

Tervis apteegist

suvi 2009 • hind 25 krooni



Ülikooli
Apteek



Vererõhk

Ménière'i tõbi

Ettevaatust, puuk!

Kes askeldab kalli kodulooma kasukas?

Kui liigesed põhjustavad valu

TOIMETUSE INFO

Väljaandja

Ülikooli Apteek –
Yliopiston Apteekki OÜ
Narva mnt 7, Tallinn

Teostus

Eesti Ekspressi Kirjastuse AS
Narva mnt 11e, Tallinn

Toimetus

Ülikooli Apteek:
Karin Alamaa

Eesti Ekspressi Kirjastuse AS:

Jaanika Liinar
Lea Arme

Jelena Smoleitšuk /
Kether Translations OÜ
(tõlge vene keelde)

Kujundaja Tatjana Virulaine
Keeletoimetaja Marilin Look

Esikaane foto
Tiit Blaat

Projektijuht
Eve Kaljusaar
669 8321

eve.kaljusaar@ekspress.ee

Reklaamiinfo

Karin Alamaa
447 2740
karin@ya.ee

Ülikooli Apteegi kliendilehte
postitatakse apteegi klientidele.



Vaadetes apteegi aknast välja Rüütli tänavale, mõtlen, mida kirjutada. Linnapildis jäävad silma kenades sätitud soengutes noored ja lilledega ruttavad inimesed. On kooli lõpetamise aeg. Mingis mõttes veidi nukker, samas jälle tore.

Lapsed peavad tegema oma esimese suure otsuse: valima endale eriala, elukutse, õige tee. Selleks on vaja ennast tunda ja suuta ette mõelda. Väga tore on näha noori, kes juba varakult kindlalt teavad, mida nad oma eluga soovivad peale hakata. Ei saa hukka mõista ka neid, kes ei tea. Teadmine tuleb, ühel või teisel moel: maailmas ringi seigeldes või mõnes metsanurgas kraavi kaevates. Kindlasti tuleb ning siis juba küpse ja selge plaanina.

Aga enne uusi väljakutseid on ees veel terve suvi! Loodan, et leiate mererannas lesides või aiakiiges mõnuledes meie ajakirja näol endale jälle kord toreda kaaslase. Kaunist suve ja edukaid valikuid kõigile!

Karin Alamaa
proviisor

Mais avasime Rocca al Mare keskuses Ülikooli Apteegi Rocca al Mare Apteegi. Apteek on avatud E–P 10–21 ja seda juhatab proviisor Karmen Privoi. Tulge meid külastama! Telefon 665 9015, faks 665 9016, e-post ramare@ya.ee.

Sisukord

suvi 2009

YA Ülikooli
Apteek



Vererõhk

4

Terved täiskasvanud peaksid kontrolliima vererõhku vähemalt iga kahe aasta järel. Vähemalt kord aastas tuleks vererõhku mõõta, kui suguvõsas on olnud kõrgvererõhktõbi, südameinfarkt, ajuinsult või vererõhunäitajad on piiripealsed (130–139 / 85–89 mmHg)



Ettevaatust, puuk!

9

Puuk on meie sega- ja lehtmetsade, puisniitude ja heinamaade tavaline elanik. Puugid varitsevad saaki niisketes ja varjulistes kohtades ehk hõredates sega- ja lehtmetsades, metsaserval ja puisniitudel või lihtsalt rohu sees ning haagivad sealt ennast ohvri riiete külge.

Ménière'i tõbi

24

Ménière'i tõbi on sisekõrvahaigus, mis põhjustab kuulmise nõrgenemist, kõrvalhelisid kõrvides ehk tinnitust ja tasakaaluhäireid. Pearinglusega kaasneb tavaliselt ka iiveldus ja oksendamine.



Kui liigesed

põhjustavad valu

26

Eelkõige vanemas eas juhtub, et tekib probleeme liikumisega. Põhjuseid ja lahendusi võib olla mitu. Ajakirjas tutvustatakse üht lahendust – endoproteesimist. Täielik endoproteesimine tähendab moondunud liigese eemaldamist ja asendamist tehismaterjalist (enamasti metallist ja erilisest polüetüleenplastist) liigesega.



Kes askeldab

kalli kodulooma kasukas?

30

Lemmikloomadel esineb nii sise- kui ka välisparasiite. Siseparasiitide puhul räägime põhiliselt ussidest, enim levinud on solkmehd ja paelussid. Tõenäoliselt esineb ka ainurakseid, aga nende esinemist pole Eestis palju uuritud. Välisparasiitidest on põhilised kirbud ja puugid, kuid esineb ka kööma, sügelislesta, vagellesta, täisid ja väive.



Juhtkiri

2

Vererõhk

4

Glaukoom

7

Ettevaatust, puuk!

9

Uudistooted

10

Naine nagu merelaine.
Garmen Tabor

12

Kohvipaus

16

Ärgem unustagem, et keha
on meie hinge ülikond

18

Söömise kõrvalekalded

20

Ménière'i tõbi

24

Kui liigesed põhjustavad valu

26

Kes askeldab kalli kodulooma kasukas?

30

Venekeelne sisukokkuvõte

38

Ristsõna

39

Vererõhk

„TEAD, MA NII VIHASTASIN SELLE JUTU PEALE, ET MU VERERÕHK KOHE TÕUSIS!” SEDA TUNNET ON ILMSELT PALJUD KOGENUD, KUIDAS ERUTUDES VÕI ÄRRITUDES SÜDA PEKSLEMA HAKKAB JA VERI SOONTES MÜHINAL VOOLAB, ET KÕRVUS LAUSA KOHISEB. ISEENESEST ON SEE NORMAALNE REAKTSIOON.

Jaanika Liinar

Vererõhk muutub ööpäev läbi kogu aeg, vastavalt organismi vajadusele. Kõige madalam on vererõhk öösel, kõige kõrgem erutus või kehalse koormuse korral. Vererõhuks nimetatakse südame löögi numbrilist näitajat. Kui süda pumpab verd veresoontesse, tekib veresoontes rõhk ja seda saab mõõta. Rõhu suurust mõjutavad südamelihase jõud ja veresoonte toonus. Tähtis on teada nii ülemist (süstoolne ehk SVR) kui ka alumist vererõhku (diastoolne ehk DVR). Ülemine näitab vererõhku kohe pärast südamelihase kokkutõmmet, alumine pärast südamelihase lõõgastumist.

Täiskasvanud inimesel on õlavartelt mõõdetuna normaalne ülemine vererõhk <130 mmHg (millimeetrit elavahõbedasambal) ja alumine vererõhk <85 mmHg.

Alla 100 mmHg jääva ülemise näitaja puhul on tegu juba madala vererõhuga, mis kuulub samuti terviseriskide hulka. Madal vererõhk põhjustab uimasust ja pearinglust kummardumisel või kiirel püsti tõusmisel. Samuti peavalu, nägemishäireid ning kohinat kõrvades. Enamasti on madal vererõhk tingitud tahtele allumatust veresoonte toonust, südame tegevuse kiirust ja soolte tööd reguleeriva autonoomse närvisüsteemi funktsioonihäiretest.

Parimaks turgutajaks on mõnusaad veeprotseduurid: vahelduva temperatuuriga dušš, ujumine, spaa, saun, kare-

da rätiga ülehõõrumine, jalutuskäigud ja sportimine. Kõik see toniseerib südant ning ergutab vere liikumist nii arterites kui ka kapillaarides ja treenib seega autonoomset närvisüsteemi. Soovitav on piisavalt juua ning vältida liiga pingelisi olukordi. Kohvi joomisest siin palju abi ei ole, sest kohv kergitab vererõhku vaid hetkeks, kaugemas plaanis aga hoopis langetab seda veelgi.

Kõrge vererõhk tekib siis, kui organismi hapnikurikka verega varustavate veresoonte toonus on tõusnud. Sellistes tingimustes peab süda rakendama suuremat jõudu, et suruda verd läbi ahenevad soonte ja hoida kudede hapnikuga varustatust endisel tasemel. Kuigi vererõhk suureneb koos eaga, ei tohi ka eaka-

tel inimestel kõrge vererõhku normaalseks pidada.

Kõrge vererõhk võib olla omaette haigus (essentsiaalne arteriaalne hüpertensioon ehk hüpertooniatõbi), harvem ka mõne teise haiguse sümptom. Kõrge vererõhu korral ei teki enesetundehäired ega nähtavad haigusilmingud alati kohe, kuid süda ja veresooned kahjustuvad siiski. Sageli avalduvadki kõrge vererõhuga seotud sümptomid alles tüsistuste tekkimisel. Vahel võivad esineda mittespetsiifilised ilmingud, nagu peavalu, pearinglus, väsimus, ninaverejooks ja närvilisus. Inimene võib märgata nägemise halvenemist, üldist halba enesetunnet koos peavaluga, töövõime langust, südameklõppimist ja unetust.

Püsivalt kõrge vererõhk on südamele lisakoormus. Kõrge vererõhk kahjustab veresooni ja kiirendab veresoonte lubjastumist. Kui kõrge vererõhk püsib kaua, muutuvad elundite kahjustused pöördumatuks. Seetõttu on tarvis vererõhku regulaarselt kontrollida.

Kõrgvererõhktõbi on sageli pärilik, seetõttu peavad päriliku eelsoodumusega inimesed eriti hoolega riskitegureid vältima. Päriliku eelsoodumuse korral tekib küll kõrgvererõhktõbi kergemini, kuid seda on siiski võimalik ka ära hoida.

Kõrgvererõhktõbe põhjustavad riskitegurid:

- liigne kehakaal
- stress ja vaimne pingeline
- valed toitumisharjumused
- vähenenud kehaline koormus
- liigne alkohoolitarvitamine
- suitsetamine

Kõrge vererõhk on lisakoormus südamele ning üks põhiline faktor, mille toimel arenevad ateroskleroosilised muutused elutähtsate organite (aju, süda, neerud) arterites. Kui kõrge vererõhk püsib kaua, muutuvad organite kahjustused pöördumatuks. Õnneks on kõrge vererõhk ravitav ning mida varem raviga alustada, seda tõhusam on tulemus. Tähtis on leida usaldatav arst, uskuda tema soovitatud ravivõtetesse ja olla tulemuste ootamisel kannatlik. Lääbematust tekitab ärevust ja pingeid ning toidab samas nõiaringsis olevat vererõhutõusu.

Ravimite järjepidev võtmine, olgu neid kas või 4–5 korraga, on igal juhul mõistlikum kui kõrge vererõhu ravimata jätmine. Kahjuks jäetakse väga tihti ravi poolleli esimeste positiivsete tule-



1. Ühenda omavahel mansetti ja aparaaat. Järgi aparaaadi kasutusjuhendit.



5. Istu toolile, mõlemad jalad vastu põrandat. Aseta käsi, millelt hakatakse vererõhku mõõtma, lauale, südame kõrgusele, peopesa ülespoole.



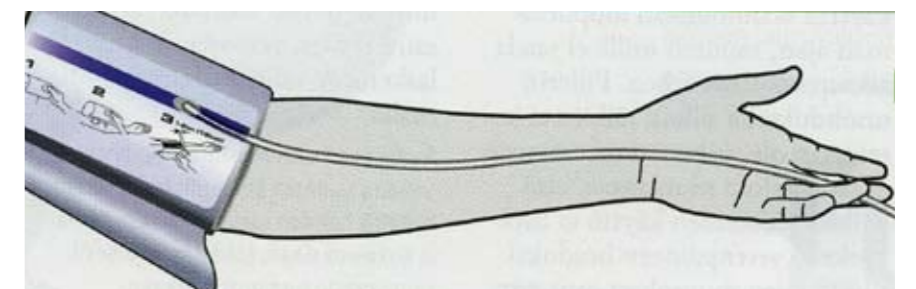
2. Manseti võid keerata ükskõik kumma käe õlavartele ümber. Ära aseta mansetti paksude riiete peale. Manseti alumine äär peab olema 1–2 cm küünarnukist kõrgemal.



6. Lülita aparaaat sisse ja püsi liikumatult. Aparaat pumpab ise automaatselt manseti sobivalt täis. Kui manseti täitumine on lõppenud, algab mõõtmine. Mõõtmise ajal ära liigu ega räägi. Mansett hakkab vaikselt tühjenema, numbrid näidikul vähenema ja pulsinäitaja vilgub. Kui mõõtmine on valmis, tühjeneb mansett kiiresti täielikult ning saadud vererõhu- ja pulsinäit on aparaaadi näidikul.



3. Kinnita mansett.



4. Keera peopesa ülespoole. Mansett aseta nii, et õhuvoolik jookseks sirgelt mööda käsivare alumist poolt keskiste sõrmede vahele.

Vererõhk (mmHg)					
Teised riskitegurid, organkahjustus	Normaalne SVR 120–129 või DVR 80–84	Kõrge normaalne SVR 130–139 või DVR 85–89	Hüpertensioon 1. aste SVR 140–159 või DVR 90–99	Hüpertensioon 2. aste SVR 160–179 või DVR 100–109	Hüpertensioon 3. aste SVR ≥ 180 või DVR ≥ 110
Ilma riskiteguriteta	Ei vaja ravi	Ei vaja ravi	Mitmenädalane elustiili muutus ja ravi, kui vererõhk ei ole kontrolli all	Mitmenädalane elustiili muutus ja ravi, kui vererõhk ei ole kontrolli all	Elustiili muutus + kohene ravi
1–2 riskitegurit	Elustiili muutus	Elustiili muutus	Mitmenädalane elustiili muutus ja ravi, kui vererõhk ei ole kontrolli all	Mitmenädalane elustiili muutus ja ravi, kui vererõhk ei ole kontrolli all	Elustiili muutus + kohene ravi
≥3 riskitegurit, metab. süünd, organkahjustus	Elustiili muutus	Elustiili muutus + võimalik ravi	Elustiili muutus + ravi	Elustiili muutus + ravi	Elustiili muutus + kohene ravi
Diabeet	Elustiili muutus	Elustiili muutus + ravi	Elustiili muutus + ravi	Elustiili muutus + ravi	Elustiili muutus + kohene ravi
Stabiilne KVH või neerukahjustus	Elustiili muutus + kohene ravi	Elustiili muutus + kohene ravi	Elustiili muutus + kohene ravi	Elustiili muutus + kohene ravi	Elustiili muutus + kohene ravi



Glaukoom

RAHVASUUS TUNTAKSE GLAUKOOMI ROHELISE KAE NIME ALL. KUNA KAUGELE ARENENUD GLAUKOOMI PUHUL NÄIB PUPILL EHK SILMAAVA SILMA KÕRGE SISERÕHU TÕTTU KOLLAKASROHELISENA, ON LEVINUD ARVAMUS, ET SILMALE KASVAB PEALE ROHELINE KILE. NII SEE SIISKI EI OLE.

Jaanika Liinar

Glaukoom on krooniline haigus, mis tekib silmasisese rõhu tõusu tagajärjel ning võib viia nägemisnärv kahjustuse ja pimedaks jäämiseni.

Glaukoom on üks sagedasem pimedaks jäämise põhjus üle 40aastaste inimeste seas.

Kuidas glaukoom tekib?

Silma eeskamber on täidetud vesivedelikuga, mis pidevalt uueneb. Terves silmas on vesivedeliku produktsioon, liikumine ja äravool tasakaalus. Haiguse korral on see aga häiritud, mille tagajärjel silma siserõhk tõuseb. Selle all kannatab nägemisnärv, mis põhjustab vaatevälja ahenemise. Pikemat aega püsiv kõrge silma siserõhk kahjustab nägemisnärv rakke pikkamööda, kuni vaatevälja täieliku ahenemise või kadumiseni.

Algselt glaukoom kaebusi ei tekita ja haigus kulgeb sageli märkamatu, sest vaateväli aheneb pikkamööda ning inimene kohaneb sellega. Tavaliselt hakkab vaateväli kitsenema ninapoolses osas. Kui haigust ei ravita, jääb inimene pikkamööda pimedaks. Adekvatse ravi ja jälgimise korral on valdaval osal glaukoomijuhtudest võimalik nägemine säilitada. Kaugele arenenud glaukoomi tõttu ei saa aga kaotatud nägemist enam kunagi taastada.

