

Tervis apteegist

kevad 2007 • hind 25 krooni



Ülikooli
Apteek

Titeootuse aeg

Krista Niit:

“Laps õpetab pühendumist”

Loodustooted toetavad tervist

Kuidas kujuneb ravimi hind?

Vaktsineerimine: poolt ja vastu

Vajad vitamiine?



**Multivitaamiin
mineraalidega**
sisaldab 10 vitamiini
ja 5 mineraali

C-vitamiin
1000 mg

Toimeained: vitamiinid B1, B2, B6, B12, C, E, nikotiin-amiid, pantoteenhape, foolhape, biotiin, kaalium, fosfor, kaltsium, magneesium, naatrium.

ADDITIVA lahustuvad vitamiinid:



Kiirelt omastatavad
Suur valik maitseid

Vitamiinitablett lahustub kihisevalt suures klaasitäies vees. Üks klaasitäis katab noorukite ja täiskasvanute päevase vitamiinivajaduse. Sobivad ka diabeetikutele. 20 tabletti pakis.

Käsimüügiravim. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Sisukord

kevad 2007

Juhtkiri	4
Rasedusaegsed muutused organismis	5
Kuidas kujuneb ravimi hind	13
Tooteuudised	14
Jalgade seenhaigus	17
Esmaabi võtted	19

Vaktsineerimine	22
Persoon	26
Hemorroidid	30
Loodus peidab saladusi – Massuno	32
Harmonia inimese ja looduse vahel – Weleda	35
Venekeelne kokkuvõte	38
Ristsõna	39

**Apteekides
emadepäeva
soodustus!**

Kahe südame jõud

Traditsiooniline Saksa toonik, valmistatud liköörveini baasil. Sisaldab vitamiine, mineraalaineid ja ravimtaimede ekstrakte.



Sisaldab vitamiine, mineraalaineid ja ravimtaimede ekstrakte, millest tähtsamad on: viirpuu, humal, palderjan, naistepuna, raudrohi, kikkaputk, puuvõõrik.

- Kergete südametegevuse häirete korral.
- Stabiliseerib närvisüsteemi.
- Soodustab töövõime säilimist.
- Toetab organismi ülekoormuste korral, haiguste ajal ja järgselt.
- Korvab vitamiinivaegust.



TOIMETUSE INFO

Väljaandja

Ülikooli Apteek -
Yliopiston Apteekki OÜ
Narva mnt 7, Tallinn

Teostus

Ekspressmeedia
Narva mnt 11e, Tallinn

Toimetus

Ülikooli Apteek:
Karin Alamaa-Aas
Diana Törnroos (Helsingi)

Ekspressmeedia:

Agne Adamson
Lea Arme
Merle Prangel
Oksana Kabriits (tõlge vene
keelde)

Kujundus Mart Nigola

Fotograaf

Tiit Blaas

Projektijuht Eeva-Liisa Piibeman

Telefon 669 8055

E-mail:

eeva-liisa@ekspressmeedia.ee

Reklaamiinfo

Karin Alamaa-Aas

Telefon 447 2740

E-mail: karin@ya.ee

Ülikooli Apteegi kliendilehte
postitatakse apteegi klientidele.

Õitsemisest inspireeritult

Kevadel, kui ilmad lähevad soojemaks ja riided õhemaks, paistavad eriti silma beebiootel naised, kes oma kõhtu uhkusega sirutavad. Piisab ainult sellise naise nägemisest, kui juba ongi kevad südames. Õitsemisest ja puhkemisest inspireerituna on ka meie ajakirja seekordseks põhiteemaks rasedus ja väikelapsed.

Mul on väga hea meel, et suhtumine rasedusse on muutunud, võrreldes ajaga põlvkond või paar tagasi. Arenemisruumi on muidugi küllaga, alustades raseda kõrval kohvikus suitsetamisest ja lõpetades ema-lapse tubadega meie linnades-asulates. Mina olen siiski optimist, olukord on juba muutunud paremuse poole ja läheb kindlasti veelgi paremaks. Hea, et raseduse ja lapse kasvatamise kohta saab lugeda raamatutest, internetist, peaaegu igal ajakirjal ilmub oma beebi-eri jne. Meie emadel-vanaemadel selliseid võimalusi polnud – oli raamat „Tütarlapsest sirgub naine“, võib-olla veel midagi – ja kogu lugu. Kuigi ka ilma kirjanduseta on neil lastekasvatamine päris hästi välja tulnud – õppida on neilt palju.

Seekordse persooniloo kangelane on noor naine, kes parasjagu kasvatab kodus väikest last – noor ema meie endi seast, kes jagab oma kogemust lapse saamisest, tema kasvamisest ja iseenda ümberkasvamisest. Kummaline, kui palju üks väike inimene võib muuta ellusuhtumist ja maailmavaadet, ja naljakas on seegi, et teisi lapsevanemaid hakkad mõistma sellest hetkest, kui sa selleks ise saad.

Lisaks eeltoodule on muidki huvitavaid teemasid. Oleme teinud juttu loodustooted tootvate eesti meestega firmast Massuno OÜ – nende valmistatu on väga huvitava ja võiks öelda, et mittetraditsioonilise koostisega, samuti on tore nende meeste suhtumine ellu, iseendasse ja oma töösse.

Meie suvises ajakirjas oli juttu emaabist ning tagasideankeetidelt selgus, et see teema huvitab meie lugejaid väga, seetõttu püüame nüüd päris mitmes järgnevas numbris võtta vaatluse alla õnnetustega toimetuleku. Seekord räägime, kuidas käituda põletuse korral ning mida ette võtta, kui hingamisteedesse on sattunud võõrkeha.

Kindlasti märkate, et meie ajakirjale on nüüdsest trükitud hind. Sellise muutuse tingis olukord, et inimesed on soovinud ajakirja Tervis Apteegist osta – nüüdsest on see täiesti võimalik. Kuid kallid kliendid, kellel on kliendikaart, ärge ehmuge – teie jaoks ei muutu midagi, ajakirja jõuab teie postkasti endiselt tasuta!

Soovin kõigile päikselist ja lillelist maikuud,

Karin Alamaa-Aas,
proviisor



Rasedusaegsed muutused organismis

Kuigi rasedus on naise organismi loomulik seisund, on see nii kehale kui ka vaimule lisakoorem, mis põhjustab suuri muutusi.

Tekst Agne Adamson

Enesetunde järgi võib raseduse jagada kolme perioodi:

- 1) Kohanemine: organism harjub uue seisundiga. Tihti esineb sel perioodil iiveldust ja oksendamist, väsimust, isu muutusi. Meeleolu võib kõikuda suurtes piirides vaimustusest ja suurest õnnetundest meeleheite, hirmu ja kahtlusteni.
- 2) Heaolu: terve rase tunneb end hästi, on rahul ja aktiivne.
- 3) Koormus: kasvav loode ja emakas on järjest raskemad kanda. Tekivad ka hirmud sünnituse ja lapse ning uute rollidega hakkamasaamise suhtes.

Raseduse alguses toodetakse kehas rasedushormooni ehk kooriongonadotropiini (HCG, Human Chorionic Gonadotropin), mille määramisele uriinis või veres tuginevad ka kaasaegsed rasedustestid. HCG toetab omakorda raseduse alguses kollaskehas kollaskehahormooni (progesterooni) toodangut, alates 11.-12. nädalast vastutab kollaskehahormooni tootmise eest platsenta. Kollaskehahormoon on rasedust toetav hormoon, mis hoiab ära emaka kokkutõmbed. Raseduse ajal suureneb ka östrogenide ning mitmete teiste hormoonide (prolaktiini, platsenta laktogeeni jt) toodang. Raseduse ajal toodetavad hormoonid soodustavad omavahelises koosmõjus raseduse arengut, valmistavad rinnanäärmeid ette piimatootmiseks ja kogu keha eesseisvaks sünnituseks.

Emaka suurenemine

Emaka kaal suureneb raseduse ajal ca 100 grammist 1000-1200 grammi. Emaka suurus kahe-kolmekordistub esimese 12 nädala vältel. Edaspidi kasvab loode võrreldes emakalihase suure-

nemisega suhteliselt rohkem. Esimesel kolmel raseduskuul asub emakas veel vaagnas ja rasedus väljastpoolt nähtav ei ole. 4. kuul tõuseb suurenev emakas häbemekingi tagant välja. 5. kuul on emakapõhi juba tuntav nabast veidi allpool, enamasti on kõhu suuremine ka väljast nähtav. 6. kuul ulatub emakapõhi nabani ja 9. kuuks tõuseb roidekaare alla. Vahetult enne sünnitust vajub kõht pisut allapoole.

Kuna verd vajatakse palju, hakkab ka süda kiiremini tööle. Hingamine muutub kiiremaks ja kasvava koormuse tõttu on hingeldus kerge tekikima. Neerude töö muutub aktiivsemaks, samuti muutub vere koostis ja hüübimissüsteem.

Loote liigutused

Loode liigutab elavalt juba esimesel raseduskolmandikul, kuid ema tunneb loote liigutusi alles 18.-20. rasedusnädalal. Esmarasedad tunnevad loote liigutusi mõnevõrra hiljem kui korduvasedad. Alates 5. raseduskuust on võimalik kuulata läbi kõhu loote südamelööke.

Kaaluiive

Normaalne raseduse aegne kaaluiive on 8-15 kg. Kaaluiive moodustub emaka kasvamisest, loote kasvust (3-4 kg), lootevee hulgast (500-1000 g), platsentast, ema veremahu suurenemisest ja keha vedelikusisalduse suurenemisest. Valdav osa rasedusaegsest kaaluisest leiab aset raseduse teisel poolel.

Naha muutused

Pigmenteerunud nahapinnad tumenevad raseduse ajal. Tumenemist on märgata kõhu keskjoonel, rinnanibudel, väliste suguelundite ja päraku ümbruses. Ka silmalaud võivad tumedamaks muutuda ja näole võib ilmuda tume-

damaid laike. Pärast sünnitust endine nahavärv taastub.

Teine rasedusele iseloomulik nahamuutus on venitusarmide ehk striiate ilmumine kõhu, rindade ja reite piirkonda. Striidid tekivad vaid osal naistest. Nende tekkimist mõjutavad pärilikud sidekoe omadused. Striidid muutuvad pärast rasedust heledamaks, kuid ei kao täiesti.

Kõrvetised

Emaka suurenemine võib tekitada kõrvetisi. Ka kõhukinnisus on raseduse ajal tavaline. Seda põhjustavad soolestiku motoorika langus ja emaka kasvust tingitud surve seedeelunditele. Kõhukinnisust leevendab kiudaineterikas dieet, vajadusel ka ravimid. Kõrvetiste puhul on abi dieedist ning vajadusel ravimitest. Kindlasti tasub oma arstilt nõu küsida.

Tursed

Raseduse viimastel nädalatel esinevad tihti tursed jalgadel, harvem ka kätel ja näol. Kui ema vererõhk püsib normi piires ja analüüsid on korras, võib tursed pidada normaalseks nähtuseks.

Allergia raseduse ajal

Raseduse ajal ilmneva allergia põhjuseks on enamasti soodumus ja varasem kogemus allergianähtudega. Tavaliselt selgub vestluses arstiga, et kunagi, võibolla lapsepõlves, olid tulevasel emal mõningad allergianähud, mis aja jookul kadusid.

Allergia on immuunsüsteemi ebanormaalne reaktsioon võõrkehade sissetungile. Kaotanud juhtimise, ületab süsteem oma volitused ning hakkab reageerima kahjututele ainetele nii, nagu need oleksid ohtlikud.

>>>



>>>

Millega võib tulevane ema kokku puutuda?

1. Tugev, peaaegu pidev nohu. Arstid nimetavad seda rasedate riniidiks. See tekib raseduse ajal ning kaob pärast lapse sündi. Õnneks pole nohu alati allergiaga seotud, sagedamini võib selle põhjuseks saada organismi hormonaalsed muutused.
2. Allergiline riniit. Sellel on kaks liiki: hooajaline, st on seotud taimede õitsemisega ning aastaringne, mille kutsuvad reeglina esile kodused allergeenid nagu lestad ja hallitus. Kui hooajalise riniidi omanikel võib õnnestuda seda vältida (rasedus ei satu õitsemise ajale), siis nende saatus, kes koduallergeenidele reageerivad, on oluliselt kurvem.
3. Ekseem ja atoopiline dermatiit ehk nahapõletik. Mitmesuguses suuruses kestendavad laigud võivad tekkida labakätele, küünarnukilohkudes, kaelale ja põlveõnnaldesse, väikesed tursed aga igale poole. Tavaliselt on nende tekke põhjustajateks kosmeetilised vahendid, pesupulber, pesukonditsioneerid, haigid, kinnised, odavad ehted, värvained, tint, liim jms.
4. Nõgestõbi. Villidest koosnev sügelev lööve võib ilmuda igale poole üle kogu keha. Tavaliselt kutsuvad selle esile toiduallergeenid (munad, kala, pähklid, puuviljad), "vaenlased õhust" (õietolm, vill, tolm), ravimid (penitsilliinid, hormoonpreparaadid), putukate hammustused (mesilased, herilased) või kroonilised põletikud (ravimata hambad, suulae- või mandlipõletik, neeruvaagna ja -koe bakteriaalne põletik)
5. Astmaatiline bronhiit annab endast teada kõhahogude ning ras-



Sinu jalgade ilu ja tervise nimel



- Vähendab turset
- Leevendab valu
- Ravib veenilaiendeid ja põletikke



kendatud hingamisega. Haiguse tekitajaks võib olla õietolm, loomade karv, kodu- või kriiditolm, hallitus, toiduained, klaaskiud, tubakasuits, aerosoolid, külm õhk, udu, füüsiline koormus ning isegi tugev naer.

6. Ravimiallergia. Probleemid võivad alata isegi vitamiinide kompleksidest, mida arstid sageli tulevas-tele emadele määravad – naise organism ei suuda mitte alati toime tulla suurendatud koormusega.
7. Toiduallergia. Peale selle, et tulevasel emal võivad alata probleemid seedetraktis (kõhuvalu, oksendamine, seedehäired), teatab vahel vastuvõtmatust teatud toiduainetele enesest kõige ootamatul moel – tekivad hingamisraskused või sügelus ning nahatursed.

>>>

Lioton 1000® (hepariin) näidustused: pindmiste veenide põletiku või hematoomide lokaalne ravi

Täiendav informatsioon: OÜ Berlin-Chemie Menarini Eesti, Paldiski mnt 27/29, 10612 Tallinn

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

 **BERLIN-CHEMIE**
MENARINI

Frutin®

Looduslik kaitse kõrvetiste vastu



Gastroösofageaalne refluksahaigus (GERD – lühend inglise keelest Gastro Esophageal Reflux Disease) on krooniline korduv haigus, mille kõige iseloomulikumaks sümptomiks on kõrvetised. Refluksahaiguse puhul tõuseb maohape maost söögitorru. Kõige sagedamini tekivad kõrvetised pärast sööki, eriti õhtul, vahel ka öösel. Kõige rohkem haigeid (71%) kurdab, et kõrvetised tekivad pärast sööki, mõnikord ka pärast õhtusööki (31%), öösel on kaebusi kõige vähem (11%).

Paljud beebioteel naised kurdavad viimastel raseduskuudel kõrvetiste üle, sest emakas olev loode tõstab mao ülespoole ja hormonaal muutuste tõttu muutub söögitoru laiemaks. Refluksahaiguse raviks kasutatakse mitme grupi ravimeid: prootonpumba inhibiitoreid (PPI), H₂-retseptori antagonistide, antatsiide, prokineetiku. 1970. a kirjeldasid Rootsi teadlased Sandmark ja Zenk kõrvetiste ja refluksahaiguse ravimise meetodit, mida nimetatakse barjäärmeetodiks. 1995 a. kirjutas prof. Stanciu loodusliku taimse päritoluga preparaadi nimega Frutin, mille toime põhineb barjäärmeetodil.

Uue barjäärimeetodi preparaati Frutin ei mõjuta mao limaskestast sekretsioonivõimet ega vähenda happelisust. Frutini tablett sisaldab tsitrusviljade mikroniseeritud kiude (pektiini) ja looduslikku kaltsiumdolomiiti, mis on kaevandatud Norra mägede artilistes tingimustes. Pärast makku jõudmist ja mao happelise sisuga kokkupuutumist moodustavad puuviljakiud ja kaltsiumdolomiit pehme vahukihi, mille pH on peaaegu neutraalne. See vahukiht katab mao ülaosa ja hoiab ära happe tagasivoolu söögitorru ja selle ärritava toime tundlikule limaskestale. Frutin moodustab maohappe vastu looduslikest materjalidest katte (joonis 1).

