

Tervis apteegist

sügis 2009 • hind 25 krooni



Kuidas kaitsta end seagripi eest

Kui kõht on korrast ära

Alkohol maksa kallal

Tee joomine on terviseks

Lemmiklooma tervis

Toimetuse info

Väljaandja

Ülikooli Apteek –
Yliopiston Apteekki OÜ
Narva mnt 7, Tallinn

Teostus

Celsius Healthcare OÜ
Olevimägi 16, Tallinn

Toimetus

Karin Alamaa
(Ülikooli Apteek)

Jaanika Liinar, Marika Gordon
(Celsius Healthcare OÜ)

Tõlge vene keelde:
Irina Kropotuhhina

Keeletoimetaja: Ene Sepp

Fotod

Johannes Arro, iStockphoto,
Jaanika Liinar

Projektijuht

Jaanika Liinar
Telefon 6314111
E-mail: jaanika@celsius.ee

Reklaamiinfo

Karin Alamaa
Telefon 4472740
E-mail: karin@ya.ee

Ülikooli Apteegi kliendilehte
postitatakse apteegi klientidele.

Tänavune sügis on toonud meile suure õuna ja ploomisaaagi, imeilusad sügisilmad ja veidi raske seisu majanduses, mis paneb meid mõtlema ja tegutsema teisiti kui varem. Ei teagi, on see hea või halb. Ise ma mõtlen, et nii mõneski mõttes on see ju positiivne, õpetab meid säästma ja läbi saama vähemaga kui mõni aeg tagasi.

Veel on toonud suure kõmu ravimite müügiletuleku üle poelettidele. Tahaksin sel teemal veidi sõna võtta. Teemat on Eesti meedias kajastatud väga ühepoolset ja üldsegi mitte õigesti. Jääb mulje, et ravimite müügiletulekul toidupoodi lähuvad need soodsamaks. Ei kindlasti mitte! Eesti Vabariigis on ravimitel väga kindel juurdehindluse protsent ja see on paika pandud riigi poolt. Töenäoliselt jääb ravimi hind samaks, või siis läheb hoopiski kallimaks.

Kui praegu jaguneb ravimite sisseost ära 4-5 suurema hulgilao peale ja on ju nii, et mida suurem kogus sisse ostetakse, seda soodsam on hind. Kui nüüd saavad ravimite sisseostuks loa ka veel toidukaupade hulgiload, siis jaguneb see sama sisseost ära umbes 10 sisseostja vahel, see tähendab seda, et lattu ostetav kogus on väiksem ja hind kallim. Ma ei usu, et ravimite kasutamine, tarbitav kogus kasvaks...ega siis pead ja hambad rohkem valuta kui varem...

Kui praegu jaguneb ravimite sisseost ära 4-5 suurema hulgilao peale ja on ju nii, et mida suurem kogus sisse ostetakse, seda soodsam on hind. Kui nüüd saavad ravimite sisseostuks loa ka veel toidukaupade hulgiload, siis jaguneb see sama sisseost ära umbes 10 sisseostja vahel, see tähendab seda, et lattu ostetav kogus on väiksem ja hind kallim. Ma ei usu, et ravimite kasutamine, tarbitav kogus kasvaks...ega siis pead ja hambad rohkem valuta kui varem...

Teine küsimus on ravimite müügi ja säilitamise tingimused. Selleks, et apteek saaks loa müüa ravimeid, peavad olema täidetud väga kindlad säilitamise ja müügi tingimused. Saan aru, et vajadus ravimite järele toidupoes oleks just suurem maapiirkondades, aga kas sealsed väikesed toidupoed on võimelised neid tingimusi täitma. Kahtlen väga, kus on probleem isegi kraanikausi muretsemine poeruumidesse, kas nad siis hakkavad oma poodi ümber ehitama selleks, et müüa kuus 10 originaali ibuprofeeni!? Ei usu.

Ja siis veel apteekri soovitus...

Aga loodame, et kõik mured lahenevad meile soodsalt. Kindlasti on olemas lahendused selleks, kuidas ravimid oleksid kättesaadavad ja keegi ei jääks ravimata. Selleks peavad ka omavalitsused mõtlema lahendustele. Usun, et koostöös perearsti, sotsiaaltöötaja ja lähima apteekri vahel, saaksid kõik mured murtud.

Aga jõudu ja päikest meile kõigile!



Karin Alamaa

Proviisor

Tervis apteegist

sügis 2009

Seagripp

2

Kevadest saadik on maailmas inimeste meeli ärevil hoidnud Mehhikost alguse saanud uus gripp. Kuna iga uut asja on vaja kuidagi nimetada, sai see grippi-viiruse tüüp meedias nimetuseks seagripp. Esimesed haigestumised on jõudnud ka Eestisse. Septembris alguseks oli kinnitatud 63 uue gripi A(H1N1) haigusjuhtu Eestis.



Uriinipidamatus

6

Uriinipidamatus ehk inkontinentsus on tahtmatu urineerimine koguses, mis põhjustab sotsiaalseid ja hügieenilisi probleeme. See on laialt levinud probleem. Eestis arvatakse olevat 100 000 kuni 120 000 inimest, kellel esineb suuremal või vähemal määral uriinipidamatust.

Hemorroidid

12

Hemorroid ise ei ole haigus. Hemorroidid on pärasoole allosas asuv veresoonte võrgustik, kuhu koguneb vähe liikuv arteriaalne veri. Nende ülesanne on aidata pärakul tihedamalt sulguda. Kuigi hemorroidid on harva ohtlikud, võivad need korduda ja muutuda valulikuks tüütuseks.



Alkoholism

22

Eesti ühiskond on alkoholiseerunud. Alkoholi pruukimine on märgatavalt kasvanud ka noorte hulgas ning on jõudnud isegi lasteni. Alkoholism on progresseeruv sõltuvushaigus, mis algab märkamatuult. Seda, kas inimene suudab alkoholiga piiri pidada, ei tea keegi ette.

Tee

26

Praegu saadaolev teevalik on suur: must, roheline, valge, kollane, punane, oolong, hõbedatipuline. Eri-nevad teesordid pärinevad üht ja sama liiki taimest – teepõõsast (*Camellia sinensis*), sortide põhierinevused tulenevad aga sellest, kuidas ja kus on tee kasvanud ning kuidas on teelehti hiljem töödeldud.



Ülikooli Apteek

Sisukord

Seagripp	2
Uriinipidamatus	6
Kõhuhäired	10
Hemorroidid	12
Persoon – Liisu Arro	14
Alkoholism	22
Tee	26
Looduskosmeetika	29
Haige koduloom	32
Резюме	36
Ristsõna	37



Uus gripp, milles sigadel pole mingit süüd

Kevadest saadik on maailmas inimeste meeli ärevil hoidnud Mehhikost alguse saanud uus gripp. Kuna iga uut asja on vaja kuidagi nimetada, sai see gripiviiruse tüüp meedias nimetuseks seagripp.

Jaanika Liinar

Viirus levis kiiresti riigist riiki ning on sügiseks vallutanud terve maailma. Esimesed haigestumised on jõudnud ka Eestisse. Septembri alguseks oli kinnitatud 63 uue gripi A(H1N1) haigusjuhtu Eestis.

Sügisel, kui lapsed taas koolides ja lasteaiades käivad, võib olukord haiguse suurema leviku tõttu raskemaks minna. Tavaliselt jõuab hooajaline gripp Eestisse jaanuari algul. Nakkushaiguste arstide arvates jõuab tänavu samal ajal meile ka pandeemiline gripp.

Uus gripp ei ole ohtlikum tavalistest hooajalistest grippidest. See ei põhjusta rohkem ega raskemaid tüsistusi. Küll võib aga haigestunute arv olla tavapärasest mitu korda suurem, sest meil ei ole veel pandeemilise gripi vastu immuunsust. Tavalisest suurem haigestunute arv toob kaasa rohkem tüsistusjuhte.

Gripi puhul (nagu uue gripi A(H1N1) korral) on tegemist piisknakkusega, mis levib köhimisel ja aevastamisel või saastunud käte vahendusel. Sümptomid on sarnased tavalise hooajalise gri-

piga: haiguse äkiline algus, vähemalt 38 °C palavikku, millele lisanduvad köha, peavalu, kurgu- või lihasvalu või hingamisraskus. Ette võib tulla ka kõhulahtisust.

Viirus allub ravile hästi ning midagi erakordselt ohtlikku selles pole. Kindlasti ei maksa karta nakatumist sealihaga kaudu. Enamik gripiviirusi, nende hulgas ka see, on vastuvõtlikud viirusevastastele ravimitele. Kuna viirusevastased ravimid on retseptiravimid, siis määrab vajaliku ravimi haigele arst. Antibiootikumidest gripi vastu abi ei ole.



Kuidas kaitsta end ja teisi pandeemilise A(H1N1) gripiviiruse eest?

Nõu annab Kuulo Kutsar, Tervisekaitseinspektsiooni epidemioloogianõunik.

Seni, kuni Eestis ei ole pandeemilise A(H1N1) gripiviiruse vastast vaktsiini, millega kujundada immuunsus uue pandeemilise gripiviiruse vastu, on vaja enda ja teiste inimeste kaitsmiseks nakatumise eest kasutada tavapäraseid kaitsemeetmeid. Neid on eriti vaja seetõttu, et epidemioloogilise prognoosi alusel algab eeloleval sügistalvisel gripihooajal põhjapoolkeral uue pandeemilise gripiviiruse leviku teine laine, mis möödunud aegade pandeemiatega kogemuste põhjal võib olla hoopis ulatuslikum ja pahaloomulisem kui aprillikuus alanud esimene laine. Samas peame arvestama seda, et septembrikuus alustavad tööd lasteaiad, igat liiki koolid ja suvepuhkusel olnud asutused, millega kaasneb sadade tuhandete laste, kooli- ja üliõpilaste ning töötajate koondumine kollektiividesse, kus

inimeste tiheda kokkupuute tõttu on gripiviirustel head võimalused inimeselt inimesele levida.

Alljärgnevat soovitusi peavad järgima mitte ainult lapsed ja kooliõpilased, vaid ka kõik pereliikmed, töötajad oma töökohtades, kaitseväelased kasarmutes ning isikud igat liiki laagrites ja muudes kollektiivides ning ühiskasutatavates asutustes ja hoonetes.

Kuidas vältida nakatumist?

- Peske käsi sageli vee ja seebiga vähemalt 20 sekundit ning loputage neid korralikult. Kui seepi ega vett ei ole, puhastage käsi alkoholi sisaldava kätepuhastusvahendiga 20–30 sekundi jooksul.
- Vältige lähikokkupuudet (kuni üks meeter) gripihaigega või viibige tema läheduses võimalikult lühikest aega.
- Kui te hooldate gripihaiget või olete muul põhjusel temaga lähikokkupuutes, kandke kaitsemaski (vt kaitsemaski kandmise soovitusi).
- Ärge katsuge kätega oma suud, nina või silmi.
- Kodus paigutage haigestunud inimene eraldi tuppa; samas ruumis olgu haige voodi vähemalt kahe meetri kaugusel muudest pereliikmetest. Hooldekodus isoleerige haige (ja gripikahtlusega isik) eraldi ruumi.

- Puhastage hoolikalt gripihaiget ümbritsevad pinnad, põrand, ukse käepidemed, laste mänguasjad, arvuti klaviatuur, mobiil jm esemed desinfitseeriva lahusega.
- Katkestage külastamised ja perepeod ning ärge osalege sotsiaalsetel koosviibimistel.
- Laske ennast esimesel võimalusel vaktsineerida hooajalise gripi vastu.
- Õhutage sageli elu-, õppe- ja tööruume.
- Peske haige pesu ja voodipesu tavalise pesemisvahendiga. Pärast kokkupuudet haige pesu või voodipesuga peske oma käed vee ja seebiga.