Glaukoomi varane avastamine on seega väga tähtis. Mõned esimesed sümptomid on järgmised:

- silmades virvendab, inimene näeb vikerkaarevärvilisi rõngaid;
- silmas võib olla mõõdukas valu;
- silmad muutuvad valguskartlikeks;
- glaukoomi silma poolel võib esineda peavalu.

Äkilise silma siserõhu tõusu korral kaasneb peavalu, iiveldus, oksendamine, nägemishäired. Silm on punane, valgus-

kartlik ja silmalaud turses. Haiget silma katsudes on see kiviköva.

On olemas kaht tüüpi glaukoomi. Avatud nurga glaukoom on kõige sagedamini esinev glaukoomi tüüp. Siin on tegu ealiste muutustega silmas: vedeliku äravoolukanalid sulguvad järk-järgult ning silma siserõhk suureneb. Enamasti algab avatud nurga glaukoom üsna märkamatu, selle areng on järkjärguline ja valututu. Esimesed sümptomid on nägemisväljade ahenemine: nähtav pilt on normaalsest kitsam, justkui vaataks läbi binokli. Nägemine hakkab ähmastuma alles siis, kui glaukoom on juba kaugele arenenud.

Suletud nurga glaukoom tekib, kui lääts ja vikerkest nihkuvad ettepoole ja sulgevad vesivedeliku äravoolutsooni mehaaniliselt. See glaukoomi vorm võib tekkida inimesel, kellel on juba looduse poolt antud kitsas silma vesivedeliku äravoolutsoon. Kinnise nurga glaukoom moodustab umbes 5 protsenti kõigist glaukoomijuhtudest.

Mõnel inimesel on iiris pärilikult ebanormaalse kujuga ning blokeerib äkki kõik äravoolukanalid, liikudes kanalite ette, ning silma siserõhk tõuseb väga kiiresti. Sümptomiteks on äkiline valu ühes näopooles ja silmas, ühepoolne nägemise hägustumine, halod ja kiired valgusallikate ümber. Nägemisteravus väheneb tunduvalt. Vahel võib kaasnedes iiveldus ja oksendamine.

Riskifaktorid

Glaukoomi puhul on tähtis roll valgusel. Esmane silmauuring tuleks teha 37–45aastaselt. Glaukoomil on ka tugev geneetiline eelsoodumus. Kui see haigus on suguvõsas esinenud, tuleks teha esmane silmakontroll 20–30aastaselt. Silma siserõhu tõus võib olla tingitud ka silma traumast ja teistest silma- või üldhaigustest. Enamik glaukoomihaigeid

on lihtsalt sündinud eeldusega glaukoomi tekkeks. Suurem risk on ka tugevalt lühinägelikel ja diabeetikutel.

Ka silmahaiguste puhul on eluviisidega võimalik üht-teist ära hoida. Selleks:

- väldi psühholoogilist stressi;
- väldi suure hulga vedeliku joomist lühikeses aja jooksul, joo lonksaaval;
- toitu tervislikult;
- ära suitseta;
- püüa saavutada kontroll oma teiste krooniliste haiguste üle (näiteks diabeet, hüpertoonia);
- üle 40aastased inimesed peaksid käima regulaarselt üks kord aastas silmaarsti juures;
- kui suguvõsas esineb glaukoom, tuleb esimene silmauuring teha 20–30aastaselt.

Glaukoom ja elukvaliteet

Glaukoomiga võib elada normaalset elu, kuid võtmesõnaks on mõõdukus. Glaukoomihaige elukvaliteet sõltub haiguse arengustaadiumist ja režiimist.

Kindlasti peaks loobuma suitsetamisest, sest vanematel inimestel, kes suitsetavad, on suurem risk silma siserõhu tõusuks kui mitesuitsatajatel.

Vaba aja veetmisel peaks meele pida järgnevat:

- Televisorit tuleb vaadata sisse lülitatud laevalgustiga, sest pimeduses pupill laieneb ja silma sisevedeliku väljavoolukanalid võivad sulguda.
- Kasulik on lugemine ja käsitöö, sest siis on pilk suunatud lähedale ning pupilli ahenedes silma siserõhk langeb. Samuti on vajalik korralik valgustus.
- Spordi tegemise piirangud tulenevad vaatevälja defekti ulatusest. Inimene peab oskama hinnata oma võimeid,

muste ilmnemisel. Tuleb meele pidada, et kõrgvererõhktõbi on eluaegne ja ravi kestab täpselt sama kaua. Kui raviga on saavutatud normaalne vererõhk, tuleb edaspidi seda ka raviga säilitada. Seeläbi väheneb selliste südame-veresoonkonnahaiguste tekkimise oht nagu südamelihaseinfarkt, südamepuudulikkus, ajurabandus, neerupuudulikkus, alajäsemete arterite sulgus ja gangreen.

Terved täiskasvanud peaksid kontrollima vererõhku vähemalt iga kahe aasta järel. Vähemalt kord aastas tuleks vererõhku mõõta, kui suguvõsas on olnud kõrgvererõhktõbi, südameinfarkt, ajuinsult või vererõhunäitajad on piiripealsed (130–139 / 5–89 mmHg)

Mööda vererõhku õigesti

Kõrgvererõhutõvega patsiendil peaks kindlasti olema kodus võimalik vererõhku enam-vähem regulaarselt mõõta. Vererõhu mitterahuldava väärtuse puhul tuleb kohe ka arsti informeerida, et viimane saaks ravi korrigeerida ja elulaadi muutustes nõustada.

Automaatsete vererõhumõõtjate korral tuleb järgida mõõtmise juhust: tavaliselt on see aparaadiga kaasas ning manseti peal on märges manseti õige pealepanemise kohta.

- Mõõda oma vererõhku vaikselt kohas ja kontrolli, et ruum ei oleks liiga külm või palav.
- Vähemalt pool tundi enne vererõhu mõõtmist ära joo kohvi, teed, koolajooke ega suitseta. Need tõstavad lühiajaliselt vererõhku.
- Istu vähemalt 5 minutit enne vererõhu mõõtmist rahulikult mugavas asendis.

Soovitus! Aeg-ajalt lase mõõta vererõhku manseti ja stetoskoobiga. See annab täpsemad tulemused ja aitab vältida automaatsel mõõtmisel tekkida võivaid vigu.

Kaitse end kõrge vererõhu eest

- Liigu regulaarselt. Liikumine aitab hoida kehakaalu kontrolli all, ergutab ainevahetust, mõjutab soodsalt vererõhku, vere kolesteroolisisaldust ja veresuhkru tasakaalu.
- Toitu tervislikult. Söö rohkesti kiudaineid, vähe soola ja tahkeid rasvu. Välti alkoholi liigset tarbimist, sest alkohol suurendab kehakaalu ja kiirendab veresoonte lupjumist. Südamesõbralik toit vähendab vere kolesteroolisisaldust, hoiab normis vererõhu ja stabiilse ka kehakaalu.
- Loobu suitsetamisest. Suitsetamine kiirendab veresoonte lupjumist, vähendab vere hapnikusisaldust, suurendab vere hüübivust ja trombiohtu.
- Puhka regulaarselt. Pideva stressi korral vallanduvad stressihormoonid põhjustavad lihaste pinget suurendamist, veresoonte ahenemist ja vererõhu tõusu. Küllaldane puhkus vähendab stressi ja seega ohtu kõrge vererõhu tekkeks.

„Looduslikud päikesepillid“

Päike on meie hea sõber, mis muudab meie tuju rõõmsamaks. Kuid nii, nagu elus paraku ette tuleb, võib ka sõber muutuda vaenlaseks. Kuidas päike võib meid ohustada?!

Kuidas loodus ennast päikese eest kaitseb?

Päikesevalguse toimel tekivad agressiivsed osakesed, mis põletavad taimerakke. Et seda ei juhtuks, kaitsevad taimi ained, mida nimetatakse karotenoidideks. Karotenoidid on taimerakkudele justkui päikesevari. Ilma karotenoidideta muutuks kogu taimerik peale päikesetõusu kiiresti pruuniks, närbunud ja kõrbenud massiks.

Karotenoidid - luteiin ja zeaksantiin - täidavad uuringute andmetel inimorganismis sarnast kaitsefunktsiooni.

Silmad on eriti ohustatud!

Eriti tundlikud päikesekiirgusele on meie silmad. Päikesekiirguse aga ka teleri- ja arvutiekraani toimel vabaneb organismis hulgaliselt kahjulikke aineid, mis kahjustavad silmade ainevahetust ja võivad viia tõsiste nägemisprobleemideni. Vaatamata päikeseprillide kandmisele pääseb ere päike silmi kahjustama. Appi tuleb luteiin.

Mis on luteiin?

Luteiin on looduslik karotenoid, mida leidub inimese silma võrkkestas. Seal neelab luteiin valgust, kaitstes silmi päikese kahjuliku toime eest. Seetõttu nimetatakse luteiini looduslikeks päikeseprillideks.

AugenPlus kapslid – looduslikud päikeseprillid

AugenPlus sisaldab suures koguses eriliselt kõrgekvaliteedilist FloraGLO luteiini. Võrreldes teiste luteiini vormidega omastab organism seda paremini.

Uuenduslikult sisaldab AugenPlus esimese silmavitamiini Eestis ka foolhapet, mis parandab silmade verevarustust.



AugenPlus kapslid – parim kaitse silmadele!

- aitavad kaitsta silmi UV-kiirgusest ja kunstvalgusest tekkiva kahjuliku mõju eest
- vähendavad silmade väsimust
- parandavad nägemisteravust
- kergendavad nägemist hämaras ja pimedas
- tugevdavad eakate inimeste silmade tervist



näiteks tennist mängides ei pruugi näha palli, jalgrataga sõites ei pruugi märgata lähenevat ohtu.

- Saun on glaukoomihaigele lubatud, kuid hoiduda võiks saunalaval väga kuumast leilist.
- Kontaktläätsed ei mõjuta silma siserõhku.
- Raseduse ajal harilikult silma siserõhk langeb. Kui silma siserõhk on raseduse ajal kõrge, on raseduseaegne ravi võimalik ja vajalik.

Ravi

Glaukoomi ravi eesmärk on alandada silma siserõhku ohutu tasemeni, et ära hoida silmanärvi kahjustuse süvenemist ja säilitada allesjäänud nägemine võimalikult pikaks ajaks. Haigestunud silma ravi võtab aega ja nõuab kannatust.

Enamasti alustatakse glaukoomi ravi silmatilkadega. Silmatilgad vähendavad vesivedeliku tekkimist, suurendavad vesivedeliku äravoolu või mõjutavad mõlemat. Ravimeid tuleb manustada pidevalt, korrapäraselt ja täpselt. Mitme erineva silmatilga tilgutamise vahe enne järgmist tilka peab olema viis minutit. Sobiva silmatilga määrab silmaarst.

Laserravi kasutatakse tavaliselt siis, kui silmatilgad ei alanda silma siserõhku piisavalt. Protseduur kestab maksimaalselt 15 minutit, mille järel võib silm olla ärritunud, punetav ja valguskartlik. Laserravi mõju kestab kuni kolm aastat. Enamasti tuleb ka pärast laserravi jätkata rõhku alandavate silmatilkade manustamist.

Operatsioon tehakse üldjuhul siis, kui teised ravimeetodid ei anna silma siserõhu langetamisel tulemusi või kahjustus süveneb hoolimata ravist. Operatsioonil ei ole otest nägemist parandavat mõju, vaid see hoiab ära edasise nägemisnärvi kahjustuse ja seega nägemise halvenemise.

Glaukoomi ennetada ei saa, ent kui seda varakult ravida, on haigust võimalik kontrolli all hoida. Glaukoomist põhjustatud nägemise kadu või vähenemist pole võimalik enam taastada. Seetõttu peaksid kõik, kellel on suurem risk glaukoomi tekkeks, käima vähemalt kord aastas silmaarsti juures kontrollis.

Anneli Tall, Ida-Tallinna keskhaigla silmaarst

Mitmete uuringute järgi põeb Eestis glaukoomi 2–3 protsenti rahvastikust. Suurel osal patsientidest algab silmarõhu haigus hiilivalt, andmata mingeid kaebusi. Seetõttu on väga tähtis, et üle 50aastased inimesed käiksid regulaarselt silmi kontrollimas. Eriti oluline on see siis, kui suguvõsas esineb glaukoomi.

Veel mõnikümmend aastat tagasi olid glaukoomi ravimise võimalused väga piiratud. Kuid tänapäeval võib öelda, et praktiliselt igale inimesele on võimalik leida sobiv ravimeetod, alustades silmarõhku alandavatest tilkadest, mille efektiivsus ja kasutamise mugavus järjest paraneb, kuni operatsioonini, mis võib anda paljudeks aastateks normaalse silmarõhu ja säilitada vaatevälja.

Kindlasti on vaja lisada, et ravi ei võimalda taastada juba tekkinud kahjustust. Seega annab õigel ajal avastatud silmarõhuhaigus kõige suuremad võimalused leida sobiv ravimeetod ja säilitada inimese nägemisfunktsioon.

Ettevaatust, puuk!

PUUK ON MEIE SEGA- JA LEHTMETSAD, PUISNIITUDE JA HEINAMAAD TAVALINE ELANIK. PUUGID VARITSEVAD SAAKI NIISKETES JA VARJULISTES KOHTADES EHK HÕREDATES SEGA- JA LEHTMETSAD, METSASERVAL JA PUISNIITUDEL VÕI LIHTSALT ROHU SEES NING HAAGIVAD SEALT ENNAST OHVRI RIETE KÜLGE.

Enamasti varitseb puuk rohkem, mõnikümmend sentimeetrit maapinnast kõrgemal, mitte ei kukuta end puu otsast alla (tihti peale märkame puuki alles siis, kui ta on juba ülakehale roninud). Puugid võivad levitada nii puukentsefaliiti kui ka -borrelioosi.

Puukentsefaliit

Puukentsefaliidi viirusega võib nakatuda nii puugihammustuse kui ka piima kaudu, kui kitsed ja lehmad on haigestunud ning pastöriseerimata piima kasutatakse toiduks. Puukentsefaliidi vastu on võimalik end kaitsta kaitse süstimisega. Vaktsineerimise kohta annavad teavet perearstid.

Kui inimene on puukentsefaliidi viirusega nakatunud, ilmnevad 1–2 nädala pärast gripitaolised haigusnähud: kerge palavik koos pea- ja lihasevaludega. Need vaevused kestavad kuni nädala, seejärel saab enamik inimesi uuesti terveks. Ent kolmandikul nakatunuteist võib viirus edasi tungida ajju ja ajukelmetesse – tekitada ajukelmepõletikku. Haigus ägeneb, tekib kõrge palavik, tugev peavalu, kuklakangestus, oksendamine, uimasus ja üldine halb enesetunne. Haigustunuste ilmnemisel tuleb kohe minna arsti juurde! Puukentsefaliidi vastu spetsiifilist ravi pole, antibiootikumid ei aita. Haiguse läbipõdenud omandavad eluaegse immuunsuse.

Puukborrelioos

Borrelioos on ohtlik, sest kahjustab nahka, närvisüsteemi ja liigeseid. Samuti võib kahju tekitada südamele ja silmadele. Borrelianakkuse saamiseks kulub enamasti kaks ööpäeva, kuni nahka imendunud puugilt haigustekitajad inimesele üle kanduvad.

Kõige tavalisem borrelianakkuse tunnus on nahalööve (paarisentimeetrise läbimõõduga punetav laik), mis tekib hammustuskohale 1–4 nädala pärast. Varem või hiljem lööve kaob. Kuid haigusnähud võivad tekkida ka närvisüsteemis, liigestes, südames.

Puukborrelioosi vastu vaktsineerida ei saa ning siin on kõige tähtsam, et haigus võimalikult varases staadiumis ära tuntakse. Puukborrelioosi ravitakse antibiootikumidega. Kui seda korralikult välja ei ravita, võib see muutuda krooniliseks.