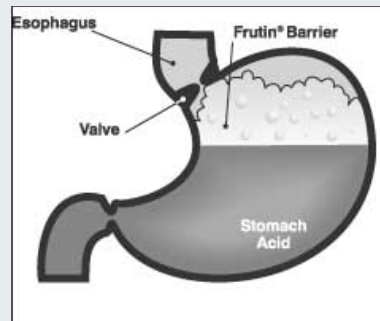
Frutini võib ohutult määrata ka rasedatele. See mitte ainult ei moodusta usaldusväärset kaitset söögitoru limaskestale, mis kaitseb rasedat happe kahjustavate toimete eest, vaid on organismile ka täiendavaks kaltsiumallikaks.

Frutin toimib kiiresti, sest vahukiht moodustub 30 sekundi jooksul, kohe pärast seda, kui toode puutub kokku mao happelise sisuga. In vivo uuringud on näidanud, et veel 3 tundi pärast Frutini võtmist on söögitoru ja mao üleminekukohas (joonis 2) alles 50% algset tekkinud vahukihist. Kaitsevaht seedub täielikult ja eemaldatakse maost alles 5 tunni pärast. Seetõttu on Frutini toime piisavalt pikk.

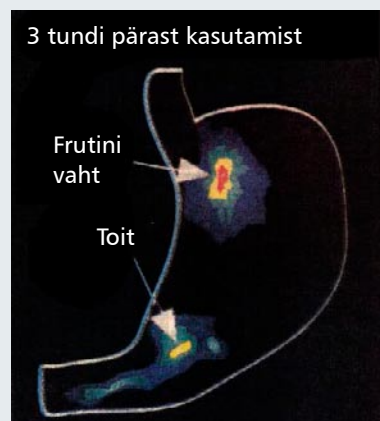
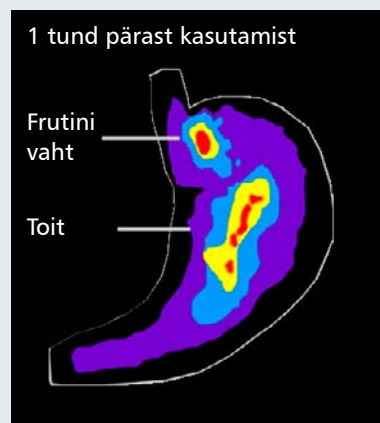
Mõned autorid usuvad, et alumiinium võib põhjustada kõrvaltoimeid ja seetõttu ei tohiks alumiiniumisisaldavaid antatsiide kasutada kauem kui 8 nädalat järjest. Frutin ei sisalda ei alumiiniumi ega söögisoodat. See toidulisand ei vähenda maosisu happelisust ning ei häiri seedeensüümide tegevust. Frutin mõjub kiiresti ja on kahjutu rasedatele naistele.

Kokkuvõte

Frutin on looduslik preparaat, mis aitab vältida kõrvetisi ja refluksahaigust. Üks tablett Frutini sisaldab 400 mg dolomiiti ja 200 mg pektiini. Soovitatav on kasutada 1-2 tabletti pärast söögikorda. Tabletid tuleb katki närida. Frutini tabletid on meeldiva piparmündimaitsega. Frutin on looduslik taimne preparaat, mis kaitseb kõrvetiste ja tagasivoolu toimete eest. See ei vähenda maohappesust ning sellel puudub negatiivne mõju seedeensüümidele. Frutin toimib kiiresti ja on selle kasutamine ohutu isegi rasedatel. Preparaati toodab Taani ravimitootja New Nordic.



Joonis 1. Frutin moodustab maohappe vastu looduslikest materjalidest katte



Joonis 2. Frutini vaht väldib mao happelise sisu sattumist söögitorru veel mitmeid tunde pärast sööki.



Hõbedane puu – kvaliteedi ja puhtuse garantii!

>>>

NB! Kõige agressiivsemad marjad ja puuviljad on õunad, pirnid, kirsid, aprikoosid, virsikud, kiivid; pähklitest – kreeka pähklid, maapähklid, kastanid, mandlid; köögiviljadest – spinat, tomat, petersell, seller. Tuleb ette ka allergiat kaladele, krabidele, vähkidele, krevettidele ja munadele.

Mis põhjustab tavaliselt toiduallergiat?

1. Toiduained või nende koostisosad.
2. Üks allergia liik võib enesega kaasa tuua teise.
3. Sageli on omavahel seotud reaktsioonid puu- ja köögiviljadele ning õietolmule. Teada on, et 50% inimestest, kellel on allergia õunapuul õietolmu vastu, ei saa süüa õunu.
4. Allergiat põhjustavad ka toidulisandid, seetõttu on mõttekas vältida mõningaid neist. Need on konservandid E220-227, E249-252, E210-219, antioksüdandid ning värvained.

Kuhu abi saamiseks pöörduda?

Tulevaste emade ravi on keeruline ülesanne, sest need preparaadid, mida tavaliselt kasutatakse, võivad olla naistele nende seisukorras ohtlikud (eriti esimesel trimestril). Õnneks on avanenud võimalus määrata beebiootel naistele taimseid, mitte keemilisi preparaate.

Lapse jaoks mitte liiga ohtliku allergiaga võib toime tulla naise raviarst. Vajadusel suunab ta tulevase ema eriuuringutele.

NB! Tulevasi emasid külastab ka tavaline allergiline riniit.

Ravimid raseduse ajal

Uuringud näitavad, et kõige sagedasemad hädad, miks emad rohtu võtavad, on külmetushaigused, seedetrakti vaevused, hemorroidid ja rinnapõletik. Üldreegliteks on see, et suurt valu kannatada pole hea ning seetõttu tuleks see ära võtta. Reegliski on seegi, et ükskõik millise kroonilise haiguse korral peab jätkuma igapäevane ravi. Rasedaks jäädes tasub lihtsalt arstiga läbi arutada, milline rohi on lapsele kõige ohutum.

Meeles võiks pidada nelja põhireeglit:

- Võttes ravimeid mõõdukalt, tavapärases doosis, ei ole vaja loote väärarengut karta.
- Võimalusel tuleb hoiduda ravimite võtmisest raseduse esimeses kolmandikus. Ohtlikuks ajaks peetakse 5.–10. rasedusnädalat, kui väärarengute tekkimise võimalus on suurim.
- Kõige otsesemalt jõuavad medikamendid lapse õrna organismi ajal, mil ema rinnas on ternespiim. Seega peaks sel lühikesel perioodil eriti hooliga jälgima, milliseid ravimeid võtta.
- Mida väiksem laps, seda kehvemini talub ta ravimeid. Ettevaatlik peab olema eelkõige enneaegsete beebidega.

Mida ei tohi võtta raseduse ajal?

Lootele on väga ohtlikud akneravimid (isotretinoiin, atsitretiin) ja vähiravimid (nt metotreksaat). Samuti ei soovitata võtta migreeniravimit ergotamiini ega teha lapseoote ajal uuringuid (nt kilpnäärme uuringud) radioaktiivsete isotoopidega.

Riskiravimiks peetakse ka psüühiliste haiguste ravimisel kasutatavat liitiumi. Antibiootikumidest tuleb hoiduda teatrasükliinist.

Mida ei tohi võtta raseduse esimeses kolmandikus ja vahetult pärast sünnitust?

Kuigi raseduse ajal ja pärast sünnitust võib olla naisel probleeme unega, pole uinutitest soovitatav kasutada bensodiasepiine, näiteks laialt tuntud sedukseeni.

Mida ei tohi võtta raseduse lõpus ja vahetult pärast sünnitust?

Põletikuvastastest ravimitest ei tohi võtta lapseootuse lõpus ja imetades kuus nädalat pärast lapse sündi bisep-tooli. Raseduse lõpus ei soovitata tarvitada ka palavikualandajaid ja valuvaigistajaid aspiriini ja ibuprofeeni, sest need võivad põhjustada veritsemist ning suurenenud verejooksu sünnituse ajal. Nende asemel võib vabalt pruukida paratsetamooli.

Ka rahustid pole kuigi kahjutud, sest võivad lapse liiga loiuks muuta.

Mida ei tohi võtta imetamise ajal?

Kindlasti tuleks hoiduda antibiootikumist nimega tsiprofloksatsiin. Kõrvaltoimeid on kirjeldatud või on info neist puudulik mitmete teistegi antibakteriaalsete ravimite puhul. Seepärast tasub eelistada penitsilliini või tsefalosporiini – ravimeid, mis katavad enamiku vajadusi ning mille ohutus imiku organismile on kindel.

Imetamise ajal ei soovitata võtta ka vähiravimeid (nt metotreksaat), psüühiliste haiguste ravimit liitiumi, migreenitabletti ergotamiini ja kilpnäärme rohtu tiouratsiili.

Radioaktiivsete isotoopidega tohib küll uuringuid teha, kuid siis tuleb imetamine vähemalt 72 tunniks katki jätta.

Veel soovitusi:

Lapseootel või imetav ema eelistagu pigem vanemaid ja läbiproovitud ravimeid. Uute rohtude puhul on info võimalikest kaasmõjudest veel puudulik. Samuti peavad meedikud paremaks ühe ravimi kasutamist ning soovivad võimalusel hoiduda kombineeritud ravist. Siis on kindel, et kahjustusi ei teki medikamentide omavahelisest koostoimest.

Vältima peaks žensenni. Selle taime keemiline struktuur meenutab steroidi ning on seetõttu lapse organismile halb. Selle asemel tarvitada punast päevakübarat, mis on ohutu ja hea.

· Kui naine kahtleb, kas alustada mõne rohu võtmist või kas mitte lõpetada ravi, siis tuleb konsulteerida rasedust jälgiva naistearsti või perearstiga. Samuti võib nõu küsida raviametist, kus konsultandid oskavad kõigile olulistele küsimustele vastuse anda.

Enne 12. rasedusnädalat tuleks naisel ennast kindlasti arvele võtta naistenõuandlas või perearsti juures.

Arst ja ämmaemand koos moodustavad lapseootel naise ja lapse jaoks meeskonna, kes teeb vajalikud uuringud ja annab igakülgset nõu kogu raseduse jooksul.

Samuti võib ühineda mõne perekooli rühmaga, kus räägitakse kõigist raseduse ja sünnitusega seotud teoreetilistest ja praktilistest asjadest.

Samuti on piisavalt asjatundlikku ja kaas-aegset eestikeelset kirjandust, mis aitab tulevasel emal end toimuvaga kurssi viia.

Allikad: Eesti Seksuaaltervise Liit; Naisteleht; Pere ja Kodu



Rasedus ja tervis

Küsimustele vastab perearst Eve Kivistik Linna-mõisa Perearstikeskusest

Viimastel aastatel on tehtud teadlikumat perepoliitikat. On olemas majanduslik toetus noortele peredele, mis võimaldab keskenduda lapse kasvatamisele kuni kolmanda eluaastani. Kas ka perearstipraksises on näha, et soov lapsi saada on suurenenud?

Viimastel aastatel on tõesti näha sündivuse suurenemist. Tundub, et sellele on kaasa aidanud positiivne perepoliitika, rasedust edasi lükanud naised on otsustanud lapse saada, palju sünnib peredesse ka kolmandaid lapsi.

Ajakirjandusest võib üsna tihti lugeda probleemidest seoses lapse saamisega. Tundub, et üha rohkem on peresid, kus küll soovitakse lapsi saada, kuid see ei õnnestu. Kas siin võib näha seost sellega, et lapse saamist lükatakse hilisemale ajale ning inimesed on oma organismi välja kurnanud?

Rasedust võiks planeerida enne 35 eluaastat. Üle 30 aastastel naistel sagenevad kroonilised haigused, mille tõttu võib ette tulla probleeme raseduse ajal ja ka sünnitusel. Viljastumisprobleemidega peredest pooltel juhtudel leitakse patoloogia hoopis mehel. Seetõttu räägitakse viimasel ajal aina rohkem ka meeste tervisest.

Millised on peamised mured seoses rasedatega, millega teie oma praksises kokku puutute?

Rasedate peamised mured meie praksises on viirushaigused ja seljavalud. Raseduse suurenedes keha telg muutub, tekib seljalihastesse tugev pinge ning selg kipub kiiresti väsima ja valutama. Rasedust planeerides võiks sellega eelnevalt arvestada ja vastavaid kõhu- ja seljalihaste harjutusi teha. Rasedate võimlemine ja ujumine on igati teretulnud. Harjutustega peaks jätkama ka peale sünnitust, sest üha kasvava lapse tõstmine ja süles kandmine on seljale samuti suur koormus. Kuna sünnitavad üha vanemas eas naised, siis on ka probleemid kõrgeenenud vererõhuga raseduse ajal.

Kas oskate ka välja tuua neid probleeme, kus tuleks tõsta inimeste teadlikkust väljaspool arstikabinetti?

Rasedate teadlikkuse üle ei saa nuriseda. Sageli kohtame naist, kes juba rasedust planeerides alustas ka foolhappe igapäevast võtmist, et hoida ära loote väärarenguid. Palju kasutatakse toidulisandeid ja vitamiine. Teisest küljest on suurenenud suitsetavate rasedate arv. Kui 10 aastat tagasi oli loomulik, et raseduse ajaks naine loobus suitsetamisest, siis nüüd on seis vastupidine. Teadlikkus suitsetamise kahjulikkusest lootele tundub olevat üsna madal.

Haigestumine nakkus- ja viirushaigustesse on probleem, mis huvitab kõiki rasedaid. Millised on (peamised) erinevused nende haiguste ravis rasedate puhul? Millega tuleks tingimata arvestada?

Viirushaiguste osas on kõige tähtsam nende ennetamine: piisav liikumine värskes õhus, rahvarohkete kohtade vältimine

bioaktiivsete ainete kompleks naistele

VITAKUR plus

- menstruatsiooni eel ja selle ajal üldise enesetunde parandamiseks (rindade valulikkus, nahaprobleemid, närvilisus)
- energia taastamiseks ja vitamiinivaeguse profülaktikaks
- raseduse, imetamise ning üleminekuaastate ajal
- juuste ja küünte tugevdamiseks



- kuningakepiöli
- 11 vitamiini
- koensüüm Q10

Mitu toimeaine kompleksi ühes kapslis:

Kuningakepiöli on erakordselt kõrge gamma-linoleenhappe sisaldusega taimne toitainet. Gamma-linoleenhape on küllastumata rasvhape, mis osaleb aktiivselt ainevahetusprotsessis, annab rakkudele elastsuse ning muudab naha terveks ja siledaks. Gamma-linoleenhape on teatud kehaomaste hormoonide koostisosana vajalik naise hormonaalse tasakaalu säilimiseks. **Koensüüm Q10** on oluline kehaenergia aktiveerimisel ning elujõu ja töövõime tõstmisel, sest toitainetega saame energiat, mida organism omastab vaid koensüüm Q10 abiga. **11 tähtsat vitamiini:** B1, B2, B6, foolhape, niatsiin, pantoteenhape, biotiin, B12, C, E, B-karoteen.



ja tervislik toitumine. Esimeste haigus-sümptomite ilmnemisel tuleks jääda koju, tarbida rohkelt vedelikku tarbida ja eelistada voodirežiimi. Rasedad kardavad väga ravimeid, siinkohal julgustavad neid natuke: ibuprofeeni peavalu ja palaviku korral võib kasutada, köha korral võib kasutada taimseid rögalahustavaid siirupeid. Arstiga peaks konsulteerima teiste suukaudsete ravimite osas. Ravimine on alati ohutum kui ravimata jätmine. See käib ennekõike seisundite kohta, kus on näidustatud ravi antibiootikumidega: näit. angiin, põskkoopapõletik.

Milliste eripäradega tuleks arvestada vaktsineerimise puhul? (spetsiifiliselt nn reisivaktsineerimine ja vaktsineerimine puugihammustuste vastu).

Raseduse ajal on vaktsineerimine mitteesoovitav.

Küsimustele vastab eriarst Kersti Kink Lääne-Tallinna Keskhaigla Merimetsa Nakkuskeskusest.

Tänapäeval reisitakse palju. Rasedus või väikesed lapsed ei ole põhjuseks, miks reisimisest loobuda. Millega tuleks arvestada ja kuidas end kaitsta võimalike ohtude eest, kuuludes eelpool nimetatud nn riskigruppidesse?

Idealne variant oleks planeeritud reisimine ja planeeritud rasedus. Samas teame, et 50% rasedustest on planeerimata. Subtroopilistesse ja troopilistesse maadesse reisimisel on kindlad vaktsinatsioonid ja profülaktika nõuded, mistõttu tuleks arvestada teadaoleva või võimaliku rasedusega.