Kuidas vältida gripiviiruste levitamist?

- Kui olete haigestunud, ärge minge tööle või kooli.
- Ravige end kodus ning minge tööle või kooli alles siis, kui gripi haigusnähtude kadumisest on möödunud vähemalt 24 tundi.
- Kui te köhite või aevastate, katke nina ja suu üks kord kasutatava rätikuga ning selle puudumise korral varrukaga. Nuusake ainult üks kord kasutatavasse ninarätikusse. Kui käed on saastunud, peske need kohe puhtaks. Ärge katke nina ega suud peopesaga, sest see saastub kohe viirustega. ▶



Gripp

- Kui te köhite või aevastate sageli, kandke teiste inimestega suheldes kaitsemaski.
- Ärge minge haigena või haiguskahtluse korral reisima.

Need meetmed ei pruugi olla piisavalt efektiivsed üksikisiku tasemel, kuid juhul, kui neid meetmeid kasutavad tuhanded inimesed, on gripiviiruste levik kollektiivides ja isegi elanikkonna seas välditud või piiratud.

Gripi vältimise meetmed koolis ja töökohal

- Pärast köhimist, aevastamist, nina nuuskamist või WC-s käimist peske käsi seebi ja veega vähemalt 20 sekundit. Seebi ja vee puudumise korral puhastage käsi alkoholi sisaldava kätepuhastusvahendiga 20–30 sekundi jooksul.
- Kui te köhite või aevastate, katke nina ja suu mitte peopesaga, vaid üks kord kasutatava rätikuga. Rätik visake ära ning kohe pärast seda peske käed seebi ja veega puhtaks.

Kui teil üks kord kasutatavat rätikut ei ole, katke köhides või aevastades nina ja suu varrukaga.

- Ärge katsuge kättega nina, suud või silmi.
- Vältige lähestikku kogunemisi.
- Ärge vahetage üksteisega koolitarbeid ega muid esemeid – viirustega võivad olla saastunud nii sullepead, mobiilid, arvuti klaviatuur kui ka töölauda pind.
- Kui klassikaaslane või sõber tunneb end haiglasena, hoiduge temast vähemalt paari meetri kaugusele.
- Teatage klassikaaslase haigestumisest õpetajale või kooli meditsiiniõele.
- Töökaaslase haigestumise korral saatke ta kohe koju või paigutage ajutiselt eraldi ruumi.
- Grippi põdenud õpilane või töötaja võib minna kooli või tööle mitte varem kui 24 tundi pärast gripi haigusnähtude kadumist.
- Nii õpilased, õpetajad kui ka teised tööl käivad inimesed peaksid olema vaksineeritud sesoonse gripi vastu.

Märkus. Kooli sulgemine gripi epiidemia või pandeemia ajal võib piirata viiruste levikut õpilaste seas, kuid see ei ole efektiivne viiruste leviku piiramiseks kogukonnas ega elanike seas tervikuna. Kooli sulgemisest võib tulemuslikum olla klasside ajutine sulgemine. Sama ennetuspõhimõte kehtib ka lasteaedade kohta.

Kaitsemaski kandmise soovitus

- Elanikel on soovitatav kanda mitmesuguseid tervishoiuasutustes kasutatavaid kaitsemaske, näiteks ühekordset kirurgimaski.
- Omavalmistatud korduskasutatavad kahe-kolmekihilised marlimaskid on oma aja ära elanud, kuid ühekordsete kaitsemaskide puudumise korral võib neid siiski kasutada.
- Kaitsemaskide asemel võib kasutada respiraatoreid, mille kaitseefektiivsus on 95–99% ning mida on võimalik sobitada tihedalt näole.
- Kogemuse alusel on kaitsemaskide efektiivsus perekondlikus gripikoldes 60–80% juhul, kui neid kasutatakse koos käte pesemisega ning haigega lähikokkupuute vältimisega.
- Teadaolevalt levivad gripiviirused suuremate sülje- ja rögapiiskadega, mitte aerosooli peenpiiskadega; kaitsemaskid kaitsevad suuremate piiskade eest ning respiraatorid peenpiiskade eest.
- Kasu on ainult sellest, kui perekondlikus või muus gripikoldes kannavad kõik seal viibivad isikud kaitsemaske pidevalt ja õigesti.

Kes peaksid kandma kaitsemaski?

- Isik, kes viibib lähikokkupuutes gripihaigega või gripikahtlusega isikuga.





- Isik, kes aitab haigel kasutada inhalaatorit või muud hingamisvahendit.
- Grippi haigestunud isik, kes puutub kokku või suhtleb teiste inimestega.
- Gripihaige inimene, kes peab kodust väljuma, näiteks minema arsti juurde.
- Perekondlikus gripikoldes peaksid kandma maski nakatumise vältimiseks ka need pereliikmed, kes ei ole lähikontaktis haigega.
- Gripi epideemia või pandeemia ajal inimesed, kes viibivad kogunemiskohtades ja ühiskasutatavates ruumides (sh arsti ooteruumis).
- Kaitsemaski kandmisega peske sageli ja hoolega käsi, vältige inimeste kogunemiskohti, reisijaid täis ühissõidukeid, lähikontakti gripihaigega jm nakatumise riskiolukordi.
- Enne kaitsemaski ettepanemist peske oma käed puhtaks.
- Kaitsemask peab näole hästi sobima, kattes korralikult ning tihedalt nina ja suu ümbruse.
- Kandmise ajal ärge puudutage käega maski välispinda ega äravõtmise ajal selle sisepinda.
- Kaitsemask on ühekordseks kasutamiseks. Pärast kasutamist võtke kinni maski paeltest ja visake mask ära; kasutatud maski ei või katsuda teised isikud.
- Mask tuleb vahetada siis, kui selle nina ja suu esipind on läbi niiskunud.
- Kui olete kasutatud maski eemaldanud ja ära visanud, peske käed kohe puhtaks.
- Hädavahendina tarvitatud korduskasutatavat marlimaski pruugitakse samuti nagu ühekordset maski. Korduvaks kasutamiseks pestakse seda tavalise pesemisvahendiga ning triigitakse pärast kuivatamist mõlemalt poolt kuuma triikrauaga. ⁹

Allikas: Tervisekaitseinspeksioon

Kuidas kaitsemaski kasutada?

- Ärge lootke, et ainult kaitsemask kaitseb teid nakatumise eest. Koos

Valehäbita

Sõbrannad kohvilaua taga räägivad peaaegu kõigest: lastest, meestest, tööst, poliitikast, ilmast. Läbi arutatakse viimased dieedid, meeldejäävamad kultuurisündmused ja oma terviski. Mida rohkem aastaid juurde tuleb, seda olulisemaks muutub haiguste teema. Ometigi on olemas üks haigus, millest häbenetakse parimale sõbrannalegi rääkida – uriinipidamatus.

Jaanika Liinar



Uriinipidamatus ehk inkontinentsus on tahtmatu urineerimine koguses, mis põhjustab sotsiaalseid ja hügieenilisi probleeme. See on laialt levinud probleem. Eestis arvatakse olevat 100 000 kuni 120 000 inimest, kellel esineb suuremal või vähemal määral uriinipidamatust. Uriinipidamatust on naistel ligikaudu kaks korda enam kui meestel – iga kolmas naine kogeb oma eluajal uriinipidamatust. Uriinipidamatuse all kannatavate naiste arv suureneb sünnituste arvuga; ligikaudu 10%-l naistest, kes on sünnitanud kolm last, esineb uriinipidamatus. Neli last sünnitanud naiste hulgas on protsent kasvanud 15ni. 20% üle 65aastastest ning vähemalt pooled hooldusasutuses elavatest inimestest Eestis kannatavad uriinipidamatuse all.

Ehkki uriinipidamatus on üldine probleem, püüavad inimesed seda sageli varjata. Neil on raske seda tunnistada iseendale, omastele ja ka arstile. Samas on tegemist haigusega, mis avaldab negatiivset mõju inimese elukvaliteedile ja raskendab nii töötamist kui ka vaba aja veetmist. Uriinipidamatus võib hõlpsasti viia elust kõrvale tõmbumiseni ning sellega võib kaasnedagi nii masendus kui ka häbitunne. Neid saadab pidev mure, et kodust eemal viibides võib juhtuda õnnetus. Jooksimised, hüppamised, aevastamised ja köhimised, isegi tugevamad naeruhhood võivad lõppeda tahtmatu uriini eritumisega.

Kuid piinlikkust tunda ei ole vähematki põhjust. Valearvamus on, et

Tervis apteegist

uriinipidamatus on paratamatu osa vananemisest. Sõltumata vanusest ja vaimsest seisundist, on uriinipidamatus ebanormaalsus, mida tuleb ravida. Nüüdisaegsed ravimeetodid võimaldavad enamikku uriinipidamatuse vorme ravida ning kindlasti saab spetsiaalsete abivahenditega oma elukvaliteeti parandada. Oluline on, et inimene teaks ning teadvustaks oma häda. Kõigepealt võiks muret kurta oma perearstile, kes vajaduse korral saadab inimese günekoloogi või uroloogi juurde.

Riskitegurid:

- ülekaal;
- vananemine;
- alkoholitarbimine, suitsetamine;
- depressioon;
- krooniline kõha;
- raske füüsiline töö.

Põhjused:

- rasedus ja sünnitus;
- menopaus;
- vanadus (põie maht muutub, elastsus kaob);
- liikumispuue;
- urogünekoloogilised põletikud;
- põie- ja neerukivid;
- neuroloogilised haigused;
- muud haigused (krooniline bronhiit, diabeet jne).

Uriinipidamatuse põhjused

Vaagnapõhjalihased toetavad põit ning kusejuha lihaste sulgurit. Kui need lihased nõrgenevad ja nende elastsus väheneb, võivad ka kõige tavalisemad toimingud (nt köhimine) naistel uriinipidamatust põhjustada.

Üks naiste uriinipidamatuse põhjusi võib olla menopaus. Sedamööda, kuidas vanus kasvab, muutuvad keha lihased nõrgemaks. Pärast menopausi muutub naissuguhormooni (östrogeeni) vähenemise tõttu tupe, põie ja kuse-



juha seinu limaskest õhemaks. Koed on kergesti kahjustatavad, sagenevad põletikud, halvneb verevarustus, suureneb vastuvõtlikkus nakkustele, nõrgenevad vaagnapõhjalihased ning võib esineda tupe ja emaka allavaje. Kõik need muutused võivadki urineerimise esile kutsuda muutusi. Vaagnapõhjalihased võivad venida ja nõrgeneda näiteks raseduse ja sünnituse ajal. Naiste uriinipidamatuse muud põhjused võivad olla närvikahjustused, teatud ravimid, kõhukinnisus ja mitmesugused põiepõletikud.

Meestel on kõige olulisem muutus eesnäärme hüperplaasia, mis võib mõjutada uriini kogumist kusepõie ja selle tühjendamist.

Eakate inimeste liikumine on sagedamini piiratud, mistõttu ei jõuta õigel ajal tualettruumi või ei suudeta piisavalt kiiresti lahti riietuda, et vältida äpardusi urineerimisel. Siiski ei saa ainuüksi vanust uriinipidamatuse riskiteguriks pidada. Inkontinentsuse riskitegurid eakatel on liikumatus, kognitiivne kahjustus (nt deliirium), ravimid, suitsetamine, haiguslik tüsedus, kõhukinnisus, vähene või liigne vedelikutarbimine, keskkonnataktistused, intensiivne füüsiline tegevus, suhkurtõbi, insult, hüpoöstro-

genism, vaagnapõhjalihaste nõrkus, vaginaalne sünnitus, lahklihalõige ning lapseea enurees.

