegevust, toniseerib kogu organismi.

10. Võimelge kaelaga:

- kallutage pead aeglaselt külgedele;
- liigutage pead rahulikult ette ja taga;
- laske pea rinnale vajuda ja liigutage lõuga õlgade suunas.

Kui soovite tugevamat venitust, pange käed kuklale ja laske peal ette vajuda. Süvendage venitust väljahingamise ajal, pärast lükkake lõuast hoides pea tagasi ja tehke mõned ringid.

Pärast massaažiseanssi on soovitatav juua teed, see aitab organismil puhastuda ja uut energiat koguda. Olge terved!

MARGE KALJUVEE

M.I. Massaažikooli õpetaja

Loodus ravib

PAPS-20

- Kas tunnete, et olete oma lihastele või liigestele liiga teinud?
- Või häirivad teid nahamarrastused ja -kriimustused?
- Ehk on teid hammustanud mõni putukas?



Paps-20 koosneb looduslikest preparaatidest: agaav, sirel, taruvaik ning etüülalkohol.

Ülitundlikkuse korral üksikomponentide suhtes tuleb pidada nõu arstiga.

Kandke PAPS-20 õhukese kihina vastavale kehapiirkonnale kuiva naha peale, soovitatavalt 3–4 korda päevas.

Küsi Massuno loodustooteid apteekidest. Apteeker annab ka teavet, millises apteegis toodet parajasti saada on.

UNE-MATI

- Kas te ei suuda õhtuti uinuda?
- Või ärkate öö jooksul korduvalt?



Unetus ja rahutu uni võib tekitada päeval väsimustunde, millega kaasneb kurnatus, närvilisus, mälunõrkus. Lisaks muutute ka haiguste vastu võtlikuks.

Une-Mati koosneb looduslikest preparaatidest: viirpuu, veistesüdamerohi, teeleht, põldosi, tatra- ja nisukliid, humal, lisaks etüül-alkohol (kuni 16%).

Manustage enne sööki keele alla 25 tilka (1/4 teelusikatäit) 3 korda päevas 2–4 nädala jooksul ja Une-Mati toob teile hea une.

KLUX

- Kas teid vaevavad mao ülehappesusest tingitud probleemid ja kõrvetised?
- Või olete oma kõhu liiga täis söönud?
- Ehk on stress tekitanud seedehäireid?
- Või põete reflukshai-gust ja maosisaldus satub maolukusti lõtvusest tingitult söögitorusse?



Klux koosneb looduslikest preparaatidest: lagrits, kardemon, ingver, samuti glütseriin, etüülalkoholi sisaldus kuni 18%.

Manustage 2 korda päevas enne sööki 40 tilka puhtalt või lahustatult 50 ml leiges (toasoojas) vees. Ennetamiseks söögitoru limaskestast kahjustuste tekkimist, on soovitatav mao ja söögitoru hoolduskuuride tegemine 1–2 korda aastas ühe kuu vältel.

Sobib kasutamiseks koos ravimitega. Ei soovitata kasutada raseduse ja imetamise ajal. Sapikivide kahtluse korral kasutada ettevaatusega.

Loe lisaks: www.massuno.ee

Naiseks olemisega kaasneb oht haigestuda seitsmesse günekoloogilisse vähki, millele lisandub veel rinnavähk.

VÄHID, mis tabavad naisi

SHUTTERSTOCK

Günekoloogilisi vähke jaotatakse lokaliseerimise järgi ning neid paikmeid on kokku seitse: välissuguelundite, tupe-, emakakaela-, emaka-, munasarja- ja -juhavähk ning trofoblasti haigused ehk rasedusega kaasnevad kasvavad emakas, lisaks rinnavähk.

Eestis avastatakse keskmiselt 630 rinnavähi ja 600 günekoloogilise vähi esmasjuhtu aastas. Kõige sagedasemad vähipaikmed asuvad emakakaelas, emakakehas, munasarjas ja munajuhas.