Välja võib tuua mõned üldpõhimõtted:

- Raseduse ajal vaktsineerida ja malaaria profülaktikat teha ei soovitata. Kindlate reisisoovide korral teostada vaktsineerimised vähemalt paar kuud enne rasedust. Eriti tähtis vaktsiinide korral, mis sisaldavad elus nõrgestatud viirust. Näiteks: kollapalaviku vaktsiin ; MMR- leetrid, mumps ja punetised.
- Doktorid Ameerika mandrilt, The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) on avaldanud arvamust, et kõige ohutum ja seega kõige sobivam aeg reisimiseks on raseduse 2. trimestril, seega 18.- 24. raseduse nädalal. Reisida ei soovitata enam alates 36. rasedusnädalast. Eriti ohtlik on lendamine, mis võib raseduse lõpupeerioodis esile sünnituse.
- Mõned nakkushaigused on raseduse ajal tavalisest ohtlikumad. Näiteks B- ja E- hepatiit. E- hepatiit levib veega ja on troopikas väga levinud, kahjuks puudub samal ajal ka vaktsiin. Raseduse ajal malaariasse nakatumine võib viia tõsisema haiguseni kui muul ajal nakatumine. Raseduse esimesel kolmel kuul profülaktikat teha ei soovitata, hiljem ainult äärmisel vajadusel. Arvestades seda, et profülaktika ei taga 100% kaitset malaaria vastu, on targem malaariaohtlikke piirkondi vältida. Vahemeremaades on oht nakatuda toksoplasmoosi jne.

- Väikelastega reisimisel tuleks ettevalmistused vaktsineerimise osas teha aegsasti. Alla 1.aastaste laste troopilistesse ja arengumaadesse reisida väga ei soovitata, kuna kalendrikohased vaktsineerimised on suuremalt osalt pooleli. Vajadusel tuleks teha kiirendatud skeemi järgi.
- Lendamist ei soovitata alla 1 kuu vanustele lastele.
- Enne reisile minekut on lapseootel naisel vajalik teha günekoloogilise kontrolli ja nõustamine. Hea kui rase teaks oma veregruppi.
- Rasedal on soovituslik reisida koos lähedase inimesega, kes on tema rasedusest ja probleemidest teadlik
- Enne reisile minekut on mõistlik vestelda reisinõustajaga ja kuulata tema soovitusi.

Rasedate reisimisega kaasnevad terviseprobleemid ei erine üldjoontes teiste reisijate omadest. Ohtudeks on samamoodi õnnetusjuhtumid ja nakkushaiguste oht. Kõige olulisem ilmselt on kvalitatiivse arstiabi kättesaadavus.

Palun nimetage nõuandetelefonid, vaktsineerimiskabinetid jmt vajalikud numbrid ning aadressid, mida peaksid lapseootel naised reisi planeerimisel teadma.

Kvaliteetset abi saab Lääne-Tallinna Keskhaigla Nakkuskeskuse ambulatoorse osakonna reisinõustamise kabinetist, Paldiski mnt. 62. Etteregistreerimine telefonil 6598591

Hormoonid ei ole kaalutõusus süüdi

Sageli süüdistavad naised kaalutõusus rasedust vastaseid tablette ja üleminekuaastate hormoonravimeid. Hormoone siiski kilode kogunemise põhjuseks ei pidada ei saa. Maailmas läbi viidud uuringutes pole selle kohta, et rasedust vastased tabletid ja üleminekuaastate hormoonravi keha kaalu tõstaksid, tõendeid leitud.

Kilode kogunemise otseseks põhjustajaks on hoopis vananemisprotsess. Üleminekuaastatel hakkab rasvkudet varasemast rohkem kogunema kõhukõõnde ning kõige paremini aitab selle vastu loomulikult aktiivne liikumine.

P. Mustajoki, Suomen Lääkärilehti 1-2/2007

Kas antibiootikumid mõjuvad rasedusele kahjulikult?

Vastupidiselt arvamusele, et antibiootikume peaks rasedus- ja imetamisperioodil vältima, pole tegelikult põhjust seda teha. Mõnikord võib ette tulla olukordi, kus ravimiteta enam läbi ei saa - kas on vaja siis vaigistada äkilise haigushoogu või hoida kontrolli all kroonilist tõbe.

Enne raseduse või imetamise ajal rohtudest loobumist on kasulik teada, et välja ravimata jäänud haigus kujutab emale ja lootele suuremat ohtu, kui õigesti valitud antibiootiline ravi. Sel põhjusel soovitatakse tänapäeval läbida ravikuur, kui haigus seda tõepoolest nõuab. Sobilikud antibiootikumid rasedale või imetavale naisele valitakse nende hulgast, mille kasutamise kohta raseduse või imetamise perioodil on piisavalt kogemust ja teadmisi. Nende hulka kuuluvad tuntud penitsilliinid ja kefalosporiinid. Ka arst kaalub alati tõsiselt antibiootikumikuuri alustamist.

N. Heiskanen et. al, Suomen Lääkärilehti 51-52/2006



Tervis on kallis?

Apteegikülastus on paras põnts rahakotile, leiab klient. Kuidas kujuneb ravimi hind ja kas arstimid on Eestis tõesti liiga kallid?

Dagmar Rüütel
Sotsiaalministeeriumi tervishoiuosakond

Kuna ravimid on elutähtsad kaubad ja nende eest tasumisel osaleb suures osas riik, sekkub riik siin kõigisse lülidesse. Tootjatega sõlmitakse hinnaleppeid (mille sisuks on, et kokkulepitud ravimid on alati saadaval ja mitte kõrgema kui kokkulepitud hinnaga) ja kehtestatakse piirhinnad, mis lubavad ravimitootjate konkurentsi abil motiveerida hinnalangust ja hoida väljaminekuid kontrolli all. Hulgi- ja jaemüügi juurdehindlused on reguleeritud, s.t on kehtestatud piirmäärad, millest kõrgemat juurdehindlust ei tohi rakendada, ning ravimitele on käibemaks 5% – muudest kaupadest oluliselt madalam.

Ravimeid kompenseerib riik erineval viisil ja suures osas

- Apteegist ostetavad (koduseks kasutamiseks mõeldud) retseptiravimid – sõltuvalt konkreetsest ravimist, haigusest ja isikust, kellele ravim välja kirjutatud kas 50%, 75%, 90% või 100% ulatuses. Raha kompenseerimiseks tuleb haigekassast, 2006. aastal näiteks 1 miljard krooni. Käsimüügiravimeid reeglina ei kompenseerita, kuna need on nn kättesaadavas hinnaklassis ja nende mitteostmine omab tervisenäitajatele oluliselt vähem mõju kui arsti soovitatud ja väljakirjutatud retseptiravimi ostmata jätmine.

- Haiglas kasutatavad ravimid – tervishoiuteenuste osana; teenuste eest maksab teenuste osutajatele haigekassa.
- Ravimid riigieelarvest, 100% kompenseeritud – antiretroviirusravimid (HIV-infektsiooniga patsientidele), tuberkuloosiravimid, vaktsiinid, viljatusravimid. 2006. aastal oli see suurusjärgus 100 miljonit krooni.

Odav või kallis?

Ravimi hind on suhteline mõiste. Kui mõtleme seda hinda, mis ravimi pa-

kendi peale kirjutatud, siis on ravimite hinnad üsna heas vastavuses riikide majandusliku tasemega (vähem mängivad rolli rahvaarv ja riigipoolsed hindade mõjutamise meetmed nagu piirhinnad ja hinnalepped) – Eestis on ravimid odavamad kui rikkamates riikides (Soome, Rootsi, Norra, Taani) ja umbes samal tasemel teiste Ida-Euroopa riikidega. Kui aga peame silmas seda hinda, mis tuleb patsiendil ravimite eest maksta (patsiendi omaosalus), siis on suund vastupidine: Eestis on ravimid kallimad kui rikkamates riikides, sest mida rohkem on riigil raha ravimite kompenseerimiseks, seda odavamalt tulevad need kätte patsientidele.

Ei saa aga märkimata jätta, et selles, kui kalleid ravimeid patsiendid ostavad/kasutavad, on suur osa ka arsti, apteekri ja patsiendi teadlikkusel. Ravimeid on alati saadaval erinevates hinnaklassides (kliinilistes uuringutes tõendatud ravimadustelt ka täiesti samaväärseid ravimeid), kuid kui valikust ei olda teadlik või tekivad ravitoimega mitte seotud eelistused (näiteks soovitakse osta tingimata ühe kindla ravimitootja ravimeid, tingimata originaatorravimeid või tingimata uusimaid turule jõudnud ravimeid), kujuneb patsiendi omaosalus suuremaks kui ehk soovitud ja vajalikki.



UUS

Säilita organismi mikrobioloogiline tasakaal Dida™



Dida on parim looduslik vahend kandidoosi vastu Euroopas. Didas sisalduvad taimsed ekstraktid takistavad üleliigset pärmiseente vohamist, toimivad antiseptiliselt ja normaliseerivad soolestiku mikrofloorat, vähendavad kõhupuhitust ning soodustavad seedimist. Dida sisaldab kaneeli-, nelgi- ja piparmündiõli, küüslauku, kardemoni, pune ja saialille ekstrakte.

Kasutada esimesed 45 päeva 2 tabletti päevas koos klaasi veega söögi ajal, edasi 1 tablett päevas. Dida kasutamise ajal vähendage või jätke ära Candida pärmiseene kasvu stimuleerivad ja organismi mikrobioloogilist tasakaalu häirivad toiduained (alkohol, pärm, suhkur ja süsivesikud). Sööge valgurikast toitu (kana- ja kalkuniliha, kala, munad ja oad), värsked juurvilju ja asendamatuid rasvhappeid (oliivi- ja linaseemneõli).

Ei sisalda soola, suhkrut, pärm, nisu, gluteeni, piimaprodukte ega soja.

Toodetud ilma säilitus-, värvi ja lõhnaaineteta.

Sobib taimetoitlastele ja diabeetikutele.

Nüüd saadaval erinevates pakendites: 60, 90 või 120 tabletti



Liigesed valutuks ja liikuvaks Curcur™

Curcur on aktiivne fütoterapeutiline koostis, mis sisaldab looduslikku india kollajuurt ehk kurkumi ja ingveri, mida on täiendatud kõrvenõgese ja artišoki ekstraktidega. Harilik kurkuma vähendab liigeste valulikkust ja suurendab nende liikuvust, avaldab põletikuvastast toimet ja parandab verevarustust. Samuti leevendab liigese-põletikke ja –valusid osteoartriidi, osteoartriooni ja reumaatilise artriidi puhul.

Ei sisalda laktoosi, sahharoosi, gluteeni, nisu ega pärm.

Sobib taimetoitlastele ja diabeetikutele.

Kasutada 2 tabletti päevas toidukordade ajal.

Pakendis 60 tabletti

Sinu südamele, veresoontele ja ajule Green Oil™

Green Oil kapsel koosneb omavahel hästi tasakaalustatud oomega-3, -6 ja -9 rasvhapete segust. See on eksklusiivne tervislik taimsete õlide kombinatsioon kogu perele. Green Oil kapslid on toodetud taimse tooraine (lina-, rapsi- ja kuningakepi õli) külmpressimise meetodil ja seepärast on kõik bioloogiliselt aktiivsed ained säilinud. Kapslil puudub kala maitse ja lõhn.

Kasutada 2 kapslit päevas, söögi ajal, vajadusel võib võtta kuni 4 kapslit päevas.

3–10 aastastele lastele 1 kapsel päevas. Väikestele lastele pigistada kapsli sisu väheses koguses joogi või toidu sisse.

Ei sisalda soola, suhkrut, pärm, nisu, gluteeni, piimaprodukte ega soja.

Toodetud ilma säilitus-, värvi ja lõhnaaineteta.

Sobib taimetoitlastele.

Pakendis 60 või 120 kapslit



Uudistooted



Lysi Omega-3 Vitamiin

Oomega-3 põhiallikas meie toidulaual on kalad. Kui aga kala söömine 2-3 korda nädalas ei õnnestu, peaks abi otsima toidulisanditest.

Oomega-3 rasvhappeid sisaldavad preparaadid on läbi mitmete uuringute tõestanud oma efektiivsust südame-veresoonkonna haiguste ennetamisel ja profülaktikas. Oomega-3 vähendab kolesterooli ladestumist veresoonte seintesse, omab vererõhku alandavat toimet, muudab veresoonte seinad elastsemaks ja lisaks on tõestatud selle toime hoidmaks ära südame virvendusarütmia hooge. Uuringud on näidanud ka põletikuliste protsesside vähenemist nahal ja liigestes.

Islandi firma Lysi oomega-3 kalaõli toidulisandite valikusse lisandub aprillist uus ja täiustatud toode – Lysi Omega-3 Vitamiin. Toidulisandi koostises on lisaks oomega-3 rasvhapetele (EPA ja DHA) soovituslikus päevas koguses vitamiinid A, D, E ja C ning B-grupi vitamiinid, foolhape, magneesium, tsink aga ka sojaõli.

Päevane soovitatav kogus on 1 kapsel kalaõli E-vitamiini + 1 kapsel vitamiini-mineraaltoitaineid. Pakendis 32+32 kapslit – seega ühekuuline kuu.

Dr.Hauschka roosi päevakreem *light*

Dr.Hauschka looduskosmeetikasarja üks staar, Roosi päevakreem, on saanud endale paarilise – Roosi päevakreemi *light*. Uuel kreemil on nimekaimu kõik head ja hooldavad omadused, erinevuseks vaid õhulisem koostis. Tänu sellele imendub ta nahka kiiremini ning teda on hõlpsam ka palele kanda.

Lillede kuninganna figureerib kreemis suisa viies erinevas kehastuses – roosiveena, roosi eeterliku õlina, roosivahana ning roosi kroonlehtede ja kibuvitsamarjade tömmistena, mille valmistamisel on kasutatud Dr.Hauschka ainulaadset rütmilist meetodit.

Pealetükkimatult rooside järele lõhnav ning valitud ravimtaimede tömmistest, hinnalistest taimeõlidest ja looduslikest vahadest segatud kreem rahustab, tasakaalustab, värskendab, silub, elustab, tugevdab, aitab nahal hoida niiskust ja kaitsta teda ka keskkonnakurja eest.

Roosi tasakaalustav vägi taastab naha loomuliku rütmi ja annab uut elujõudu. Roosi- ja melililivaha üheskoos kaitsevad tuule, saaste, heitgaaside ja sigareetisuitsu eest. Tasakaalustav ja tugevdav koldrohi aeglustab vananemist, suurendab vastupanuvõimet ning ka rahustab ärritunud ja punetavat palet. Avokaado-, mandli-, seesami- ja nisuiduõlid ning alteejuuretõmmis hõlbustavad nahal säilitada niiskust.

Väike nõuanne: kui suvi läbi ja ilmad taas jahedamaks lähevad, on aeg vahetada Roosi päevakreem *light* rikkalikuma koostisega Roosi päevakreemi vastu.

Kuivale, niiskusvaesele ja tundlikule, samuti ärritunud ja punetavale nahale mõeldud Roosi päevakreem *light* on vaba sünteetilistest lõhna-, säilitus- ja värvainetest. Selle kõik koostisained on sertifitseeritud ning saadud mahedalt ja biodünaamiliselt kasvatatud või metsikust loodusest säästlikult korjatud taimedest. Kreem maksab 30 g 310 kr.

www.drhauschka.ee



Dr.Hauschka hooldav peitepulk – varjab ja tohterdab



Dr.Hauschka uus Hooldav peitepulk mitte lihtsalt ei peida vistrikke ja muid iluviigu, vaid ka tervendab neid antibakteriaalsete aroomiõlide ja ravimtaimetõmmistega abiga.

Vistrikud võivad ilmuda mistahes vanuses, mõnikord ka täiesti veatule nahale.

Dr.Hauschka Hooldav peitepulk aitab aga nahal taastada oma normaalse seisundi ning puhastada. Antibakteriaalse ja põletikuvastase toime poolest kuulsad Austriast pärit teepuu ja Uus-Meremaal kasvava manukapuu ehk luud-lõunamürdi eeterlikud õlid tohterdavad ja rahustavad vistrikke, koldrohu- ja saialilletõmmised toetavad naha tervenemist, looduslikud vahad ja antioksidantidena toimivad taimeõlid hooldavad ja värskendavad ega lase nahal kuivaks muutuda. Manioki- ehk kassaavajuurtest saadud tärklis hoiab aga pale läikimast.

Kasuta uut abimeest kohe, kui punnikest märkad ning tupsuta vistrikule mitu korda päevas ja hajuta seejärel. Kuna Hooldav peitepulk on pigem nahahooldus-, kui meigitoode, ei sobi ta tumedate silmaluste varjamiseks. Selleks on imehea aga Dr.Hauschka Peitepliats. Puiduse aroomiga nahka puhastav ja jahutav peitepulk on saadaval kahes värvitoonis ning maksab 2 g 195 kr.

www.drhauschka.ee

Uued tooted Centrum sarjast Centrum Silver Lutein



Täiusliku koostisega toidulisand, mis sisaldab 27 vitamiini, mineraalainet ja mikroelementi. Üks tablett katab üle 50-aastase inimese ööpäevase vitamiinide, mineraalainete ja mikroelementide vajaduse.

Centrum Silver Lutein – nüüd antioksidandi luteiiniga, mida leidub kõikjal organismis, kuid kõige enam silma võrkkestas. Luteiin aitab kaitsta silmi vabade radikaalide kahjustava mõju ning kahjulike päikesekiirte eest. Luteiin aitab ka ennetada ja aeglustada vanusest tingitud silmapõhja kahjustusi.