Uriinipidamatuse tüübid

Pingutus- ehk stressiinkontinentsust iseloomustab vähene uriinieritus kõhuõonesisese rõhu ootamatu suurenemise korral, näiteks köhides, aevastades, naerdes, raskusi tõstes. Põielihase kontraktsiooni ei toimu. Uriini võib erituda sageli ja väikestes kogustes.

Sund-, tung- ehk urgeinkontinentsusele on omane äge urineerimispaikitsus vahetult enne uriinieritust. Patsiendid ütlevad, et nad ei jõua tualetti, enne tekib leke, või nimetavad seda ka võti-lukuaugus-sünnituseks, st uriin eritub sel momendil, kui nad on koduukse juures ja võtigi on juba lukuaugus. Uriini eritub mõõdukalt või suures koguses. Tihtipeale esineb neil patsientidel ka sage ja öine urineerimine.

Segainkontinentsuse korral on nii stressi- kui ka sundinkontinentsuse nähud. Põhjuseks võib olla kusiti ja/või kusepõie funktsiooni häire. Sellega on sagedamini hädas vanemad naised. Ravi kavandades lähtutakse domineerivast tüübist. ▶

Uriinipidamatus

Ülevooluinkontinentsust põhjustab kusepõie ülemäärane täitumine, mida põhjustab uriini väljavoolu takistus. See on sagedamini meeste häda, mida põhjustab prostata hüperplaasia, harvem ka eesnäärmevähk või kusiti ahemine. Naistel võib ülevooluinkontinentsust põhjustada kusepidamatuse raviks tehtud operatsiooni tüsistus või vaagnaelundi allavaje. Üldjuhul urineeritakse vähesel hulgal, uriini voolutugevus on vähenenud, ei suudeta põit täielikult tühjendada ega tunnetata hästi põie täitumist.

Funktsionaalset inkontinentsust seostatakse kognitiivsete ja füüsiliste kahjustuste, psühholoogiliste põhjuste ning keskkonnateguritega, mis mõjutavad tualettruumi kasutamist. Funktsionaalse inkontinentsuse põhjused võivad olla raskendatud juurdepääs tualettruumile, hooldajapoolse sellekohase abi puudumine, segasus ja psühhiaatriline haigus.

Ravivõimalused

Ise saab oma olukorda kergendada elustiili muutest. Stressiinkontinentsuse korral võib tüsedatel inimestel kehakaalu vähendamine aidata alandada kõhusisest rõhku põit pingutavate tegevuste ajal. Suitsetamisest loobumine võib vähendada kroonilist kõha, mis vallandab stressiinkontinentsuse. Kõhukinnisusele kaldumatel inimestel võib toitumise korrigeerimine (piisavalt kiudaineid ja vedelikku ning rohkem liikumist) ära hoida roojamasside kuhjumise, mis võib viia ülevooluinkontinentsuseni. Kontinentsusseisundit võib parandada kofeiinist (diureetikum) ja alkoholist (kesknärvisüsteemi depressant ja põieärritaja) loobumine.

Uriinipidamatuse profülaktikaks ja raviks soovitakse eelkõige vaagnapõhja- ja kõhulihaste treeningut. Kui lihased on lödvad, siis lõtvub ka kusiti ega suuda õigesti funktsioneerida.

Treening peab aga olema järjepidev ja motiveeritud.

Ravimitega püütakse vähendada põie kokkutõmbeid ning suurendada kusiti vastupanu. Kuna negatiivsete mõjude oht on suur, siis on medikamendid inkontinentsusravis teisel kohal, sageli kombineeritakse neid käitumisravivõttega. Menopausialiste naiste puhul võib uriinipidamatuse ravimisel olla kasu östrogeenasendusravist. Ravimi määrab alati arst individuaalselt.

Kirurgiline sekkumine on näidustatud stressiinkontinentsuse, anatoomilisest takistusest tingitud ülevooluinkontinentsuse ning alumiste kuseteede patoloogiast tingitud (nt põiekivid, kasvaja) sundinkontinentsuse korral. Operatsiooni vajalikkust hindab arst ning tänapäeval kasutusel olevad päevakirurgia meetodid annavad suurepäraseid tulemusi, võimaldades patsiendil juba lõikuse päeval koju pääseda.

Oktoobris ja novembris kõik

Uriage tooted

Ülikooli Apteekides

-15%

URIAGE HYSEAC® SOIN
ACTIF AUX AHA 40ML

Uriage Hyseac

Aktiivne hooldusvahend
aknest kahjustatud nahale

URIAGE HYSEAC® GEL
NETTOYANT 150ML

Uriage Hyseac

Puhastusgeel segatüüpi
ja rasusele nahale

URIAGE HYSEAC® LOTION
NETTOYANTE 250ML

Uriage Hyseac

Puhastav lahus segatüüpi
ja rasusele nahale

URIAGE HYSEAC® EMULSION
HYDRA MATIFIANTE 40ML

Uriage Hyseac

Matistav emulsioon
segatüüpi ja rasusele
nahale

orivas

Täiendav informatsioon:
www.orivas.ee
info@orivas.ee
5625 1065

Uriage tooted on müügil Kaubamaja, Kristiine, Rocca al Mare, Tartu ja Pärnu apteekides ning Viimsi ja Keila tervisepoodides

Tõnismäe Polikliinik

Hariduse 6, kabinet 115, Tallinn
Telefon 646 2121

**Puuetega Inimeste
Tegevuskeskus**

Endla 59, II korrus, Tallinn
Telefon 678 2110

TÜ Närvikliinik

Puusepa 2, Tartu
Telefon 731 8534

Pärnu Inkotuba

Kuninga 19, kabinet 1, Pärnu
Telefon 4430 230

Võru Inkotuba

Lõuna-Eesti Haigla, 4. korrus,
kab 423

Meegomäe küla, Võru vald
Telefon 786 8569

Päevakeskus Inkeri

Pikk 4, Viljandi
Telefon 433 3190

Rakvere Polikliinik

Tuleviku 1, Rakvere
Telefon 322 3922

Läänemaa Haiglas, kab 25

Vaba 6, Haapsalu
Telefon 472 5845

Kuressaare Perearstikeskus

Tallinna mnt 23, Kuressaare
Telefon 452 4305

Narva Inkotuba

Haigla 6, Narva
Telefon 354 0110

Järvamaa haigla

Tiigi 8, B-korpuses kabinetis
109, Paide
Telefon 384 8136

Muudatused keskkonnas võivad parandada inkontinentsuseepisoodide esinemist. Vaba ja valgustatud juurdepääs tualettruumile võib ära hoida või vähendada funktsionaalset inkontinentsust ning parandada ravitulemusi sundinkontinentsuse korral. Avarad riided, mis on vöökohalt kummipaelaga või takjapaelakinnistitega, soodustavad lahtiriietumist käeliselt mitte eriti osavatel eakatel. Naistel oleks kergem toime tulla seeliku või kleidiga kui tõmbelukuga pükstega. Tualettpott peaks olema sobiva kõrgusega, vähemalt 43 cm põrandast. Kui patsiendil on luude-lihaste valu või nõrkus, võib kasutada poti lähedal seinal olevaid käsipuid või potikõrgendit. Ratastoolis haigete juurdepääsu tualettruumile saab hõlbustada, kui asendada uks kardinaga või mõlemale poole avaneva uksega.

Saadaval on imavad vahendid ehk inkontinentsussidemed ja mähkmed. Sidemetega on võimalik leevendada pidamatusena kaasnevaid hügieenilisi probleeme ning säilitada inimese liikuvus ja aktiivsus. Sidemeid valmistakse nii meestele kui ka naistele, kuid mehed võivad kasutada ka naistele mõeldud sidemeid. Sidemed on pidamatusena inimesele tähtsaks toeks ja annavad kindlustunde ka siis, kui kasutatakse korrigeerivat ravi. Sidemeid valides lähtutakse uriinipidamatusena raskustastmest ning õige toote kasutamine hõlbustab isikliku hügieeni säilitamist nii hooldatava kui ka hooldaja seisuko-

hast. Imavate vahendite ebaõige kasutamine võib põhjustada kontaktdermatiiti, nahainfektsiooni, lamatisi ja kuseteede nakkusi. Vaja on korralikult nahka hooldada ning imavaid vahendeid vahetada.

Nahahooldust on vaja kõigil inkontinentsetel patsientidel, eriti aga neil, kellel on pidev või rohke tahtmatu uriinileke või kelle liikumisvõime on kahjustatud. Nahka ei tohi hõõruda, seda tuleks puhastada iga inkontinentsusepisoodi järel sobiva hooldusvahendiga ning lasta õhu käes kuivada. Perineaalsed puhastusvahendid ärritavad nahka vähem kui seebi ja veega pesemine. Vajaduse korral võib kasutada niisutavat kreemi. Kui tekib nahaärritus või selle oht, tuleks kasutada niiskust säilitavaid vahendeid.

Inkotuba

2001. aastal asutatud mittetulundusühing Inkotuba pakub vastuseid uriinipidamatusena küsimustele ning annab professionaalset abi tasuta. Spetsiaalse ettevalmistuse saanud nõustaja tutvub teie või teie lähedase murega ning selgitab välja uriinipidamatusena raskustastme ja liigi. Samuti aitab ta valida õige mähkme või muu abivahendi ning annab nõu, kuidas neid kasutada. g

Allikad:

Inge Paju. Uriinipidamatus ehk inkontinentsus. – Apteeker 2008, nr 2 (22), veebruar; www.kuivaks.ee; Kui naist kiusab uriinipidamatus. – Terviseleht 27.06.2006.

Jõhvi apteegi kolimine

Jõhvi apteegil on nüüd uuel aadressil Raudtee 1, Selveri kõrval, uued ja suuremad ruumid. Suudame seal pakkuda veelgi paremat teenust. Plussiks loeme, lisaks jätkuvalt heale, professionaalsele ja kiirele teenindamisele, ka väga head juurdepääsu autoga ja jalgsi. Partnerina jätkab endiselt Tallinna Optika meiega samades ruumides.

Ootame Teid!

Funktsionaalsed soolehäired on üldlevinud probleem

Funktsionaalsete soolehäirete all kannatab 10–25% elanikkonnast. Riigiti on esinemissagedus küll erinev, ent siiski on see üldlevinud probleem. Harvematel juhtudel võib kõhukinnisust ja/või -lahtisust põhjustada ka orgaaniline haigus.

Marika Gordon



Mis võivad olla kõhukinnisuse põhjused?

Valdavalt on kõhukinnisus funktsionaalset laadi häire, mille põhjuseks ei ole orgaaniline haigus. Orgaanilistest haigustest võib kõhukinnisust põhjustada näiteks sooletraktikasvaja. Kõhukinnisust võib soodustada ka mingi muu pärasoole probleem, näiteks hemorroidid. Hemorroidides põletiku tekkides muutub defekatsioon valulikuks ning inimene püüab seda vältida. Mida rohkem defekatsioonirefleksi alla suruda, seda tihkemaks muutub väljaheite mass sooles ja seda enam võib ta hemorroide kahjustada.

Enamasti on kõhukinnisus siiski funktsionaalne häire – peristaltika häirub, teataval määral häirub ka soole-retseptorite tundlikkus ja defekatsioonirefleksi kujunemine. Seda võivad soodustada liikumisvaegus ning vähene kiudainete sisaldus toituratsioonis.