Puuginakkuste ennetamine eeldab puugiründe vältimist

- Vältige puukiderohkeid piirkondi. Puukidele meeldivad metsastunud, põõsastega kaetud piirkonnad, kus on kõrge rohi ja lehesodi.
- Kasutage putukatõrjevahendeid nii nahal kui ka riietel.
- Kandke pikkade säärted ja varrukatega heledaid riideid, puugirikas piirkonnas kandke kummisaapaid, püksisääred tõmmake saabaste peale.
- Võimalikust puugipiirkonnast (metsast, heinamaalt jne) lahkudes kloppige oma riideid ja kontrollige nahka, eemaldage puugid enne tuppa minekut.
- Piirkonnas, kus on palju puuke, kõndige tee keskel, vältige kokkupuudet tee ääres asuva kõrge rohu, põõsaste ja lehesodiga.
- Koristage koduaed lehtedest ja niitke korrapäraselt muru.
- Koduaia ja metsa, ka parkmetsa, vahekatke kruusa või puulaastudega, et takistada puukide liikumist koduaeda.

- Laste mänguväljakud olgu kõrgest rohest ja põõsastest eemal.
- Pärast puugiohtlikus piirkonnas viibimist kontrollige kogu keha. Puugid eelistavad õhukese nahaga sooja kehapiinda ning seetõttu tuleks eriti põhjalikult üle vaadata kaenlaalused, põlveõndlad, kael, pea (eriti lastel) ja jalgevahe.
- Takistage metsloomade sisenemist oma koduaeda.
- Iseäranis ettevaatlik tasub olla aprillist oktoobrini, kui puugid on eriti aktiivsed. Puuk muutub aktiivseks, kui ööpäeva keskmine temperatuur on +5 kraadi.

Kui puuk on hammustanud

- Katsuge puuk võimalikult kiiresti nahalt eemaldada: kui puuk on nakatunud, on ka paar tundi tähtsad.
- Kui see endal ei õnnestu, pöörduge abi saamiseks arsti poole.
- Ärge haarake puugist väga kõvasti kinni, hoiduge tema tagakeha pigistamisest või määrimisest.
- Võtke temast võimalikult pea lähedalt kinni.
- Võimalusel kasutage peenikesi pintsette (müügil on ka eriline puugieemaldamisvahend), sikutage ettevaatlikult.
- Peske hammustuskohat vee ja seebiga või desinfitseeriva vahendiga.

Kui pärast metsaskäiku tekib mõne päeva või kuni kuu jooksul palavik, ilmnevad külmetushaigusega sarnased nähud või kui hammustuskohat hakkab punetama, otsige abi arstilt ning kindlasti rääkige nahalt leitud puugist ja puugiohtlikus piirkonnas viibimisest.

Uudistooted



Omega Defend

60 kapslit

Kui meie igapäevane toidulaud ei sisalda piisavas koguses kala ja mereande, mis on peamised oomega-3 rasvhapete allikad, siis terve südame nimel vajame lisaks toidulisandit Omega Defendi.

Omega Defend sisaldab organismile vajalikke oomega-3 rasvhappeid, mis:

- on vajalikud südame-veresoonkonnale
- vähendavad tõsiste südame-veresoonkonna haiguste esinemissagedust ja pikendavad eluiga
- vähendavad triglütseriidide sisaldust
- muudavad veresoonte seinad elastsemaks
- vähendavad põletikulisi reaktsioone liigesvalude ja nahaprobleemide korral
- avaldavad soodsat mõju reuma ja psoriaasi ravis
- mõjuvad toetavalt ravile antidepressantidega
- on kasulikeks komponentideks laste arengul

Omega Defend on toodetud puhtast kalaõlist, milles sisalduvad oomega-3 rasvhapped EPA ja DHA on õiges, tasakaalustatud vahekorras.

Omega Defend sobib regulaarseks kasutamiseks igaühel, kes oma tervise eest hoolt kannab!

1 pehmekapsel sisaldab 843mg kontsentreeritud kalaõli, milles oomega-3 rasvhappeid EPA 235mg ja DHA 192mg

Manustada 2 kapslit päevas, neelata alla tervelt ja piisava koguse vedelikuga kas söögi ajal või peale sööki.

Turustaja Eestis: PharmaSwiss Eesti OÜ



Avene Hydrance Optimale sari on uuendatud ja täiendatud!

Avene Hydrance Optimale niisutav liin on täiendatud uue aktiivainega – meiboseriiniga, seega niisutav ja kuivuse eest kaitsev toime on veel tõhusam. Kreemid imenduvad kiiresti, rahustades ja tagades nahale pehmuse ja sära. Patenteeritud aktiivained lipomutsiin ja meiboseriin taastavad hüdroliipidse kihi. Fotostabiilne E-vitamiini vorm pre-tokoferüül omab antiradikaalset toimet ja aeglustab füsioloogilist vananemist. Tänu Avene allikavee sisaldusele, on kreemidel pehmen-dav ja ärritusevastane toime. Sarja kuuluvad: kreem normaalsele ja segatüüpi nahale, kreem kuivale nahale, UV-kaitsega kreem eraldi normaalsele ja kuivale nahale.



Avene Cleanance sari on täiendatud uue toodega – Cleanance sügavpuhastav kolmetoimeline mask, mis parandab rasuse ja probleemse naha seisundit. Toode on efektiivne ja lihtne kasutada, ühendab kooriva ja puhastava maski omadused. Kaoliin võitleb seborröaga, absorbeerides naharasu. Polüetüleenvaha kuulikesed eemaldavad nahapinnalt pehmelt surnud rakke ning parandavad näo tooni ja tekstuuri. Cucurbita pepo, B6-vitamiin ja tsinkglükonaat reguleerivad rasueritust. Tänu Avene allikavee kõrgsisaldusele on maskil pehmen-dav ja rahustav toime. Soovitatakse rasusele, vistrikulisele nahale.

Orgaanilise kosmeetika sari Acorelle

Ülikooli Apteeki on müügile jõudnud uus orgaanilise kosmeetika sari Acorelle. Prantsusmaal toodetud sari on pühendunud looduslikele toodetele, mida on kontrollinud Ecocert. Tooted on orgaanilise märgistusega, austades sinu nahka ja keskkonda.

Meil on hea meel pakkuda teile Acorelle-sarjast esimesi looduslike karvaeemaldustooted, mis sobivad ka ülitundlikule ja kergesti ärrituvale nahale, eemaldades karvad ja karvasibulad pikaks ajaks (min 3 nädalaks).

Sarja kuuluvad hüpoallergeenilised epileerimisribad, mille toote retsepti on rikastatud aaloeaga. Eksotikaelamuseks on ideaalsed idamaised vahad, mis sisaldavad orgaanilist roosuhkrut ja sidrunit.

Pärast epileerimist vajab teie nahk hooldust: soovitage orgaanilisi hooldustooted kummeli- ja iisopiektraktiga, mis niisutavad ja rahustavad nahka ning aitavad tõhusalt vältida karvade sissekasvu.

Sarja kuuluvad esimesed orgaanilised ja unikaalsed karvakasvu pidurdavad tooted, milles on patenteeritud kompleks musta trühvli ekstraktiga.

Kliinilised uuringud on tõestanud toodete tõhusust. Karvade tihedus väheneb pärast toodete kasutamist silmnähtavalt, nad on peenemad ja neid on vähem, kuni 55 protsenti pärast 21päevast kasutamist. Toode on efektiivne pärast kõiki karvaeemaldusmeetodeid: vahatamist, kreemitamist või isegi raseerimist.

Musta trühvli ekstraktiga kreemid kehale ja näole ning higistamisvastased tooted on nüüd saadaval teie koduapteegis.

Acorelle – alati uuenduslike retseptuuride ja tõestatud tulemustega, mis viib teid loodusliku ilumaailma südamesse!

Acorelle-tooted on müügil järgmistes apteekides: Kaubamaja Apteek, Tartu Apteek, Pärnu Apteek, Viimsi Tervisepood, Rocca Al Mare Apteek



Naine nagu merelaine: Garmen Tabor

KOHTUMINE GARMENIGA ON NAGU JALUTUSKÄIK MERE ÄÄRDE. RÄÄKIDES VEEREVAD TA LAUSED NAGU LAINED RANDA. RÜTMILISED, VAIKSEMATE JA TUGEVMATE HOOGUDENA. VAHEPEAL PÄRIS TASASEKS JÄÄDES, JUSTKUI UUTEKS LAUSELAINETEKS JÕUDU KOGUDES. MERE ÄÄREST TULLES TUNNEN TASAKAALUSTUST JA SISEMIST RAHU, SAMAMOODI TUNDSIN END KA PÄRAST INTERVJUUD NÄITLEJA GARMEN TABORIGA.

Jaanika Liinar

Temast hoomas suurt tarkust ja jõudu. Merega on Garmenil oma side. Mere ääres on ta kasvanud ja mereta ei saa siiani läbi. Mere pärast on ta isegi loobunud tööpakkumisest Viljandisse Ugala teatrisse. Kuigi linn ja teater olid juba kooliajast tuttavad, loobus Garmen Viljandist just põhjaranniku suurte kivide pärast. Praegu käib ta end laadimas Võsul, oma suvilas.

Miks sa päriselt pole maale elama läinud?

Töö on Tallinnas. Noorem laps käib veel kooliteed. Nii on mugav ja asjalik elada. Tallinna elu mind seepärast väga ei morjendagi, sest on koht, kuhu minna. Teen oma tööd ja tegemised ära ja niipea kui mahti, lähen mere äärde. See on hädatarvilik, pean kas või korrakski saama merd ja mände vaatama. See on minu laadimise koht, siis võin jälle edasi toimetada.

Tulen Rakverest ja Võsul on minu vanematelt päritud suvila. Kuna koht asub Lahemaa rahvusparkis, on igasugune potipõllundus seal peaaegu et keelatud. Mõningad roosid on siiski maja ümber tekinud, need kasvavad seal päris armsasti. Aga midagi suuremat küll ei ole, vaid lapsi ja lilli. See võib tulla ka sellest, et lapsepõlves sai põllu- ja mullatööde limiit täis. Tegu ei olnud väikese peenralapikesega, vaid hektarite kaupa põldudega, nii oma kodus kui ka maal vanavanemate juures. Kui sügisel talgud olid, võeti ikka kõiki-

de kartulid üles. Kui ema veel elas, keetis ta suured pajad hapukapsasuppi ja kartulit ning tehti ka sülti, hiljem tuli minulgi köögis toimetada.

Talgud olid tõsised, tuttavad linnast tulid appi ja kindlustasid endale niimoodi talvekartulivarud. Aias kasvasid punased sõstrad, millest tehti toormoosi. Meie ülesanne oli segada suhkur läbi hakklihamasina aetud sõstarde, kuni suhkur ära sulas. Laste jaoks oli see päris tüütu, sest moosi oli vähemalt kolm suurt silmapesukausitait. Aga talvel oli küll hea moosi pudru peale panna ning kaunivärvilist mahla juua.

Mitte ainult sõstraid, vaid igasuguseid marju oli meil, ja muidugi õunu: „Tartu roos” ja „Antonovka”, jube hapud, aga talvel jälle head. Minu moosikeetmise limiit on praeguseks küll täis, ma ei ole eriti usin marjakorjaja.

Aga abikaasa Margusele meeldib metsas marjul käia. Korjab mustikaid ja sügisel pohli – kõike, mida mets annab. Mina võin seeni korjata. Naeran, et mul on metsas väike seenepenaar, juba 15 aastat. See koht on jäänud teiste silmade eest varju ja keegi seal eriti tallamas ei käi. Suhtun ise peenrasse samuti aupaklikult ja kui korjan, siis vaid väikese pannitäie männiriisikaid, just niipalju, kui söögikorraks vaja. Minu emale meeldis aga väga seenel käia. Kuna meil oli suur pere, käidi seenel ikka suurte korvidega. Teati õigeid kohti ja puha.

Nii, et maaelu ei ole minu jaoks üldse kauge teema. Selles on tõsi sees, et maatöö ka rahustab.

Kui suur oli teie pere?

Meid oli neli tütart, isa-ema ja mõnda aega elas ka emapoolne vanaema koos meiega. Kaks õde on minust vanemad ja kolmas täpselt neli aastat ja kümme minutit noorem. Ega meid ainult neli last pidanud jääma, isal olid ikka väga suured plaanid. Ta küll kunagi ei öelnud, aga eks tal ikka kripeldas, et neli tütart, aga n-ö talupärijat veel pole. Ema oli 40. aastates, kui tal maovähk avastati. Tol ajal aga, 80ndatel, oli tolle karmi haiguse diagnoosimine ja ravi alles lapsekingades. Küll raviti tal närvilist magu, küll teisi haigusi. Kui lõpuks asuti opereerima, mõisteti, et on juba liiga hilja. Ema oli väga vapper, pidas pool aastat kauem vastu, kui arstid talle lootust andsid.

Õdedega on meil siiani väga hea läbisaamine. Nad elavad Rakveres, mina Tallinnas, aga helistame päris tihedalt ning üksteise perede tähtpäevadel saame kokku ja laulame. Arvan, et meie head suhted õdedega tulenevad ka sellest, et oleme pärit suurest perest, kus vastastikune seotus ja üksteise hoidmine on hoopis teine. Elu on toonud meile ka üsna keerulisi olukordi ja see on meid omavahel liitnud. Keerulisemate asjadega on nii, et need võivad väsitada, morjendada ja lahku viia. Aga võib olla ka just teisiti.



Foto: Priit Simson / EPL

Ka minu isa oli suurest perest pärit. Ta pidas talupidamisest väga lugu ja hoolitses pereväärtuste edasikandmise eest. Tänu talle on ka minul need väärtused paigas. See on see, mis toidab ja aitab. Võib palju rääkida merest, sportimisest ja sõber raamatust, aga ega inimesel muud pääsu ei ole kui teine inimene. See on see häda ja viletsus, kuid see on ka kõige suurem rõõm ja lähedus.

Kindlasti peab peres olema vastastikune usaldus, teise isiksuse ja olemuse respektamine. Pigem olla ise andja, kui kogu aeg tahta midagi saada: minu õigust, tahtmist, olemist. Muidugi on see keeruline, aga absoluuti ei ole olemas. Igasugune absoluut moodustaks juba mingi äärmuse. Lainehari ei püsi ju ka kogu aeg kõrgel, vaid peab saama all ära käia. Sellega tuleks suuta leppida. Ja lõpuks, ei maksa iseenast nii tõsiselt võtta, huumorimeel õigel hetkel võib päästa ka surmast!

Meil on Margusega kaks poega. Vanem on 20aastane ja õpib ärilist raamatupidamist. Üks selline asjalik inimene kulub kohe perre ära. Teine on 13aastane spordipoiss. Taob jalgpalli ja pürib murdealisuse poole, kompab enesekehendamise piire. Õnneks on hindend korras, aga käitumine veel paraja väänikuna

heitlik. Vanemast vennast on noorema kasvatamisel tugevasti tuge. Vennale ei julge ta öelda, kui pole viitsimist trenni minna, venna sõna on usaldusväärne.

Koer on meil ka. Armas vanaproua, meie pere nn kõige vanem ja väarikam liige (kui koera eluaastad korrutada seitsme inimaastaga, saab 84aastase vanaproua), 12aastane šoti terjer, selline pudelihari. Temagi armastab väga Võsu vanal muuliotsal jalutama käia ning meres ujuda. Eelmine aasta jäi raskelt haigeks ja talle tehti operatsioon. Võsul olek mõjus koerale nagu tervisvetel Baden-Badenis. Kosus mere ääres, võttis jalad alla ja jooksis varsti jälle nagu noor sälg mändide all ringi.

Merest ei saa kunagi küll?

Merega on selline asi, et merega ei maksa mängida. Meri võtab kõik tagasi, mis inimene oma targast arust püüab merelt üle lüüa. Meri on sama vägev kui mäed, mis sisendavad oma väarikuses aukartust. Meri räägib sulle karmikäeliselt kõik ära, mis oled valesti teinud. Mina olen siiani merega hästi läbi saanud.

Kunagi oleksin küll õega peaaegu ära uppunud, see oli meile nagu õpetuseks. Olime väikesed tüdrukud ja läksime täispuhutavate madratsitega vette. Meil oli

tore olla ja laine kandis märkamatult kaldast aina kaugemale. Noorem õde oli veel kaugemal ning tal hakkas madrats õhust tühjaks saama. Oli juba kergelt ohtlik olukord – meri ja meie, kuid õnneks üks vanahärra tuli ja meid ära päästis.

