

PDFlib PLOP: PDF Linearization, Optimization, Privacy

**Page inserted by evaluation version
www.pdflib.com – sales@pdflib.com**

Mis on nakkav mollusk

Mollusk on viiruslik nahahaigus, millesse nakatuvad eeskätt lapsed. Haigus levib tiheda kontakti kaudu.

Nakkav mollusk *molluscum contagiosum* on naha viirushaigus. Esineb sagedamini lastel ja eriti neil, kel on pärlilik soodumus haigestuda allergilistesse haigustesse. Nakatatakse sagedamini lasteaias, koolis, ujulas, saunas, spordisaalis. Mõnes riigis on esinenud ka molluski epideemilisi puhanguid.

Selle haiguse peiteaeg on erinev, ulatudes 15 päevast kuni mõne kuuni, keskmiselt kuni poolteist kuud. Nakatumine toimub vahetu tiheda kontakti kaudu haigega, väidetavalt ka ühise vanni, käteräti, pesemiskäsna vms kasutamisel.



Nahale tekivad üksikud, vahel aga mitmed tihedad sõlmekesed. Need on nõöpnõelapea kuni metsapähkli suurus (läbimõõt 1–5 mm). Sõlmekese keskosa on harilikult veidi sisse tõmbunud. Haiguskolded on normaalsest nahast tavaliselt veidi heledamad, vahel roosakad, mõnikord kergelt kollaka varjundiga. Kui mingil põhjusel on organismi immuunsus langenud, võib

see nahahaigus omandada kroonilise kulu.

Sõlmed paiknevad kõige sagedamini näol (silmalauaugudel, laubal, ninal), kaela tagaküljel, kaenla all, labakätel, põlvedel, reite sisekülgedel, kubeme piirkonnas ja suguelunditel.

Sõlmekese pigistamisel eraldub valkjat pastataolist sisaldist. Kui küünega sõlmekest kogemata vigastada, tekib teinekord tüsistusena mädapõletik, võib kujuneda isegi paise.

Haigus võib paraneda n-õ iseenesest. Paranemise kiirendamiseks pigistatakse mõnikord sõlmed pintsetiga tühjaks või avatakse desinfitseeritud nõela abil. Pärast seda puhastatakse nahka 5%-lise jooditinktuuriga või mõne muu selleks ettenähtud vahendiga.

NAOMI LOOGNA

Külmetushaigustest priiks

Külmetushaigused varitsevad ka kevade künnisel. Mida teha, kui tõbi on alles algusjärgus?

- Ärge sööge-jooge väljas külmas õhus.
- Leidke sobiv võimalus end pärast pingelist tööpäeva pisut õues tuulutada. Riietuge nii, et te ei higistaks.
- Toidus olgu piisavalt vitamiine ja mineraalaineid.
- Söök olgu kerge ja valgurikas: püreesupid, kala, pudrud, hapupiimatooted, tahkemat sorti leib.

- Toit ei tohi olla marineeritud, suitsutatud, vürtsine ega soolane.
- Kui suudate, ärge sööge esimesel haiguspäeval üldse.
- Magage end korralikult välja.
- Hoiduge alkoholist ja sigarettidest.
- Tuulutage sageli tuba.
- Peske tihti käsi.
- Ravimteesid jooge alati soojalt ning enne sööki.
- Kõige tuntum vahend – sibul ja küüslauk. Lõhn on küll ebameeldiv, aga tervise nimel peab kannatama.
- Ärge unustage, et stress, ülepingutus, vähene uni, töö ja puhkuse vale

režiim alandavad märgatavalt vastupanuvõimet külmetushaigustele.

- Kuni pisikud pole teid veel üles leidnud, tegelge karastamisega: keha ülehõõrumine kareda rätiga, ülevaamine jaheda veega, kontrastdušš.
- Ärge olge kindel, et kui kõik teie ümber juba turtsuvad, jõuab tõbi kohekohe ka teieni. On ju teada, et meie mõtted on tihedalt seotud meie enesetundega. Sisendage endale pigem, et teist läheb see mööda!

Ajakirjast *Semenõi Doktor* tõlkinud
ENE JÄRV

KEVADEKS NÄGEMINE KORDA!

Silmanägemise kontroll prillitellijale **TASUTA!**

**KÕIK PRILLIRAAMID
-50%**

**PÄIKESE-
PRILLID
-30%**

Soodustus kehtib märtsi lõpuni raami ja klaaside koostul.



WWW.OPTIKA.EE