Normaalseks sooletegevuseks on vaja stiimulit. Soolt stimuleerib eeskätt mass, mis teda läbib. Massi annab kiudaine, sest kiudaine ei imendu ega seedu. Muud ained seeditakse ära, aga kiudaine jääb soolt läbima ja annab massi, mis peab täitma jämesoole kõige lõpmisi osi. Venitusest põhjustatud impulsid edastatakse retseptorite kaudu ja tekib defekatsioonirefleks.

Sageli võib kõhukinnisuse põhjus olla ka see, et nende retseptorite ärrituslävi on muutunud, st endine stiimul ei tekita enam defekatsioonirefleksi – vastav maht on küll olemas, aga retseptor selle peale enam ei erutu, vaid vajab suuremat stiimulit. Ent seegi häire on enamasti funktsionaalset laadi.

Teataval määral mõjutab ka vanus. Vanemas eas on soole mootorika sageli natukene loium. Vanemad inimesed liiguvad tavaliselt vähem kui nooremad, võivad esineda liigese- või tasakaalu-probleemid või on inimene ülekaaluline, mis takistab samuti liikumist – kõik see aeglustab soole peristaltikat. Vanus iseenesest ei ole kõhukinnisuse põhjus.

Erinevad kõhulahtistid

Osmootset tüüpi kõhulahtisti laktuloos on füsioloogilise mehhanismiga. Tegemist on disahhariidiga, mis soolest ei imendu. Ta imab osmoosi teel vett soole seinast soole valendikku, mille tagajärjel soole sisu muutub vedelamaks. Soolebakterite toimel hakkab laktuloos käärima ning aitab sellega kõhul lahti minna. Laktuloos on füsioloogilisema toimemehhanismiga kui näiteks sennosiidid, s.o sennal baseeruvad kõhulahtistid, mis toimivad soole peristaltika intensiivistamise kaudu,

tekitades sooles spasme. Sennapreparaadid tekitavad harjumust. Funktsionaalne kõhukinnisus on enamasti krooniline häda. Kui võetakse pikka aega sennapreparaate, siis vajadus järkjärgult suureneb, toime aga väheneb.

On olemas ka nn mahulahtistid. Suu kaudu manustatuna hakkavad need kunstlikud ained (näiteks polüetüleen-glükool) sooles paisuma ja suurendavad niiviisi soolesisese jäägi mahtu. Sellised lahtistid kutsuvad esile mahuretseptorite ärritust, mis omakorda stimuleerib defekatsioonirefleksi. Mahulahtistina võib kasutada ka nisukliisid või muud suurel hulgal kiudainet sisaldavat toitu. Nisukliisid tuleb aga enne leotada ja võib-olla natukene rohkem süüa, ka ei pruugi need kõigile maitseda. Kui soolesisese jäägi mahtu suurendavat ainet vedelikuna manustada, sobib see ehk paremini. Kui inimene ei talu teraviljavalgu (gluteenitalumatus, tsöliaakia), siis ei saa ta näiteks nisukliisid süüa. Laktuloosi puhul sellist ohtu ei ole.

Kõhukinnisuse ravimite kõrvaltoimed

Põhiline kõrvaltoime seisnebki selles taotletud toimes – liigselt tarbimisel võib tekkida kõhulahtisus. Küll võib laktuloos käärimisprotsessist tingituna tekitada kõhupuhitust. Sennosiide sisaldavad lahtistid võivad spasmide soodustamise tõttu kõhuvalu põhjustada. Allergiat nende preparaatide suhtes esineb üliharva. Oma olemuselt need ravimid ju ei imendu. Enamik teisi muude probleemide tõttu tarvitatavaid ravimeid imendub ning enamasti tekitab kõrvalnähud toimeaine või abiainete toimest, keemilistest reaktsioonidest.

Vastupidine protsess – kõhulahtisus

Suuresti on ka kõhulahtisuse põhjused funktsionaalsed, aga põhjuseks võivad olla ka mitmed orgaanilised haigused,



eeskätt sooleinfektsioonid, mis põhjustavad tavaliselt akuutset, ägedat kõhulahtisust. Paljud infektsioonid, mitmed soole viirusnakkused ja ka mõned bakternakkused paranevad ise. Kui tekib suur vedelikukadu, siis seisneb ravi vedeliku asendamises, samuti tuleb organismis taastada elektrolüütide tasakaal. Vajaduse korral saab soolebakterite kasvu antibiootikumidega pidurdada või bakterid hävitada.

Kroonilist kõhulahtisust võivad põhjustada näiteks tsöliaakia, põletikuline soolehaigus, laktoosi talumatus, divertikuliit, soole ärritussündroom, mitmete ravimite, sealhulgas kontrollimatu kõhulahtistite tarvitamine ja paljud teised haigused. Soole ärritussündroom on neist kõige sagedasem ning võib kulgeda nii kõhulahtisuse kui kõhukinnisusega või segavormina.

Põletikuline soolehaigus on krooniline haigus, mille põhjust täpselt ei teatagi – immunoloogiliste mehhanismide kaas-

abil kujuneb sooles põletik, soole seina tekitab haavandid. Haavandid hakkavad veritsema, tekib kõhulahtisus ja kui haigus kahjustab peensoolt, võivad tekkida imendumishäired. Samuti võib selle haigusega kaasneda mitmeid sooleväliseid haigusilminguid (sapiteede ja maksakahjustus, liigeste põletik, nahaja silmakahjustus jne). Aastaid kestnud põletikulise soolehaiguse korral suureneb soolevähi risk.

Kõhulahtisusel võib olla muidki põhjuseid, see on kirjuma tagamaaga kui kõhukinnisus. ⁹



Appi, mul on hemorroidid!

Hemorroid ise ei ole haigus. „Hemorroidid on kõigil inimestel,” selgitab dr Urve Taal, Lääne-Tallinna Keskhaigla kirurg.

Jaanika Liinar

Hemorroidid on pärasoole all-osas asuv veresoonte (arterite-veenide) võrgustik, kuhu koguneb vähe liikuv arteriaalne veri. Nende ülesanne on aidata päarakul tihedamalt sulguda. Probleemseks muutuvad hemorroidid siis, kui vaagna siserõhu tõusu korral (kõhukinnisuse, füüsiliste pingutuste, naistel ka raseduse, sünnituse tagajärjel) võivad hemorroidisõlmed tulla rohkem esile. Nad võivad hakata pikkamööda suurenema, pärakust välja vajuma ja veritsema ning võivad tekkida tromboseeruvad põletikud.

Kõigil meil on hemorroidide suurenemise oht. „Hemorroidid suurenevad ligi 40%-l elanikkonnast, vanematel inimestel sagedamini, kuni 70%-l,” ütleb dr Urve Taal. Kõige rohkem piinab see haigus 45–65aastaseid inimesi, võrdselt nii mehi kui ka naisi.

Kuigi hemorroidid on harva ohtlikud, võivad need korduda ja muutuda valulikuks tüütuseks. Sagedasemad hemorroidide põhjustatud vaevused on kirurgi sõnul veritsemised iste aegu, niiskumine anaalava piirkonnas, sügelemine ja valud põletike korral.

Kui vereklomp areneb välimises veenikomus, võib tekkida äkiline tugev valuaisting. Inimene võib märgata klompi või muhku pära ümbruses. Ebamugavust tekitab veenikomudel punetavaks muutuv nahk, mis hakkab sügelema ja kahjustub. Sisemised veenikomud on enamasti valutud, kuid võivad ka päarakurõngast välja ulatuda ning sellega mitmesuguseid muresid põhjustada. Limaskest eritab lima, mis nahale sattudes põhjustab sügelust ja naha põletikku. Pidev paberiga pühkimine kiheluse leevendamiseks võib häda veelgi suurendada.

Joint Formula

tabletid N30 ja N90

**Parim Sinu liigestele!
Glükosamiinsulfaadi,
kondroitiinsulfaadi,
ingveri, omega 3 ja
omega 6 rasvhapetega.**

**valu, turse...
liigespõletikud...
liigeste jäikus...**

**...võta JointFormula ja
Sinu liigesed on terved!**



- **parandab liigeste liikuvust vähendades liigeste jäikust**
- **toetab liigeskõhre uuenemist**
- **parandab liigeste vastupidavust**



Tervisepüramiid
viib Hispaaniasse!

Raseduse ajal on naistel veenikomud üsna tavaline nähtus, sest suurenenud emakas surub veenidele ning häirib verevoolu, põhjustades soonte täitumist verega ja nende suurenemist. Kuid peale raseduse on teisigi põhjusi. „Hemorroidide teket põhjustavad sagedamini kõhu korratud, raske füüsiline töö, rasedus, hügieenireeglite eiramine ning istuv ja vähe liikuv eluviis. Määrav on ka pärilik eelsoodumus – sidekoe nõrkus,“ loetleb dr Urve Taal.

Inimene saab ise enda jaoks üht-teist teha, et hemorroidide teket vältida. „Hemorroidide teket vältimiseks tuleks harrastada tervislikke eluviise, pidada lugu hügieenist, kinnise kõhu korral süüa kiudainerikast toitu ning tarvitada vedelikku 1–1,5 liitrit päevas. Vaja on kindlasti liikuda, võimaluse korral ujuda,“ loetleb dr Urve Taal.

Kui on tekkinud ebamugavad sümptomid, on neid mõningate koduste vahenditega võimalik leevendada. Doktor soovitab: „Põletike (turse, valu) korral aitavad esmalt külmad märjad mähised (nt kummelitee). Edaspidi võib kasutada kergeid põletikuvastaseid salve, nagu saialill, hepapeel, kampriõli, troksevasiin.“ Hemorroididest tingitud valu ja kihelust aitab leevendada istevann, mida võiks teha õhtuti umbes 20 minutit enne magamaminekut.

„Kindlasti peaks pöörduma kontrolliks arsti poole, kui esinevad valud, veritsemised ning defekatsioonihäired – kõhukinnisused ja -lahtisused. Säärased vaevused pole omased ainult hemorroididele,“ on arsti soovitus. „Leevendust saadakse tromboseeruva põletiku korral trombide väljutamisest.“ Mõnikord on vaja hemorroidid eemaldada. „Operatsiooni näidustusteks peetakse sagedasi veritsemisi (võivad põhjustada aneemia) ja põletikke ning hemorroidide väljavajumisi, mida peab ise tagasi lükkama,“ ütleb dr Urve Taal.

Kuidas hemorroididest vabaneda või neid vältida?

- Tarvita toiduga rohkem kiudaineid. Piisava koguse veega tarvitades pehmenavad kiudained väljaheidet, vähendades sellega survet veenikomudele. Kiudainerikkad toiduained on nt spargel, oad, kaera- ja nisukakukesed, täisteratooted ning värsked puuviljad. Mõnikord põhjustab järsk kiudainerikkale dieedile üleminek kõhupuhitust, seepärast tasuks kiudainete hulka suurendada aeglaselt, lisades neid söögile 25–30 grammi päevas. Samal ajal suurenda ka vedeliku tarbimist.
- Füüsiline aktiivsus. Mõõdukas tegevus, nt kerge jalutuskäik 20–30 minutit päevas, aitab stimuleerida soolestiku tööd.
- Ära hoia kinni. Kui tunned vajadust tualetti minna, siis tee seda kohe. Vajadusest tualetti minna võib taanduda, aga samal ajal suurendab see rõhku ja pinget pärasooles. Kõige parem oleks, kui tualetiskäimine oleks nn režiimis, s.o iga päev samal ajal. Varu selleks aega.
- Ravi vereklomp välja. Välimisse hemorroidi tekkiv vereklomp võib tekitada väga tugevat valu. Kiiremaks raqviks saab vereklompi kirurgiliselt eemaldada. Tegemist on pisikirurgilise protseduuriga.



