

veel südame rütmihäired, klapirikked ja kõrgvererõhktõbi, aga ka alkoholi liigtarbimine. Seda võivad põhjustada ka kopsu- ja neeruhaigused.

Südamepuudulikkust esineb sagedamini vanematel inimestel, kõige enam üle 70aastastel ning meestel rohkem kui naistel.

Tervislik eluviis aitab ära hoida

Haiguse varajases staadiumis on sümptomid vähemärgatavad: koorumise korral tekib õhupuudus, jalalabadel võib esineda vähene turse (peamiselt õhtuti).

Haiguse süvenedes nähud tugevenevad, kõht suureneb, inimene peab ostma endale mitu numbrit suuremad püksid ja mõnikord ei taipagi, et tegu on südamepuudulikkusest tingitud vesikõhuga.

Kaugelearenenud südamepuudulikkuse korral on kehaline tegevus juba väga piiratud, kõige halvemal juhul peab jääma voodisse.

Haigust ennetada on kergem ja tagajärjekam, kui et kulutada jõudu, aega ja vahendeid juba tekkinud haiguse raviks. Jälgige dieeti – piirake loomset päritolu rasvade ja keedu-



Vähene liikumine soodustab südame isheemiatõve teket. Sportlik eluviis aitab seda ära hoida.

soola, samuti saiatoodete ning magusa tarbimist. Sööge võimalikult palju toorest puu- ja aedvilja. Vältige ülesõmist. Olge kehaliselt aktiivne. Kõndige sageli jala, tehke majapidamistöid jne. Võidelite mugavuse vastu.

Ravi on eluaegne

Ravi korraldab perearst, konsulteerides vajadusel südamearstiga. Tavaliselt on ravi eluaegne. Ravi tulemuse-

na vähenevad haigusnähud ja pikeneb eluiga. Kõige tähtsam on ravida hoolikalt südamepuudulikkust põhjustavat haigust, näiteks kõrgvererõhktõbe.

Vajadusel määratakse täiendavalt vedelikku väljutav ja turseid vähendav ravi. Tarvis on piirata soola ja vedeliku tarbimist. Vältida tuleb ka raskesti seeditavaid toiduaineid, alkoholi, tubakat ja kanget kohvi.

NAOMI LOOGNA

REKLAAMTEKST

Kas teil esineb DIABEEDI OHT?

Oled ülekaaluline? Sul on kõrge vererõhk? Kas arstlikul läbivaatusel on selgunud, et sinu vere suhkrusisaldus on kõrge? Kas triglütseriidide tase sinu veres on tõusnud? Kas sul on kõrged kolesterooli näitajad?

Kui vastasid vähemalt kolmele küsimusele jaataval, oleks sul mõistlik konsulteerida perearstiga. Need probleemid on tuttavad pea pooltele Eesti elanikele. Nende esinemissagedus eakate hulgas on kahekordistunud ja see viitab tõsistele ainevahetushäiretele.

Dialevel, mis on välja töötatud diabeediravi spetsialistide poolt, sisaldab kolme aktiivset toimeainet: alfa-lipoehapet, kaneeliekstrakti ja orgaanilist kroomi. Nimetatud ained aitavad kontrollida veresuhkru taset ning vähendada vere kolesterooli- ja triglütseriidide sisaldust.

Lisaks aitavad alfa-lipoehapped vähendada pikaajalise kõrge glükoosisisalduse peamiseks sümptomiks olevat tuimuse- tunnet ning kihelust jalgades.

Dialevel on apteegis saadaval ilma retseptita.

Küsi Dialevelit lähimast apteegist ja e-poest www.walmart.ee