Saadaval 30 ja 60 tabletiga pakendid.

Centrum Junior Pro

Täiusliku koostisega toidulisand lastele alates 4. eluaastast, mis sisaldab 21 lapse kasvamiseks ja arenemiseks olulist vitamiini, mineraalainet ja mikroelementi.

Närimistabletid sisaldavad ksülitooli ja on vaarika-sidrundi maitsega.

Saadaval 30 tabletiga pakendis.

Nüüd veelgi parema maitsega!



Lamisil® Uno™ (terbinafiin) Esimene ja ainus ühhekordne ravim jalaseene raviks



Lamisil Uno (terbinafiin) on esimene jalaseene ravim, mis suudab jalaseene hävitada vaid ühe kasutuskorraga ja kaitseb seene naasmise eest veel vähemalt kolm kuud. Lamisil Uno (terbinafiin) on patenteeritud ja uudne geeljas aine, mis kuivab kiiresti peale nahale kandmist ja jätab nahale õhukese ravimikile, mis võimaldab toimeainel nahka imenduda.

Ravim kantakse sõrmedega kõigepealt varvaste vahele, alla ja peale. Seejärel jalgadele ja külgedele ning ka teisele jalgale. Ravim määratakse jalgadele üks kord ühtlase kihina.

Küsi oma apteekrilt uut käsimüügiravimit Lamisil® Uno™ (terbinafiin)

Müügil apteekides ilma retseptita alates maikuust.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.



Zanzarin 100% taimne säase- ja puugitõrjevahend kogu perele!

Zanzarin on tõhus looduslike koostisainetega putukatõrjevahend, mis samas ka hooldab nahka jojoba ja aloe veraga. Kuna koosneb vaid taimsetest toimeainetest, sobib kasutamiseks ka imikutel, väikelastel ja tundliku nahaga inimestel.

Zanzarin on apteegis saadaval spreid ja pihmani, kaitstes kuni 5 tundi sääskede, parmade ja puukide eest.

Zanzarin on populaarseim taimne säase- ja puugitõrjevahend Saksamaa apteekides!

Tootja: Engelhard Arzneimittel GmbH, Saksamaa

Turustaja Eestis: Sirowa Tallinn AS, Salve 2c, Tallinn

Jalgade seenhaigus on paljusid kimbutav probleem

Tekst Maire Karelson, TÜ nahahaiguste kliinik

Mis on jalaseen?

Jalgade seenhaigus on nahal esinev pindmine seeninfektsioon, mis asub varvaste vahel, jalatallal, labajala külgmistel osadel või selle pinnal.

Arenenud jalaseene puhul kaebab haige nahasügeluse, ebameeldiva lõhna ja jalgade liigse higistamise üle. Lõhed tekitavad kipitust ja valulikkust. Tagasihoidliku vormi puhul võivad kaebused puududa ja nakkus avastatakse juhuslikult haige läbivaatuse ajal.

Jalaseene levik

Kaheksateistkümnnes Euroopa riigis tehtud Achilleuse uuring kinnitas, et seeninfektsioon moodustab 35% labajalahaigustest ning on seetõttu üks levinumaid labajalgade haigusi. Jalaseent leidub kokku kuni 15% kogu planeedi elanikkonnast.

Haigestumise riskiteguriteks peetakse vanust, sugu, elamist urbaniseerunud piirkonnas, teatud elukutseid ja hobiid, sotsiaalset staatust ja mõningaid kaasnevaid haigusi (diabeet, perifeersetes veresoonte patoloogia).

Suur haigestumus on seotud pikaajalise viibimisega kinnistes jalanõudes (üle 8 tunni päevas), füüsilise koormuse, tiheda elukondliku kontakti, piiratud hügieenivõimaluste ja ühiste pesuruumide kasutamisega.

Dermatoloogia käsiraamatuis eristatakse jalgade haigestumise kolme kliinilist vormi:

varvastevaheline ehk interdigitaalne, hüperkeratootiline ehk skvamoosne ning villiline ehk düshidrootiline vorm.

Diagnoos

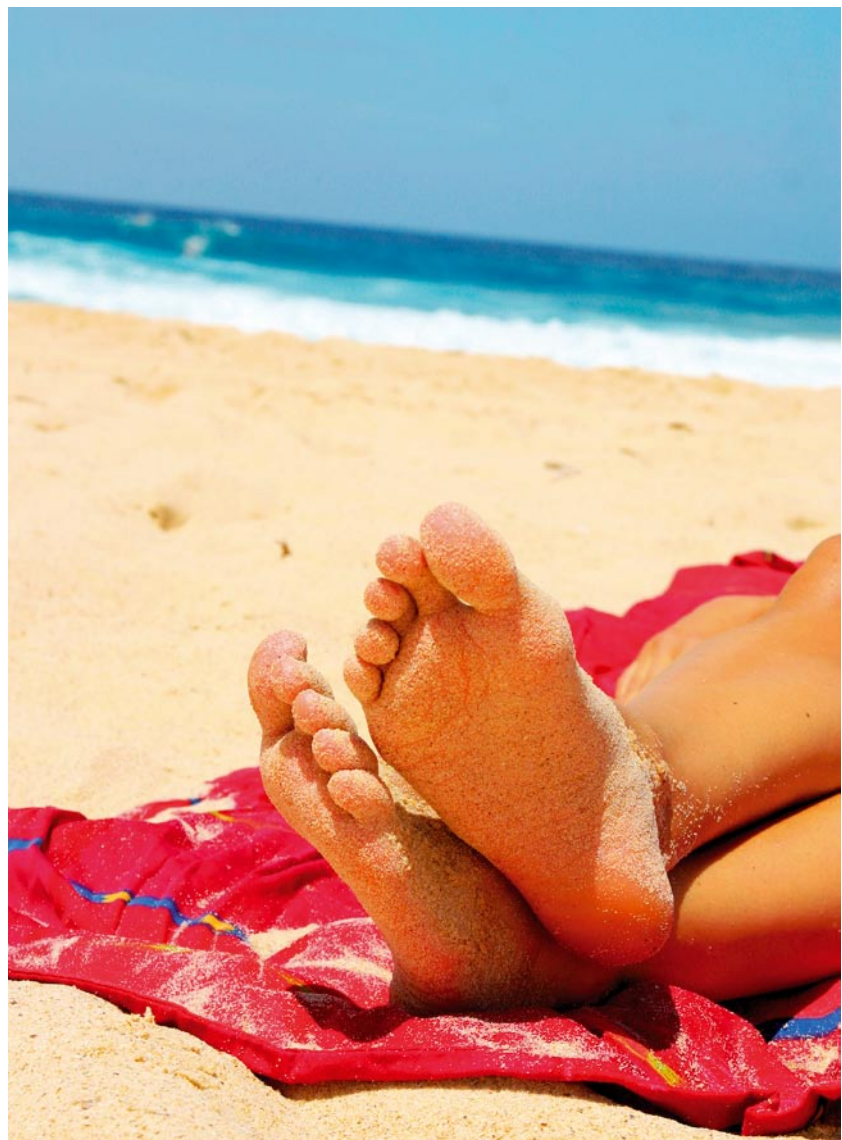
Diagnoosimisel peetakse silmas seenhaigusele iseloomulikke kliinilisi tunnuseid. Nende alusel püütakse ka te-

kitajat ära arvata, kuid korrektse diagnoosi saab ikkagi määrata laboratoorsete uuringute abil. Uuringuid on vaja eriti nendel juhtudel, kui haige on juba varem käsimüügist saadud seenvastaseid ravimeid kasutanud, ent pole sellele vaatamata paranenud. See teave peab arsti valvsaks muutma ja viima mõttele, et tegemist võib olla mõne teise haigusega ning diagnoosi peab täp-

sustama. Soovitav on teha haigele nii mikroskoopiline kui kultuuri uuring, see võimaldab tuvastada tekitaja ning suurendab tõenäosust, et tulemus on positiivne.

Ravi ja profülaktika

Jalaseene alla kannatavatest inimestest ravib seda õigesti vaid 36%, seetõttu on vajalik õige ravi määramine.





Enamasti on seenhaigus krooniline, kuna uuringud on näidanud, et umbes 42% juhtudest infektsioon kordub. Ravi seisukohast seisab arst valiku ees: kas kirjutada välja süsteemne või lokaalne ravim? Eestis on registreeritud mitmeid lokaalseid seenvastaseid ravimeid, nende seas imidasoolid (klotrimasool, ekonasool, mikonasool, isokonasool, ketokonasool jt), allüülamiinid (terbinafiin, butenaafiin, naftifiin) ja amorolfiin. Uuringutega on tõestatud nende ravimite efektiivsust peamiste patogeensete seente puhul. Saadaval on erinevaid ravimivorme (kreem, salv, dermgeel, aerosool, lahus), mida võib kasutada kliinilistest haigustunnustest, haiguse lokatsioonist ja ulatusest lähtuvalt. Varvastevahelise naha haigestumise ja düshidrootilise vormi korral soovitatakse lahust, aerosooli, kreemi või dermgeeli, millel on ka kergelt jahutav toime. Lahused võivad ärritada lõhenevad ja erosiivset nahka, põhjustada kipitus- või põletustunnet. Ravimit on soovitatav haigele nahale kanda umbes kuu aja vältel, ja pärast kliiniliste nähtude taandumist veel nädala jooksul.

Allüülamiinid (terbinafiin) on osutunud efektiivseks juba nädalase raviperioodi ajal, kuigi kliinilised nähud ei taandarene nii kiiresti.

Ravijärgne retsidiiv / reinfektsioon on sagedane nähtus ja tekib nii lokaal-

se kui ka süsteemse ravimi kasutamise korral. Uuringud Jaapanis kolmeaastase jälgimisperioodi ajal näitasid, et haigus tuleb tagasi umbes 10% juhtudest igal aastal.

Lühem ravi on parem

Tänapäeva elutempo ei võimalda määrata pikaajalist lokaalset ravi, kuna haige ei vii seda üldjuhul lõpule. Seepärast uuritakse seenvastaste ravimite efektiivsust võimalikult lühemate raviskeemide korral. Terbinafiini uus ravimivorm - 1% lahus - moodustab nahale kandmise järel nn ravimikile, ja säilitab seetõttu fungitsiidse terbinafiini kontsentratsiooni nahas veel kuni 13 päeva. Ühekordse nahale kandmise uuringud näitavad mükoloogilist paranemist 72% ravitutest. Retsidiivide, ehk haiguse naasmise sagedust hinnati kolmandal ravijärgsel kuul, retsidiiv tekkis vaid 12,5% ravitutest. Sama tulemuse on uuringutes andnud ka näiteks üheprotsendiline terbinafiin kreami kujul, aga sama efekt saavutati siis ühe päeva asemel ühe nädala kestnud ravikuuri järel.

Tänu ühekordsele kasutamisele, ja terbinafiini heale efektiivsusele on parimaks jalaseene raviks praegu terbinafiini 1% lahus – Lamisil Uno.

Kuidas jalaseent vältida?

Jalaseene puhul tuleb erilist tähelepanu pöörata profülaktilistele meetmetele, sest jala seeninfektsioon on kroonilise iseloomuga ja kipub korduma. Lisaks komplimiseerub see varbaküünte haigestumisega, ning on üks riskitegureid alajäseme roospõletiku ja düshidrootilise ekseemi korral.

Haigetele tuleb rõhutada, et nad ei pea pärast ravi piirama oma igapäevast sportlikku tegevust ega loobuma veekestustes, spaades, ujulates, saunades käimisest. Tähtis on osata end uue nakatumise eest kaitsta. Infektsiooni ärahoidmiseks on vaja iga päev voolava vee all jalgu pesta, nahk hoolikalt kuivatada, üldkasutatavates ruumides (riietusruumid, spordisaalid, saunad, ujulad, duširuumid, veekestused, spaad jm) isiklikke jalanõusid kanda, regulaarselt antiseptilisi aerosoole kasutada, jalatseid desinfitseerida, igapäevaelus naha matseratsiooni ja traumasid vältida ning neid õigel ajal ravida. Uuringud Jaapanis on näidanud, et nailonsukad on liiga õhukesed, et vältida nakatumist, kuid sokkide kandmine vähendab märkimisväärselt nakatumisrisiki. Tõhusalt eemaldavad dermatofüüte sandaalidest ja botastest nende loputamine külma või keeva veega ning puhastamine niiske rätikuga.



Õnnetus ei hüüa tulles...

Elus võib ette tulla päevi, mis panevad proovile Teie valmisoleku olukorras, kus enne kiirabi saabumist vajab keegi Teie lähedastest või kõrvalolijatest operatiivset meditsiinilist abi. Asjatundlik esmaabi võib enne kogenud meedikute kohale jõudmist vähendada oluliselt abivajaja õnnetusjärgseid tüsistusi või isegi vältida surma. See võiks olla piisav põhjus selleks, et omandada esmase abi võtteid, mis aitaksid kriisiolukorras säilitada rahu ning ulatada kindel abikäsi selle vajajale.

Kindlasti ei piisa kriitilises olukorras adekvaatseks käitumiseks vaid järgnevate levinumate õnnetusjuhtumite esmaabi käitumisjuhiste lugemisest. Nii mõnedki neist eeldavad siiski seda, et olukorrad on tegelikkuse tajumiseks ka läbi proovitud ning võtted käepäraseks harjutatud. See tagab ka kindlustunde, et ootamatus olukorras käivitub käte ja mõistuse koostöö, mitte aga ei kipu esimesed teise üle võimust võtma ning tegutsema omasoodu.

Esmaabi põletuse korral

Tavaliselt on põletushaava tekitajaks gaas, leek, sigaret või kemikaalid. Põletushaava esmaabis on oluline takistada soojusmõju tungimist sügavamale kudedesse, vältida infektsiooni ning ühtlasi leevendada valu.

Põletusele on omased alljärgnevad tüüpilised tunnused:

- Kergema põletuse korral tekivad punetavale nahale kiiresti vesivillid
- Sügavama põletuse korral võib tekkida kahvatus, külm higi, hingeldamine, teadvuse kaotus.

Tegevusjuhised põletushaava esmaabiks enne medikute saabumist:

- Viivitamatu jahutamine jaheda veega! Võimalusel lasta põletada saanud kohal olla 10-15 minutit jooksva jaheda vee all. Kiire mahajahutamine vähendab oluliselt põletuskahjustust.
- Ulatusliku põletuse korral tuleks kannatanu toimetada (vajadusel koos riietega) dušši alla. Ohtra vee olemasolu on laiaulatusliku põletuse korral oluline just seetõttu, et vältida lisaks ka aurupõletust.
- Kui nahale on tekkinud villid, siis neid ei avata.

- Nakkusohu vältimiseks tuleks põletada saanud piirkond katta võimalikult steriilse materjaliga. Kui käepärast on side ja asute põletada saanud jäsemeid siduma, tuleks meeles pidada, et sõrmed ja varbad tuleks siduda eraldi!
- Kui kannatanul on seljas riided, tuleb need kiiresti eemaldada, kuna riiete all püsib soojus hästi ja tekib nõ hautamise efekt. Kui riidematerjal on naha küljes kinni, ei tohi seda kiskuda!

Võõrkeha sattumine hingamisteedesse

Hingamisteedesse sattunud võõrkeha võib kiiresti viia hingamispuudulikkuseni, mis omakorda võib kaasa tuua teadvuse kaotuse. Et kannatanu ise saanud sellistel juhtudel paanikasse ega ole ise võimeline end aitama, on kõrvalseisjate abi täiesti vältimatu.

Esmasteks tunnusteks võõrkeha sattumisel hingamisteedesse on:

- Kannatanu haarab kätega kõrist
- Osaline hingamisteede sulgus - äge kõha, hingamise takistus, heliline sissehingamine
- Täielik hingamisteede sulgus – kannatanu ei suuda hingata, häälitseada, hakkab kaotama teadvust
- Kannatanu nahk võib muutuda sinakaks.

Kui võõrkeha on hingamisteedesse sattunud imikul või väikelapsel oleksid käitumisjuhised alljärgnevad:

- Lasta imikul jalgadest kinni hoides pea alaspidi rippuda, koputades talle samal ajal käega tugevalt seljale.
- Imiku võib ka pea alaspidi asetada oma käsivarrele ning koputada samuti 4-5 korda abaluude vahele.

Kui eelpool nimetatud võtte tulemust ei andnud, tuleks imik panna selili ning suruda oma rusikas õrnalt kõhtu suunaga rinna poole. Selline äkiline rusikaga vajutamine võib võõrkeha hingamisteedest välja lükata. Nimetatud protseduuri võib korrata kuni 5 korda.

- Suurema lapse võib asetada risti üle oma põlvede, pea allapoole rippu ja koputada 4-5 korda abaluude vahele.

Suurema lapse puhul võib kasutada ka nn. Heimlich'i võtet, mis on ühtlasi ka täiskasvanute hingamisteede tühjendamise esmane abinõu.