Kõigi nende haiguste puhul on eduka ravi eelduseks varajane avastamine. Seepärast peaksid naised näitama just iseenda suhtes üles neile nii omast hoolitsust ja tähepanelikkust.

PERHi günekoloog Piret Kaarde tunnistab, et kui vähki surevad ühiskonnas tuntud inimesed, leiab see suurt kõlapinda ning kinnistub arvamus, nagu oleks vähk kiire ja karm surmahaigus. Vähki, nii nagu igasse haigusesse jäämine, on aga delikaatne asi ja haigestunud sellest lihtsalt ei räägi. “Vähiga võib elada ning elataksegi aastakümneid,” teab dr Kaarde. “Õigeaegse avastamise korral on ka täielik paranemine vägagi tõenäoline.”

KONVERENTS

Vähipatsientidele ja lähedastele

Eesti Vähiliit korraldab 9. veebruaril kella 10–17.30 Tartu Ülikooli raamatukogu konverentsikeskuses (Struve 1) esimese vähipatsientidele ja nende lähedastele mõeldud konverentsi “Tervis kui vaimne ülesanne”.

“Elujõudu saadakse üksteiselt – see on haigete ühenduse põhimõte. Samasuguse kogemusega inimeste vastastikuse toetamise jõud on suur, enda kogemustest tulenev teadmine ja õppimine edukast toimetulekust aga unikaalne.” Nii lausus Eesti Vähiliidu kauaaegne president prof Väino Rätsep ühenduse 10. sünnipäeval ja need sõnad iseloomustavad kõige paremini põhjust, miks vähipatsientide konverentsi mõte tekkis.

- Konverentsile oodatakse vähipatsiente ja nende lähedasi, kes soovivad saada toetavat informatsiooni vähihaigusega kohanemisel ja sellega kaasnevaga toimetulemisel.
- Osavõtt on tasuta.
- Konverentsi rahastavad regionaalministri valitsemisala ja Kodanikuühiskonna Sihtkapital.
- Konverentsile registreerumine vähiliidu kodulehel www.cancer.ee/teaduskonverentsid.

Emakakaelavähki tekitab HPV-viirus

Eestis diagnoositakse 160–190 emakakaelavähi esmasjuhtu aastas, kogu maailmas on see arv 500 000. Eestis sureb sellesse haigusesse aastas ligi 70 naist.

Emakakaelavähi üks tekkepõhjusti on HPV-(inimese papilloomi-)viirus. Samas on HPV-viirust ligi 100 alatüüpi, kõik neist ei ole vähitekitajad. Viirus levib sugulisel teel, selle kandjateks on mehed, kelle enda tervist viirus ei kahjusta.

“Viiruse saavad naised sugu elu alustades, selle viiruse saab 70 protsenti naistest,” teab dr Kaarde. “Nagu iga viiruse puhul, saab osa nakatunuteist sellest ise lahti, teiste organismi immuunsüsteem viirusega toime ei tule.”

Kõige kindlam viis HPV-viirusest hoiduda on vaksineerimine. Vaktsineeritakse noori neidusid alates vanusest 9–14. See vanusevahemik tuleneb suguelu alustamise statistilisest keskmisest eri ri-

kides, sest vaksineerimisest on kasu siis, kui seda tehakse kõige vähem pool aastat enne suguelu alustamist.

Dr Kaarde sõnul on maailmas vaksineeritud alates 2006. ja Eestis alates 2007. aastast. Vähesed teadlikkuse ja vaktsiini kõrge hinna tõttu ei ole vaksineeritute arv meil suur.

Lisaks HPV-viirusele on emakakaelavähi suuremad riskifaktorid veel sagedased põletikud, alenenud immuuniteet, rasedusvastaste tablettide tarvitamine üle viie aasta ja suitsetamine.

Emakakaelavähile eelnevad rakulised muutused ehk prekantseroosid ehk düsplaasiad. Emakakaela düsplaasiat on kolme raskusastmega, selle üleminek vähiks võib aega võtta aastaid ning seega on võimalik haigust ravides vähki vältida.