Meri ja rand olid tollal piiritsoon. Õhtul kell kümme tulid vene piirivalvurid koertega ja rand riisuti rehadega üle, merd valgustas hiiglaslik helgiheitja. Teistpidi mõeldes, kui maha arvata ahervaremed ja sodi, mis neist maha jäi, säilis piiritsooni tõttu suur hulk puutumata võimast loodust, mis nüüd on kohati üsna äkiliselt ja mõtlematult kasutusele võetud. Päril hull oli näha piiritsooni vabanemisel inimesi, kes tõesti olid nagu kevadised vasikad. Suurte masinatega rütsati mööda randa, maja tuli ehitada peaaegu merre. Vabadus oli käes, nüüd võis justkui kõike teha. Seda oli kole vaadata.

Töötate praegu Estonias näitejuhina. Milleks veel kool?

Kooli viis mind pakkumine seoses Estoniaga. Tundus, et see amet on natuke teine kui lihtsalt näitleja ja võiks end harida. Uurida seda asja, et kui hätta jääb, oleks professionaal käepärast, kellelt abi küsida.

Näitejuht on ooperis levinud amet, draamas tänapäeval enam mitte. Ta on lavastaja abilise-assistent. Tuleneb see suurtest koosseisudest (koor, solistid mitmes koosseisus jne), kus lavastaja ükski ei pruugi kõike hõlmata. Assistenti kanda on ka hulk logistilist tööd, klapitada ning leida aega ja ruumi, millal keegi proovi saab teha, sest proovidega samal ajal on õhtuti etendused, milleks tuleb samuti valmistuda.

Draamanäitleja saab veel hakkama, kui häälel on pisut ära või nina kinni, laulja ei saa. Ja hääle kadumist meie niiskes ja külmas kliimas ikka juhtub, just pingelisemal ajal. Näitejuhi peamine ja loominguiliselt põnevam osa on töö näitlejate-lauljatega, konkreetsete stseenidega, mis vajavad veel täpsustamist, lihvimist, harjutamist.

Isse käin kolleegide tööd vaatamas niipalju kui võimalik. See on väga tervistav. Iga vaatamine on õpetlik ja hea asi, emotsionaalselt toitev ja õnnistav. Aga halvad lavastused või ebaõnnestunud etendused

panevad mõtlema, kus oli viga. Oskad võrrelda ja läbi mõelda, mis on alt vedanud. Kui etendus või näitlejatöö on hea, pole küsimust, rõõmustad niisama.

Kas elus juhtuvad asjad juhuslikult või on need justkui saatuse poolt ette määratud?

Mõne asja puhul, mis algul tundus juhuslikuna, ilmneb hiljem, et see oli põhjalik eeltöö ja millekski tarvilik. Näiteks praegu olen väga rõõmus, et olen muusikakoolis õppinud ja teatav algharidus selles vallas olemas. Teismelisena tahtsin näiteringi kasuks pooleli jätta. Siis oli isa see, kes ütles, et puhka aasta ja siis lõpetad. See oli temast pedagoogiliselt väga tark ja olen talle ülitänuks. Lõpetamata asjad on nagu lahtised ukse, mis hiljem võivad tuuletõmbuse tekitada.

Minu ema oli muusikalembeline, mängis akordionit, kõige vanem ja noorem õde mängisid viiulit, kodus oli meil üsna palju plaate, ka ooperit. Mu tädi õp-

pis koorijuhiks, meil oli kontsertpianiino Vanemuine. Mu esimene kahel käel õpitud klaveripala oli „Vildist kübar”. Ja kui nüüd mõelda – on ta juhus või mis asi, et olen praegu muusikateatris. Võib-olla on teatav kood või sõrestik inimesele kaasa pandud või lapsepõlves ehitatud ning püüad selle elu jooksul nii palju ära täita või lahti muukida, kui jaksad, suudad ja õnne antud.

Mis edasi tuleb?

Mingeid suuri plaane praegu ei ole. Tahaks natuke puhata, paaris suveprojekti näitlejana osaleda ja sügisel taas kooli ja ooperisse. Koolitöö käib esmaspäeval ja pühapäeval, pluss põhitöö Estonias ja „Õnne 13” võtted. Praegu (juuni alguses) ootan küll rõõmuga, et saaks asjad Tallinnas ühele poole ja ruttu männi- ja mereõhku hingama. Tammsaare Rimalda moodi, et „las lähem Saksamaale, küll siis hakkam elama”, praegu ei ole. Aga ega kõike ei saa siis ju ära rääkida.

Pane pea tööle!



Hõlmikpuu (Ginkgo biloba) lehtede standardiseeritud ekstrakt on hästi dokumenteeritud looduslik ravim verevarustuse parandamiseks.

Briti uuring 18 Ginkgo biloba ekstrakti sisaldava preparaadiga näitas, et just Bio-Biloba (Ginkgo biloba) tootmiseks kasutatav hõlmikpuu lehtede ekstrakt omab kõige tugevamat antioksidantset toimet.*

Bio-Biloba (Ginkgo biloba) on müügil 100 mg ja 60 mg tablettidena.



* The Journal of Alternative and Complementary Medicine, vol 9, nr 5, 2003, lk 625-629.

Pharma Nord

Käsimüüjiravim.
Bio-Biloba (Ginkgo biloba) 60 mg N90. Bio-Biloba (Ginkgo biloba) 100 mg N30.
Toimeaine: hõlmikpuu lehtede standardiseeritud ekstrakt. Kasutamine: 1...2 tabletti päevas.
Näidustus: ajutegevuse funktsionaalsete häirete (mälu ja keskendumisvõime vähenemine) korral eakatel isikutel. Täiendava ravimina jäsemete arteriaalse verevarustuse häirete korral.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehte. Kaebuste püsivuse korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga. Müügiloo hoidja: Pharma Nord ApS, Tinglykke 4-6, DK-6500, Vojens, Taani. Ravimi täielik informatsioon Ravimiameti kodulehelt www.sam.ee ja müügiloo hoidja esindajalt Pharma Nord SIA Eesti filiaal, Uus-Sadama 21-208, 10120 Tallinn, tel. 646 1030.



Kohvipaus

TASS KUUMA MUSTA KOHVI HOMMIKUL PÄRAST ÄRKAMIST ON RITUAAL, MILLETA MINU PÄEV ALATA EI SAA. ERITI HÄSTI MAITSEB KOHV ÕUES. VÄRSKE ÕHU KÄES VÕIMENDUVAD SELLE JOOGI MAITSE JA LÕHN. VÄHEM TÄHTIS POLE KA AEG, MILLE HOMMIKUL KOHVI JOOMISELE KULUTAN. ESIMENE SÕÖM PEAB OLEMA KUUM. VÕTAN LONKSU JA MÖTE ÄRKAB.

Jaanika Liinar

Hommikune kohv annab aega uue päevaga kohaneda. Loen läbi uudised ja mõtlen üle tegevusplaan. Viimase sõõmu ajaks olen öö jooksul unenägudega segi aetud mõtted taas joonetele saanud ning uus päev võib minu jaoks alata. Kui aga juhtub, et kohv jääb joomata, pole mu päeval ka õiget algust ja see möödub otsekui kaootiliselt vatis kobades.

Imeline jook see kohv, mida Eestis tuntakse juba 17. sajandi lõpust. Alguse sai kohvijoomine oletatavasti Etioopiast, sealne Kaffa küla andis joogile ka nime. Täna on kohvi joomine levinud üle maailma. Igal rahval on eriline komme kohvi valmistada ja juua.

Legaalne psühhotroop kofeiin

Kohviks nimetatakse kohvipuu röstitud seemnetest ehk kohviubadest jahvatatud pulbrit ja sellest valmistatud aromaatselt jooki. Kohvis leidub suurel hulgal stimuleeriva toimega kofeiini, see on ka üks peamine kohvijoomise põhjus.

Kofeiin on levinuim psühhoaktiivne aine maailmas, kuid erinevalt teistest sarnastest ainetest on kofeiin peaaegu kõikjal legaalne. Kallitele külalistele kohvi keetes ei pea kartma, et tegelete millegi ebaseadusliku või tervisele ohtlikuga.

Kofeiin imendub hästi vereringesse. Umbes tunni aja saavutab kofeiini kontsentratsioon ajus maksimumi. Seejärel ja sama ruttu see ka väheneb ja kaob.

See ongi põhjus, miks kofeiini mõõdukas tarbimine on meile ohutu.

Selleks et kohvi mõõdukalt juua, peame teadma piiri, millest üle on juba liiga palju. Esiteks sõltub kofeiinisisaldus kohvioa sordist ja kohvi valmistamise meetodist. Mida tumedam kohv, seda vähem kofeiini ehk tumeröstitud kohvis on vähem kofeiini kui kergelt röstitud, sest röstimine vähendab kohviubade kofeiinisisaldust. Kohvisordidki pole ühesugused, näiteks araabikas on kofeiini tavaliselt vähem kui robustas.

Kui joon hommikul tassi (120–150 ml) keskmise röstiga araabika kohvi, saan sealt 100 mg kofeiini. Päeva jooksul joon veel paar tassi kohvi, kogudes nii

200–400 mg kofeiini. See on just paras kogus, kus kofeiin avaldab organismile stimuleerivat toimet: vähendab ajutiselt väsimustunnet, parandab seljaaju reflekse, süvendab hingamist, suurendab uriini teket, tõstab südamelihase toonust ning parandab vereringevoolu kehas. Paari tassi kohviga parandan oma kontsentreerimisvõimet ja ka minu mõtlemine kiireneb.

Kui kohvi juua eesmärgiga ergutada kofeiiniga organismi, tuleb seda tarbida sagedasti väikestes annustes. See aitab töövõimet ja erksust paremini hoida kui harv suurtes annustes tarbimine.

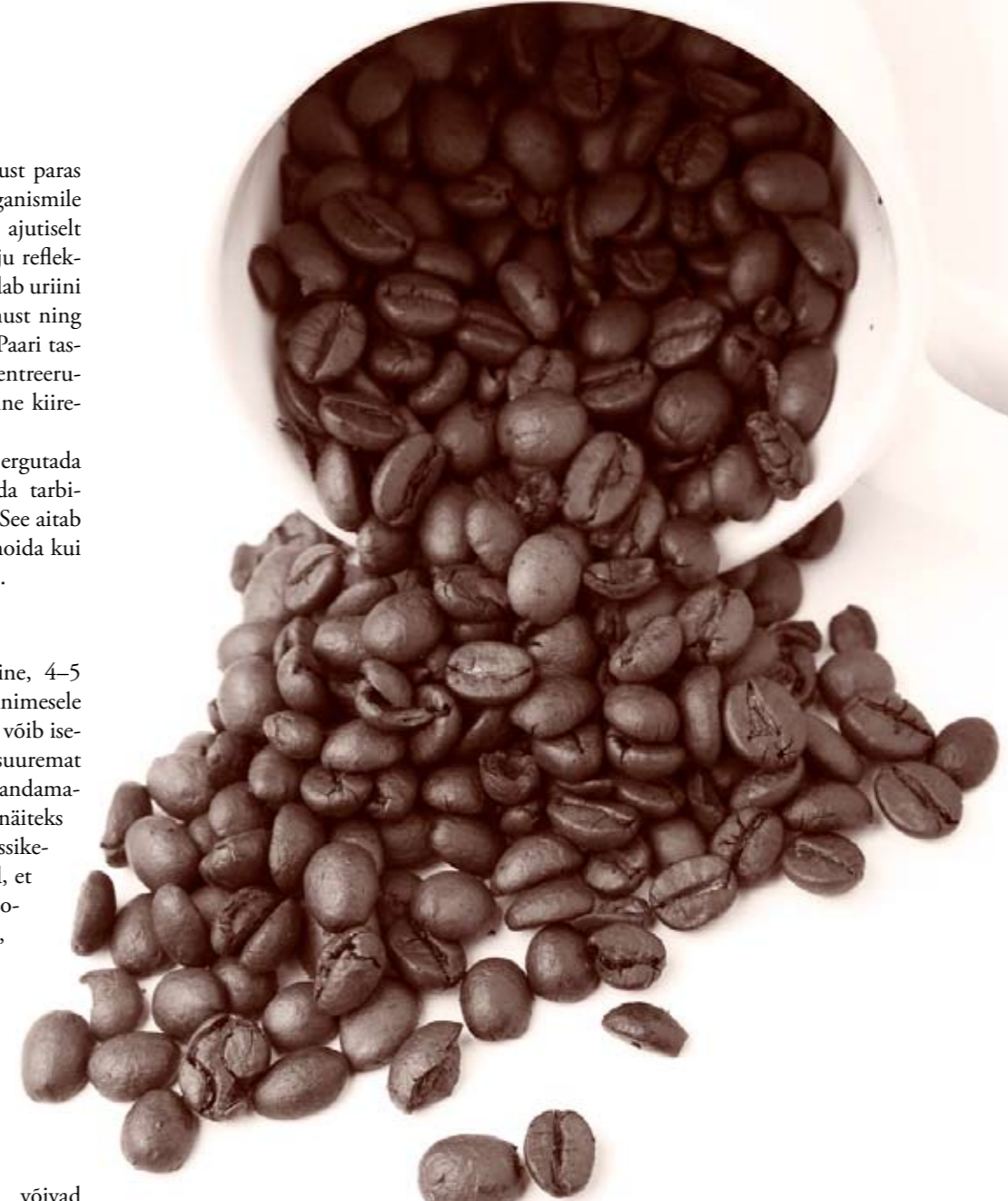
Kohv terviseks

Seega, mõõdukas kohvi joomine, 4–5 tassi päevas, ei avalda tervele inimesele kahjulikku mõju. Vastupidi, see võib isegi tervisele kasulik olla. Pärast suuremat söömingut tunnen sageli vastupandamatut isu kohvi järele. Itaallased näiteks lõpetavad toidukorra väikese tassike kange espressoga. Nad teavad, et mõõdukate annuste korral soodustab kofeiin toidu seedimist, stimuleerides maomahla eritumist ja soolestiku motoorikat. Aga seda ainult mõõdukate koguste puhul, sest suuremad annused võivad põhjustada seedetrakti vaevusi, nagu kõrvetised, närv valu ja kõhukorinad.

Suuremad kofeiiniannused võivad abiks olla migreenihoogude ajal, suurendades veresoonte toonust ja tõstes mõõdukalt vererõhku. Kuna migreenihaigetel on sageli peaju veresooneid lõtvunud, võivad nad kangest kohvist abi saada. Samas sobib vanematele inimestele, kel ajuarterites ateroskleroosilised muutused, lahjem kohv, sest see parandab peaju vereringet. Kofeiini silelihaseid lõõgastav toime on lisaks veresoontele abiks kopsudele, kus kofeiin lõõgastab hingamisteid.

Minule kohv maitseb ja olen seda musta jooki tarbinud juba üsna varajast lapseast. Sama kaua olen kuulnud palju hoiatavaid jutte vererõhuteemadel, et küll ma selle endal ükskord kõrgeks ajan. Saan varsti 40, kohvijoomist pole jätnud ja vererõhk siiani korras.

Meditsiinidoktor Anti Kalda kirjutab ajakirjas Horisont avaldatud artiklis, et regulaarse kohvitarbimise kõrgvererõhktõbe soodustav mõju lükkati üsna kindlalt ümber 2005. aastal avaldatud uuri-



mistõõga. Selles näidati, et pikaajaline kohvijoomine seostub väikese vererõhukõrgendusega, kuid ei mõjuta kõrgvererõhktõve teket. Seega, kuigi kofeiini tarbimine tõstab lühiajaliselt vererõhku, vabastades neerupealistest stressihormoonid ja stimuleerides südamelihast, ei soodusta see kestelval tarbimisel kõrgvererõhktõve teket inimestel, kel on normaalne vererõhk ega esine haigusele geneetilist eelsoodumust. Epidemioloogilistes uuringutes ei ole samuti leitud seoseid kofeiini tarbimise ja südamerütmihäirete vahel.

Muidugi lohutab mind ka väide, et kohv sisaldab hulgaliselt antioksüdante, mis aitavad vananemisega seotud haigusvältida või nende algust edasi lükata. Nii on kohv minu elukvaliteedi parandaja.

Kahjuks aga harjub inimene kõigeaeg ja kofeiini toimega harjub ka inimorganism, kui kohvi pikaajaliselt ja suurtes kogustes juua. Regulaarse kohvijoojana

pean arvestama võimalusega, et mul on kofeiini suhtes välja kujunenud tolerantsus. Nii ei avalda see minul sellisel määral ergutavat ja vererõhku tõstvat toimet kui inimesel, kes regulaarselt kohvi ei joo.