Maailmaparandaja Liisu Arro

Sel suvel tegi Haapsalus Epp Maria Galerii teisel korrusel ukсед lahti väike kohvik-veinituba. Koht on hubane, toidud maitsvad ja serveeritakse neid omapärastest keraamilistest nõudest. Selliseid juba teistest toidukohtadest ei leia. Õlukes blond ettekandja ütleb tagasihoidlikult, et need on tema enda tehtud nõud. Tõsi, teenindaja ongi keraamik Liisu Arro.

Jaanika Liinar

“Sel suvel olen vähe keraamikat teinud. Kevadel avasime veinitoa ning siia on mu aeg toimetades läinud. Sisekujundus ja menüüd on minu õe Anni tehtud. Minu elukaaslane Eero on kõige selle juhataja ning kooshoidja. Tänu Eerole aitangi siin kaasa,” räägib Liisu. Perega koos peetava kohviku eesmärk on pakkuda inimestele sellist kohta, kus nad saaksid rahulikult mõelda asjadele, mis on tähtsad. „Olen alati hinnanud head teenindust. Ettekandja töö, milleks on pakkuda kliendile peale toidu ka head enesetunnet, on kindlasti väga raske ja väsitav,” oskab Liisu teenindajate tööd hinnata. Talle endale pakub see vaheldust ning puhkust tema päris tööst. Kohvikus ringi toimetades ei jää aega mõelda muudele asjadele kui vaid kohviubade tagavarale, veini jahedusele ja külmkappide töökorras olekule. Ettekandjatöö tähendab palju suhtlemist ning inimestega suhelda Liisule meeldib. Viimasel ajal on ta arusaamisele jõudnud, et asub kahes äärmuses. Kui näiteks tekib tahtmine suhelda, siis tahab ta suhelda palju, ja kui on enese laadimise aeg, siis on Liisu päris omake. Vahepealset ruumi eriti ei ole.

Äärmustes kõikumisi on Liisul veel. Ei pea ta ennast tüüpiliseks kunstnikuks, kes hõljuks aina pilvedel. Tugev realistlik ja praktiline pool on temas alati olemas olnud. Soovi kunstnikuks saada Liisul lapsena ei olnud, pärast

keskkooli läks ta hoopis politoloogiat õppima. „Mulle on lapsest peale maailma saatust korda läinud. Muretsemin planeedi tuleviku pärast, mis sellest saab, millise jälje jätaavad maailmale meie teod. Väiksesena valutasin südant ja mul olid kurvad perioodid murest maailma pärast. Nähes seda ebaõiglust ja valu, tahtsin kohe aidata. Nüüd olen õppinud selgemalt tunnetama oma piire, kust maalt saan kaasa aidata. Kuid ideest endast ma loobunud ei ole. Varem püüdsin poliitika ja rahvusvaheliste suhete kaudu oma panust anda. Nüüd näen, et olen ikka osake süsteemis, aga teise nurga alt. Oma loomingu saan mitte küll nii otseselt, kuid kindlasti kaudselt muuta maailma paremaks.”

Endalegi üllatusena lõpetas Liisu keskkooli hoopis Inglismaal. Tal endal suurt plaani välismaale õppima minna ei olnudki, läks lihtsalt sõbrannadega konkursile kaasa. Tulemus oli Sorose Avatud Fondi stipendium üheks aastaks Inglismaale. Teiseks aastaks pakkus stipendiumi juba kool. Tõllal aga Eesti ülikoolid välismaa lõputunnistusi ei aktsepteerinud ja nii jätkas Liisu õpinguid hoopis Helsingi Ülikoolis, erialaks politoloogia. „Rahvusvahelised suhted pakuvad mulle siiani huvi, kuid vähemalt Soome ülikoolis oli see liiga akadeemiline. Teiseks on mul vaja näha tulemust, kuid politoloogia on selline, et ainult

jahvatad ja jahvatad, aga midagi sellest ei muutu. Vahutamine, kus ivani ei jõuta, ajab mind närvi. Keraamika on konkreetne.”

Õppides koolis ja käies samal ajal tööl, avastas Liisu äkki, et on sattunud rattasse – käis tööl selleks, et saaks õppida, aga ise ei olnud kindel, kas see on see eriala, mida üldse õppida tahaks. „Ema soovitas mul kõrvalerialana midagi muud proovida. Kuna politoloogia oli kuiv eriala, soovisin midagi loomingulisemat. Esimesel aastal, mil olin Eesti Kunstiakadeemias (EKA) külalisüliõpilasena, tundsin, et see ongi see, mida tahan. Järgmisel aastal tegin juba sisseastumiseksamid,” räägib Liisu, kuidas toimus liikumine ühest äärmusest teise – poliitikast kunstimaailma. Kerge see pööre ei olnud, sest Helsingis oli veel ülikool lõpetamata ning lõputöö Eesti julgeolekupoliitikast ootas kirjutamist. Samal ajal pidi EKAs tegema serviisijooniseid. „Oli aegu, mil juhe oli koos. Olen selline, et kui midagi teen, tahan hästi keskenduda, aga mõlemad tööd olid veel alustamata, ei osanud otsustada, kummast alustada,” mäletab Liisu. „Just alustamised on minu jaoks suure energiakuluga. Kui töö juba jooksmas saab, siis lõpetan kergelt. Korra mõtlesin isegi, et jätan Helsingi Ülikooli lõpetamata. Tänu toetavale elukaaslasemale sain oma lõputöö valmis ja nüüd on mul bakalaureusekraad rahvusvahelistes suhetes.” ▶

Persoon

Soomes oldud aastaid ei kahetse Liisu üldse. Pigem sai ta sealt palju eelseid, mida hiljem EKAs õppides ära kasutada. „Näiteks ei olnud mul valehäbi, et ma ei julge küsida, mida mõni võõrsõna tähendab või mida selle tööga täpselt öelda tahetakse. Kui meie koolisüsteemis vaadatakse õppejõule alt üles, siis Soomes on kõik võrdsed ja ükski küsimus ei ole rumal,” võrdleb Liisu erinevaid haridussüsteeme.

EKAs õppimise viimase aasta oli Liisu vahetusõpilasena Portugalis. „Tahtsin õppida keraamikat, kuid kohapeal selgus, et sel koolil siiski keraamika osakonda ei olnud. Oli tootedisain, see oli ka põnev ning kindlasti mööda külge maha ei jooksnud. Samuti sain enda jaoks maailma avastada ning kogusin palju muudki energiat,” meenutab Liisu.



„Ma ei ole ise kunagi mõelnud, et minust kunstnik saaks. Olin päris väike, kui teadsin, et ma ei taha joonistada. Ka vanemad ei ole suunanud ega sundinud; kui laps ei taha, siis ei taha. Ma ei ole kodus isegi pealt vaadanud, kui vanemad joonistasid. Esimene tund EKAs oli küll raske, ei osanud pliiatsitki käes hoida. Siis kahetsesin, et oleksin võinud ära kasutada kõiki neid aastaid, kõrvalt õppida ja teha.”

Lastele oli Liisu peres antud vabadsus areneda, kuhu suunas nad ise tahavad. Ta mäletab, et autosõitudel linnast maale lahati isaga kõik maailmaprobleemid läbi ning arutati, mis maailmas toimub ja mis temast saab. Kuigi tagantjärele on Liisu mõnikord mõelnud, et vanemad oleks võinud mingitel hetkedel rohkem sekkuda ja nõu anda, arvab ta, et just sel viisil on ta end paremini tundma õppinud ning ise analüüsinud, mida ta tahab ja kuhu kaldub. „Minule tuli enda ala leidmine hästi suure kaarega, kuid vähemalt praegu olen rahul ja mulle meeldib, et selle avastasin. Mida rohkem end tundma õpin ja analüüsin, leian, et see on minu ala – väga praktiline, ei pea tegema, aga annab võimaluse. Samas on olemas ka loominguline pool. Imestan, kuidas ma varem selle peale ei tulnud.”

Keraamikat on Eestis raske müüa. Liisu on koos sõbrannadest keraamikutega võtnud oma ülesandeks taasrattada Eestis soiku vajunud tarbekunst. „See ei ole ainult siin nii, vaid igal pool mujalgi maailmas on keraamikat raskem müüa kui näiteks maale. Aga keraamikas saadakse peale kunsti ka praktilise väärtuse kaasa,” on Liisul vahet raske mõista. „Pean palju seisma ja võitlema oma tööde eest. Inimesed võtavad enesestmõistetavana, et maalil on teatud hind. Taldrikul on ka maal, sealgi on kunstniku energia ja aeg, ainult materjal on teine. Nii kui tuleb esemele tarbefunktsioon juurde, võiks ta inimeste meelest kohe odavam olla. Minu meelest on vastupidi, kasutusvõimalus on ju lisaväärtus! Mina hin-

dan praktilisust ja ilu koos. Seepärast meeldib mulle väga sõna tarbekunst, see võtab kõik kokku.”

Disain on Liisu sõnul hoopis midagi muud. See on masstootmine, mis juba algusest peale on kavandatud hoopis teistel alustel. Eset disainides tuleb arvestada ahju mõõtmeid, et võimalikult palju mahuks ahju kõrvuti ja üks-teise peale. Esemele antakse selle järgi mõõtmed. Omi asju luues ei mõtle Liisu sellele, kas neid on kasulik toota või mitte. Tema tehtud nõud peavad olema eelkõige kasutuskõlblikud. Need peavad olema pestavad, kulumiskindlad ja sobima toiduga kokku. „Olen hästi praktiline olnud algusest peale, nagu väike vanainimene,” ütleb Liisu enda kohta. Teise külje pealt peab keraamik tootedisaini põnevaks, sest seal tuleb oma insenerimõistus tööle panna: „Tegija poole pealt võib see isegi huvitavam olla kui tellija jaoks. Siiani ei ole ma seda veel teinud, aga isegi võiks, see on põnev,” mõtiskleb ta.

Keraamikat saab teha mitut moodi, näiteks potikedra peal või täiesti käsitsi. Kedraga töötamine lihtsustab mitmeid protsesse, mille peale muidu raiskaks palju aega. Samas seab ta ka omad piirid – kedra peal saab teha nii suuri asju, kui suur su enda jõud on. Savitükki, mis kedrale on pandud, tuleb jõuga hallata, et saaks kõigepealt tsentrisse. Sellele järgneb savi tõmbamine soovitud kuju järgi. Liisu imestab, et Eestis sellega nii vähe mehi tegeleb, sest see on raske füüsiline töö.

Liisul endal veel ketra ei ole. Mõte see ratas muretseda on ammu, kuid ikka juhtub, et sügiseks hoolega kogutud raha on vahepeal märkamatult muu otstarbe leidnud. Näiteks on Liisul nõrkus ilusate kingade vastu. Aga kunagi on tal kindlasti ka potikeder.

Praegu teeb Liisu kõik oma esemed käsitsi, kasutades valdavalt ribatehnikat. „Võtan savi, sõtkun ta endale käepäraseks ja rullin siis savist ribad. Ribad liidetakse omavahel kokku (ase- ▶



Persoon

tatakse üksteise otsa) ja silutakse ühtlaseks,” kirjeldab keraamik oma tehnikat. „Aafrika ja indiaani potid on kõik ribatehnikas. Sel viisil tehtud esemetel jääb pind hoopis teistsugune, juba katkudes on tunda, nagu oleks sõrmejäljed sees. Sel viisil ehitades ei saa ega ole mõtetki kõike siluda. Seepärast mulle ribatehnikka meeldibki, et teistmoodi tunnetus jääb sisse, käsitööd on rohkem tunda.”

