

sageli iiveldus ja oksendamine. Tasakaalutus võib aga kulgeda ka muude nähtudeta.

Mida raskem on peapöörituse hoog ja mida rohkem see põhjustab vaevusi – pöörlemistunnet, sundasendit voodis, iiveldust ja oksendamist –, seda tõenäolisem on, et tegu on sisekõrva tasakaalu- ehk vestibulaaraparaadi häirega.

Tsentraalse (ajukeskustest lähtuva) peapöörituse korral esinevad ka muud neuroloogilised sümptomid, iiveldus ja oksendamine enamasti puuduvad.

Harva täheldatakse ägedaid vestibulaarseid häireid koos kuulmise järe su nõrgenemisega ühest kõrvast. Vestibulaarsete häirete möödumisel jääb vaegkuulmine tavaliselt püsima. Võib kaasneda ka kõrvakohin ehk tinnitus. Tegemist on Ménière'i tõvega.

### Ravi algab põhjuse väljaselgitamisest

Põhjuse selgitamiseks tuleb pöörduda perearsti poole. Kui kaebused on kestnud üle nelja nädala, suunab perearst haige eriarsti konsultatsioonile. Vahel ka varem. Konsulteeritakse kõrva-nina-kurguarsti, närviarsti, endokrinoloogi või südamearstiga. Vaja on



teha ka mõningaid eriuuringuid: audiomeetria, vestibulomeetria, radioloogiline uuring, kalooriline proov, rotatoorne proov jm.

Ravi sõltub peapöörituse tekke põhjustest. Ravi on medikamentoosne, mõningatel juhtudel kirurgiline. Võõrhaiguse korral manustatakse viirusevastaseid preparaate, vahel antibiootikume ning valuvaigisteid. Puukborrelioosi puhul aitavad antibiootikumid.

Taastusravi läbiviimisel peab arvestama haige vanust, kehalist vormi ja

kaasuvaid haigusi. Ägedate tasakaaluhäirete möödumisel alustatakse kehalise treeninguga.

Voodist tuleb tõusta siis, kui juba vähegi suudetakse. Liigutused ja kehaasendi muutmine soodustavad paranemist. Kroonilise häire korral aitavad spetsiaalsed võimlemisharjutused.

Soodsalt mõjuvad enesetundele ka võimlemine ja tantsimine.

**NAOMI LOOGNA**

Viimane võimalus  
osta jõuluingitus  
Eesti kroonide eest!

**EESTI EKSPRESS**  
RAAMAT



Maalehe Raamat

Looma-linnukalender  
2011

Ingmar Muusikus

TELLIJALE **40.-**  
muidu 49.-

**Looma-linnukalender  
2011**

Eesti tunnustatud loodusfotograafi Ingmar Muusikuse värske ja ilmekate piltidega kalender seinale. Sisaldab kõiki tähtsamaid riigipühaid, rahvakalendri tähtpäevi, lipupäevi, päikesetõuse ja -loojanguid, kuufaase ning aastaegade-tähtkujude algusi.



TELLIJALE **40.-**  
muidu 45.-

**Köögikalender 2011**

12 lihtsasti teostatavat retsepti 12 kuuks. Retseptide valikul on arvestatud hooaja saadustega, nii saab aasta läbi kokkamiseks ideid just hetkel värskest ja parimast toorainest inspireerituna. Kalender sisaldab kõiki tähtsamaid riigipühaid, rahvakalendri tähtpäevi, lipupäevi, päikesetõuse ja -loojanguid, kuufaase ning aastaegade-tähtkujude algusi.



TELLIJALE **40.-**  
muidu 49.-

**Aiakalender 2011**

Menumas Maakodu aiakalender ilmub tänava juba viiendat korda. Pikkadel hallidel talvekuudel on kauni roheline pildiga kalender just see „vitamiin“, mis jõudu annab. Kindlasti saab uusi ideid aedadest ja innustust seal toimetamiseks. Kalender sisaldab kõiki tähtsamaid riigipühaid, rahvakalendri tähtpäevi, lipupäevi, päikesetõuse ja -loojanguid, kuufaase ning aastaegade-tähtkujude algusi.



TELLIJALE **40.-**  
muidu 49.-

**Naerikalender 2011**

Kunstnik Valdek Alberi illustatsioonide ning A. Itskoki värssidega seinakalender tutvustab linnast maale kolunud perekond Naeri tegemisi läbi aasta. Kalender sisaldab kõiki tähtsamaid riigi- ja rahvuspühaid ning tähtpäevi, lipupäevi, päikesetõuse ja -loojanguid, kuufaase ning aastaegade algusi.