Kui aga sooviksin päeva pealt kohvijoomise lõpetada, peaksin leppima võimalike võõrutusnähtudega. Kofeiini võõrutusajal võib esineda uimasust, peavalu ja iiveldust. Seega võin teha järelduse: kui hommikukohv mind ergutab, võib tegu olla hoopis kofeiini võõrutusnähtude leevendamiseks. Siiski ei peeta kofeiini praegusaegset sõltuvust tekitavaks stimulantiks ja ma jätkan hommikusi rituaale tassikese musta kuuma kohviga.

Horisont 03.2007. A. Kalda „Kohv – midagi enam kui hommikune ärataja”
www.coffee.ee
www.paulig.ee



Ärgem unustagem, et keha on meie hinge ülikond

MASSAAŽ ON NII EESTIS KUI KA EUROOPAS JÄTKUVALT VÄGA POPULAARNE. MITMEID MASSAAŽILIIKE PAKU-
VAD NII TERVISEKESKUSED KUI KA SPAAD JA ILUSALONGID. MILLIST VALIDA JA MILLEGA PROTSEDUURIL AR-
VESTADA? ARUTLEB OMANIMELISE MASSAAŽIKOOLI OMANIK MARTIN ILVES.

Martin Ilves
M. I. Massaažikooli direktor

Kui vaadata loodust, saab looma-
ke oma esimese massaaži siis, kui
ema ta pärast sündi puhtaks la-
kub. Indias lõpeb viimane massaaži-
seanss inimese viimase hingetõmbega –
hoolitsus oma lähedaste eest saadab seal
inimest kogu elu. Igas kultuuris suhtu-
takse massaaži muidugi isemoodi.

Üldiselt on igasugune massaaž ravitoi-
mega, ka erootilist massaaži võib vaadel-

da kui teatud liiki ravimassaaži – olene-
valt sellest, mis seatakse eesmärgiks. On
väga spetsiifilisi ravimassaaži liike, teised
toimivad kas närvisüsteemi kaudu või
mõjuvad immuunsüsteemi turgutavalt.

Spetsiifilistest ravimassaažidest tõi-
taksin esile lümfidrenaaži ehk -massaaži.
Ääretult sügava toimega, väga vajalik
ja tähtis massaaž nii neile, kel on lüm-
fringet puudutavad haigused (elevant-

sustõbi), kui ka postoperatiivselt (ope-
ratsioonijärgselt), traumajärgselt ja
onkoloogilistele haigetele kiiritusejärg-
selt. Tänapäeval on võimalik inime-
si tänu lümfimassaažile väga efektiivselt
aidata, massaaživõtetele lisanduvad siin
veel sidumine, teipimine jne.

Teise spetsiifilise ravimassaažiliigi-
na nimetaksin segmentmassaaži ja kol-
mandaks nüüd ka Eestis levima hakanud

spetsiaalset ortopeedilist massaaži. Need
on väga kindla eesmärgi ja suunitlusega
ravimassaaži liigid. Teatud terviseproblee-
mide (nt neeru- ja südamepuudulikkuse)
puhul on massaaž siiski vastunäidustatud.
Mõnikord pole inimene oma terviseriski-
dest ise ehk teadlikki, seepärast on koge-
nud meedikü konsultatsioon enne mas-
saažilauale heitmist väga oluline.

Kümme või kuusteist korda?

Üldiselt on juba kolmanda-neljan-
da seansi järel selge, kas valitud meetod
toimib või mitte. Pärast esimest seansi
haigusnähtude või terviseprobleemide tih-
tipeale ägenevad: see on loomulik ja kva-
lifikatsiooniga massöör teavitab sellest ka
patsienti/klienti. Aga kui kolme-nelja
massaažiseansi järel märke paranemise
suunas ei ilmne, on ilmselt tehtud kuskil
vale valik. Võib-olla tuleb meetodit muu-
ta, aga vahel klient hoopis mujale suu-
nata. Massaaž on intiimne teraapia, mis
eeldab koostööd. Kui kliendi ja massöö-
ri vahel pole usaldusväärset sidet tekki-
nud, ei saa koostööst asja ja tulemust ei
saavutatagi.

Nii et kui lähete ravimassaaži saama ja
teile kirjutatakse alustuseks kohe 10 või
16 seansi, tasuks ettevaatlikuks muutu-
da. Tihti peale teenib niisugune ettekirju-
tus asutuse või massööri äriplaani, mitte
teie tervise huve.

Keha on hinge ülikond

Tihti peale asetab inimene ootused ja loo-
tused endast väljapoole – medikamen-
tidele, teraapiatele, teisele inimesele. Ka
massööri juurde minnakse mõttega: tee
mind jälle terveks. Nii need asjad ei käi,
keegi ei saa kedagi terveks ega haigeks
teha. Saab aidata, juhata, aga oma teed
käib inimene ikka ise. Igasugune tera-
pia on koostöö, nagu juba ütlesin. Kui
patsient loodab ainult arsti või massöö-
ri peale ja oma jõude ei mobiliseeri, jääb
edu enamasti saavutamata.

Meie kultuurile pole kahjuks omane
mõttemüüri, et keha on hinge ülikond –
eestlast ei huvita metafüüsilised sfäärid,
temal on vaja tööd teha ja haljale oksa-
le jõuda. Ilusad eesmärgid mõlemad, aga
sageli ongi nii, et inimene hakkab alles
siis enda peale mõtlema, endalt tähtsaid
küsimusi küsima, kui tervis kadunud.

Praegused 20–30aastased on ol-
nud suure surve all, sest mure, kas
olen ikka piisavalt hea ja lõõn elus
läbi, on neid kummitanud lasteaiast
peale. Enesekindluse, elujõu ja -rõõ-

Klassikaline massaaž: Traditsiooniline ja levinud massaažiliik, mis baseerub
Rootsi massaažil. Seda tehakse nii õlidega kui ka kuival. Ravimassaaži võib teha
soovi ja vajaduse järgi kas üksikutele kehaosadele või kogu kehale. Massaaži pea-
eesmärk on parandada kudede hapnikuga varustatust ja eemaldada organismist
toksiine, seega kiirendada ainevahetust, taastada kaotsi läinud energiat, korrigee-
rida lihastoonust. Toime on vastavalt kasutatud võtetele loogastav või toonust
tõstev. Klassikalise massaaži tehnikad sisaldavad endas silitamisi, naha ja naha-
aluskoehõõrumisi, lihaste muljumist, vibratsiooni ja kergeid löögilisi võtteid.
Pärast massaaži on soovitatav juua ravimteed või mineraalvett ning paar tundi
mitte süüa.

Segmentmassaaž: Massaaži tehakse konkreetsele kehapiirkonnale, eesmärk
on parandada üht siseelundit, lihasgruppi või nahapiirkonda mõjutavate när-
vide tööd. Vead lülisambas ja lülid vahelistes ketastes võivad ärritada närvisüs-
teemi, mõjutada mitmeid elundeid ning põhjustada elundite funktsioonihäi-
reid ja valusid.

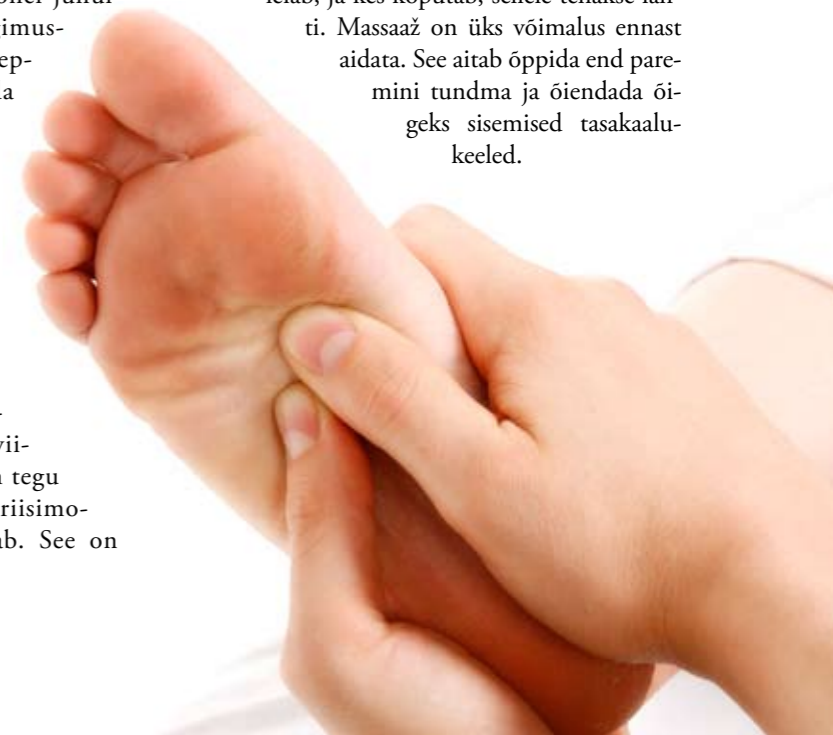
Lümfimassaaž ehk manuaalne lümfidrenaaž (MLD): Taanis ja Saksa-
maal välja töötatud spetsiifiliselt aeglane ja õrn, rütmilise survega naha alus-
koehõõrumine tursete vähendamiseks, mis arvestab lümfisüsteemi ehitust ja
tööpõhimõtteid. Lümfisõlmi tühjendavad ning lümfisooni rütmiliselt piki- ja
ristisuunas venitavad pumpava iseloomuga võtted kestavad igaüks kaks sekun-
dit. Mitte mingil juhul ei tohi haiget teha ega sügavuses jõuda välja lihaste mõ-
jutamisele. Tehakse massaažilaual paljale nahale talgiga. Mõeldud haiglasse ja
erapraksisesse, kuid peaks olema omandatud igal massööril, kelle juurde või-
vad tulla tursetega kliendid. Massöör, kes seda ise pole õppinud, peaks oskama
tursete ja veenilaienditega klienti suunata lümfiterapeudi juurde. Lümfiteraa-
pia juurde kuuluvad lisaks MLD-le veel tursepiirkonna sidumine ja kliendile
õpetatav hingamisteraapia.

Ortopeediline massaaž: Kasutades spetsiaalseid lihasenergeetilisi tehnikaid,
kontraktsiooni, lödvestust ja lihase ristikiulist tööd, saab abi paljude tugi-
liikumiselundkonna vaevuste puhul: paraneb ainevahetus ja väheneb tund-
likkus liigest ümbritsevates kudedes, tugevnevad nõrgenenud lihased, taastub
normaalne liigutusmuster, suureneb liigesliikuvus, alanevad tursed ja valu.

www.teraapia.com
www.massaaziliiit.ee
www.reet.ee

mu puudus on suur ja väljendub muu
hulgas paraku ka antidepressanti-
de, rahustite jm massilises tarvitami-
ses. Leian, et mõnel juhul
ja teatud tingimus-
tel võivad antidep-
ressandid osutada
hädavajalikuks.
Kui jalaluu on
katki, on kip-
sist alustuseks
kindlasti roh-
kem tolku kui
mediteerimi-
sest. Aga kui
antidepressante
tarvitatakse pi-
devalt aastate vii-
si, siis pole enam tegu
sillaga, mis kriisimo-
mendist üle aitab. See on
juba teekond.

Võtta vastutus oma elu ja tervise
eest – seda on lihtne öelda, ent sugugi
mitte sama lihtne täita. Aga kes otsib, see
leiab, ja kes koputab, sellele tehakse lah-
ti. Massaaž on üks võimalus ennast
aidata. See aitab õppida end pare-
mini tundma ja õiendada õi-
geks sisemised tasakaalu-
keeled.





Söömise kõrvalekalded

SÖÖMISHÄIRETE ALL MÕISTETAKSE SÖÖMISKÄITUMISE KÕRVALEKALDEID, MILLE TAGAJÄRJEL ON HÄIRITUD INIMISE NII PSÜÜHILINE, FÜÜSILINE KUI KA SOTSIAALNE TOIMETULEK. LEVINUMAD SÖÖMISHÄIRETE VORMID ON ANOREXIA NERVOSA JA BULIMIA NERVOSA. NENDE HÄIRETE PUHUL ON ESIPLAANIL ÜLEKAALUKAD VÄLIMUSE JA KEHAKAALUGA SEOTUD MÕTLEMINE NING SELLELE VASTAV KÄITUMINE. TÄNASES MAAILMAS, MIS ON JÄRJEST EBAMÄÄRASEM JA KUS PÜÜELDAKSE VÄLISTE VÄÄRTUSTE POOLE, ON SÖÖMISHÄIRETE ESINEMISSAGEDUS TÕUSUTEEL.

Anna-Kaisa Oidermaa
psühholoog, PERH

Ebakindlas maailmas võib söömise ja kehakaalu reguleerimisest saada maailma korrastamise viis, mis aitab tekitada tunnet, et omatakse kas või millegi üle siin elus kontrolli.

Kaalu jälgimine ja regulaarne sportimine on kahtlemata tervislikud nähtused, nende harrastamist peetakse meelekindluse märgiks, teenides ka keskkonnalt positiivset tagasisidet, kuid peab silmas pidama, et igal ajal on oma mõõt. Tervislik eluviis võib vääreneda äraspidiseks religiooniks, kus on omad väärtushinnangud, rituaalid, patu ja voo- ruse kriteeriumid, kogukonnad internetis,

kus saab toetust patustamise vastu ning uusi viise rituaalide elluviimiseks.

Anoreksia ja buliimia on reeglina noorte neidude haigused, buliimia algus on mõnevõrra hilisem. Meestel esineb söömishäireid 6–10 korda harvem. Söömishäireid võib esineda ka juba enne murdeiga. Anoreksia esinemissageduseks peetakse 0,5–3,7% ja buliimia puhul 1,1–4,2%. Buliimia kui liigne söömine ning anoreksia kui söömise vältimine asetsevad ühel kontinuumil ning võivad kergesti teiseks üle minna või periooditi domineerida.

Anoreksiat soodustavad tegurid

Sageli põevad anoreksiat tublid, targad ja mõistlikud noored inimesed. Neile on omane perfektsionism, ülemäärane rationaliseerimine (nt süüakse ainult eriti lahjat toitu, sest see on tervislik, ja veedetakse tunde jooksurajal hea füüsilise vormi saavutamiseks). Peredes, kus laps on haigestunud anoreksiasse, on leitud kõrge- genenud saavutusvajadust, tulemustele orienteeritust. Saavutuste ootus ei pruugi olla selgelt sõnastatud, vaid peresiseste uskumussüsteemide enesest mõistetav osa.

Probleemid suhetes, ülemäärane enesekriitilisus, vähene enese väärtustamine võivad olla eriti keerulised tegurid murde- eas, kus tuleb niigi igapäev maadelda identiteedi ja seksuaalsuse leidmise ning ka eraldumisega perekonnast. Anoreksiat põdevatel noortel on tavaliselt ras- kused oma negatiivsete emotsioonide ja teismeeale omase mässumeele väljenda- misega.

Anoreksiat saab diagnoosida, kui:

- kehakaalu hoitakse vähemalt 15% all- pool eeldatavat, kehamassiindeks on 17,5 või väiksem ($KMI = \frac{\text{kehakaal (kg)}}{[\text{pikkus (m)}]^2}$) või kui pubertee- dieelses eas noored ei võta kasvuajal oodataval määral kaalus juurde;
- kehakaalu kaotus on esile kutsutud „paksuks tegevate toitute” vältimise- ga ning esineb ka tahtlikult esile kut- sutud oksendamist, kõhulahtisust, ülemäära- st kehalist aktiivsust või kasutatakse söögiisu vähendavate prepa- raate ja/või lahtisteid;
- esineb keha väärtaju, mille tõttu püsib ülekaaluka mõttena tüseduskartus, ja oma kehakaalule seatakse väga ranged piirid;
- tekkinud on hormonaalsüsteemi häi- red, naistel menstruaaltsüklihäired või ärajäämine ning meestel seksuaal- se huvi ja potentsi kadumine. Häireid

võib maskeerida hormonaalse asen- dusterapia, kontratseptiivide kasuta- mine;

- puberteedieas, kui organismi puber- taalse muutused hilinevad või isegi peetuvad (kasvu seiskumine, tütarlas- tel ei arene rinnanäärmed, primaar- ne amenorröa; poistel seiskub testis- te areng).