Seda, et kõik asjad tulevad ilusasti välja nagu planeeritud, ei näe keraamikud iga päev. Selles töös tuleb praaki ette üsna tihti, eriti alguses või kui

jälle mõni uus materjal, uut värvi glasuur või savi, kasutusse võtta. Vanad meistrid räägivad, et 50% tööst läheb aia taha. Sellest poolt annab veel kasutada, kuigi pole täpselt niisugune, nagu oleks tahtnud. Osa läheb täiesti katki. Liisu saabki kohvikus kasutada oma nn praakesemeid, mida müüki panna ei saa, kuid mis on kasutuskõlblikud.

Viimane tööetapp – ahjupanek – on kõige riskantsem. Ahju lahtitegemine on keraamiku jaoks alati pingeline, kunagi ei tea, mis sealt tuleb. Tihti veab alt just glasuur, mis hakkab ahjus oma elu elama. Ta võib värvi muuta, kraklesse

minna (praguneda) või mullitada. Glasuurile mõjub, mis savi peale ta läheb, kui kiiresti temperatuur tõuseb, mis esemed kõrval on; mõni voolab, teine tekitab defekti. Liisu ütleb, et oli pidanud üht glasuuri kuus kuud katsetama, enne kui soovitud tulemuse sai. Ka savi võib valesti valitud temperatuuri tõttu praguneda või lausa katki minna. Väiksemate asjade puhul on risk väiksem, väike kere kuumeneb ühtlasemini.

Keraamikas on valmimise protsess hästi aeglane: eseme voolimine, eelpõletus, dekoreerimine, glasuurimine ja siis lõpuks ahju, kus võib kõike juhtuda. Tegija jaoks on nukker, kui paar kuud ehitatud asi lõpuks viimases etapis untsu läheb. Kunstnik on endast 200% andnud, aga töö välja ei tulnud. Tuleb midagi muuta, kas savi, kuju või temperatuuri; lisada glasuurile midagi juurde, et omadusi muuta. „Mina olen hingelt hästi kärsitu inimene. Keraamikat tehes olen õppinud kannatlikkust ja ootamist. Selle pärast on ka käsitöö keraamika hinnad kõrgemad ning seepärast ei saagi käsitööd tööstuslikult toodetuga võrrelda,” ütleb Liisu.

Liisu tunnistab, et on vahel ka endast välja läinud, kui mitmes ahjutäis järjest katki läheb, kus on sees mitme kuu töö. „Alguses oli sellega raske leppida ja ajas muidugi nutma,” tunnistab Liisu. „Kui paar ahjutäit on vaid killud või jubetised, siis on küll olnud mõtteid, et mina enam ei jaksa ja rohkem ei tee. Aga kui välja tuleb, on seda suurem positiivne emotsioon, mille pärast seda tööd teengi.”

Liisul on Tallinnas Adamsoni tänaval oma väike ateljee. Eriti meeldib talle seal talviti keraamikat teha. „Mul pole enam talvemasendustki. Ateljees on soe, seal on tegevust ja ma ei sõltu millestki. Mida hullem ilm väljas on, seda mõnusam on toas tööd teha.” Talvel hakkab Liisu ka näituseplaanid pidama. Tal on paar mõtet, millega loodab kevadeks hakkama saada, aga et mõtted on veel toored, siis nendest rohkem juttu ei tee.

g

Tervis apteegist



Ülikooli Apteegi Kliendisoodustused

Oktoober 2009



* Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehte. Küsimuste tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga. Oktoobrikuu sooduspakkumised kehtivad 1.10 – 31.10.2009 või kuni kaupa jätkub. Tavahind on toote normaalhind Ülikooli Apteegis.



399.-
tavahind 477.20

Eucerin Hyaluron Päevakreem

50 ml
Kortse täitev päevakreem
25.50€ (tavahind 30.50€)



44.-
tavahind 59.40

Solpadeine*

12 tabletti
Valu leevendamiseks.
Toimeained: paratsetamool, kodeiin, kofeiin.
2.81€ (tavahind 3.80€)



59.-
tavahind 67.10

Theraflu*

6 pulbrit
Külmetuse raviks.
Toimeained: paratsetamool, pseudoefedriin, kloorfeniramiin, dekstrometorfaan.
3.77€ (tavahind 4.29€)



134.-
tavahind 160.10

Benosen

20 tabletti
Rahustava ja und soodustava toimega
8.56€ (tavahind 10.23€)



124.-
tavahind 149.00

Carmolis

80 ml
Külmetusnähtude korral
7.93€ (tavahind 9.52€)



169.-
tavahind 239.70

Möller Dobbelt

100 kapslit
Organismi tugevdamiseks
10.80€ (tavahind 15.32€)



129.-
tavahind 152.20

Müller Teepuuõli intiimpesugeel

250 ml
8.24€ (tavahind 9.73€)

Ülikooli Apteegi Kliendisoodustused

November 2009



* Tähelepanul Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehte. Küsimuste tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga. Novembrikuu sooduspakkumised kehtivad 1.11 – 30.11.2009 või kuni kaupa jätkub. Tavahind on toote normaalhind Ülikooli Apteegis.



59.-

tavahind 68.70

ACC 200mg*

20 lahustuvat tabletti
Rõnga lahtistamiseks.
Toimeained: atsetüültsüsteiin.
3.77€ (tavahind 4.39€)



144.-

tavahind 171.60

Hair&Nail

30 kapslit
Juuste ja küünte tugevdamiseks.
9.20€ (tavahind 10.97€)



44.-

tavahind 54.30

Coldrex*

12 tabletti
Külmetuse raviks.
Toimeained: paratsetamool, fenüülefriin, terpiinhüdraat, askorbiinhape, kofeiin.
2.81€ (tavahind 3.47€)



89.-

tavahind 108.10

Olfen TTS 140mg*

5 plaastrit
Valu paikseks leevendamiseks.
Toimeaine: diklofenak.
5.69€ (tavahind 6.91€)

84.-

tavahind 99.50



Corega Extra Strong

40 ml
Hambaproteeside kinnituskreem.
5.37€ (tavahind 6.36€)

239.-

tavahind 277.90



Vichy Micellar Lotion

200 ml
Rahustav puhastav lahus.
15.27€ (tavahind 17.76€)



114.-

tavahind 129.50 EEK

Voltaren*

100g geel
Valu leevendamiseks.
Toimeaine: diklofenak.
7.29€ (tavahind 8.28€)



139.-

tavahind 175.30

Oxyal

10 ml
Niisutavad silmatilgad.
8.88€ (tavahind 11.20€)

Ülikooli Apteegi Kliendisoodustused

Detsember 2009



* Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehte. Küsimuste tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga. Detsembrikuu sooduspakkumised kehtivad 1.12 – 31.12.2009 või kuni kaupa jätkub. Tavahind on toote normaalhind Ülikooli Apteegis.



144.-
tavahind 175.40

Gerimax Ginseng

250 ml

Parandab vaimset ja füüsilist töövõimet.

9.20€ (tavahind 11.21€)



49.-
tavahind 58.90

Neo-Angin*

24 losengi

Suuõõne ja neelupõletiku korral.

Toimeained: diklorobensüülalkohol, amüülmetakresool, levomentool.

3.13€ (tavahind 3.76€)



699.-
tavahind 808.10

Alli*

84 kapslit

Abistav vahend kehakaalu langetamisel.

Toimeaine: orlistat

44.67€ (tavahind 51.65€)



439.-
tavahind 543.40

Alli*

42 kapslit

Abistav vahend kehakaalu langetamisel.

Toimeaine: orlistat

28.06€ (tavahind 34.73€)



129.-
tavahind 159.40

Eucerin Puhastusgeel

150 ml

Puhastusgeel tundlikule nahale.

8.24€ (tavahind 10.19€)



229.-
tavahind 276.30

Citrosept

50 ml

Organismi tugevdamiseks.

14.64€ (tavahind 17.66€)



124.-
tavahind 149.30

Apovit

90 tabletti

Polüvitamiin täiskasvanutele.

7.93€ (tavahind 9.54€)



999.-
tavahind 1199.20

Omron M3-I

Vererõhuaparaat.

63.85€ (tavahind 76.64€)



Maks maksab kätte

Eesti ühiskond on alkoholiseerunud. Hoolimata kehtestatud alkoholimüügi piirangust võib Eesti alkoholipoliitikat pidada küllalt liberaalseks. Napsupudel ei jää kättesaamatuks noorele ega vanale. Meedia eksitab omalt poolt arvukate reklaamidega ning sõnumiga, et ilus ja populaarne on lahjat alkoholi tarvitav noor.

Jaanika Liinar

Kui paarkümmend aastat tagasi oli alkoholism asotsiaalide, töötute ja eluheidikute probleem, siis tänapäevaks on sellest ITK gastroenteroloogi Triin Rummeli sõnul saanud rikaste ja ilusate pintsakliplaste haigus. Põhjuseks on suurenenud pinge ja paranenud elujärg. Võetakse pits konjakit või paar klaasi

veini iga päev, tekib dipsomaania. Oluliselt rohkem on alkoholi hakanud tarvitama naised. Triin Rummel meenutab, et aastaid tagasi Tartus töötades oli tal teada täpselt kolm alkohoolse maksahaigusega naist. Praegu ei suuda ta kõiki alkoholist kahjustatud maksaga naispatsiente meeles pidada, liiga palju on neid.

Alkoholi pruukimine on märgatavalt kasvanud ka noorte hulgas ning on jõudnud isegi lasteni. Mõned proovivad oma esimesed napsud juba kümenda eluaasta ringis. Järjest tihenevad uudised purupurjus 12–13aastastega juhtunud õnnetustest. Gümnaasiumieas on iganädalased purjutamised paljudele saanud elustandardiks. Vahet

Tervis apteegist

enam pole, kas on poiss või tüdruk, oivik või pätt – pidudel joovad kõik enam-vähem sama palju. Üks noorte joomise suurenemise põhjusi võib olla küsimus, mida alkoholi all üldse mõistetakse. Levinud on arusaam, et õlu ega siider pole alkohol ning paar pudeletit päevas juua pole probleem. Eesti on lähenemas maailmas kriitiliseks peetavale alkoholi tarbimise tasandile. Triin Rimmel nendib, et maksa alkoholitõvega haigete arv ja suuremus maksatsirroosi on suurenenud. Praegused maksakahjustusega patsiendid on suuremalt jaolt 30. eluaastates heal elujärjel mehed ja naised, kel seljataga kümnekonda aastat napsitamist. Tõusutendents alkoholitarvitajate nooremise suhtes on doktori sõnul olemas. Tõelised viljad saavad tema ennustuse kohaselt 5–10 aasta jooksul, kui haigestuvad praegused teismelised, kes saavad lihtsalt kätte siidri või õlle, mida ei peetagi ohtlikuks alkoholiks. Temal endal on noorimad patsiendid olnud 19aastane maksapõletikuga ja 24aastane tsirroosiga.

Alkoholi ohtlikkus noortele on bioloogiline probleem, sellel ei ole midagi ühist passi saamisega ega juriidiliselt täiskasvanuks tunnistamisega. Organism areneb ja küpseb kuni 21. eluaastani. Alkoholi sagedane tarvitamine sellest nooremas eas viib kergesti pöördumatutele muutustele alkoholi lagundamisega seotud maksa ensüümsüsteemides. See on aluseks kroonilise alkoholismi tekkele raskesti allsurutava vajadusega pidevalt juua. Eriti suur on see oht nendel, kel on pärilik elsoodumus alkoholilembusele.