Kuidas kasutada Heimlich'i võtet?

- Kannatanul tuleks haarata selja tagant kätega ümber keha, asetades käed risti kõhule nabast kõrgemalt. Äkilise tugeva liigutusega tõmmata käed enda poole üles nii, et rõhk kõhuõõnes tõuseb, diafragmaaared kerkivad ja suruvad õhu järsult kopsudest välja.
- Kui nimetatud võtte tulemusena midagi ei muutunud, oleks vajalik alustada ventileerimist suult-suhu – nii võib ülerõhk hingamisteedes juhtida õhu võõrkehast mööda, mis omakorda aitab kaasa normaalse hingamise taastumisele.





Koduapteegis ASENDAMATU

Mulle ja emale



Isale



Väikevennale



Kergete nahakahjustuste raviks kogu perele

Panthenol Spray

Toimeaine: dekspantenool

Käsimüügravim.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendil olevat kasutamisyhust. Kaebuste püsivuse korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.



Chauvin
ankerpharm



Esmaabi mürgituse korral

Ka mürgituse korral võib inimese elu päästmine olla tih- ti minutite küsimus. Nii näiteks võib üks sigaret, milles on 10-18 mg nikotiini alla 5-aastasele lapsele olla eluoht- lik. Mitmed mürgitust põhjustanud ained võivad kiiresti imenduda kehasse või söövitada suu, kõri ja söögitoru li- maskesta.

Täiskasvanud kannatanu võib mürgituse saada, olles taht- likult või tahtmatult tarvitanud liigse annuse ravimit, alko- holi (või nende surrogaate) või muid organismile mürgiseid aineid. Ravimid, mis liigse annuse tarvitamisel mürgituse esile kutsuvad on antidepressandid, uinutid, psüühikaravi- mid, valuvaigistid ning südame- ja vererõhuravimid. Nar- kootikumide kasutamise levides on lisandunud heroini üledoseerimisest tingitud mürgitusjuhud.



Mürgituse tunnused on olenevalt mürgitusest erinevad:

- Iiveldus, oksendamine
- Naha kahvatumine
- Higistamine
- Hingamissageduse muutumine, temperatuuri langemine
- Reflekside nõrgenemine
- Unisus
- Silma pupillid on keskmise raskusega mürgituse korral väikesed, raske mürgituse korral on pupillid laiunud ning valgustundetud.

Olenevalt mürgituse raskusest on erinevad ka käitumisjuhised:

- Juhul kui kannatanu on neelanud sööbeainet (kanget hapet või leelist), tuleks kannatanule anda sööbeaine lahjendamiseks klaasitäis vett.
- Juhul kui sööbeainet on sattunud silma, tuleks see silmast kiiresti välja loputada rohke veega umbes 15 minuti jooksul.
- Juhul kui kannatanud on alla neelanud orgaanilist lahustit (tärpentini, benssiini), siis tuleks talle anda rõõska koort või sulatatud jäätist. Oksendamist esile kutsuda ei tohi, sest oksendamisel võib orgaaniline lahusti sattuda kopsu ning põhjustada eluohtliku kopsuturse.
- Kui kannatanu hingamine on tänu mürgitusele oluliselt nõrgenenud või lakanud, tuleks valmis olla kunstliku hingamise alustamiseks. Abistajale on kunstliku hingamise tegemine harva ohtlik. Ohtlik võib see olla näiteks sinihappemürgituse korral.
- Kui patsient on teadvuselt ning ei ole tarvitanud söövitavaid või orgaanilisi lahusteid, soovitatakse esimesel võimalusel kutsuda esile oksendamine.
- Juhul kui kannatanu on sisse hinganud hingamisteid ja kopse ärritavaid gaase, tuleb ta viia ohupiirkonnast välja värske õhu kätte ning asetada poolistuvaesse asendisse.



Vaktsineerimine

Paljud meist on kokku puutunud vaktsineerimisega või vähemasti selle peale mõelnud. Kui lastel on alates vastsündinust kuni 17. eluaastani ette nähtud vaktsineerimisskeemid ning vaktsiinidel on oma valiidusaeg, siis täiskasvanuna on võimalus aeg-ajalt valida, kas vaktsineerida ennast näiteks gripi, puukentsefalii, difteeria vm vastu.

Tekst Agne Adamson

Enamasti kerkib vaktsineerimine päevakorda näiteks kevadkuudel, kui lähenemas on periood, mil kavatsetakse üha enam looduses viibida ning puugihammustuse risk on suurim. Vaktsineerimise peale mõeldakse ka sügisel enne gripihooaega ning enne reisile minekut, eriti kui sihtkoht on eksootiline paik. Üha enam on levinud A- ja B-hepatiidi vastu vaktsineerimine. Nüüd on ilmumas turule ka emakakaelavähi vaktsiin. Vaktsineerimine tekitab nii pool- kui ka vastuargumente. Allpool on ülevaade sellest, mida enne otsustamist võiks teada.

Kui inimese keha puutub kokku võõrorganismidega, näiteks bakterite ja viirustega, hakkab immuunsüsteem tootma nende vastu antikehi, mis aitavad kehal võõrorganisme ära tunda ja hävitada. Edaspidi jäävad antikehad organismi ning kaitsevad meid tulevikus sama tekitaja põhjustatud nakkuste eest. Seda nimetatakse aktiivseks immuunsuseks.

Immuunsüsteem toodab erinevaid antikehi iga kohatud võõrorganismi vastu. Antikehadest moodustub võrgustik, mis aitab kaitsta organismi mitmesuguste haiguste eest. Selle protsessi efektiivsus on inimestel erinev ning sõltub toitumisest, stressist, vanusest ja üldisest terviseseisundist. Sestap on osa inimesi haigustele vastuvõtlikumad kui teised.

Loomulik immuunsus tekib 2–6 nädalaga – see on aeg, mis kulub vere valgeliblede kodeerimiseks. Samal ajal kannatab aga keha haigustekitajate põhjustatud tagajärgede tõttu. Mõne nakkuse korral võib tagajärjeks olla püsiv puue või isegi surm.

Kuidas töötavad vaktsiinid?

Vaktsiinid sisaldavad ekstrakte või haigust põhjustavate bakterite või viiruste inaktiivseid (mitteaktiivseid) vorme. Need haigustekitajate muundatud vormid stimuleerivad immuunsüsteemi tootma antikehi nende vastu, kuid ise haigust ei põhjusta. Antikehad jäävad organismi ning kui keha puutub loomulikult kokku haigustekitajatega, tunneb immuunsüsteem need ära ja asub rünnakule, takistades sel moel haiguse teket. Iga bakter või viirus stimuleerib immuunsüsteemi tootma kindlat tüüpi antikehi, sestap on vaja erinevaid vaktsiine, et kaitsta erinevate haiguste vastu.

Vaktsineerimise üldised vastunäidustused

- Kõrge palavikuga kulgev haigus
- Eelmise sama vaktsiiniga vaktsineerimisele järgnenud tõsine reaktsioon
- Tugev ülitundlikkus mõnele vaktsiini komponendile
- Progresseeruv närvisüsteemi haigus
- Immuunpuudulikkus teatud juhtudel

Vaktsineerimise erijuhud

- **Raseduse korral** ei tohiks võimaliku lootekahjustuse tõttu tavakorras manustada elusvaktsiine. Juhul kui on märkimisväärne risk (näiteks kollapalaviku puhul), võib vaktsineerimine olla olulisem kui potentsiaalne kahju lootele. Inaktiveerit-

tud vaktsiine näiteks lastehalvatuse, difteeria, teetanuse, tüüfuse ja B-hepatiidi vastu võib määrata rasedatele juhul, kui vaktsineerimisvajadus kaalub üles võimaliku kahju lootele.

- **Rinnaga toitmise korral** võib ohutult manustada enamikku vaktsiine. Oluline on teada, et immuunsus ei kandu rinnapiimaga lapsele üle.
- **Ägeda haiguse korral** tuleks vaktsineerimine kuni paranemiseni edasi lükata. Kergemate haiguste puhul, kui ei ole palavikku ega üldisi häireid, ei ole vaktsineerimist tarvis edasi lükata.

Immuunpuudulikkuse korral:

- **HIV-positiivseid patsiente** võib ohutult vaktsineerida teatud inaktiivsete vaktsiinidega, näiteks lastehalvatuse, difteeria, teetanuse, tüüfuse ja B-hepatiidi vaktsiinidega, kuigi nende immuunvastus võib olla nõrgem. Mõnel juhul on vaja korduvalt vaktsineerida ning spetsialistiga konsulteerida. Elusvaktsiine ei tohi HIV-positiivsetele patsientidele tavakorras manustada. HIV-nakkusega patsiendid, kellel on risk nakatuda kollapalavikku, peaksid konsulteerima nakkushaiguste arstiga kollapalavikuvastase vaktsineerimise asjus;
- **immunosupressiooniga (allasurutud immuunsusega) patsientidele**, näiteks hiljuti kiiritus- või keemiaravi läbi teinutele või neile, kes saavad immunosupressante, nagu kortikosteroide, ei tohiks manusta-

da elusviiruse vaktsiine. Inaktiveeritud vaktsiinid ei ole neile patsientidele ohtlikud, kuid ei pruugi olla efektiivsed.

Lapsed kuni 17. eluaastani

Lastele tehakse enamasti riikliku vaktsineerimiskalendri vaktsiine, mille järgi on vastsündinule ette nähtud B-hepatiidi 1. süst ja tuberkuloosi vaktsiin ning esimese elukuu möödudes B-hepatiidi 2. süst jne (vt ka <http://new.vaktsiin.ee>). Lastele on võimalik teha riikliku vaktsineerimiskalendri vaktsiinide asemel ka järgimisi vaktsiine, mille korral on vähem kõrvaltoimeid ja väheneb nn süstekoormus:

- inaktiveeritud poliomüeliidi vaktsiin
- difteeria, teetanuse ja atsellulaarse läkakõha vaktsiin
- difteeria, teetanuse ja atsellulaarse läkakõha, inaktiveeritud poliomüeliidi ja b-tüüpi *Haemophilus influenzae* vaktsiin
- difteeria, teetanuse ja atsellulaarse läkakõha, B-hepatiidi, inaktiveeritud poliomüeliidi ja b-tüüpi *Haemophilus influenzae* vaktsiin

Täiskasvanud

Vaktsineerimised patsiendi soovil:

- A-hepatiit
- B-hepatiit
- puukentsfaliit
- gripp
- tuulerõuged
- difteeria, teetanus
- *Haemophilus influenzae*
- rotaviiruslik soolepõletik
- kollapalavik
- kõhutüüfus
- emakakaelavähk

Reisimine

Tänapäeval reisib üha rohkem inimesi kaugegetesse eksotilistesse paikadesse, seetõttu on ka suurem võimalus puutuda kokku haigustega, mida meile harjumuspärasel keskkonnas ei ole. Reisides puutume lisaks võõrastele keeltele ja tavadele kokku ka teistmoodi toidu, vee, kliima, kõrguste vahe ja teiste keskkonnaohutudega. Tihti peale ei sobi

reisija immuunsus võõrapärase keskkonnaga.

Tõsisemad haigused, mille vastu soovitatakse ennast enne reisi kaitsta, on kollatõbi ehk hepatiit, poliomüeliit, kõhutüüfus ja malaaria.

Hepatiit ehk kollatõbi on tõsine nakkushaigus, mis põhjustab maksapõletikku. Hepatiiti võib sagedamini tekitada A- või B-hepatiidi viirus.

A-hepatiidi viirus levib fekaal-oraalsel teel ning seda nimetatakse ka pesemata käte haiguseks. Üldiselt on A-hepatiit suhteliselt ohutu ega lõpe surmaga, ent selle kulg võib olla komplitseeritud ning haiglaravi võib venida pikaks.

B-hepatiidi viirus kandub inimesele seksuaalvahekorra ja meditsiiniliste protseduuride vahendusel. Tihtilugu jääb nakatumise allikas ebaselgeks (kuni 40% juhtudest). Haiguse ülekandeks piisab aga väikestest kahjustustest (marrastusest), mis võivad olla minimaalsed ja tähelepanematu. B-hepatiit võib olla väga raske haigus, mille haiglaravi kestab kuid. Haige võib jääda pödemal kroonilist hepatiiti, mis võib lõppeda maksapuudulikkuse või maksavähiga.

Parim kaitse A- või B-hepatiidi vältimiseks on profülaktiline vaktsineerimine.

Poliomüeliidi haigusnähud võivad olla erineva raskusega. Enamikul inimestel ei ole üldse haigusnähtusid. Mõnel inimesel võivad aga tekkida sellised nähud nagu palavik, peavalu, oksendamise, kõhukinnisus, kaelakangesus ja jäsemete valu. Vaid väikesel osal poliomüeliiti nakatunute tekib halvatus. Polioviirus kandub kõige sagedamini inimeselt inimesele või fekaal-oraalsel teel, mis on tingitud vähesest kätepesemisest, saastunud toidust või joogist, ning oludes, kus on ebapiisavad hügieeni- ja sanitaaringimused. Viirusega nakatunud võivad väljaheitega viirust eritada mitme nädala jooksul. Kõige nakkusohtlikumad on nad 7–10 päeva enne ja pärast haigusnähtude avaldumist.

Suurim risk haigestuda on riskipiirkondadesse reisijatel, kõigil imikutel ja väikelastel. Pääaegu kõigis arenenud riikides on poliomüeliidi levik peatatud ning ülejäänud riikides loodetakse haiguse levik tõkestada lähiaastatel. Eestis oli viimane haigusjuhtum 1961. aastal. Reisijad on endiselt ohustatud järgmistes piirkondades:

- India subkontinendil

- Pakistanis, Afganistanis, Egiptuses ja mitmel pool Aafrikas, näiteks Sudaanis, Somaalias, Nigeerias ja Angolas

Ameerikas, Euroopas (välja arvatud idapiirkonnad), Austraalias ja Jaapanis on haigus tänu vaktsineerimisele peaaegu kadunud.

Poliomüeliidi vastu kasutatakse tavaliselt suukaudset elusvaktsiini, mida manustatakse otse keelele. Kui inimene pöördub oma perearsti või nakkushaiguste arsti poole, saab ta neilt nõu, milline on sobiv vaktsinatsiooniskeem.

Kõhutüüfusse nakatatakse tavaliselt toidu ja veega, mis on saastunud kanalisatsioonist. Tähtsad nakkusallikad on:

- koorikloomad kanalisatsioonist saastunud veekogudest
- saastunud toored puu- ja köögiviljad
- saastunud piim ja piimatooted
- saastunud veeallikad

Inimesed võivad nakkust edasi anda senikaua, kuni bakterid on nende organismis. Umbes 10% ravimata patsientidest eritab baktereid kuni 3 kuud, 2–5% ravimata patsientidest jäävad aga püsivateks bakterikandjateks.

Vaktsineerida soovitatakse üldiselt juhul, kui kaalutakse reisimist endeemilistesse piirkondadesse, kus sanitaar- ja hügieeningimused võivad olla ebapiisavad. Kõhutüüfus on enam levinud näiteks

- Aafrikas
- Kaug-Idas ja India subkontinendil
- Lõuna-Ameerika riikides

Kõhutüüfuse vastu süstitav vaktsiin tagab kaitse kuni 3ks aastaks. Vaktsiin on näidustatud nii täiskasvanutele kui ka lastele alates 2. eluaastast.

Malaaria levib inimestele nakatunud emaste sääskede kaudu, kes toituvad inimeste verest. Sääsehammustusega pääseb malaariaparasit verre ja liigub vere kaudu maksa. Maksas parasitid kasvavad ja arenevad 6–9 päeva, kuni nad on valmis maksast lahkuma ning uuesti vereringesse minema. Pärast seda, kui parasitid on taas verre pääsenud, tungivad nad punaverelibledesse, lõpetavad kasvamise ja hakkavad kiiresti paljunema. Parasitide arv kasvab kuni punaverelibledel lõhkemiseni, millele vabaneb vereringesse tu-



handeid parasiite. Parasiidid ründavad seejärel teisi punavereliblesid ning infektsioonitsükkel jätkub, põhjustades malaarianähtusid. Haigus võib levida ka nakatunud isiku verrega saastunud nõelu või süstlaid kasutades.

Enim on ohustatud inimesed, kes elavad piirkonnas või reisivad piirkondadesse, kus esineb malaariat. See kehtib eriti rasedate naiste ja alla 5aastaste laste kohta.