Kiire avastamine on elutähtis

Kõigepealt ravitakse rakulisi muutusi ning vajalikuks võib osutuda ka emakakaelast väikese osa kirurgiline eemaldamine.

“Sellise ravi järel on naisel võimalik rasestuda ja sünnitada,” tõdeb dr Kaarde. Kuid iga inimene ja tema haigus on individuaalne, kõik sõltub viiruse agressiivsusest, düsplaasia vormist jne. Kaugelearenenud vähi puhul on ravi radikaalne: kirurgiline, mida kombineeritakse kiirituse ja/või keemiaraviga.

“Kuna noored naised käivad günekoloogi juures sagedamini, siis jõutakse nende puhul kiiremini ka algava haiguse jälile,” usub dr Kaarde.

“Minu kogemuste kohaselt avastatakse kaugelearenenud emakakaelavähki sageli just üle 50- ja 60aastastel naistel. Paraku ei kaasne emakakaelavähiga erilisi sümptomeid või on need tagasihoidlikud, seepärast ei taida naised ka läbivaatusele tulla.”

Sümptomiteks, mida tasuks tähele panna, on dr Kaarde sõnul ebameeldiv voolus, ebaregulaarsed veritsused, suguühetejargne veritsus ja pikaaegne menstratsioon.

Emakakaela haiguste varajaseks avastamiseks on Eestis juba aastaid korraldatud sõeluuringuid ehk skriininguid, nende leksutatakse naisi sünniaastate

kaupa. Kutsed saadetakse koju või edastatakse perearsti kaudu.

Günekoloogilisel läbivaatusel võetakse nn PAP-test ehk emakakaela rakuproov, mille laboratoorne uuring võimaldab avastada emakakaela haigusi, kaasa arvatud vähki ja vähieelseid seisundeid.

Emakakehavähk – harilikult pärast menopausi

Emakakehavähi esmasjuhte avastatakse Eestis ca 200 aastas. 70–80% seda haigust põdevatest patsientidest on ülekaalulised, neil on sageli kõrgvererõhktõbi ja/või diabeet.

Haigus avaldub harilikult pärast menopausi. Sümptomiteks on veritsus emakast või pikaleveninud menstratsioonid.

Vähk saab sageli alguse emaka limaskestast haigusest – limaskest pakseneb, selles arenevad ebatüüpilised rakud.

“Diagnostika on lihtne,” tõdeb dr Kaarde. “Vähi näitab ära koeproov emakast. Ravi on üldjuhul kirurgiline: emaka eemaldamine koos munasarjade, munajuhade ja enamasti ka vaagna lümfisõlmedega. Kirurgilisele sekkumisele lisandub sageli kiiritus- ja/või keemiaravi – vastavalt haiguse vormile ja staadiumile ning levikule.”

Ka selle vähi puhul on tähtis varajane avastamine. Väheaktiivse vähivormi puhul on tervenemise tõenäosus 80–90%.

Haiguse agressiivsus ja kulgsõltuvad kasvaja koetüübist. “Alla 20 protsendi haigusjuhtudest on agressiivsed ning seda esineb ka noorematel ja kõhnematel naistel,” möönab dr Kaarde.

“Paraku on selle vähi riskifaktoriks ka perekondlik eelsoodumus. Pealegi võib see esineda koos soole- ja rinnavähiga, nii et kui perekonnas on üks neist vähkidest esinenud, tasuks olla tähelepanelik.”

Munasarja- ja munajuhavähk

Munasarja- ja munajuhavähki avastatakse Eesti naiste hulgas 140–170 esmasjuhtu aastas. Ka nende vähkide puhul on suur probleem hiline avastamine.

Järg lk 94

kasvaja.net

www.kasvaja.net on abiks, kui Sul või Sinu lähedasel diagnoositakse vähktõbi.