Alkoholism on progresseeruv sõltuvushaigus, mis algab märkamatuult. Seda, kas inimene suudab alkoholiga piiri pidada, ei tea keegi ette. Igapäevane alkoholijoomine on harjumus, mis võib, ent ei pruugi kujuneda sõltuvuseks. Elundite kahjustus tekib aga nii või teisiti. Kahjustub söögitoru, väheneb peen- ja jämesoole aktiivsus, mistõttu tekivad sage kõhulahtisus ja kaalukaotus. Alkohol põhjustab häireid südame ja vereringe töös, põhiliselt südamelihase kahjustusi, südame rütmihäireid, kõrget vere rõhku ning ajuinsulti. Alkoholi mõju jätab ajurakkudesse jälgi, mis iga korraga süvenevad, nii et pikapeale arenevad ajukahjustused. Pikaajalise alkoholipruukimise tagajärjeks on sageli kõhunäärme põletik, mis omakorda tekitab diabeeti.

Üks peamisi alkoholi liigtarbimise tagajärgi on alkoholne maksahaigus. Just maks saab kõige rohkem kannatada seetõttu, et maksa ülesanne on organismis alkoholi lammutada. Suure alkoholihulga korral osa maksarakke hävib ega taastu enam. Tekivad rasvmaks, alkoholne maksapõletik (hepatiit) ja maksa sidekoestumine ehk tsirroos. Tsirroosi korral on maksarakud asendunud rasva- ja sidekoerakkudega ning maks ei funktsioneeris. Alkoholismi algstaadiumis paraneb maksa alkoholi lammutamise funktsioon ning joojale jääb ekslik mulje, et ta talub alkoholi väga hästi. Mõne aja pärast ei suuda maks enam oma

ülesannet täita ja juba väiksemadki alkoholiannused tekitavad mürgitusseisundi. Alkoholse maksahaiguse teket soodustavad teisedki maksapõletikule viivad faktorid, nagu C-hepatiidi viirus organismis, hemokromatoos või teatud ravimite pikaajaline kasutamine. Katoitumiseripära võib soodustada alkoholse maksahaiguse teket.

Alkohoolsed joogid mõjutavad vere alkoholisisaldust erinevalt. See sõltub soost, vanusest, geneetikast, joomise kiirusest ja sellest, kas kõht on täis või tühi. Kuna naiste kehas on vähem vett ja rohkem rasva kui meestel, siis tekib naistel veres sama alkoholikoguse joomisel suurem alkoholisisaldus. Kui rääkida erinevate alkoholsete jookide kahjulikkusest maksale, siis neil vahet ei ole. Oluline on joodava absoluutse alkoholi hulk päeva kohta ning alkoholi liigtarbimise kestus. Olgu see siis lahja või kange jook, nn ohutu hulk on naistel 20 mg ja meestel 40 mg absoluutset alkoholi päevas. Doktor Rimmeli sõnul olid need normid mõni aasta tagasi veel suuremad, kuid ta on kindel, et järgnevate aastatega muutuvad normid isegi väiksemaks ja seda tänu kogemuste kasvule.

Uuritud on ka seda, kas maksale on parem igapäevane väike naps (dipsomaania) või korralik pidu nädalalõpus. Ühest arvamust pole ja lõppkokkuvõtteks on maksale kahjulikud mõlemad viisid. Siiski on natuke rohkem neid arvamusi, et dipsomaania on maksale halvem.

Et tekiks raske maksakahjustus, on gastroenteroloogi väitel vaja alkoholi liigtarbimise staaži rohkem kui viis aastat. Lisategurite toimimise korral võib maksakahjustus tekkida ka märksa kiiremini. Kahjuks ei ole varasemaid sümptomeid, mille järgi ära tunda võimalikku tekkivat maksakahjustust. Maksahaige jõuab arsti juurde ▶





väike, teisele aga ülisuur ja tekitada raske maksakahjustuse. Alkoholism kui haigus on teatud määral geneetiliselt määratud. Geenidest sõltub ka see, mis haigus kujuneb, kas maksapõletik või tsirroos.

Alkoholisõltuvuse korral muutub joomine sagedaseks ega allu enam kontrollile. Elu peamiseks juhtmõtteks saab vajadus alkoholi järele. Alkoholism on ravitav, kui kahjustused pole ületanud kriitilist piiri, kui haige teadvustab oma probleemi ning tal jätkub tahet alluda ravile ja hoiduda alkoholist täielikult. Maksa ravimiseks imerohtu doktor Remmelil anda ei ole. Kõik tahavad tabletti, aga tegelikult tuleks lõpetada alkoholi joomine. Ka alkoholise maksapõletiku korral taastub maks üksnes juhul, kui teha joomisega absoluutne lõpp. Tsirroosi puhul maks enam ei taastu, kuid jääb samale tasemele, kui alkoholiga lõpparve teha. Kahjuks teab doktor Remmel öelda, et ainult 10% haigetest suudab joomise igaveseks maha jätta.

Abi saamiseks võib alati pöörduda oma perearsti poole. Lisaks on alkoholisõltuvuse küsimusega kompetentsed tegelema kõik psühhiaatrid kogu Eestis. g

ikka alles siis, kui ta nahk on kollaseks tõmbunud või vesi kõhtu kogunenud. Alkoholi kuritarvitamisest annavad pigem märku ärevushäired, käte värisemine ja südame pekslemine. Sel-

legipooldest ei tunnista suurem osa probleemi olemasolu, enne kui on tibukollaseks värvunud.

Kuna keegi ei tea oma pärilikku fooni, võib teatav alkoholikogus ühele olla

DarmCare

Floradix® DarmCare stimuleerib soolte tööd ja seedimist, aitab säilitada soolte tervislikku seisundit.

Sisaldab:

- Taimreekstrakte (kurkumijuur, piparmündilehed, artišokilehed, rosmariinilehed, ingver), mis stimuleerivad seedimist ning aitavad tagada soolestiku hea tervisliku seisundi.
- Kurkumit tuntakse eelkõige aasia köögist pärit maitseainena. Just kurkum annab karrile talle omase kollase värvi. Eriti oluliseks peetakse kurkumist saadavat kurkumiini, mis toimib soolestiku tervislikku seisundit alalhoidva ainenä.
- Öuna-ploomi ekstrakti kiudained stimuleerivad seedimist loomulikul teel. Lisaks sisaldavad öunad ja ploomid kasulikke antioksüdante.
- Magneesium on seedimist toetav mineraalne. Soodustab toidul soolestiku läbimist, sidudes vee ja toetades seega soolestiku puhastumist ning ebasoovitavate ainete väljutamist organismist. Magneesium on oluline lihaste kokkutõmbe- ja lõdvestumisfunktsiooni seisukohalt.

Floradix® DarmCare ei sisalda sünteetilisi lisaaineid, alkoholi, pärmid, laktoosi ega gluteeni. Sobib ka taimetoitlastele.

Maaletooja AS Oriola



Uudistooted

Dr.Hauschka Käte ja jalgade hoolduskomplekt

Saksa holistilise looduskosmeetikasarja uuest, mõnusasse kosmeetikakotti pandud komplektist leiab neli leebet, ent tõhusat toodet:

kätekreem päästab kuiva ja kareda käenaha,

naistepuna jalakreem kosutab taldu-varbaid ja tohterdab kannalõhesid,

rosmariinatoonik jalgadele ja kätele turgutab väsinud jalgu, leevendab turseid ja virgutab vereringet ning

sidruni kehapalsam pinguldab ja niisutab käsivarsi-jalasaäri.



Eucerin Dry Skin Acute Lip Balm – Huulepalsam eriti kuivadele ja lõhenenud huuletele

Toode sobib eriti kuivadele ja lõhenevatele huuletele. Nahk huulte ümber on tihti punetav, põletukuline ning pingul. Sobib igapäevaseks kasutamiseks ja on väga efektiivne andes huuletele kohese leevenduse. Põhitoimeaine - Licochalcone on põletikuvastase toimega.

Lõhna ja säilitusaineteta. Väga hea nahasobivus isegi katkise ja põletikulise naha korral.

Saadaval ainult apteekidest.



QUIXX – looduslik vahend kinnise nina puhul!



Quixx on Atlandi ookeanist pärinev looduslik merevesi nina ja urgete kinnisuse vähendamiseks ning tundliku nina limaskestast raviks.

Quixxi kasutatakse külmetuse, gripi või allergia korral:

Teeb nina lahti.

Puhastab aktiivselt ninakäike.

Niisutab nina limaskestast.

Quixx sisaldab ainult looduslikke koostisosi. Ohutu ka pikaajalisel kasutamisel, võib kasutada raseduse ja imetamise ajal.

Ookeanivesi teeb nina lahti!

Meditsiiniseade. Täiendav informatsioon:

Berlin-Chemie Menarini Eesti OÜ, Paldiski mnt 27/29, 10612 Tallinn.



Kas teete teed?

Üldiselt jagunevad inimesed kaheks: kassiinimesed ja koerainimesed, hommikuinimesed ja õhtuinimesed, kohvijoojad ja teejoojad. Olen ennast pigem kohvisõbraks pidanud.

Jaanika Liinar



Minu lapsepõlv jääb Nõukogude aega, mil poest oli saada vaid ühte sorti teed – musta. See mulle ei maitsenud.

Praegu on teevalik märksa suurem: must, roheline, valge, kollane, punane, oolong, hõbedatipuline. Erinevad teesordid pärinevad üht ja sama liiki taimest – teepõõsast (*Camellia sinensis*), sortide põhierinevused tulenevad aga sellest, kuidas ja kus on tee kasvanud

ning kuidas on teehti hiljem töödeldud. Just teehtede töötlemise põhjal liigitatakse teed sortidesse. Lehed sortitakse suuruse järgi: noored ja õrnad on paremad vanadest ning jämedakoe-listest. Roheline tee on olnud Aasias tuntud juba kauem kui 5000 aastat. Esimene usaldusväärne kirjalik allikas teekasvatuse kohta pärineb aastast 350. Tol ajal oli tee hinnatud arstim, mitte igapäevane jook. Tänu oma ter-

vistavale toimele on roheline tee kogu maailmas populaarne tänapäevalgi. Ka mina olen järjest rohkem hakanud teed eelistama kohvile.

Tee lõhn ja maitse sõltuvad selles leiduvatest aroomaatsetest ainetest, peamiselt eeterlikest õlidest. Aroomiaineid on looduslikes teehtedes, neid tekib juurde lehti kuivatades ning kääritates. Teehtedes leidub ka kofeiini, teejooki jääb sellest ligi kaks kolmandikku. Kui

palju täpselt, sõltub teesordist, tõmmise kangusest, teepuru tõmbamise ajast ja muustki. Rohkesti leidub tees parkaineid, mis annavad teele pruunikaspunase värvuse ning mõrkja maitse. Parkainete hulgast sõltub, kui tugev ühe tee värvus või maitse on.

Musta tee saamiseks kogutakse teeled, mis närtsitatakse ja rullitakse nii, et vedelik neist välja nõrguks, ja siis kääratakse. Pärast kääritamist kuivatatakse teeled lõplikult, need sorditakse ning pakitakse õhukindlalt. Kõige kvaliteetsemaks peetakse purustamata teelehdest valmistatud teed.

Must tee on klassikaliselt punakaspruuni värvi ja maheda maitsega, erinevalt rohelisest teest säilib tee maitse ja aroom ka aastepikkuse säilitamise järel. Tee tõmbamise aeg sõltub liigist, kuid õrnemaid teesorte, näiteks Darjeelingut ja purustatud lehtedest teesid, peaks laskma tõmmata 3–4 minutit, tervelehelist teed aga 4–5 minutit.