Sagedased kehalised sümptomid anoreksia puhul:

- nõrkus, jõuetus
- apaatia, alanenud kontsentratsiooni- võime
- südamepekslemine, peapööritus, õhu- puudus, valu rindkeres, jäsemete kül- metamine
- liigete valud füüsilise koormuse puhul
- lihasnõrkus ja -valud
- psühhoseksuaalse arengu peetus, libii- do puudumine
- oksendamine; kõhuvalu, puhitus, kõhukinnisus ja -lahtisus
- juuste muutused.

Buliimiat soodustavad tegurid

Soodustavad tegurid kattuvad osaliselt anoreksia omadega. Buliimia põdejad väljendavad oma emotsioone kergemini, on ekstravertsemad, impulsiivsemad.



Buliimia tekib kõhnumissoovi taga- järjel, kõhn olemine on enese väärtusta- mise aluseks. Buliimia korral vahelduvad suuremad söömishäired oksendamise ja lahtistite ning ka muude ainete kuri- tarvitamisega. Söömise järel tekib sage- li süütunne ja masendus, et ei suudetud ennast kontrollida.

Bulimiat saab diagnoosida, kui:

- mõtted keerlevad kogu aeg söömi- se ümber ja esineb vastupandama- tu söömishimu; tekivad liigsöömis- hood, kus lühikese aja vältel süüakse ära suur kogus toitu;
- püütakse toidu paksuks tegevale toi- mele vastu tegutseda tahtlikult esile- kutsutud oksendamise, lahtistite kuritarvitamisega, vahelduvate nälgi- misperioodidega, söögiisu pärssivate





ravimite kasutamisega. Kui buliimia tekib diabeedihaigetel, võivad nad loobuda insuliini kasutamisest;

- on liialdatud tüsenemiskartus ning väga ranged kehakaalu piirangud, mis on selgelt väiksemad haiguseelsest kehakaalust, mida võiks pidada tervislikuks. Sageli, kuid mitte alati, on varem olnud *anorexia nervosa* episood.

Sagedased kehalised sümptomid buliimia puhul:

- nõrkus, ärrituvus
- kõhuvalu ja ebamugavustunne kõhus nendel, kes oksendavad, juhuslik automaatne oksendamine, kõhukinnisus, kõhulahtisus, sapipõie funktsiooni ja sooletegevuse häired lahtistite kasutajatel
- fertiilsusprobleemid
- hammaste lagunemine
- valu neelus, põskede ja kaela paistetused
- südamepekslemine.

Söömishäirete ravi

Söömishäired on tõsised psüühikahäired, mis võivad lõppeda surmaga ning põhjustada raskeid püsivaid tervisekahjustusi. Nende häirete ravi on psühhiaatriline, kuigi osal juhtudest taandub häire ka spontaanselt.

Esimeseks sammuks on kehakaalu ja söömisharjumuste normaliseerimine, milleks võib vaja olla ka haiglaravi. Kui kehakaal pole eluohtlik, saab kasu psühhoterapiast, eelkõige kognitiiv-käitumuslikust, pere- või paariteraapiast. Perekondade kaasamine on häire ravis eriti tähtis, sest on leitud, et peresuhted ja käitumised võivad olla nii säilitavaks kui ka õige sekkumise puhul leevendavaks teguriks.

Tähtsal kohal on ka haigusest harimine, söömishäire all kannataja peaks saama adekvaatset infot selle füüsiliste ja psüühiliste ohutegurite kohta. Pereelus on olulisel kohal söömisharjumused ning sellega seotud

rituaalid, tähtis on regulaarne toitumine, mil söömisega seotud õhustik peaks olema võimalikult pingevaba ning söögi- ja pigem mõõdukad.

Abi saamiseks tuleks pöörduda psühhiaatri või kliinilise psühholoogi vastuvõtule.

Kasutatud kirjandus: „Praktilised juhised söömishäiretega patsientide raviks”. Koostaja Anu Järv. 2003.



...et saaksid keskenduda olulisele.

burana[®]

Ibuprofeen 400mg tabletid

Näidustus:

Nõrk kuni mõõdukas valu, reumaatilised haigused, valulik menstruatsioon.

Käsimüügiravim

Tähelepanu!

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



Täiendav informatsioon: Orion Pharma Eesti OÜ Lastekodu 5-24 10115, Tallinn
Müügiloahoidja: Orion Corporation Orionintie 1 FI-02200 Espoo Soome

ORION
PHARMA

Ménière'i tõbi

Jaanika Liinar

Suur maailm ringi vaid käib...

„Nagu välk selgest taevast tabas mind ühel kevadpäeval tohutu tasakaaluhäire. Kõigepealt oli selline tunne, mida inimesed kogevad unes kukkudes. Peast käib nagu mingi jõnks läbi ja siis tekib tasakaalutus. Kogu ümbrus hakkas keerlema ja pea liigutamisega tekkis raskusi. Tundus, et mina keerasin küll juba paremale, kuid pilt jõudis viivitusega järele. Nagu oleks minu füüsiline ja astraalkeha teineteise suhtes liikumises. Kohati pöörles nii hullusti, et ajas oksendamata. Nagu oleks raske peajärgne hommik olnud, ometigi olin juba pea poolteist aastat karsket elu elanud. Omakorda ärevust tekitas veel teadmatus, mis minuga lahti on. Kui perearst oli mu mure ära kuulunud, teadis ta mind nägematagi – sul on Ménière'i tõbi. Edasi sain juba arstilt retsepti ning teadmise, et sellega tuleb mul nüüd edasi elada. Haigusboost toibumine võttis aega kolm päeva.”

Nii kirjeldab oma esimest kokkupuu-det Ménière'i tõvega 38aastane Tallinna mees.

Ménière'i tõbi on sisekõrvahaigus, mis põhjustab kuulmise nõrgenemist, kõrvalhelistid kõrvades ehk tinnitust ja tasakaaluhäireid. Peeringlusega kaasneb tavaliselt ka iiveldus ja oksendamine.

Ménière'i tõbe esineb üsna harva, 40–50 juhtumit 100 000 inimese kohta. Haigus sooliselt vahet ei tee ning esineb võrdselt nii meeste kui ka naiste hulgas. Tavaliselt haigestutakse keskeas, 40–50aastaselt. Alla 20aastastel esineb Ménière'i tõbe väga harva.

Põhilised haiguse tunnused on kohin või vile kõrvus ehk tinnitus või surutuse tunne, kuulmise langus ja korduvad tasakaaluhäired, mis oma olemuselt on tajutavad Ménière'i ümbruse keerlemisena ning kestavad vähemalt 20 minutit. Klassikaliselt kuuluvad Ménière'i haiguse sümptomite hulka veel iiveldus, oksendamine, kahvatus ja väsimus. Haigus ajal tabab haiget nii tugev pearinglus, mis ei lase püstitasendis olla ega raskemal juhul isegi silmi avada.

Haigus võib alata erinevalt. Mõnel inimesel väljendub see ainult tinnitu-

se või kuulmise nõrgenemisena ning tasakaaluhäired võivad liituda alles aastate pärast. Kuid võivad tekkida ka tasakaaluhäired ilma kuulmisprobleemideta. Kolmandikul haigetest algab tõbi nende kõigi kolme tunnuse samaaegse esinemisega, millega kaasneb tugev iiveldustunne ja oksendamine.

Teadmata põhjused

Haigust kirjeldas juba 1861. aastal prantsuse arst Prospér Ménière. Ehkki tõbi on tuntud pea 150 aastat ja seda on palju uuritud, ei tunta selle põhitegureid siiani. Põhjused võivad olla pärilikud või kõrva ehitusest tingitud, viirusinfektsiooni või allergia põhjustatud. Väga sageli näib üks põhjus olevat stress. Selgeks on saanud fakt, et Ménière'i haigus ei ole seotud ajuvereringe häiretega.

Haiguse tekkemehhanism on vedeliku rõhu tõus sisekõrvas. Tasakaaluelundina toimiva sisekõrva poolringkanalite töö kahjustub ning see toob kaasa tasakaaluhäired ja peapöörituse. Kui sisekõrvas kogunev vedelik kahjustab ka tigu (kuulmis- ja tasakaaluelundit), kaasneb tasakaaluhäiretele kuulmislangus. Haigus algab peaaegu alati ühepoolse, st ühes kõrvas, kuid harva võib mõnel haigel aja jooksul kanduda ka teise kõrva. Haigus väljendub atakkidena, mis kestavad mõnest tunnist ööpäevani.

Kahte sarnast haiguspilti pole

Igal Ménière'i haigust põdeval inimesel on just temale iseloomulik haiguse kulgu, mis võib tunduvalt erineda teiste, sama haigust põdevate inimeste omast. Ei ole olemas kahte täpselt samasugust haiguspilti. Haigushoog algab tavaliselt halvaks enesetundega, suureneva tinnituse ja survetundega kõrvas. Seejärel ilmnevad liikumiskõrvad, peeringlus ja oksendamine.

Halb enesetunne tekib sellest, et tasakaaluelundid saavad normaalsest erinevaid signaale. Üks tasakaaluelund teatab ajule, et kõik on korras, kuid teine väidab, et pead pööratakse mingis suunas. Aju ülaosas olev asendit kontrolliv tasa-

kaalukeskus ei ole suuteline aru saama teineteisega vastuolus olevatest signaalidest. Tugevam refleks võidab, inimene tunneb, et tema keha pöördub, tal tekiavad tasakaaluhäired ja halb enesetunne. See kestab, kuni vastuolus tasakaalurefleksid on rahunenud ja peeringlus möödub.

Haiguse hilisemas staadiumis muutuvad hood kergemateks tasakaaluhäireteks, mis annavad tunda eriti hämaras. Tinnitus võib jääda kõrva püsivalt, kuid aja jooksul muutub see vähem häirivaks. Märgataval osal haigetest vaibub haigus iseenesest aastateks, mõnikord isegi lõplikult.

Terved eluviisid hoiavad haiguse kontrolli all

Kuna Ménière'i tõve tekkepõhjused on siiani teadmata, ei ole praegu olemas ka püsivat ravimeetodit, kuid siiski on mitmeid võimalusi, millega haigusnähte kontrolli all hoida.

Eelkõige on soovitatav säilitada terved eluviisid. Kuna sool seob organismis vett, tuleb selle kasutamine viia miinimumini. Kasuks tuleb ka igapäevane kindel päevarežiim ja stressist hoidumine. Haiguse ägenemise eest kaitsevad hästi tasakaalus olev une ja ärkveloleku rütm ning liigse väsimuse vältimine. Regulaarne liikumine on tähtis, sest hea üldine tervislik seisund aitab hoida haigust kontrolli all.

Suurem osa haigetest saab hästi hakkama tavaliste raviviisidega ehk eluviisi muutmise ja ravimite abil. Ravimeid vajatakse siis, kui haigushoog esineb mitu korda kuu jooksul või kui hood on rasked ja kestavad kaua. Ravimitega proovitakse eelkõige vähendada rõhku sisekõrvas, kasutades selleks vedelikku eemaldavaid ravimeid. Mõnel haigel esineb sisekõrva veresoonte kitsenemist. Selle vältimiseks kasutatakse betahistiini (Betaserc).

Haiguse algstaadiumis on patsiendi arusaamine oma haigusest ebamäärane. Pääsedes üle esimesest hirmust, on kõik lihtsam, ja mida edasi, seda normaalsemaks elu muutub.



Kui liigesed põhjustavad valu

Elgi Lepik
Eesti haigekassa Pärnu osakonna ravikindlustushüvitiste büroo juhataja

Elkoige vanemas eas juhtub, et tekib probleeme liikumisega. Põhjuseid ja lahendusi võib olla mitmeid. Järgnevas loos tutvustame üht lahendust – endoproteesimist.

Mis on endoproteesimine?

Täielik endoproteesimine tähendab moondunud liigese eemaldamist ja asendamist tehismaterjalist (enamasti metallist ja erilisest polüetüleenplastist) liigese-ga. Kõige sagedamini endoproteesitakse puusa- ja põlveliigest. Tehisliiges kinnitatakse luu külge ning seejärel taastatakse liigese abiparaat ehk lihased.

Eelmisel aastal tasus haigekassa 2870 liigese asendamise lõikuse eest. Neist põlveproteese pandi 1411 ja puusaproteese 1420 haigele. Ülejäänud olid öla- või küünarliigese proteesimised.

- Põlveproteesi operatsioon – hind on sõltuvalt kaasuvate haiguste olemasolust kuni 21 200 krooni. Haigekassa tasus põlveproteeside eest ligikaudu 29 913 200 krooni.
- Puusaproteesi operatsioon – alajäseme ja suurte liigeste esmane proteesimine hinnaga 53 800 krooni. Haigekassa tasus puusaproteeside eest ligikaudu 76 396 000 krooni.
- Öla- või küünarliigese proteesimised – 16 000 krooni. Haigekassa tasus öla- või küünarliigese proteeside eest ligikaudu 624 000 krooni. Kokku proteesimise eest 106 933 200 krooni.

1. aprilli seisuga on 2009. aastal endoproteesimise järjekorras 6532 inimest.

Millal on liigese asendamine kunstliigesega vajalik?

Liigese proteesimise näidustusteks on piiratud liikuvus, liigese moondumine, traditsioonilistele ravivahenditele (valuvaigistitele) allumatu valu, kaasasündinud liigese väärareng, teatud liigesesisesed murrud jne.

Üks sagedamini esinev ortopeediline probleem hilisemas keskeas ja eakatel inimestel on suurte liigeste kulumisega seotud vaevused. Deformeeriv osteoartrroos kuulub inimkonna vanimate haiguste hulka ja seda on leitud juba kiviajal elanud inimeste skelettides. Üldiselt võib osteoartrroosi vaadelda kui liigese-

Raviasutused, kus patsiendi endoproteesimise eest tasub haigekassa:

1. Ortopeedia Arstid AS, Pärnu mnt 104, Tallinn
2. Kuressaare Haigla SA, Aia 25, Kuressaare
3. Pärnu Haigla SA, Ristiku 1, Pärnu
4. Lääne-Tallinna Keskhaigla AS, Paldiski mnt 68, Tallinn
5. Ida-Tallinna Keskhaigla AS, Ravi 18, Tallinn
6. Ida-Viru Keskhaigla AS, Ravi 10, Kohla-Järve
7. TÜ Kliinikum SA, Puusepa 8, Tartu
8. Põhja-Eesti Regionaalhaigla AS, Sütiste tee 19, Tallinn

kõhre enneaegset vananemist. See on krooniline, liigeseid moondav ja valudega kulgev haigus, mis võib põhjustada invaliidistumist. Liigeshaiguse aluseks on liigeskõhre hävimine, kõhrealune vereravustushäire ning süvenevad haiguslikud muutused luukoes ning liigespinda-sid katvas kestas.

Haiguse teket soodustavad tegurid on mehaaniline koormus liigeskõhrale, suur kehakaal, raske füüsilise töö ja üksikute liigeste püsiv ülekoormatus. Sagedamini kannatavad jalgade suured liigesed: puusa- ja põlveliigesed.

Haiguse algus on enamasti hiiliv ja märkamatu ning seetõttu ei osata ka täpselt määrata. Liikumisel tekib kerge kurdin ja valulikkus. Ajapikku liigese liikuvus väheneb ning liigutused hakkavad põhjustama valu. Haigestunud liiges moondub aeglaselt.

Vaevuste ilmnemisel tuleb oma murest rääkida perearstile. Perearsti poole pöördumise põhjus ongi tavaliselt valu ja käimiskasvused. Arst hindab patsiendi seisundit ja suunab vajadusel teiste eriarstide (nt reumatoloogi, neuroloogi) vastuvõtule. Diagnoosi kinnitamiseks tehakse haigestunud liigesest röntgenoloogilised ülevõtted. Tekkinud vaevuste raviks määratakse patsiendile esmalt ravimid valu ja põletiku vähendamiseks, millele lisanduvad elurežiimi muutmine ja liigeste koormuste piiramine. Ravis on tähtsal kohal liigeseid säästev võimlemine lihaste tugevdamiseks ja liigese töövõime parandamiseks. Selliste võtetega õnnestub sageli kaebusi vähendada või neist isegi täielikult vabaneda.