Eestis haigestub pahaloomulisesse kasvajatesse üle 6000 inimese aastas. Vähihaiguse diagnoos on enamasti ootamatu, põhjustades rohkelt küsimusi, millele soovitakse vastuseid leida.

Kasvaja.net on eelkõige infoallikaks vähihaigetele ja nende pereliikmetele.

kasvaja.net lehelt leiad infot:

- vähihaiguse olemuse kohta
- vähihaiguse raviviisidest ja -võimalustest
- toitumisest vähiravi ajal
- toetusravist ja hingeabist Sulle ja lähedastele

Sa ei ole üks!

Info, mille leiad kasvaja.net koduleheküljelt, ei asenda teavet, mida kuuled oma arstilt või meditsiiniöelt.



Roche Eesti OÜ, Lõdtsa 2, 11445 Tallinn
Tel: 617 7380, e-post: Tallinn.estonia@roche.com

Algus lk 92

“Kui naine ka külastab regulaarselt günekoloogi, siis 60–70 protsenti munasarjavähist avastatakse ikkagi hilises staadiumis. Vähh areneb vaikselt mööda kõhuõõnt, siirdub isegi kopsudesse ning esimene sümptom on sageli alles vedeliku kogunemine kõhuõõnde. Naine märkab, et riided ei mahu enam selga.”

Piret Kaarde kogemuste kohaselt on kaugelearenenud munasarja- ja munajuhavähh katsumus mõlemale – nii patsiendile kui arstile. Ravi on pikk, ning kirurgiline ravi kombineeritaks keemiaraviga.

Siiski tunnistab dr Kaarde, et 10% munasarjavähkidest on nii agressiivsed, et ei allu keemiaravile.

Rinnavähh – tähtis on enesevaatlus

“Rinnavähi varajaseks avastamiseks on number üks enesevaatlus,” on dr Kaarde veendunud.



Piret Kaarde.

on varajases staadiumis, on võimalik teha ka nn säästvat kirurgiat – eemaldatakse väike osa rinnast. Rinna eemaldamine on naisele psühholoogiliselt raske, kuid tänapäeval leitakse ka sel puhul mitmesuguseid lahendusi.

“Vähiravi juures on eriti kahel esimesel aastal psühholoogiline faktor ülitähtis,” arwab dr Kaarde. “Inimene ei tohiks oma murega üksi olla, oluline on lähedaste toetus, väga tähtis on muidugi koostöö raviarstiga, aga inimene võib tuge saada teistelt seda haigust põdenud inimestelt. Selleks on näiteks vähiliidu juurde loodud rinnavähki

“Rinnad tuleb lihtsalt pärast menstruatsiooni läbi katsuda – kas pole sinna tekkinud tihenemusi. Rinnavähh harilikult valuainingut ei anna, valulikkus kaasneb pigem rinnapõletiku või hormonaalsete muutustega.”

Kui rinnavähh

põdenute ja põdejate selts. Vähiravi võib nimetada emotsionaalseks meeskonnatöök.

Piret Kaarde sõnul ei ole vähiravi õnneks Eestis mingistki küljest n-õ tagaplaanil ehk siis Eestis on kasutusel kõik vähi edumeelse ravi võtted ja vahendid.

Ikka on küsitud, kas vähh tabab rohkem noori või vanemaid inimesi. Tohtri sõnul on kõik suhteline. Haigus võib esineda igas vanuses. Noorel inimesel areneb kõik kiiresti, ka vähh. Vanemate inimeste organism töötab aeglaselt ja ka vähirakud paljunevad aeglaselt.

“Iga inimene ning tema haigus on individuaalne ja erakordne,” toonitab Piret Kaarde. “Alati on lootust ja alati võib juhtuda ime. Aga päris kindlasti ta sub loota ka meditsiini pidevale arengule.”

Dr Kaarde kogemuste kohaselt on vähihaike tegelikult arstile väga hea koostööpartner: kui ta esimesest šokist üle saab, kasvab elutahed ja tahtmine raske haigusega võidelda.

