



# Peavalu tervetel ja haigetel

**Eelmises numbris rääkisime stressist tingitud peavalust, nüüd tuleb juttu sama häda muudest võimalikest põhjustest.**

Peavalu võib tekkida mitte ainult mitmesuguste orgaaniliste ja funktsionaalsete haiguste puhul, vaid ka inimesel, kes ei tea või ei tunne endal mingeid tervisehäireid olevat.

Kuid absoluutselt terveid inimesi, eriti vanemas eas, on siiski võrdlemisi vähe. Seetõttu on õigem rääkida praktiliselt tervetest inimestest. Neil ei ole olulisi kaebusi tervise suhtes, nad tunnevad end hästi, ent vahet vahel, kui muutuvad välistingimused või sisemised tegurid, ilmnevad neil mõned haigustunnused: peavalu, unehäired jm.

Ajaloost on teada, et peavalude all kannatasid

näiteks Julius Caesar, Aleksander Suur, Pjotr Tšaikovski, Charles Darwin, Guy de Maupassant jt.

## **Krooniline töbi kaebusteta**

Lähemal uurimisel selgub sageli, et paljudel praktiliselt tervetel inimestel on varem esinenud või kulgeb varjatult mõni haigus või püsib selle järelseisund.

Kõige sagedamini tulevad ette muutused närvisüsteemis, tingituna peamiselt läbipõetud nakkushaigustest, traumadest, mürgistustest jm. Mõned inimesed põevad aastaid kroonilisi haigusi eriliste kaebusteta. Nende haigus on nn kompensatsioonistaadiumis.

Kui keegi saab näiteks koljutrauma, tekivad tal ajus väikesed nõõpnõelapea suurused verevalumid. Ägeda perioodi möödudes verevalumid imenduvad ja nen-

de asemele moodustuvad õonekesed. Inimene tunneb end tervena ning asub tööle. Kuid olenevalt haiguskollete asukohast ajus jäävad püsima ühed või teised haigustunnused, närvisüsteemi suurenenud erutuvus, mis võib mööduda alles paljude aastate pärast. Inimene ei ole küll enam haige, kuid ta ei ole ka täiesti terve. Me ütleme, et ta on praktiliselt terve.

Millistel asjaoludel võib sellistel inimestel tekkida peavalu? Põhjusteks võivad olla unerežiimi rikkumine, liigväsivus, psüühilised mõjurid, aga ka ilmu muutused.

## **Peavalu kui haiguse tunnus**

Peavalu võib kaasneda ka mitmesuguste haigustega, selliseid on teada rohkem kui poolsada.

# TASUB TEADA

## **Antioksidandid ja vabad radikaalid**

Antioksidandid kaitsevad organismi vabade radikaalide mõju eest. Vabad radikaalid tekivad organismis loomulikult hingamise kõrvalproduktina ning kahjustavad rakke.

Nende toimel muutub organism haigustele vastuvõtlikuks ja kiireneb vananemine.

Loomulikus keskkonnas ning terves inimeses on antioksidantide ja vabade radikaalide vahet tasakaalus, kuid arvestades tänapäeval organismile lisanduvat koormust ja väliseid mõjusid, on see paigast nihkunud.

Kardinaalselt muutub olukord inimese vananedes, kui organismi nõrgenemise tulemusel nihkub paigast ka antioksidantide ja vabade radikaalide tasakaal.