Malaaria on eriti levinud troopilistes piirkondades ning seda esineb enam kui 100 riigis, näiteks

- Kesk- ja Lõuna-Ameerikas
- Aafrikas
- India subkontinendil
- Kagu-Aasias

Malaaria vaktsiin puudub, kuid sellesse haigestumist saab vältida profülaktika abil. Malaariaravimite võtmist võib olla vaja alustada 1 päev kuni 3 nädalat enne reisile minekut – see sõltub ravimist. Kõrvaltoimed on erinevad olenevalt ravimist. Pöörduda tuleks reisimeediitsiini kabineti arsti poole või arutada oma perearstiga, milline on sobivaim malaariavastane ravim vastavasse piirkonda reisimisel. Teatud maailmaosades on mõni malaariaravim efektiivsem kui teine. Lisaks võib mõni haigus takistada teatud ravimite kasutamist, sellisel juhul võidakse soovitada alternatiivset ravimit.

Vaktsiinide võimalikud kõrvaltoimed ja nende ravi

Võivad tekkida lokaalsed reaktsioonid: süstekoha valu, punetus, turse. Sel ju-

hul võiks asetada süstekohale külma, niiske kompressi, tugeva valu puhul võiks võtta paratsetamooli.

Üldreaktsioonid võivad olla palavik (tuleks manustada paratsetamooli), katarriinähud, lööve, artralgia (tuleks rakendada sümptomaatilist ravi).

Kus saab vaktsineerida?

Lastehaiguste vastu saab vaktsineerida oma perearsti juures.

Reisivaktsineerimist teevad keskused Tallinnas, Tartus ja Pärnus (vt <http://new.vaktsiin.ee>).

Kui inimene vajab lisainfot või soovib küsida haiguste ärahoidmise kohta, peaks ta pöörduma oma perearsti või nakkushaiguste arsti poole.

Allikas: <http://new.vaktsiin.ee>



Laps aitab emal-isal suureks kasvada

Krista Niit on praeguseks lapsega kodus olnud pea kolm aastat ja plaanib sügisest tööle naasta. Viimaste aastate jooksul on reeglipäraselt toimiv keskkond asendunud hoopis teistsuguse igapäevaeluga. Kas ja kuidas saab siseruum mõjutada ühiskonda? Kui peresõbralik ja lapsekeskne on meie argielu? Need on küsimused, mis on lähitulevikule mõeldes saanud Krista jaoks oluliseks.

Tekst Agne Adamson

Eesti ühiskond tahab väärtustada noori peresid ja toetada neid, kes on otsustanud karjääri asemel sünnitada lapsi. Kas sa tunned, et oled seetõttu ühiskonnas ka privilegeeritud seisus?

Isiklikus mõttes tunnen end küll erilisena. Mu elus on praegu selline aeg, mis on kordumatu, aga ühiskonnas see

küll vastu ei peegeldu. Usun, et niisugune suhtumine noortesse peredesse võib tekkida, eeldused on olemas, aga seda hakkab nägema meie järgmine põlvkond. Praegu ei ole inimesed veel selleks valmis. Inimlikkus on küll kasvanud, inimesed õpivad pingutama ka lähisuhete nimel ning pöörvad seelä-

bi tähelepanu endale ja lähikondlastele. Kui muutume empaatilisemaks, siis muutub ka ühiskond tugevamaks. Nüüdseks on ju paljud avastanud, et oleme olnud liiga edukesked ning elanud end niiviisi katki ja pealiskaudseks. Usun, et muutused ei sünni siiski kiiresti ja igal põlvkonnal on oma taak.

Meie oleme olnud töösuku ning pidanud rabama, et luua kodu ja majanduslik kindlus oma järeltulijatele. See pärast arvan, et kui meie lapsed suureks kasvavad ja saavad kokku meievanuste põlvkonnaga, siis tekib ka reaalses elus uus mõtteviis.

Mulle meeldib see, et poliitikudki langetavad otsuseid, mis väärtustavad perekesksust ja annavad ühiskonnas ka niisugusele vaatepunktile eluõiguse. Nii väike rahvas ei saa endale lubada surnuks töötamist. Võtame näiteks roheliste partei, nende esilekerkimine pole kindlasti juhuslik ning neid toetavad just noored. Säärase mõtteviisi järele, kus domineerivad hoolivus, perspektiivitunne ja tähelepanelikkus meie elukeskkonna vastu, on inimestes olemas tugev sisemine vajadus.

Nii et arvan, et praegu on ühiskonnas olemas peamiselt püüe hinnata väärtused ümber ning ühiskond on mind toetanud eelkõige sellega, et võimaldab mul last kasvatada ja olla temaga kodus just kõige olulisema aja – esimesed aastad. Seda polegi nii vähe.

Kui võrdled aega enne ja pärast Mona sündi, siis milliseid muutusi endas täheldad?

Seda saab võrrelda tähtede õppimise või kooliminekuga. Laps kasvatab külge omadused, mis on vajalikud selleks, et olla hea lapsevanem. Teistsugust, enesekeskset mõtteviisi olen näinud, puutudes kokku näiteks ametnikega, kellel ei ole otsuste tegemiseks n-õ tõendus-põhist materjali. Siit tulevadki arusaamatused või lõhed inimeste vahel, kes esindavad erinevaid mõtteviise. Lapsevanemad on enamasti vastutustundlikud, sest nad peavad tegema otsuseid justkui ette, laste nimel, kes on selle enese teadlikuks saamiseni usaldanud nende kätte. See eeldab juba iseenesest, et lapsevanem peab olema võimeline niisuguseid otsuseid tegema, nägema vajadusi väljaspool ennast. Ühiskondlikus plaanis lähtutakse aga otsuseid tehes tihti üksnes otsustaja enda kasust. Need on kaks täiesti erinevat printsiipi ja võib küll öelda, et enne lapse saamist ma seda nii selgelt ei tajunud.

Laps on nagu sild, kes ühendab erinevaid mõtteviise ja ehitab arusaamist nende vahel. Olen huviga jälginud, kui palju võib üks laps korda saata lihtsalt oma olemasoluga. Laps loob justkui eraldi keele ja mõistmisvõimaluse ka nende inimeste vahel, kellel muidu kokkupuutepunkte polekski.

Olen mõelnud ka sellele, et laps on õpetanud mulle täielikku pühendumist. Paar esimest aastat ei olnud meie jaoks ühiskonda, välist ruumi peaaegu olemas, vähemalt ma ei tajunud seda. Nüüd lootan, et meie sisemine ruum on tugev ning sellel on niisuguseid väärtusi, mis toetavad mind uuesti ühiskonnaellu tagasi pöördudes.

Kas sa mäletad, millised olid sinu esimesed uued ja värsked mõtted, millelt end tabasid pärast lapse sündi?

Tagantjärele tundub mulle, et olin pealiskaudne ja pühendunud väheolulistele asjadele. Nüüd on kõik paika läinud. Olen hakanud usaldama elu ennast. Võib-olla olen oma elu lihtsalt üles leidnud? Enne usaldas inimesi üksnes enda tegusid ja seadsin kindlaid eesmärgi. Nüüd olen oma ellu kaasanud ühe väikese inimese ja usaldan seda, kuidas tema mu elu suunab, palju rohkem. Öeldakse, et laps võib keerata elu pea peale – see tähendab minu arvates seda, et elu läheb paika. Lapsevanemaks saamine kuulub ju loomupäraselt inimese arengusse: selle kaudu saadakse teadlikumaks oma olemasolust. Laps aitab mul puudutada ideaalse, täiusliku elu võimalust igal tasandil ning selle võrra areneme paremateks inimesteks. Just elu sotsiaalsfääride kohalt lööb laps silmad lahti – empaatiavõime ja tähelepanelikkus teiste inimeste vastu on need omadused, mida on mulle õpetanud just Mona.

Kuidas on muutunud sinu mees pärast lapse sündi?

Mehest on saanud isa ja seda, kuidas mehed end isarollis teostavad, on tõeliselt vingi vaadata. Juba selle pärast, et näha mehe sündi lapsevanemaks, on mõtet last saada. Tead, millisel mõttel ma end just hetk tagasi tabasin? Enne lapsevanemaks saamist elame tegelikult veel lapsepõlves, mõtleme, et me ei ole ju veel nii täiskasvanud, et midagi tõsiselt võtta, ning tegutseme oma tujude järgi. Nii pole meie elus ka midagi püsivat. Nii et laps on tõeline versta-post täiskasvanuks saamisel. Me võtame vabatahtliku vastutuse uue inimese arengu eest.

Kas oled avastanud endas ka uusi jooni? Pean silmas suuremat isiksuslikku muutust.

Eelkõige kannatlikkus; mitte kannatamatus, vaid kannatlikkus. Paratamatult jälgin teisi lapsevanemaid ja näen, kuidas nemad käituvad. Olen näinud nii nende kui ka enda puhul liiga palju

kannatamatust. Nii et olen selle omaduse pööranud tema vastandiks. Tuleb anda aega kõigele, mis on väga oluline ja uudne ka minu elus, kaasa arvatud see, et usaldan lapse tegemiste rütmi, ei katkesta teda, jälgin ja arvestan teda nagu täieõiguslikku kaasnimist. Lapsed õpetavad teistele suunatud omadusi ja tundeid.

Oled nende aastate jooksul tekitanud enda ümber noorte perede võrgustiku. See on nagu omaette väike ühiskond, mis toimib kõige väiksemate liikmete vajaduste järgi. Kuidas see võrgustik on tekkinud ja millist osa ta su elus etendab?

Väga olulist. Ilma selleta oleks ka niisugust pikka tsivilisatsioonist väljasolemist raske taluda. See on n-õ noorte emade klubi, mis on tekkinud kuidagi esene-sest, eelkõige asjaolude kokkulangemise tõttu. Oleme tutvunud siin kodu lähedal pargiteel, laste päevarežiimid on kattunud ning siis on selgunud, et ka mõtteviisid on sarnased. Meie kooskäimised on nagu töö käimised ja kuuluvad kindlalt meie argiellu.

Kas see on laste jaoks samasugune klubiline tegevus?

Minu arvates on täiesti ilmne, et lastelgi on sellist klubilist ühendust vaja. Lapse isiksuse arenguga tekib vajadus kaaslase ja koosmängu järele. Lastel klubiline ühendus toimib samamoodi nagu täiskasvanute oma. Algul on muidugi olelusvõitlus, siis sildade ehitamine indiviidide vahel ja üksteise jäljendamise. Seda on väga lõbus vaadata.

Kas oled tundnud, et mõned reeglid ühiskonnas mõjutavad teie uut peremudelit ebasoodsalt ja võiksid olla teistmoodi?

Ühiskond võiks olla sallivam. Kui sattuda näiteks kuskile n-õ valesse kohta, siis vaadatakse sind nagu hälvikut. Suure kõhuga jääd silma, sa ei mahu justkui enam nendesse raamidesse, millega ollakse harjunud. Võõristavast silma-vaatest on näha, et sa ei ole enam oma. Ka suhtumine imetavatesse emadesse avalikes kohtades või näiteks peredesse kohvikutes võiks muutuda. Need ei ole puudega inimesed. Mul on tegelikult kahju neist, kelle vaatenurk erinevatele inimkooslustele on nii kitsas. Lapsed on ju rõõmuallikas kõigi jaoks. Välismaalane naeratab näiteks automaatselt, kui ta näeb väikest last. Meie inimese jaoks on väike laps pigem tüütus – räägib valjusti ja naeratab liiga palju. Sisemist humaansust võiks rohkem olla.



Kanname ju neid hoiakuid edasi ka uuele põlvkonnale.

Oled nüüdseks kulutanud ära peaaegu kogu selle väärtusliku aja lapsega koos kodus ja hakkad tööle naasma. Kas sinu nõuded tööle ja elule väljaspool kodu on läbi mõeldud?

Nagu emaks saades toimub totaalne muutumine, muutub ka vaade tööle, mis enamiku inimeste elus on ju valdav. Pean õppima sobitama tööd ja kodus elu. See pole muidugi lihtne. Ideaalis näen, et riik võiks võimaldada palju rohkem poole või kolmveerand kohaga tööl käimist. Väheneks stress ning igasugused sisepinged kodus ja tööl, mida selline täiuse poolt püüdlev kombinee-

rimine, mida kõik pereinimesed teha üritavad, endaga paratamatult kaasa toob. See periood kestab ju tegelikult vähe – ainult koolieelne iga on see õrnem osa lapse arengus, mil ema kõige rohkem vajatakse. Mida vanemaks laps saab, seda vähem sõltub ta oma vanematest. Samal ajal luuakse kasvatuses just selles eas põhi, mis hiljem n-ö lapse raskes eas määravaks saab.

Pühendumine, mida lapse kasvatamine nõuab, tekitab kindlasti uusi huvialasid. Kas on ka uusi valdkondi, mille vastu oled hakanud kodus olles huvi tundma?

Kindlasti olen muutunud looduslähedasemaks, mis on tingitud ka lapsest.

Olen kindel, et looduslähedane mõtlemine on seotud inimese küpsemisega – hakatakse tundma järjest suuremat vajadust loomulike asjade järele, usaldatakse elu loomulikku arengut ega forsseerita seda, liigutakse harmoonia poole, mida me kõik ju tegelikult oma elus taotleme. Laps kiirendab neid protsesse oluliselt. Ühtäkki avastatakse, et ei ole enam aega ega huvi teistsuguste asjadega tegelda.

Samal ajal peab tõdema ka seda, et vaimsuseks ei jää nii väikese lapse kõrvalt kuigi palju aega. Aga su vaim puhastub väga oluliselt. Kui sa sünnid lapsevanemana uude rolli, siis teistpidi teed sa selles perioodis, mil lapsega ko-



dus oled, läbi puhastuskuuri ning oled uues alguses, kui lähed ühiskonda tagasi. Milline on ühiskonna uuenenud kooslus, seda saab rääkida mõne aja pärast.

Kas lapsevanemaks saamine on muutnud sind elus julgemaks või oled, vastupidi, avastanud endas uued hirmud?

Arvan, et olen pigem asjatutest hirmudest vabanenud. Kõik me kardame oma töö ja ühiskondliku seisundi pärast, kardame kaotada sõpru või lähedasi. Põhjusi hirmu tunda on väga palju, kuid süvenedes ilmneb, et see on näiline. Loomulikult on mul olemas ohutunne, aga ma usaldan elu.

Kommenteerib sõber Anne:



Tunnen Kristat juba pea 12-13 aastat.

Päris pikka aega...

Krista on hea ja armas näide inimesest, kes areneb ja muutub aina paremaks.

Väidetavalt on esimene mulje väga oluline. Väidetavalt võib see olla petlik.

Esimene mulje Kristast oli oluline... ja ei olnud petlik. Ta on väga temperamentne ja särav naine.

Nii oli see siis ja on ka nüüd.

Muutunud on palju, kuid seesama sära ja elujõud, mis temast tookord kiirgas, on kõik alles.

Mäletan, kuidas tookord, 10 aastat tagasi, üks Krista meessõpradest viskas nalja teemal, et nii metsikut naist ei julge ükski „eesti mees” ligi lasta. Mees ja pere ja lapsed – need olid „elunähtused”, mida Kristaga kuidagi ei seostatud. Tundus loomulik, et kõik jääbki nii: sõbrad, seklused, reisid ja põnevad elukogemused...

Krista on nüüd ema Monale ja naine Markole. Ja endiselt väga hea sõber väga paljudele. Ikka särav, ikka täis tohutut optimismi ja nakatavat elujõudu. Kui viimasel ajal räägitakse meisterlikest elukunstnikest, siis Krista on kindlasti üks neist!

Palju õnne ja rõõmu talle!

Tegelikult on nii, et kui vaatan lapsele otsa, siis näen, et mul pole vaja millegi pärast hirmu tunda. Seepärast on mul kahju inimestest, kes võimendavad negatiivset, õigemini võimalust, et juhtub midagi halba. See tekitabki hirmu.

Kas näed oma lapses juba suure inimese väikest mudelit?

Päris kõike ette ei näe. Loodan, et ta jääb alati ärksaks inimeseks. Kui teeme kõik selleks, et anda ühele lapsele kuldnepõlv, siis selle baasilt on tal võimalik tulevikus kõike saavutada ja teha ning kindlasti on tema maailm rohkem lahti kui meie oma.

Püüan talle sisendada turvatunnet, et see jääks talle elus vundamendiks. Turvalisuse kaudu õpib laps usaldama inimesi ja maailma. Meie oleme esimesed, kes õpetavad lapsele usaldust. Nii on tal võimalik iseseisvana vastu seista ka ebausaldusväärsetele inimestele.

Mis puutub sügavamalt lapse kasvatusse ja inimeseks saamiseni, siis mulle on lähedased indiaani kultuuri põhi-

mõtted, sest nad on loodusrahvas, kelle mõtteviisis on ürgsust ning kes toetuvad looduslikule algele. Olen lugenud üht käsikirja, mis analüüsib indiaanlaste kasvatuseetodeid. Nad istuvad kogukondades ümber lõkke ja korraldavad südameilt ära rääkimise ringe – arutavad, puhastavad kõneldes oma mõtteid ja annavad üksteisele nõu. Miks mitte teha seda koos oma lastega?

Millised on need mõtlemisviisi löksud, mida teadvustasid pärast koju jäämist ja mida tahad nüüd – tagasi minnes – vältida? Oled ju ise sellest turmtulest läbi käinud, mis kaasneb ületöötamisega ja eluga karjääri nimel.