KAJA PRÜGI



HOLISTILINE KLIINIK

Asume Tallinnas Pärnu mnt 67a, 5. korrusel.

Pakume järgmisi teenuseid:
 terviseuuring
 infoteraapia
 holistiline psühhoteraapia
 osteopaatia
 sensomotoorne treening
 Hiina meditsiin
 homöopaatia
 taasühendav tervendamine
 toitumisenõustamine
 kaaniteraapia

Vaata ka: www.holistilinekliinik.ee
 Küsi julgesti lisainfot telefonil 641 1601.

Mida tähendab sõna *holistiline*, on meie klientide sagedane küsimus. Holistilise käsitluse kohaselt on inimesel võime end ise ravida, st normaalsesse tasakaaluseisundisse tagasi liikuda. Tasakaal on harmoonia keha, psüühika ja vaimu ning inimese ja keskkonna vahel. Tasakaalu puudumine põhjustab sageli viletsa tervise. Oma tegevuses lähtub holistiline kliinik sellest, et inimene pole mitte ainult tervendamise objekt, vaid iseenda tervendaja: tervise paranemine algab mõtteviisi, eluhoiakute ja tegevuse positiivseks muutumise tulemusena. Meie missioon on aidata inimestel saavutada paremat elukvaliteeti.

Meie teenused ei asenda arstiabi, vaid on alternatiivteraapia, mis aitab täiendavalt kaasa haiguste taandumisele või haigusnähtude ennetamisele. Sellega ei tohi asendada juba käimasolevat ravi.

Holistilise kliiniku teenused ei kuulu haigekassa teenuste nimekirja.

*Firma jätkab Gustav Saksa
 1907. aastal asutatud esimese
 proteesi-ortopeedilise töökoja
 traditsioone Eestis.*

*Meie kogenud ortopeedid
 annavad Teile kvalifitseeritud
 konsultatsiooni.*

*Valmistame Teile individuaalse
 abivahendi, kasutades selleks
 erinevaid tehnoloogiaid ja
 kaasaegseid materjale.*



PAKUME:

- esmased amputatsiooni- järgsed proteesid
- posttraumaatilised ortoosid
- üla- ja alajäseme proteesid
- üla- ja alajäseme ortoosid
- tugiaparaadid (kogu jala ortoosid)
- tugikorsetid
- korsetid
- bandaažid
- erinevad ortoosid
- abduktsioonitooted lastele
- tallatoed
- ortopeedilised jalatsid

Soodustuse saamiseks esitada pere- või eriarsti saatekiri, haigekassa kaart, isiklik abivahendi kaart, isikut tõendav dokument, pensioni- või invaliidsustunnistus.

VASTUVÕTUD 2013. aastal

VASTUVÕTU KOHT		KELL	JAAN	VEEBR	MÄRTS	APR	MAI	JUUNI	JUULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DETS
Tartu, Filosoofi 1	E, T, N, R	9-16												
Tartu, Filosoofi 1	K	9-18												
Tallinn, Lasnamäe	N	14-16	17	21	21	18	16	20	5	15	19	17	21	12
Tallinn, Merimetsa	K, N	14-18												
Pärnu, Suur-Sepa 14	T	12-15	22	26	26	23	28	25			24	22	26	17
Viljandi	N	10-13	24	28	28	25	23	27	3	22	26	24	28	19
Narva	T	10-12	15/29	5/19	5/19	9/23	7/21	11/25		13/27	3/17	1/15/29	5/19	3/17
Narva	T	16-18	8/22	12/26	12/26	2/16/30	14/28	4/18		6	10/24	8/22	12/26	10
Jõhvi	T	10-12	15/29	5/19	5/19	9/23	7/21	4/11	4	13/27	3/17	1/15	5/19	3
Kohtla-Järve	T	13-15	15/29	5/19	5/19	9/23	7/21	4/11		13/27	3/17	1/15	5/19	3
Rakvere	N	10-12	17	21	21	18	16	20		15	19	17	21	12
Tapa	N	13-15	17	21	21	18	16	20	5	15	19	17	21	12
Jõgeva	N	10-12	10	7	7	11	9	13		8	5	3	7	5
Põltsamaa	N	13-15	10	7	7	11	9	13		8	5	3	7	5
Valga	R	10-12	25	22	22	26	31	28	3	30	27	25	22	20
Võru, Uus Koda	N	10-12												
Võru, Uus Koda	T	10-12	8	12	12	16	14	18		6	10	8	12	10
Põlva	T	14-16	8	12	12	16	14	18	4	6	10	8	12	10