Tuleb aga ette olukordi, kus kaugele arenenud osteoartrroosi puhul eelkirjel-datud raviviisiga tulemusi ei saavutata.

Sellisel juhul suunab perearst patsiendi ortopeedi konsultatsioonile. Ortopeed otsustab, kas on vajalik kirurgiline ravi: suure liigese endoproteesimine (kunstliigese paigaldamine). Lõpliku otsuse teeb ortopeed haige läbivaatuse, uuringute ja analüüside alusel. Kui lõikus on näidustatud ja patsient sellise ravimeetodiga nõustub, paneb ortopeed patsiendi lõikuseks järjekorda.

Tunne rõõmu uuest liigesest

Tänapäeval on puusa- või põlveliigese endoproteesimine küllalt sage operatsioon, mis enamikul juhtudel tagab patsiendile elukvaliteedi paranemise ning säilitab sotsiaalse aktiivsuse. Operatsioonijärgsed probleemid esinevad rohkem neil patsientidel, kellele peale liigeshaiguse esineb ka muid tervishäda-sid, näiteks südame- ja veresoonehaigusi.

Arsti põhiline soovitus patsiendile on, et inimene tunneks oma uuest liigesest rõõmu ning kasutaks seda selleks, milleks see pandi – liikumiseks.

Maksimaalselt tohib endoproteesimise järjekorras oodata 2,5 aastat. Ka lõikuse järjekorras ootav patsient peab regulaarselt külastama perearsti, kes vajadusel muudab ravimite tarvitamist või suunab ortopeedi konsultatsioonile.

Patsiendi pöördumisel haigekassa ravi rahastamise lepinguga raviasutuse arsti vastuvõtule on raviasutusel õigus küsida visiititasu 50 krooni.

Endoproteesimise lõikuse korral, mil patsient võetakse haiglasse, on õigus küsida voodipäevatasu. Ühe päeva hind on 25 krooni ja maksta tuleb kuni 10 päeva eest. Kui haiglaravi kestab kauem, siis nende päevade eest maksta ei tule ehk maksimaalne voodipäevatasu on kokku 250 krooni. Samuti ei küsita voodipäevatasu intensiivraviosakonnas raviloleku päevade eest.

Aasta	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Lõikuste arv	2514	2567	2646	2747	2870	2857

Nahk kehal trimmi ja toonusesse

NAHK ON PIIR, KUS KOHTUVAD MIKRO- JA MAKROKOSMOS. KA DR.HAUSCHKA LOODUSKOSMEETIKASARJA HOLISTILINE EHK INIMEST KUI TERVIKUT KÄSITLEV NAHAHOOLDUS TÄHENDAB NII SISEMIST KUI VÄLIST HOOLDUST.

Sisemine puudutab tervislikku elustiili, s.t tasakaalustatud toitumist, piisavat und, liikumist, stressi ennetamist, värskes õhus olemist ja mõeldukat päikese käes viibimist. Välise all mõeldakse niisuguste nahahooldustoodete kasutamist, mis mõjutavad naha ainevahetust ning tasakaalustavad nii naha rütme, hingamist kui vereringet.

Ülaltoodu kehtib mitte ainult näo, vaid ka keha eest hoolitsemise kohta. Kui naha – inimese suurima elundi ainevahetus, vere- ja lümfiringe omavahel hästi läbi saavad, pole naha välimusele ka midagi ette heita. Ei toimi need aga nii kuis peaks, toovad loid vere- ja lümfiringe kaasa vedelike ja jääkainete kuhjumise, mida tselluliidi puhulgi silmaga hästi näha on.

Kes naistest ei teaks, milline ta välja näeb. Too tselluliit – kodujuustukühmuline nahk reitel, pepul, kõhul, käsivartel. Põhjuseks nii hormoonid, rasva jagunemine kudedes kui rasvarakkude ehitus. Tekib ta siis, kui paisunud rasvarakud hakkavad suruma vere- ja lümfisoontele, takistades sellega jääkainete väljutamist. Kahjustada saavad ka kollageeni- ja elastiinikiud, mis naha pringi ja elastsena hoiavad ning mille vahelt paisunud rasvarakud end ülespoole tungides läbi suruma asuvad. Sellepärast ongi tselluliidne nahk kühmuline kui kuumaastik.

Et pikemas plaanis temaga rinda pista, tuleb hoida naha ainevahetus tip-top, sest vaid siis saab sidekude piisavalt toitaineid ja suudab tõhusalt ka jääkaineid

välja viia. Ühesõnaga, kasuks tuleb kõik see, mis paneb liikuma vere ja lümfi ning parandab naha ainevahetust – piisav liikumine, tervislik toitumine ja tselluliidikohtade korrapärane masseerimine.

Trimmivad sidrunimarjad ja sidrunheinakõrred

Marjad tõepoolest, sest sidruni vili on tegelikult mari. Antroposoofiline meditsiin kasutab seda 10. sajandil araablasega Euroopasse jõudnud ja kuldõunaks ristitud vilja allergiahaiguste, näiteks heinapalaviku ravimiseks. Kosmeetikas on too banaanide ja viinamarjade järel maailmas kõige enam imporditud puuvili aga hinnatud oma nahka trimmivate, sidekudet tugevdavate ja tselluliiti ärahoidvate omaduste poolest. Lisaks on sidrunhape kui üks AHA-hapetest teadantud kortsusiluja.

Sidrunilõhnalist sidrunheina aga, kel samuti trimmivad ja nahatoonust parandavad omadused, pruukisid keskaja eurooplased hoopis õlle pruulimisel ja veini tegemisel. Kodus, Indias ja Indoneesias, kasutatakse teda närvilisuse ja palaviku puhul, sest selle kõrrelise eeterlikus õlis olev tsitraal on rahustava, valuvaigistava ja antibakteriaalse toimega.

Sidruni-sidrunheina kehaõli – krapaska lõhnaga kehaõlis olevad sidrunikoorte ja sidrunheina tõmmised ning sidruni eeterlik õli parandavad nahatoonust ning pinguldavad ja tugevdavad sidekudet, aidades nõnda tselluliidile vastu hakata. Seda kinnitavad ka sõltumatud kasutaja-

testid. Õlis peituvate sidrunikoorte, sidrunheina, põldosja ja puuvõõriku tõmmised aga valmistatakse Dr.Hauschka looduskosmeetikasarja ühe rajaja, dr Rudolf Hauschka loodud ainulaadsel rütmilisel meetodil. Kõigepealt taimed peenestatakse ja segatakse mahepõllundusest pärit päevalilleõliga, mida soojendatakse +37 kraadini ning seejärel nädal aega igal hommikul ja öhtul aeglaselt segatakse, et taimede jõud õlisse kanduks.

Sidruni kehapalsam – ka see päikese käes küpsunud sidrunite järele lõhnava kosmeetikum muudab naha elastsemaks, sest trimmib lõtvunud sidekudet. Seda aitavad tal teha erinevad ravimtaimetõmmised. Laukapuu ja aedsalvei puhastavad, tugevdavad ja utsitavad naha tegusamalt tööle, küdoonia niisutab, metsporgand toetab nahatalitlust. Kasutajad kiidavad Sidruni kehapalsamit taevani, sest lisaks trimmivatele omadustele leevendab see hetkega imenduv ihusiluja imeliselt krõbekuiva nahka, pealegi kogu päevaks.

Sidruni vanniõli – oma ergutava lõhna ja toimega värskendab see siidine ja sidruni eeterlikku õli sisaldav kosmeetikum pealaest jalatallani. Kuuma ilmaga jahutab lahedalt, hommikul äratav üles, pärast pikka päeva aga turgutab, kui öhtu veel pikk ees. Kurvastada ei maksa neilgi, kel vanni pole, sest õli võib pärast duši all pesemist tilgutada niiskele soojale pesukindale ja sellega keha üle hõõruda. Tselluliidikohti tasub aga masseerida sooja pesukindaga, millele mõni pisar õli tupsutatud.

Tugevdavad laukapuumarjad ja -õied

Ploomipuu esiema õied ja viljad olid au sees nii vanade kreeklaste ja roomlaste kui araablase toidulaua ja ravimilaekas. Nahka tugevdavate, soojendavate, niisutavate, ainevahetust korrastavate, põletikuvastaste ja jõuduandvate omaduste pärast on laukapuu Dr.Hauschka toodete armastatud koostisaine. Eestis kasvab see söödavate tumesiniste marjadega okkalin ja looduskaitse all olev taim vaid Saaremaal ja Väike-Pakril.

Laukapuu kehaõli – tänu jääkaineid väljutavatele laukapuuõitele, kudesid puhastavatele kaselehtedele ja naha elastsust parandavale naistepunale, aitab Laukapuu kehaõli suurepäraselt pinguldada ja “uhutada” puhtaks kudesid, parandada nahatoonust, hoida naha elastsust ja ennetada venitusarme, olgu raseduse või muul ajal. Selleks on hea üks tore ja trimmiv mäsaaž: silta väike kogus õli ihule, võta siis nahk õrnalt pöidla ja nimetissõrme vahele, kergita veidi ja lase lahti. Tee nii 5 korda ja asu seejärel uut piirkonda “töötlemas”.

Küdoonia kehapalsam – ehkki põhitoimeaine on ses palsamis küdoonia seemnete tõmmis, on temasse muu hulgas lisatud ka laukapuu marjade ja õite tõmmist, mis koos salveitõmmisega tugevdavad sidekudet, pinguldavad, elustavad ja ka uuendavad nahka. Kasuta seda niisutavat, värskendavat ja jahutavat palsamit pärast sauna, vanni, duši, trenni või päikesevõttu. Sobib igale nahale, igas eas, ka raseduse ja imetamise ajal.

Puhastavad kaselehed

Aristokraatselt kaunis ja õrn kask on oma hõbedaselt helkivas kleidis ilus aastaläbi. Uute alguste, kasvamise, ärkamise, puhtuse ja nooruse sümbol oskab aidata inimest lugematul moel. Tema mahl on ilueliksiir, olgu peale määrades või sisse juues. Tema pungi ja noori lehti puistatakse kevadisse salatisse. Indiaanlased voolisid tema tüvest kanuusi. Tema tohust meisterdati rõivaid ja jalatseid, kasetõrvaga määriti nooleotsi, koort kasutati paberi ja katusematerjalina. Tema lehtede tõmmis parandab vere- ja lümfiringet ning puhastab kudesid jääkainetest. Selle pärast peab kasest lugu ka Dr.Hauschka.

Kase-arnika kehaõli – tänu oma kudesid puhastavale, jääkaineid väljutavale ja sidekudet toetavatele omadustele on see oivaline tselluliidivastane kosmeetikum. Kaselehtede tõmmis koos soojendava arnikatõmmisega ergutavad vereringet ja uuendavad kudesid, kõrvenõgese ja takja tõmmised tugevdavad nahka. Lisaks trimmimisele, toob õli leevendust ka valutavatele lihastele ja liigestele, silub venitusarme ning lõhnab uskumatu värs-kuse ja karguse järele.

Dr.Hauschka tselluliidisoovitused

- Hommikul duši all olles masseeri reisi, pepu, kõhtu, käsivarsi ja muid ohupiirkondi flannelist või siidist pesukindaga. Kelle nahk väga tundlik pole, võib seda teha ka kareda pesukinda või looduslikest harjastest nuustikuga.
- Masseeri nii: tõsta üks jalg enda jaoks mugavale kõrgusele, vala natuke mõnd siintoodud Dr.Hauschka kehaõli peopesale ning silu see sääremarjast alates kuni kubemeni reie välis-, sise-, pealmisele ja alumisele küljele ning tuharale. Siis masseeri ringikujuliste liigutustega ülespoole liikudes läbi reie välis- ja sisekülje ning pepu. Reie pealmise külje mudimiseks võta nahk leebelt mõlema käe sõrmede vahele, tõsta ja lase siis lahti. Nüüd korda kõike teisel reiel ja tuharal. Sarnaselt võid läbi töödelda ka kõhu ja käsivarred.
- Vahelduv dušš sooja ja külma veega trimmib kudesid.
- Kestvusspordialad nagu jooksmine, ujumine, jalgrattasõit ja (kepi)kõnd parandavad vedelike ringlemist ja kudede ainevahetust.
- Söö tasakaalustatud ja raiisväärtuslikku toitu. Ära patusta kohvi, suhkrut ja soolaga. Joo piisavalt vedelikku, millest parimad on ilma gaasita allikaveisi ja osjatee. Pea kord nädalas hirs-, riisi- või odrapäeva, et keha saaks jääkainetest hõlpsamini vabaneda.
- Soe, õhku läbilaskev ja vabalt langev rõivas lubab reite, puusade, pepu ja käsivarte nahal soojana püsida ning laseb toitainetel paremini kudedesse jõuda ja sealt omakorda jääke välja viia.

www.drhauschka.ee



Kes askeldab kalli kodulooma kasukas?

MILLISTE PARASIITIDEGA TULEB LEMMIKLOOMAPIDAJAL ARVESTADA JA VÕIDELDA? MILLIST OHTU NEED ELUKAD LOOMA ELULE JA TERVISELE KUJUTAVAD? KÜSIMUSTELE VASTAB LOOMAARST TIINA TOOMET.

Lemmikloomadel esineb nii sise- kui ka välisparasiite. Siseparasiitide puhul räägime põhiliselt ussidest, enim levinud on solkmed ja paelussid. Tõenäoliselt esineb ka ainurakseid, aga nende esinemist pole Eestis palju uuritud. Välisparasiitidest on põhilised kirbud ja puugid, kuid esineb ka kööma, sügelislest, vagellesta, täisid ja väive.

Kas puugihammustus võib lemmiklooma haigeks teha? Millised on sel juhul sümptomid?

Pikka aega peeti puuki koerale üsna ohtuks parasiidiks, ent nüüd on elu teinud mõningaid korrektiive. Seda peamiselt kahel asjaolul: esiteks, sagenenud on borrelioosi haigestumise juhtumid inimeste hulgas. See tähendab, et Eesti puugid kannavad *Borrelia burgdorferi* nimelist viirust, mis on ohtlik ka koerale. Teiseks on Lõuna-Soomes mitmel koeral diagnoositud borrelioosi ning ei ole mingit põhjust arvata, et meil seda ei esine. Ebatüüpilise kliinilise pildi ja laboratoorsete uuringute puudumise tõttu pole siiani lihtsalt avastatud.

Borrelioos avaldub koeral kõrge temperatuuri, liigesepõletiku, lümfisõlmede suurenemise ja neerukahjustusena.

Kardetud puukentsefaliiti koerad reeglina ei põe, kuid mõnest juhtumist on maailmas siiski raporteeritud. Küll aga võivad koerad saada nn puugihalvatuse, mida põhjustab puugi sülg sisalduv neurotoksiin. Haigus, mis algab tagajalgade halvatusena, võib lõppeda surmaga hingamise seiskumise tõttu.

Kas koeri-kasse saab puukide eest kaitsta ka muul moel kui lemmikuid toavangis hoides?

Mitmed kirbutõrjevahendid on tõhusad ka puukide tõrjeks. Kahjuks on nende mõju puukidele tunduvalt lühem kui kirbudele. Puugiohtlikus piirkonnas tuleks kirburihma vahetada, koera aerosooliga töödelda või tilgutada turjale spetstilkku tihedamini kui puugivabas ümbruses.

Kuidas käituda, kui avastad, et koer või kass on n-õ puuke täis?

Nahale kinnitunud puuk tuleks kohe välja tõmmata, sest mürgiseid aineid ja haigustekitajaid hakkab puuk eritama alles mõne aja möödudes.

Kuidas saada lahti kirpudest?

Müügil on palju kirbutõrjevahendeid, alates turjale tilgutatavatest täpilahustest

lõpetades pihustatavate preparaatidega. Väga tähtis on töödelda kõiki pere loomi, ka neid, kes ennast ei kraabi, ning teha tõrjet ümbruskonnas. Kirbu noorvormid on väliskeskkonnas väga püsivad ja kui teile tundub, et hoolika kirbutõrje tõttu on sügiseks probleem lahendunud, siis tavaliselt järgmisel kevadel „ärkavad kirbud ellu” ja kogu tsirkus algab otsast peale. Sellisel juhul on mõistlik kasutada kirbutõrjevahendeid aasta ringi.