Kõige suurem viga on, et ei võeta aega iseendale. Kogu aeg tegeldakse millegagi: hobide, sõprade ja eluasemega. Iseennast jäetakse alati kõige viimaseks ootama aega, mis kunagi ei saabu, sest seda lihtsalt ei saa kunagi võtta. Kiirustamine imbub ka argiellu. Tuleb teadvustada, miks me midagi teeme ja kas sellel on püsivam väärtus. Meil on igas olukorras võimalik jääda inimeseks ja olla õnnelik. Kasutame siis seda.



Hemorroidid

Hemorroidid on sage probleem, millega pööratakse proktoloogile. Mida siis kujutavad endast hemorroidid, millest tekkivad, mis põhjustel, mida tuleks ette võtta, kuidas ravida? Näete, küsimusi on palju.

Tekst Jüri Kivimäe, Lääne-Tallinna Keskhaigla II kirurgia osakonna juhataja

Hemorroidide kude, mis tegelikult on sarnane kavernooskoele ja sisaldab nii arteriaalselt kui ka venoosset verd, on olemas kõikidel inimestel. Normaalselt hemorroidid mingeid vaevusi ei põhjusta. Probleemid tekkivad siis, kui hemorroidisõlmed hakkavad suurenema, veritsema, välja vajuma, kui lisandub tromboos või põletik. Alles siis saame rääkida hemorroididest kui haigusest.

Miks aga ühtedel inimestel tekkivad probleemid, teistel aga mitte? Ühest vastust ei ole, aga sagedasemad põhjused oleksid: kõhukinnisus, raske füüsiline töö, istuv ja väheaktiivne eluviis, ülekaalulisus, rasedus, meestel eesnäär-

me suurenemine ja sellest tingitud urineerimishäired, pärilikkuse moment.

Sagedasemad hemorroidide sümptomid ehk tunnused oleksid:

- ebamugavustunne päraku piirkonnas esialgu peale defekatsiooni, hiljem ka muul ajal.
- veritsemine on väga sageli esinev, tüüpiline on hele veri defekatsiooni ajal või vahetult peale seda.
- hemorroidisõlmede prolaps ehk väljavaje, alguses seoses defekatsiooniga, hiljem ka lihtsalt füüsilisel pingutusel. Algstaadiumides reponeeruvad sõlmed lahkliha lihaste abil, hiljem peab käega kaasa aitama.

- valu tekib põletiku, lõhede, trombooside lisandumisel.
- hemorroidisõlmed takistavad normaalse puhtuse pidamist.

Diagnoosimine on suhteliselt lihtne, kuid kunagi ei tohi unustada teisi sarnaseid vaevusi põhjustavaid haigusi, näiteks pärasoole vähktõbe. Diagnoos pannakse kaebuste, vaatluse ja digitaalse palpatsiooniga. Kõigil haigetel on vajalik ka instrumentaalne uuring: anoskoopia või rektoskoopia näol. Sellise kompleksuuringuga lülitatakse välja ja teised haigused ja määratakse kindlaks hemorroidide staadium, millest omakorda jällegi sõltub ravitaktika.

Mida saab inimene ise teha vältimaks probleeme hemorroididega? Üks esmasid ja kindlmaid asju on kõhukinnisuse vältimine, soovitatavalt dieediga, eluviiside muutmisega, füüsilise aktiivsuse kasvuga jne. Tuleb soolt treenida tühjendamiseks kindlal kellaajal soovitatavalt hommikuti. Kui need meetmed ei aita, siis tulevad arvesse mitmesugused erinevalt toimivad lahtistavad preparaadid - senna, duphalac, bisacodyl, pellax jne. Nende kasutamist tuleks siiski oma arstiga arutada.

Arsti poole peaks pöörduma, kui on tekkinud mingeid eelnimetatud probleeme, veritsuste puhul aga kindlasti. Esmase kontrolli peaks toimuma perearsti juures, kes otsustab eriarsti konsultatsiooni vajalikkuse, annab selleks vastava saatekirja või siis määrab ise vajaliku ravi.

Sage küsimus meile on, et kas alati või sageli on vaja operatsiooni? Üldine vastus oleks, et kaugeltki mitte. Kõik sõltub uuringute tulemustest, haiguse staadiumist, kaasuvatest haigustest jne.

Põhimõtteliselt jagatakse hemorroidid nelja staadiumi. I-II staadium hemorroidid ei vaju välja, III-IV staadiumi hemorroidid on aga väliselt nähtavad.

Algstaadiumide puhul anname soovitusi toitumise, seedimise ja kõhu läbikäimise kohta. Süüa tuleks kindlasti lisaks muule jääkiderohkeid kiudaineterikkaid taimseid toite, piisavalt tarvitada vedelikku, vältida ainult kuiva söömist, vähem saiatooteid jne. Väga tähtis on igapäevane isiklik hügieen, millega kahjuks kõik pole kaugeltki korras. Silmas peab pidama, et lisaks pesemisele on vaja tähelepanu pöörata ka kuivatamisele - vältida lahkliha piirkonna niiskeks jäämist. Olulised on vahel ka nõuanded füüsilise koormuse kohta-suurenenud hemorroididega peaks näiteks vältima raskuste tõstmist, jalgrattasõitu, või siis teha seda sobiva koormusega.

I-II staadiumi hemorroide saab edukalt ravida nn ligatuuride (lateksrõngaste) asetamisega spetsiaalse aparadi abil. Protseduur on lihtne, ohutu, va-

lutu ja kergesti talutav, ei takista igapäevast elu praktiliselt üldse. Hilisemates staadiumites see meetod enam nii efektiivne ja laialt kasutatav ei ole. Siis tuleb kasutada kas traditsionaalset operatsiooni või operatsiooni spetsiaalsete aparate ehk staplerite abil. Viimaste probleemiks on kõrge hind, mida haigekassa ei kompenseeri. Tavaoperatsiooni probleem on suhteliselt pikaajaline ja vaevuline taastumisperiood, kuigi operatsioon ise on küllaltki lihtne.

Kui hemorroididele on lisandunud tromboos, siis on vajalik väike lõige tromboseerunud valuliku sõlme kohal, trombimass väljutatakse ja haige saab kiiresti kergendust.

Kui on tekkinud hemorroidide põletik, siis tulevad kasutusele mitmesugused küünlad, salvid, istevannid, ka füsioteraapia ning valuvaigistid. Küünalde, salvide valik ei ole väga suur, pigem vastupidi, ka enamus neist on retseptiravimid. Ilma retseptita ravimite soovitamise põhiliselt küllaltki hea toimega PREPARATION H küünlaid ja salvi.

Vaigistab kiirelt hemorroididest põhjustatud vaevused

Kui hemorroidid on Teile probleemiks

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsivuse korral või ravimite kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Käsimüügiravim.

Müügiloo hoidja: Wyeth Whitehall Export GmbH, Consumer Healthcare, Storchengasse 1, Viin, Austria

Müügiloo hoidja esindaja Eestis: PharmaSwiss Eesti OÜ, Sepise 18, 11415 Tallinn, tel 640 1301, faks 640 1302

Lahendus: Preparation H

pärmiseente ekstrakt, haimaksaõli

Levendab kiiresti hemorroididest tingitud valu, sügelemist ja ebamugavustunnet ning alandab põletiku tõttu tekkinud turset. Ravim ei sisalda põletikuvastaseid hormone ega paikseid valuvaigisteid, mistõttu võib seda kasutada pikema aja vältel.



Kiire ja püsiva toimega



Loodus peidab saladusi

Kas olla terve või haige, see pole alati inimese enda valik. Või on ehk siiski?

Kuidas hoida ja toetada oma tervist, selle üle arutlevad Massuno OÜ loodustoodete tegijad Heikki Krimm ja Arvo Lill.

Tekst Lea Arme

Me peame end kõhklusteta looduse krooniks, teadmata samas loodusest suurt midagi. Kui meie vanavanemad veel oskasid hinge- ja ihuhädade tarbeks loodusest abi leida, siis praegusaja inimene on enam-vähem õnnega koos, kui suudab teelehte paiselehest eristada ja teab ähmaselt, mida võiks haige varba ümber siduda ja millest teed keeta. Oleme usumatult urbaniseerunud kõik, ka need, kes veel maal elavad. Kas oleme selle juures ka terved?

“Tänavapilti vaadates seda küll öelda ei saa,” ütleb Heikki Krimm, “meie inimesed on vaevatud. Tähti närides võib muidugi küsida, mis on haigus ja kes on terve inimene? Kui sellest aspektist vaadata, siis pole maailmas ühtki täiesti tervet inimest, käib ju pidev võitlus igasuguste agressoritega. Tervisest rääkides saab selle lüüa kahte lehte: füüsiline ja psüühiline pool, samas on need teineteisega muidugi seotud. Stress, depressioon jm psüühikat puudutavad pinged on tänapäeva inimesele väga

tuttavad. Ning kui usaldada protsente, kui palju on meil südame-veresoonekonna ja seedetraktihaigusi, siis on seegi number väga suur. Väga kahjulik on noortele tüdrukutele, kes kõik tahavad ju hirmus saledad olla, näljutamine ja paastumine. Sellega rikutakse seedetrakt ära. Ja siis võid ju küll vanas eas väga tervislikult toituda, aga organism ei omasta enam vajalikke aineid. Üks häire organismis võib aga olla põhjuseks sadadele erinevatele hädadele. Võtame näiteks refluks-haiguse ehk söögi-



Arvo Lill ja Heikki Krimm

toru lukustite nõrkuse, millega kaasneb tohutult palju erinevaid tervisehäireid alates hammaste lagunemisest kuni astma ja onkoloogiliste probleemideni välja.”

Kergem on alla anda?

Tundub, et inimene hakkab oma tervise hoidmisele ja toetamisele mõtlema alles siis, kui varandus käest juba kadumas – ehk siis keskeas, mitte varem. Noortel on rohkem muud huvid. Aga kui vundament on vilets, kas aitab katuse vuntsimine ehitist säilitada?

“Inimene on keeruline organism ja tervise puhul mängivad rolli mitmed tegurid,” ütleb Heikki Krimm. “Üks on see foon, mille me esivanematelt pärime, pärilikkuskood. Vigasest seemnest ei kasva elujõulist puud. Teine on psüühiline ja füüsiline tervishoid lapsepõlves, kaugemale minnes juba see, millega tegeleb tulevane ema. Esimesed kolm kuud on loote jaoks väga olulised, sest

siis kujuneb välja kesknärvisüsteem, kõik mõjutab tulevast ilmakodanikku, alates helidest, söögist, õhust. Tänapäeval ei suuda naised enam tittle imetada – kaks-kolm nädalat, kui piima jätkub juba kolmeks kuuks, siis peetakse seda saavutuseks. Tegelikult peaks rinnapiim olema lapse menüüs vähemalt terve esimene aasta. Lisame siia nikotiini, alkoholi, noore ema psüühilised pinged – see kõik on kinnine ring, millest on raske välja rabeleda, sest inimesed ei viitsi endaga tegelda. Neid inimesi, kes võtaks kätte ja muudaks oma elustiili, on väga vähe. Alla anda on ju alati kergem kui võidelda.

Meie esivanemad olid füüsiliselt aktiivsed, viimased 50-60 aastat on meie kehaline aktiivsus minimaalne. Kui mõelda, et 40% meie sõjaväkke minevatest noormeestest on füüsilise valmisoleku poolest alla igasugust arvestust, siis on see pehmelt öeldes nukker. Aga kui lapsepõlves, koolis ei kujune välja harjumust ja vajadust füüsilise koormuse järele, siis hiljem on seda väga raske tekitada. Kui kehaline aktiivsus on minimaalne, siis ei arene füüsiline keha normaalselt välja – aga õhuke paber rebeneb loomulikult kergemini kui tugev takune riie.

Praegusaja inimese eluviisi iseloomustavadi vale toitumus, füüsilise koormuse puudumine ja tervistkahjustavate harjumuste lokkamine.”

Kas Heikki Krimm ja Arvo Lill ise on elanud tervislikult kõik oma elupäevad? Heikki Krimm üldjoontes küll, nagu selgub. Aga Arvo Lill raputab pead. “Mina küll ei ole,” tunnustab ta. “Kõigepealt tippsport, millega sai pikki aastaid tegeldud – kõige hullem tervise tapja. Ja eks ole muudki tehtud, viina võetud ja...”

Mündil on alati kaks poolt. Suuresti tänu Arvo Lille (ja teiste tuttavate sportlaste) haigeks piitsutatud liikmetele hakkas Heikki Krimm kunagi, üle 20 aasta tagasi kokku võluma oma esimest loodustoodet. Selle nimi on nüüd PAPS-20.

Looduse peidetud saladused

Heikki Krimm väidab, et kui inimesel pole mõne tootekomponendi suhtes

allergiat, siis mingeid kahjulikke kõrvalmõjusid loodustoodetel ei ole, seega pole neid praktiliselt võimalik ka üledoseerida. Kui mõnd retseptiravimit osta, siis on nimekiri selle võimalike kõrvalnähtude kohta enamasti muljetavaldav. Kes oma tervisest päriselt hoolib, peaks enne ikka kümme korda mõtlema, kui käe tabletipurgi järele sirutab. Aga võta näpust – loodustoodete populaarsus tavameditsiini ravimitega võrreldes on suhteliselt väike. Miks?

Heikki Krimm: “Eks siin ole palju põhjuseid, üks on teadmatus iseendast ja oma organismi vajadustest, teine asi on see, et loodustoodete toimeaeg on pikem, raviefekt ei saabu kohe, mõne päevaga. Looduses võtab ju kõik oma aja. Aga inimesel pole tänapäeval aega oodata, tema tahab kohe. Võtame unehäired, mis on tegelikult mitmete organismi toimimishäirete tagajärg, mitte asi iseeneses. Inimene ei saa magada ja ta läheb ostab mõne preparaadi, mis ta magama paneb. Jah, ta magab küll, aga kas see uni on ka kvaliteetne? Uinuti kaotab tagajärje, aga põhjused jäävad ju alles. Kui lugeda uuringuid uno kohta, siis saab aru, kui oluline see tegelikult inimesele on. Paljude tõsiste uneprobleemidega võivad kaasneda tõsised psüühilised probleemid. Ma pean und isegi tähtsamaks kui vett, sest kui inimene on kolm ööd-päeva magamata, siis võivad tekkida psüühikahäired, ilma veeta veedetud nädal midagi niisugust kaasa ei too.”

Kui tahad olla terve

Targalt inimeselt tahaks lõpetuseks välja pressida retsepti, kuidas siis olla ja elada nii, et tervist jätkuks. Heikki Krimm ei taha retsepti anda, aga ütleb, et kõik algab peast – s.o mõtlemisest. Kui peas on väärtused õigesti paigas, siis tuleb ka muu: uni, puhas vesi, õige toitumine ja hingamine, loobumine alkoholist, nikotiinist, muudest mõnuainetest; füüsiline koormus, tööarmastus. Kes tahab elada oma keha kahjustamata, ei pea haige olema.

Ka meie akadeemiline meditsiin võiks patsientide nõustamisel loodustoodetele pöörata senisest rohkem tähelepanu. Mujal Euroopas ollakse meist selles osas ammu ees.

Massuno OÜ alustas ühe tootega – nahahooldusvahendiga PAPS-20. Peale aastast ettevalmistust jõuti 2001. aastal turustamiseni. 2002. aastal lisandus küünehooldusvahend Onycor. Tulemusele eelnes 20 aasta pikkune uurimustöö ühe osaniku ja juhatuse liikme Heikki Krimmi poolt.

Heikki Krimm on õppinud Hiina traditsionaalse meditsiini kursustel Hiinas Pekingi Rahvusvahelises Instituudis, tegele- nud bioenergeetikaga ja uurinud selle rakendus- likke võimalusi, ning on praktiseerinud pulssdiag- nostikat. Selleks, et loo- dustoode PAPS-20 ja kos- meetikatoode ONYCOR on jõudnud laiale tarbi- jaskonnale kättesaadavaks, on uuri- tud koostisainete omadusi ja kasuta- mist erinevate rahvuskultuuride juures ja erinevatel ajastutel. Läbi uuringute ja katsetuste on jõutud vajaliku tulemu- seni, aga uurimistöö kestab edasi.



koostöö, teostatud on turu-uuringud ning pooleli on toodete registreerimine. Koostööpartneriks Venemaal on PROMO MED.

Üle maailma on üha rohkem populaarsust võitmas organismi toetamine loodustoodetega, seega on Massuno OÜ õigel teel. Esmatähtis on jõuda oma toodetega abivajajani, tihedas ravimite konkurentsis ei ole see kerge.