TALLINN: Lasnamäe Medicum AS, Punane 61, kab 361. Merimetsa Tervisekeskus, Paldiski mnt 68a, kab 251, 238. **PÄRNU:** Polikliinik Ravi 2, kab 133. Pärnu Perearstid, Suur-Sepa 14, kab 318. **VILJANDI:** Tervisekeskus, Turu 10, kab 223. **NARVA:** Narva Haigla, Haigla 1, kab 1. **JÕHVI:** Hooldushaigla, Jaama 34, kab 3 (silmaarsti kab). **KOHTLA-JÄRVE:** Ida-Viru Keskhaigla, Ravi 10d, kab D4044. **RAKVERE:** Polikliinik, Tuleviku 1, kab 11. **TAPA:** Tapa Haigla, Valgejõe 14, kirurgi kabinet. **JÕGEVA:** Jõgeva Haigla, Piiri 2, kab 7. **PÕLTSAMAA:** Tervise AS, Lossi 49, närvikabinet. **VALGA:** Valga Haigla, Peetri 2, kab D16. **VÕRU:** Võru Haigla Meegomäe küla. **OÜ Uus Koda** Jüri 19a, kab 118, 204. **PÕLVA:** Põlva Haigla, Uus 2, tervisetuba.

LISAINFO: Tartu, Filosoofi 1, tel 742 0169, faks 742 0288; ortkesk@solo.ee
ARSTI KONSULTATSIOON TASUTA: tel 742 0169 • www.ortopeediakeskus.ee

..sest elu koosneb pistasjadest!

microlife[®]
A partner for people. For life.

Microlife **rütmihäirekindlad** vererõhuaparaadid on saadaval apteekides!

Vererõhu mõõtmisel:

- eelista täisautomaatset vererõhuaparaati poolautomaatsele, sest vastasel juhul peab „pumpaja“ olema keegi teine
- tee kindlaks kummal käel on rõhk kõrgem ja mõõda vererõhku alati sellel käel
- vahetult enne mõõtmist väldi söömist, joomist, suitsetamist ja füüsilist aktiivsust, kuna need tegevused tõstavad vererõhku
- vali õige suurusega mansett ja paigalda see õigesti – voolik väljub mansetist käe sisepinnal, suunaga labakäe poole
- jälgi, et mansett oleks südame kõrgusel
- peale manseti paigaldust ja enne mõõtmist puhka 5 minutit
- mõõda vererõhku võimalikult loomulikult keskkonnas, soovitatavalt kodus
- vererõhu mõõtmise ajal ära räägi, liiguta ega kõhi
- kahe järjestikuse mõõtmise vahel puhka vähemalt 1 minut
- võrreldavad on samades tingimustes mõõdetud tulemused (keskkond ja kellaaeg)



Clinically Tested
BHS A/A – BHS Protocol

BP 3AG1

- saadud tulemused märgi üles koos kellaaja ja kuupäevaga
- ära muuda ravimannuseid arstiga konsulteerimata
- kuna tegu on meditsiiniseadmega, siis loe hoolikalt kasutusjuhendit ja vajadusel konsulteerige arstiga!

Maaletooja:

MAGNUM
HEALTH

pad
pulse arrhythmia
detection
Clinically Tested
BHS A/A – BHS Protocol

- Pulsirütmihäire kindlakstegemine
- Kliiniliselt kontrollitud

SWISS

DESIGN