Millal peaks kindlasti pöörduma loomakliinikusse asjatundja poole, selle asemel et ise vetapteegist abi otsida?

Vetapteegist saab abi tavaliselt siis, kui parasiite on vaja ära hoida. Ussi-, kirbu- ja puugirohtu peaks kasutama profülaktiliselt ka siis, kui probleemi pealtnäha ei olegi. Kui aga kirbuallergia või siseparasiitidest tingitud terviseprobleemid on juba tekkinud, peaks pöörduma loomaaarsti poole, et üheskoos läbi mõelda mõjus raviplaan.



Puugid, kirbud, sügelised

Eestis levinud puugiliikidest on haigus- te levitajatenähtsamad võsapuuk ja laanepuuk. Võsapuuk on valinud elamiseks niisked ja varjulised piirkonnad, laanepuuk eelistab kuivema elupaiku. Oma saaki varitseb puuk maast paarikümne sentimeetri kõrgusel asuval rohukõrrel. Sealt ründab ta mööduvat ohvrit, kinnitub looma karvastikule või inimese riietele, sealt edasi nahale. Sageli puugi hammustust ei märgatagi, sest see ei ole valulik. Tõenäoliselt avastate puugi enda, sest tavaliselt jääb ta naha külge kinnitunuks umbes nädalaks. Kui puuk on toitumise lõpetanud, vabastab ta ohvri, langeb maapinnale ja asub munema. Seejärel ta hukub.

Leidnud looma küljest puugi, tuleb arvestada sellega, et puugid siirutavad mitmeid haigustekitajaid. Nende tekitatud haigustest on inimestele ohtlikemad puukentsefaliidi viirus ja puukborrelioos. Loomulikult ei kannata kõik puugid viirust või bakterit, kuid kahjuks ei ole neile otsa ette kirjutatud, kas nad on nakkuskandjad või mitte. Seega tuleb alati arvestada võimaliku nakkusohuga.

Lemmikloomade roll puukide elus on eelkõige nende levitamine ja mõjupiir-

konna laiendamine: on ju saanud tavaks sõber külla või reisile kaasa võtta. Peamine reisimise aeg on suvi, kahjuks on ka puukide suurima aktiivsuse aeg aprillist oktoobrini.

Puugid on meie lemmikloomadel väga levinud. Näiteks Tartu Raatuse tänavana loomakliinikus moodustasid mullu puugid 11 protsenti leitud parasiitidest. Ilmselt on puukidega nakatunud rohkemgi, sest mitte kõik loomaomanikud ei pöördu puuki leides arsti poole. Ega see olegi hädavajalik, kui puuk õnnestub kätte saada nii, et temast midagi naha sisse ei jää ja hilisemat põletikku ei teki.

Võitluses puukidega on kõige tähtsam siiski profülaktika. Tuleb teha kõik, et puugid endast ja lemmikloomast eemal hoida, sest tagajärgi kaotada on märksa raskem.

Ilmade soojenemisega on põhjust kirjutada veel kahest parasiidirühmast: sügelisestadest ja kirpudest. Sõltumata parasitiseerimise kohast looma kehal, põhjustavad nad sarnaseid haigustunnuseid: sügelemine, koorikud ja allergiline nahapõletik. Kuna sügelisestade põhjustatud haigusi on võimalik eristada vaid laboratoorselt, tuleks vastavate sümptomite ilmnemisel tulla loomakliinikusse, kus

nahakaapest määratakse parasiidi liik ja vastavalt sellele ka ravi.

Teine lugu on kirpudega. Nende leidmiseks piisab vaid tihedast kammist ja omaenese silmadest. Vaatamata hoolitsetud loomale ja puhtale kodule, ei ole kirpude rünnaku vastu keegi kaitstud, sest neid on palju ja igal pool.

Sügelisestad ja kirbud põhjustavad nii inimesel kui ka loomal nahakihelust ja sageli tugevat allergilist reaktsiooni. Kõigele lisaks on kirbud mitmete teiste parasiitide vaheperemehe ja levitajad. Eestis väga levinud paelussi (koeraviigi) *Dipylidium caninum*'i vaheperemeesteks on kirbud ja väivid, lõpp-peremeesteks koer, kass ja inimene. Loomad nakatuvad vaheperemehe (kirpe, väive) süües, neid karvastikust otsides. Inimese kätele satuvad vastsed looma karvkattelt, käelt edasi suhu ja sealt seedekulgasse, kus koeraviik areneb täiskasvanuks. Organismis parasitiseerides põhjustab paeluss kõhuvalu ja seedehäireid.

Refereeritud loomaarst Liina Laaneoja artiklit „Kevadine loomalugu: lemmikud hädas parasiitidega“

Ülikooli Apteegi kliendisoodustused

JUULI

SOODUSPAKKUMISED KEHTIVAD 01.–31.07.2009. TAVAHIND ON TOOTE NORMAALHIND ÜLIKOOLI APTEEGIS.

Ülikooli Apteek
KLIENDIKAART
www.ylikooliapteek.com

Soodustused kehtivad Ülikooli Apteegi kliendikaardi omanikele. Kliendikaarti saab vormistada apteegis tasuta.

BOTADYN
Artišoki dražeed

Te võ nautida

139.-
tavahind 176.80

Botadyn
100 dražeed

8,88 € (tavahind 11,30 €)

LAMISIL 1%
TERENAFINUM
NAHA SEENEINFETSIOONIDE RAVIKS

109.-
tavahind 127.50

Lamisil*
Naha seeneinfektsioonide raviks
15 g 1% kreem

6,97 € (tavahind 8,15 €)

Eucerin
SUN CREME
30
FACE

169.-
tavahind 210.80

Eucerin SPF30
Päikesekaitsekreem näole
50 ml

10,80 € (tavahind 13,47 €)

Compeed
Villidevast

69.-
tavahind 83

Compeed

Villiplaaster
5 tk

4,41 € (tavahind 5,30 €)

Lioton 1000

129.-
tavahind 144.40

Lioton*

Veenipõletiku lokaalseks raviks
100 g

8,24 € (tavahind 9,23 €)

*Tähelepanu tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehte. Küsimuste tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

LACTACYD
femina

109.-
tavahind 141.70

Lactacyd

Intiimpesuemuulsioon
200 ml

6,97 € (tavahind 9,06 €)

BURNSHIELD

99.-
tavahind 142.70

Burnshield

Esmaabivahend põletushaavadele
125 ml

6,33 € (tavahind 9,12 €)

OMRON
Digital Automatic Blood Pressure Monitor
M3-1

999.-
tavahind 1179.20

Vererõhuaparaat M3-1

63,85 € (tavahind 73,36 €)

Sooduspakkumised kehtivad 01.07.–31.07.2009 või kuni kava jätkub. Tavahind on toote normaalhind Ülikooli Apteegis.

AUGUST

SOODUSPAKKUMISED KEHTIVAD 01.–31.08.2009. TAVAHIND ON TOOTE NORMAALHIND ÜLIKOOI APTEEGIS.



YÄ Ülikooli Apteek
KLIENDIKAART
www.ylikooliapteek.com

Soodustused kehtivad Ülikooli Apteegi kliendikaardi omanikele. Kliendikaarti saab vormistada apteegis tasuta.



47.-
tavahind 54.90

Solpadein*
Valuvaigisti
12 tabletti
3,00 € (tavahind 3,51 €)



39.-
tavahind 50.80

Orto hooldav kätekreem
150 ml
2,49 € (tavahind 3,25 €)



99.-
tavahind 133.60

Platsenta ekstrakt
12 ampulli
6,33 € (tavahind 8,54 €)



159.-
tavahind 199.40

Super Omega-3
Organismi tugevdamiseks
120 kapslit
10,16 € (tavahind 12,74 €)



74.-
tavahind 97.40

Lycia deokreem
Higilõhna neutraliseerimiseks
30 ml
4,73 € (tavahind 6,23 €)



49.-
tavahind 61.90

Listerine
Antibakteriaalne suuveesi
250 ml
3,13 € (tavahind 3,96 €)



59.-
tavahind 73.30

Linex Forte
Probiotikum
21 kapslit
3,77 € (tavahind 4,68 €)



129.-
tavahind 156.70

Eucerin
Näotoonik tundlikule nahale
200 ml
8,24 € (tavahind 10,02 €)

Sooduspakkumised kehtivad 01.08–31.08.2009 või kuni kaua jätkub. Tavahind on toote normaalhind Ülikooli Apteegis.

*Tähelepanu tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehte. Küsimuste tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

SEPTEMBER

SOODUSPAKKUMISED KEHTIVAD 01.–30.09.2009. TAVAHIND ON TOOTE NORMAALHIND ÜLIKOOI APTEEGIS.



YÄ Ülikooli Apteek
KLIENDIKAART
www.ylikooliapteek.com

Soodustused kehtivad Ülikooli Apteegi kliendikaardi omanikele. Kliendikaarti saab vormistada apteegis tasuta.



74.-
tavahind 85.60

Coldrex HotRem*
Külmetuse raviks
6 pulbrit
4,73 € (tavahind 5,47 €)



99.-
tavahind 114.80

Calcigran*
Kaltsiumi vaeguse korral
100 närimistabletti
6,33 € (tavahind 7,34 €)



47.-
tavahind 54.80

Faringodol*
Kurgupõletiku korral
16 losengi
3,00 € (tavahind 3,50 €)



83.-
tavahind 102.40

Sensodyne Pronamel
Tundlikele hammastele
75 ml
5,30 € (tavahind 6,54 €)



199.-
tavahind 244

Eucerin
Q10 silmaümbruskreem
15 ml
12,72 € (tavahind 15,60 €)



99.-
tavahind 127.20

Vitiron*
Vitamiinide ja mineraalide kompleks
30 kapslit
6,33 € (tavahind 8,13 €)



99.-
tavahind 127.80

Möller Tutti-Frutti
Kalamaksaõli lastele
250 ml
6,33 € (tavahind 8,17 €)



79.-
tavahind 108.00

Larifans
Herpese ennetamiseks ja leevendamiseks
5,05 € (tavahind 6,90 €)

*Tähelepanu tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehte. Küsimuste tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Sooduspakkumised kehtivad 01.09–30.09.2009 või kuni kaua jätkub. Tavahind on toote normaalhind Ülikooli Apteegis.

Kaerajaani apteek

Kodanik Jaan Kaer, sõpradele Kaerajaan, läheb laulupeole. Jaani naine läheb tantsupeole. Nii nagu ikka iga viie aasta tagant käidud on. Poisikesepõlves võttis Kaerajaan osa koolinoorte laulu- ja tantsupeost. Sealt, muide, sai ta ka oma hüüdnime. Hiljem segakooris lauldes leidis ta endale sealt naise. Nüüd käiakse laulupeol terve perega koos. Aastaid kogemusi on Kaerajaanile õpetanud, et kui tahad tõeliselt õnnestunud pidu, tuleb selleks korralikult valmistuda ja kindlasti ka tervise eest hoolt kanda. Selleks võtab Jaan kaasa ja soovib teistelegi pidulistele Kaerajaani apteeki.

Lamisil 1% kreem

Peol on rahvast koos palju. Suures esinemise ärevuses ja segaduses võivad pastlad kergelt sassi minna ja mine tea kelle jalanõud sa endale kogemata jala otsa topid. Ei ole välistatud ka jalaseene oht. Sellist "mälestust" Kaerajaan küll laulupeolt kaasa ei taha. Nii kui ta peaks kergelt kihelust varvaste vahel tundma, määrib ta sinna 1-2 korda päevas Lamisil kreemi. Ja võimalik probleem on nädalaga unustatud.

Toimeaine: Terbinafiinvesinikkloriid
näidustus: Jalalaba seenhaiguste ravi.
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoime tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga
Info: Novartis Consumer Health Services S.A.; Laki 25, Tallinn 12915, telefon: 6505597

KÄSIMÜÜGIRAVIM



KÄSIMÜÜGIRAVIM

Lioton

Raske õppustel, kerge lahingus. Sama kehtib lauljate ja tantsijate kohta. Pikad tunnid trenni või seismist laulukaare all võtavad jalad täiesti läbi. Õhtuks on nad paistes ja valutavad. Seda muidugi vaid juhul, kui ei kasuta Lioton geeli. Peale väsitavat proovipäeva määrib Kaerajaani pere kui üks mees oma jalgadele Lioton geeli ja on järgmisel päeval valmis laulukaare all kasvõi hommikuni seisma.

Toimeaine: hepariinnaatrium
näidustus: Pindmiste veenide põletiku või hematoomide lokaalne ravi.
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoime tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.
Info: OÜ Berlin-Chemie Menarini Eesti, Paldiski mnt. 27/29, Tallinn 10612,



Eucerin päikesekreem
Eestimaal suvi palju päikest ei kingi. Kui aga välja tuleb, siis ei hellita. Rahvariided kaitsevad piduliste keha päikesekiirte ohtliku mõju eest, kuid nägu jääb siiski kaitseta. Kuna punaseks põlenud ninaga laulumehi ei taha keegi vaadata-kuulata, määrib Kaerajaan enda näole Eucerini päikesekreemi.



KÄSIMÜÜGIRAVIM

Bio-Biloba

Sel aastal on laulupeo laulud eriti rasked. Kõik need sõnad mis pähe peavad jääma ja keerukad laval liikumised. Et verevarustust peas turgutada ja mõtet elavdada, võtab Kaerajaan Bio Biloba tablette!

Toimeaine: Hõlmikpuu ekstrakt
näidustus: ajutegevuse funktsionaalsed häired eakatel inimestel
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoime tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga
Info: Pharma Nord SIA Eesti filiaal, Uus-Sadama 21, Tallinn 10120; Telefon: 646 10 30



Burnshield hydrogel

Kõik ei pruugi nii targad olla kui Kaerajaan ja lasevad end juba esimesel proovipäeval päikesest ära küpsetada. Kui Kaerajaanil poleks pakkuda neile Burnshieldi põletusgeeli, jääks lauljate read kontserdil päris hõredaks. Burnshieldi sobib kasutada igal pool, kus on vaja tuimestust, külma või desinfitseerimist: marrastustel, putukahammustustel, liigesevigastustel, vistrikel jne.

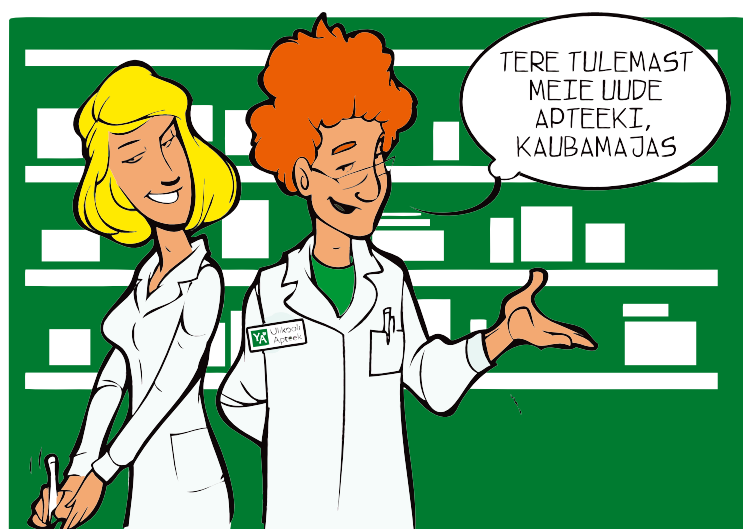


Comped villiplaastrid

Rongkäik on kogu laulu- ja tantsupeo tähtsaim osa. Rongkäigus saavad kõik kokku: lauljad, tantsijad, pealtvaatajad ja ka see osa linnarahvast, kes muidu kontserditele ei lähegi. Rongkäik on lõbus, kõndida tuleb pikalt. Lausa nii pikalt, et päkad villis. Kuid ega siis ei sobi valukrimpsus näoga lauluväljaku poole komberdada. Parim valik on Comped villiplaastrid, mis toimivad kahjustunud kohal kui teine nahk. Plaaster võtab valu ja soodustab ka kiiret paranemist. Pealtvaatajatele jääb üle vaid imestada kui kergejalgsed pidulised veel Lauluväljakule jõudes on.



Kolisime!



Ülikooli Apteek kolis
Viru Keskusest
Kaubamajja! Avasime
veel suurema ja veel
parema valikuga apteegi.



Ülikooli
Apteek