Allikas: www.massuno.ee

Edu PAPS-20 ja ONYCOR-i kasutamisel andis innukust tegelda ravimtaimede mõju uurimisega inimorganismile laiemalt. Heikki Krimm sai toetust Tartu Ülikooli Kliinikumis tehtud uuringutest. 2003. aastal jõudis apteegilettidele und soodustav vahend toidulisand UNE-MATI, 2004. aastal veel viis toodet: nahahooldusvahend PSORICOR1, peanaha hooldusvahend PSORICOR2, aknele mõeldud näo- hooldusvahend VINLUX, seedetrakti vaegusi leevendav toidulisand KLUX ning üldtugevdav ning ka antiseptiliste omadustega toidulisand PSORICORI EKSTRAKT.

Firma alustagedeks, s.t mõtte looja- teks ja kogu projekti käivitajateks on koos Heikki Krimmiga kaasosanik Arvo Lill. See on tervikühendus – uurimuslik ajupotentsiaal Heikki Krimmi ja suured organisaatorivõimed Arvo Lille isikus. Arvo Lill on käivitanud ja edukalt arendanud tühte Eesti suuremat kiirtoitlustamisketti ning tegev ka restorani pidamisel.

Viimastel aastatel on Massuno OÜ tegele- nud ka väliturule jõudmise- ga. Praegusel momendil eksporditakse tooteid Poola ja Leetu, toodete registreerimiseks on esitatud taotlused Kanadasse ja Elevandiluurannikule. Venemaaga käib momendil päris tihe





Harmoonia Inimese ja Looduse vahel

Kõik loodusnähtused ilmutavad end neile omaste tsüklitena. Inimene on osa loodusest ja tema elu toimib rütmide alusel. Elujõu ammutame allikatest nagu hingamissagedus, uni, ärkvelolek, organite talitlus ja taastumisprotsessid – need funktsioonid alluvad rütmidele. Kiirustamine ja stress dikteerivad eluviisi, mis ei vasta sisemistele rütmidele. Tasakaalu leidmiseks pole vaja kurnata end keeruliste treeningprogrammide või dieetidega. Üles tuleb leida isikliku suutlikkuse kõver ja õppida end tundma. Kui oskad valida sobiva rütmi endas, suudad lõõgastuda ning leida tasakaalu.

Weleda

Rütmis elamine. Spontaanselt eluviisi puhul on ärkamise ja magamamineku ning söömise-, töö- ja puhkeajad eriti olulised. Tuginedes tervislikule rütmile, ei muutu nende tegevustega seonduvad pinged stressiks. Miks siiski läheb tööl, mis tegelikult meeldib, mõnikord halvasti?

Kunstlikud tsüklid. Erinevad tööprotsessid, kellad ja arvutid dikteerivad rütmi, mis ei vasta keha looduslikule käivitumis- ja puhketsyklile. See kutsus esile stressi, halvimal juhul ka haiguse. Püüdke välja selgitada, millal on Teie tööjõudlus parim ja millal suudate puhata. Kujundage rütmiline seos ärkamise, söögiaegade ja magamami-

neku vahel, kuid vältige piinlikku täpsust. Inimese energiaallikaks ei ole jäik tsükkel, vaid rütmiline vaheldumine väikeste kõrvalekalletega.

Tervistav puhkus. Magades töötab keha kõrgetel pööretel: uni üritab luua korrapära rütmilistes funktsioonides ja taastumine on kõige olulisem. Ainevahetus vajab öist puhkeagea, et olla ja jääda terveks.

Pingutus? Täna, ei! Pidades aegajalt puhkepause, suudate koormustega paremini toime tulla. Kahe stressi tekitava ülesande vahel tegelege millegi lihtsamaga.

Tundke ära oma probleemid. Elus on hetki, mil meid valdab tühjus ja hirm.

Sellega kaasnevad unehäired. Võtke aega ja mõelge, kui palju olete pühendatud aega neljale kesksele eluvaldkonnale: suhted sõprade ja perekonnaga, kehaline heaolu, töö ning vaimne rahulolu.

Tööelu tasakaal. Ei pea reageerima igale väljakutsele ning täitma kõiki ülesandeid täiuslikult. Stabiilne töö on tervislikum ja pakub rohkem rõõmu kui ebakorrapärased tippsaavutused. Enamasti on ümbritsev keskkond rahul hoopis vähemaga, kui ise arvame. Ärge olge enda vastu liiga karm, vaid rõõmustage hoopis kättevõidetud aja üle. Just viimane annab olulise panuse sisemise tasakaalu saavutamiseks.



Taastumine. Endas uue tasakaalu leidmiseks vajab inimene aega ja lähedaste toetust. Kodus olles laske muljetel lahestuda, heitke pilk kaugusesse, hingake sügavalt. Liikuge, laske end masseerida, kallistage, kuulake muusikat – tehke seda, mida keha ja vaim väljapuhkamiseks vajavad.

Liiga suure töökoormuse tekkimist saate ennetada järgmiste nippide abil:

Võtke iga päev mõneks minutiks aeg maha. See õnnestub siis, kui esitate endale küsimuse: "Kuidas ma ennast praegu tunnen?" Tunnetades oma olukorda, saavutate hetkeks rahuseisundi. Olete justkui saar tormavas vetevoos. See meetodika aitab Teil luua teatud töörütmi, mis energia võtmise asemel seda hoopis juurde annab.

See toimib järgnevalt:

Hingamine. Püüdke tunnetada, kuidas hingehkk leiab läbi nina tee kopsusagaratesse, kõht vaikselt liigub ja laseb õhul jälle välja voolata.

Tajumine. Kandke oma jalad oma mõtetesse ja püüdke tajuda pinda, mis Teid kannab. Kandu, päkkasid, varbaid.

Tunnetamine. Võtke kätte mõni väike ese. Laske oma pilgul aeglaselt üle selle liikuda ja püüdke kätega pinda tunnetada.

Hästi elada, õigesti toituda.

Õige toitumine toidab keha, vaimu ja hoolitseb hea tuju eest. Suurimad energiaallikad on rasv, valgud ja süsivesikud. Muutes oma toitumistavasid, mõistate, et võite usaldada sisetunnet. Aja jooksul õpite aru saama, mis on Teie jaoks õige ja hea.

Loodusest saadav elujõud. Mahe-toit sisaldab palju vitamiine, mineraalaineid ja mikroelemente ning kannab endas väärtuslikku elujõudu. Bioloogiliselt kasvatatud puu- ja juurviljad ning loomadelt saadud liha tugevdavad organismi.

Süüa esteetiliselt, süüa õigesti. Nautida! Tundke söömise ajal mõnu toidu lõhnast, maitsest, värvist. Söögikor-

dade teadlik rütm kaitseb nälja eest ja mõjub hästi seedeorganitele. Organismi happelis-aluselise toimemehhanismi suudate täisväärtusliku toitumisega – tarbides liha vaid väikestes kogustes – kiiresti tasakaalu viia, kuna selline toit sisaldab palju aluselisi toitaineid. Süües krõmpsuvaid leht- ja juurvilju, värsket puuvilja ja piimatooteid, kujuneb organismi happelis-aluseline toimemehhanism välja justkui iseenesest, ennetades sidekudedes ladestuse tekkimise ning ka paljusid haigusi.

Liikumine. Liikumine on midagi enamat kui lihaste ülespumpamine ja rasva põletamine. Reeglipärane liikumine aitab jääda terveks ja sportlikuks ning on keha ja vaimu jaoks oluline. Kunst seisneb õige vahekorra leidmises pingutuse ja lõdvestuse vahel.

Hapniku ammutamine. Hingamisrütmi kõla ja lõdvestuse tunne sportimise ajal – see aitab täiendada hapnikuvarusid ja nautida loodust, hoida kehalist vormi ja maandada pingeid. Võtke regulaarne liikumine elu osaks samamoodi nagu söögikorrad, töötä-

mine ja puhkepausid. Ärge mõelge liiga kaua sellele, kas peaks minema sportima. Lihtsalt tehke seda!

Hoolitsege end ilusaks! Weleda taastumisvõlurid

Näohooldus on nauding: puhastamine, mask ja õhuke kreemikiht. Valige oma nahatüübile sobiv näohooldus roosi-, iirise- või mandlisarjast. Eriti hea tulemuse annab pehme Roosimask ja säravad Roosiõlikapslid näole. Ärge unustage kaela ja dekolteepiirkonda! Silmaümbruse kortsukeste vastu tupsutage nahale Roosi silmaümbruskreemi ning jaotage õrnade ringliigutustega.

Massaaž, see on lõdvestus. Valida saab seitsme Weleda kehaõli vahel. Kehapiima fännidele on olemas koorese konsistentsiga saialille-, astelpaju-, roosi-, salvei- ja aaloe kehahoolduspriimid. Masseerige oma jalalihaseid enne ja pärast sportimist Arnika massaažiõliga. See aitab lihaspingete vastu.

Hea meeleolu jaoks:

Vitamiinirikas astelpajuõli, kerge seesamiõli ning mandariini, greibi ja apelsini eeterlikest õlidest lõhna komponendid kannavad endas elurõõmu ja energiat. Masseerides peale pesemist niiskele nahale astelpaju dušikreemi, hoolitseb nahalipiididele sarnase komponendiga astelpaju hooldusõli naha loomuliku ainevahetuse eest. Tulemuseks on sametpehme nahk, hea meeleolu ja energia juurdevool. Lõhnavad vannipiimid ja kehaõlid pakuvad naudingut ning kingivad Teile lõdvestumise ja harmoonia väärtuslike hetkede luksust.

Sisemise rahu jaoks:

Ligikaudu sada aasta on Weleda tootnud looduskosmeetikat ja –ravimeid. Weleda kehahooldustoodete ja kosmeetika koostises on inimesele vajalikud ja sobilikud taimed, mis aktiveerivad iseparanemisevõimet, et taastuks inimorganismi loomulik tasakaal. Weleda toodang on valmistatud põhimõtetel: ei sünteetilistele värv- ja lõhnaainetele, konservantidele, vahutavatele lisaainetele, geenmanipuleeritud taimedele ja naftakeemia komponentidele nagu mineraalõlid ja parafiin. Tooraine kontrollitakse üle, vältimaks kahjulike lisandite jääke. Nii palju kui võimalik, kasutatakse ökoloogiliselt kasvatatud taimi. Toorainet ja valmistoodangut ei katsetata loomade peal.

Weleda AG asub Šveitsis, firma on esindatud üle kogu maailma veel 51 riigis. Eestis tegutseb Weleda aastast 1999. Weleda alustas 1921. aastal antroposoofiliste ravimite ja nahahooldusvahendite tootmisega, mille koostises on üksnes äraproovitud toimega ravimtaimed, mineraalained, looduslikud taimed ja ehtsad eeterlikud õlid. Toodete lähtealuseks on nägemus inimese ja looduse ühtekuuluvusest ja looduse mõjust inimese tervisele. Weleda toodete valmistamisel on rakendatud teadmisi ja kogemusi looduse, taimede ja mineraalainete tervendava toime ning raviomaduste kohta. Weleda nahahool-

dustoodete valmistamisel kasutame neid teadmisi ja traditsioone, rakendades tänapäevast tehnoloogiat ning tootarendust, kontrollides lõpptooteid alati põhjalikult ja väga hoolikalt dermatoloogiste ja kliiniliste katsetustega. Toodete valik on pealaest varbaotsani, ka suuhooldusvahendid. Tooted on sobilikud igale vanusele. Tooted saadaval apteekides, loodustoodete- ja beebipoodides üle Eesti.

OÜ Frend Trade 6555 111

e-post info@weleda.ee

www.weleda.ee www.weleda.com



Резюме

Беременность и здоровье

Несмотря на то, что беременность – нормальное состояние женского организма, всё же это дополнительная как моральная, так и физическая нагрузка для женщины. С какими проблемами сталкивается будущая мама, как защитить в период беременности своё здоровье и здоровье ребёнка? Об этом и многом другом рассказывают врач Керсти Кинк из центра инфекционных заболеваний центральной больницы Merimetsa и врач Эве Кивистик из центра семейных врачей Linnamõisa.

Гормоны ни при чём в повышении веса

По данным исследований, проведённых во всём мире, таблетки, предупреждающие беременность, а также гормональное лечение переходного периода, не влияют на повышение веса.

Влияют ли негативно антибиотики на беременность?

В противовес мнению о том, что антибиотики вредны в период беременности и кормления, нет причин их бояться.

Цена лекарств

Так как лекарства – жизненно необходимый товар и немалую долю при их оплате покрывает государство, то государство может вмешиваться в каждый этап этого процесса. Каким образом складывается цена на лекарства, объясняет Дагмар Рютель из отдела здравоохранения министерства социальных дел.

Персона: Криста Нийт

Криста Нийт почти три года находилась дома с ребёнком и планирует осенью вернуться на работу.

Чувствует ли молодая мама себя в нашем обществе в привилегированном положении?

“В личном смысле, конечно, чувствую себя особенной, но на отношениях с обществом это не отражается. Верю, что такое особое отношение к молодым семьям может возникнуть в нашем обществе, но это уже увидит следующее поколение. До сих пор, наше общество слишком сосредоточено на успехе и поэтому многие вещи воспринимаются поверхностно. Верю, что изменения не рождаются быстро и у каждого поколения своя ноша», - говорит Криста Нийт.

Вакцинирование

Вопрос вакцинирования особенно активно выходит на повестку дня весной, когда люди всё больше находятся на природе и когда опасность укусов клещей наиболее высока. Об этом думают и осенью, когда на подходе период заболеваний гриппом или перед поездкой в экзотическую страну. Есть как сторонники, так и противники вакцинирования и каждой стороны свои аргументы. Статья даёт обзор того, о чём необходимо знать перед принятием решения «за» или «против» вакцинирования.

Первая помощь

В жизни могут произойти случаи, которые проверяют нашу готовность оперативно оказать первую медицинскую помощь ещё до прибытия машины «Скорой помощи». Своевременная и правильная медицинская помощь перед прибытием профессиональных медиков, может значительно уменьшить осложнения пострадавшего после несчастного случая или даже избежать смерти.

Грибок на ногах – проблема многих

Грибковая болезнь на ногах – это грибковая инфекция, возникающая на поверхности кожи. В случае развитого грибка, больной жалуется на зуд кожи, неприятный запах и чрезмерные выделения пота на ногах. В случае сдержанной формы, жалобы могут отсутствовать, и грибок обнаруживают случайно во время осмотра пациента. О правилах ухода за ногами и лечении грибка на ногах пишет Майре Карелсон из клиники кожных заболеваний Тартуского университета.

Геморрой

Геморрой – распространённая проблема, с которой обращаются к проктологу. Что такое геморрой, из чего и по какой причине он возникает, что необходимо предпринять и как его лечить? Об этом пишет доктор Юри Кивимяэ.

Природные лекарства Massuno

Всё большую популярность в мире приобретает использование природных лекарств для поддержки организма. Представители фирмы Massuno OÜ Хейки Кримм и Арво Лиль делятся своими мыслями о том, как постичь тайны природы.

Weleda

Человек и природа развивались вместе – эту гармонию около ста лет наблюдает Weleda. В товарах по уходу за телом и косметических изделиях Weleda, используются растения, подходящие и необходимые для организма человека. Такие изделия помогают восстановить естественный баланс человеческого организма.



Ülikooli Apteegi Viru keskuse apteek

Viru Väljak 4/6 Tallinn
tel 610 1340; faks 610 1341

avatud
E-P 9.00–21.00

**Ülikooli Apteegi Viru Keskuse
Kristiine haruapteek**

Endla 45, Tallinn
tel 665 0552; faks 665 0553

avatud
E-P 10.00–21.00

Ülikooli Apteegi Tartu Apteek

Küüni 5b, Tartu
tel 734 6810; faks 730 0845

avatud
E-R 9.00–20.00
L-P 10.00–18.00

Ülikooli Apteegi Pärnu apteek

Rüütli 30, Pärnu
tel 447 2740; faks 447 2741

avatud
E-R 8.30–19.00
L-P 9.30–17.00

**Ülikooli Apteegi Pärnu apteegi
haruapteek Haapsalus**

Jaama 13, Haapsalu
tel 473 1264; faks 473 1263

avatud
E-R 9.00–18.00
L 9.00–15.00
P suletud

Ülikooli Apteegi Kuressaare apteek

Lossi 11, Kuressaare
tel 453 1645; faks 453 1562

avatud
E-R 8.30–19.00
L-P 9.30–17.00

Ülikooli Apteegi Viljandi apteek

Tartu 1, Viljandi
tel 433 3070; faks 433 3860

avatud
E-R 8.30–18.00
L 9.00–15.00
P suletud

Ülikooli Apteegi Narva apteek

Puškini 19, Narva
tel 357 2712; faks 357 2370

avatud
E-R 9.00–19.00
L-P 10.00–18.00

Ülikooli Apteegi haruapteek Mustlas

Kuressaare 4, Mustla alev
Tarvastu vald, Viljandi maakond
tel/faks 436 6131

avatud
E-R 8.30–16.30
L-P suletud

Olete oodatud
Ülikooli
Apteekidesse
üle Eesti!



Ülikooli
Apteek