

# tik teeb elu põrguks

organismi üldise vastupanuvõime langus mõne haiguse või lihtsalt külmetuse tõttu soosib samuti selle tõve teket.

## Kuidas põiepõletikku ära tunda

Põiepõletikule on iseloomulik sage ning valulik urineerimine, vahetevahel võib uriinis olla ka mõni tilk verd. Tung urineerida on tugev, kuid uriini kogus on sageli väike. Palavik enamasti puudub. Pigem viitab temperatuuri tõus sellele, et infektsioon on liikunud kusepõiest üles neerudesse ning see on juba hoopis tõsisem haigus.

Tsüstiidi korral võib alakõht olla valulik. Tihti tugevneb valu kõhu katsumisel ja teinekord kiirgub ka päraku suunas. Eakamatel kulgeb põiepõletik sageli sümptomivaeselt, ainus kaebus võib olla äkki tekkinud uriinipidamatus või uriini ebameeldiv lõhn.

Urineerimiskaebuste ja alakõhu valu korral tuleb kohe pöörduda perearsti poole, kes teeb uriinianalüüsi ja kahtlusel ka muud uuringud ning mää-

rab korrektse ravi. Ainult koduste meetoditega ravimine ei pruugi olla piisav, seda enam, et mõnikord võivad põiepõletikule iseloomulikke sümptomeid põhjustada ka organismi muud protsessid, näiteks günekoloogilised põletikud, kasvajalised muutused, soolestiku probleemid. Oluline on neile õigel ajal jälile saada, et need ei süveneks.

## Ravige ennast kodus

Enamasti saab põiepõletikust õige ravi ja koduse režiimiga mõne päevaga võitu. Et urineerimine on valulik, loobuvad haiged sageli joogist, kuseteede vähene läbivoolutus aga loob mikroobidele soodsa pinna elutegevuseks. Vedeliku tarbimist ei tohi seetõttu mingil juhul piirata – rohke joomine, eriti leesika- ja pohlatee (aga ka muud apteegis müügil olevad põiepõletiku ravimiteed) ning jõhvikamorss mõjuvad kuseteede põletike ravis väga soodsalt.

Ravi ajal tasub loobuda alkoholist, kohvist ja vürtsistest toitudest. Voodi-

režiim ning soojas toas viibimine tulevad samuti kasuks. Sooja koti kasutamine võib aidata valusid leevendada, samas kuumas vannis põiepõletiku puhul ei soovitata.

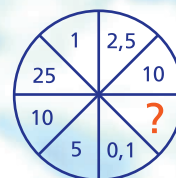
Oluline on võtta arsti määratud ravimit õiges koguses ja ettemääratud ajani – hoolimata sellest, et sümptomid võivad taanduda. Liiga väikese annuse või varase ravi lõpetamise korral võib jääda põletik vinduma ja hakata korduma, halvemal juhul lisandub neeruvaagnapõletik ehk püelonefriit.

Tsüstiidi vältimiseks peab alakeha soojas hoidma – külmal pinnal istumine on kurjast, ka lühike seelik ja paljas naba ei sobi meie talvisesse kliimasse. Jalanõud peavad hoidma kuiva ning soojust, kuna külmetavad jalad vähendavad tunduvalt organismi vastupanuvõimet. Sageli on põiepõletik veel alakeha ebapiisava hügieeni tagajärg, seetõttu peab tähelepanu pöörama suguelundite korrektsele pesemisele.

**EVELIN JÕEMÄGI**

*Sinu aju töövoime on suurem kui Sa arvata oskad!*

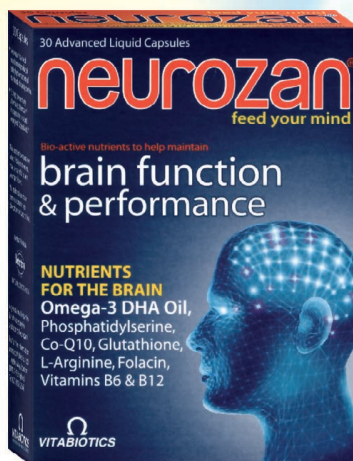
# neurozan®



Kas Sina suudad leida puuduva arvu?  
Vastuse leiad altpoolt.



**Vajalik kõigile, kes töötavad ajuga.**



## neurozan®

- ergutab mälu
- aktiveerib ajutegevust
- toetab kesknärvisüsteemi
- hoiab emotsionaalset stabiilsust

**Kasutamine:**  
võtke 1 kapsel päevas peamise söögikorra ajal koos veega. Kapslid ei ole mõeldud närimiseks! Ärge võtke kapsleid tühja kõhuga!

**Küsi apteegist!**

## Toida oma aju neurozan® iga!