Roheline tee saadakse, kui teelehti töödeldakse kõigepealt kuumusega, et ensüümide toime lakkaks ning lehtede roheline värvus säiliks. Siis teeled rullitakse, pressitakse ja kuivatatakse lõplikult. Säärastest lehtedest saab rohekaskollase tee, mille maitse on kergelt mõru ja sarnaneb rohkem värskete teelehtede maitsega. Rohelise tee puhul tuuakse enim esile selle tervislikke omadusi. Roheline tee on ka parem janukustutaja, sest püsib kauem seelikulglas ning imendub aeglasemalt.

Rohelisel teel peaks laskma tõmmata maksimaalselt kolm minutit, et vältida joogi muutumist liiga mõrkjaks. Osa roheliste teede puhul piisab aga 30 sekundist. Kvaliteetset rohelist teed võib kasutada mitu korda.

Valge tee on kvaliteettee, mida korjatakse vaid teatud perioodil kevadel. Teiste teedega võrreldes on seda vähem töödeldud ja teeled korjatakse enne, kui need on puhkenud. Korjatud lehtedel lastakse seeläbi lihtsalt kuivada.

Teiste teedega võrreldes on valge tee valik oluliselt väiksem ja hind kõrgem. Maitse poolest on valge tee magusam ja õrnem ning vähem n-õ rohune kui teised teed. Tee tõmbamise aeg on sama mis rohelisel teel, s.o 2–3 minutit. Eriti kvaliteetsel teel võib lasta seista ka 15 minutit, kuid odavam tee muutub siis kibedaks.

Oolongteeks kutsutakse mitu korda kääritatud ja enne päikese käes kuivatatud teelehti. Seda teed toodetakse Hiinas ja Taiwanil. Oolongi maitset iseloomustatakse kui midagi rohelise ja musta tee vahepealset. Tavapäraselt eelistataksegi veidi mõrkjamat

oolongit, mis sarnaneb rohelise teega. Oolongtee keskmine tõmbamisaeg on 3–4 minutit.

Tee valmistamise viise on niisama palju ja erinevaid, kui on erinevaid piirkondi ja rahvaid, kes teed joovad. Teed võidakse valmistada veega, piimaga, võiga, rasvaga, õliga jne. Tee maitsestamiseks võidakse lisada väga erinevaid aineid ja drooge: soola, suhkrut, mitesuguseid pipraid, nelki, muskaati, tsitruselisi, rosinaid, mett, alkoholi jpm. Venemaal juuakse teed moosiga. Teed juuakse nii kuumalt kui ka jahutatult; on suur hulk jäätessorte. Valida neist välja üks ja öelda, et nii ongi õige, ►



Tee

oleks meelevaldne. Õigeim tee valmistamise ja joomise viis on nii, nagu sulle endale kõige paremini maitseb.

Mis mind aga ikkagi järjest enam teesku tõmbab? Maitseomadustelt maitsevad mulle tõesti roheline ja valge tee



enam kui must. Palju rohkem mõjuvad mulle aga faktid rohelse tee tervisele kasulikust ja lausa noorendavast mõjust. Tõsi, selleks peaksin ma päevas korrapäraselt vähemalt 2–3 tassi teed jooma. Jutt rohelse tee kasulikkusest ei ole aastasadadega ainult ravitsejate kaudu põlvest põlve kandunud, vaid on ohtrate ja ulatuslike uuringutega ka teadusliku tõepõhja saanud.

Vähi ärahoidmine

Roheline tee aitab vähendada vähki haigestumise riski. Vähivastased omadused tulenevad rohelse tee polüfenoolide blokeeriva toime tõttu vähki põhjustavatele koostisosadele ning mõjuvad niisama hästi kui efektiivsed kemikaalid, mis neutraliseerivad või püüavad kinni vähi põhjustajad. Vähi-vormid, mille ärahoidmisel on roheline tee üles näidanud mõningast abi, on seedetrakti, nagu kõhu-, väikese seedekulga, kõhunäärme- ja käärsoolevähk. Samuti on roheline tee näidanud oma ennetavaid omadusi kopsu- ja östrogeeniga seotud vähkide ärahoidmisel, nagu seda on enamik rinnavähke.

Vererõhu alandamine

Roheline tee aitab vältida kõrgvererõhktõbe ja südamehaigusi ning vähendada kolesteroolitaset. Rohelise tee joomine hoiab vererõhu normaalsel tasemel.

Antibakteriaalne ja viirusevastane toime

Rohelises tees leitud polüfenoolid ja flavonoidid aitavad parandada immuunsüsteemi, tehes tervise tugevamaks ning võideldes infektsioonidega. Roheline tee võib aidata kaasa külmetuse ja kõhulahtisuse ravile.

Veresuhkru vähendamine

Vanuse kasvades veresuhkru tase tõuseb, kuid rohelises tees olevad polüfe-

noolid ja polüsahhariidid aitavad alandada veresuhkru taset. Roheline tee parandab lipiidide ja glükoosi metabolismi, takistab järsku veresuhkrutõusu ning tasakaalustab ainevahetust.

Vananemise vastu

Roheline tee sisaldab polüfenooli, s.o antioksidanti, mis aitab võidelda vabade radikaalidega ja aeglustada keha vananemist. Rohelisel teel on omadused, mis takistavad vananemise kiirust, andes pikemaks ajaks noorema naha ning vähendades kort-sude teket.

Kehakaalu alandamine

Roheline tee aitab kaalust alla võtta, põletades rasvu ning kiirendades loomulikku ainevahetust. See aitab põletada kuni 70 kalorit ühe päevaga. See tähendab 3 kg kaotust aastas. Roheline tee takistab ka glükoosi liikumist rasvarakkudesse. Kui toituda tervislikult, olla füüsiliselt aktiivne ning juua rohelist teed, on vähe tõenäoline muutuda tüsedaks.

Luude tugevdamine

Rohelises tees olev suur fluoriidisisaldus teeb luud tugevaks. Kui juua rohelist teed iga päev, aitab see säilitada luude tihedust. Roheline tee aitab ära hoida ning vähendada reumatoidartriiti haigestumist, sest ta blokeerib ensüüme, mis hävitavad kõhre.

Lõpetuseks, kuid kindlasti mitte vähem tähtis ei ole asjaolu, et rohelises tees olev aminohape L-teaniin aitab vabaneda stressist ja pingest. Seega soovitatakse kõigile juua päevas paar tassikest rohelist teed ning elada pikka, tervet ja stressivaba elu. g

Allikad:

Ceylontrading.ee; Coffeetea.info; Ajakiri Naised 26.09.08; Ajakiri Tervis Pluss 30.09.2005; Angeelika Kang, Kadri Kroon „Tee”

Dr.Hauschka kolme-etapiline näohooldus

Naha välimuse järgi oskab vilunud silm öelda inimese tervise kohta mõndagi. Peegeldab ju nahk nii füüsilist heaolu, eluviise, harjumusi, kui ka vaimu- ja hingeseisundit – sest inimene on tervik. Terviklikult läheneb naha eest hoolitsemisele ka Dr.Hauschka holistiline looduskosmeetika.

Heas tervises nahk on tark, tegus ja elav. Ta hingab, taastub, vabastab end jääk- ja mürgainetest, toodab ja hoiab niiskust ning rasu, uueneb rütmiliselt iga 28 päeva järel (vanuse kasvades muutub see, tõsi küll, aeglasemaks), kaitseb keha kemikaalide, vee, mikroobide, pisivigastuste ja päikesekiirte eest... ning ka sureb. Naha eest hoolitsemi-

sega saame me tema tegemisi kasutada või untsu ajada.

6 nahaseisundit

Dr.Hauschka jaotab naha erinevateks seisunditeks, mitte tüüpideks, sest sihiks on taastada naha normaalne olemine – terve, tasakaalus, jumekas ja värskest pakatav pale. Kosmee-

tika aitab kaasa, töö aga peab nahk ikka ise ära tegema. Niisugune on Dr.Hauschka põhimõte.

Kui nahk on kuiv, on ta laisk end vajalikul määral niisutama. Tõuke selleks on andnud talle kas sõltuvus päevakreemidest, hoolimatu ja ebasobivate toodetega puhastamine või keskkond, s.t keskküte ja õhukonditsioneerid. ►





Vettki peaks jooma rohkem. Rasunäärmete laisa töö tõttu napib nahas rasu, mistõttu on niiskust vähe ning nahk kuiv ja ketendab.

Tundlik nahk kipub punetama, sest nahapinna verevarustus on ülemäära toimekas. Asja teevad hullemaks vürtsikas toit, alkohol ja suured temperatuurikõikumised. Mõne nahk muutub aga tundlikuks ja sügelevaks siis, kui tema harjumuspärane ümbrus ja rütm saavad häiritud. Seda juhtub aasta-aegade vaheldumisel, reisides või ka mujale elama asudes.

Kombineeritud nahk on enamasti T-tsoonis läikiv ja suurepooriline, põskedel aga kuiv, võib kergesti ärrituda ja punetama hakata. Põhjuseks nii hormoonid kui keskkond.

Ebapuhas nahk, olgu see rasune või pindkuiv, on samuti suurepooriline, sageli läikiv (pindkuivuse puhul ei pruugi see nii siiski olla), komedoonidega ja vistrikuline ning näitab, et rasunäärmete tasakaal on paigast ja nahk ei tule enda eest hoolitsemisega toime.

Küpsiks peab Dr.Hauschka mitte loomulikult, vaid enneaegselt vananenud lõtv, kahvatut, kortsudega, sageli ka kuiva nahka, millel puudu rasust ja niiskusest. Põhjuseks, miks nahk väliste mõjutajatega nagu kuum, külm ja saaste enam toime ei suuda tulla, võivad olla nii geenid kui elustiil – liigpäevitamine, sigaretisuits, alkohol, haigused, pikaajaline stress ja vilets toit.

3 tähtsat tegevust

Dr.Hauschka kosmeetika äratav üles naha enesetervendava võime ja õpetab nahka toimima kui tervik, mis oskaks ja suudaks ise toota vajalikul hulgal nii rasu kui niiskust, vabaneda mustusest ja jääkainetest, rahuneda ja püsida tasakaalus.

Puhastamine – avab ja vabastab

See on nahahoolduses kõige tähtsam toiming. Ja seda ülimalt lihtsal põhjusel – puhas nahk suudab enda eest

ise hoolt kanda. Tihti peetakse puhastamist aga teisejärguliseks ning kulutatakse raha pigem toodetele, mis peaksid korrastama seda, mille me valesti puhastades ise vussi oleme ajanud.

Et tegusalt toimetada saab vaid puhas nahk, tuleb nägu päeva ja ka öö jooksul kogunenud mustusest ja liigest rasust hoolikalt vabastada. Seda tehes ei tohiks kahjustada nahka kaitsvat ning temas endas olevatest rasv- ja piimhapetest, vahadest ning sooladest moodustunud õhukest hüdroliipidikihti. Kui nahk pärast puhastamist ebamugavalt kisub, on see märk sellest, et valesti valitud puhastustoodet või -viisi on naha kaitsekihti rikkunud.

Oma Puhastuskreemi tõhusaks toimimiseks on Dr.Hauschka loonud erilised, ent lihtsad võtted. Kõigepealt tuleb nägu uhtuda sooja veega. See lõdvestab nahka ja muudab pooride seinad pehmemaks, tänu millele puhastuvad need sügavamalt. Ka ergutab soe vesi vere ringet, mis toob nahapinnale rohkem toitaineid ja hapnikku.

Puhastuskreem tuleb näole kanda õrnade vajutavate ja rullivate liigutustega, mis tõmbavad mustuse otsekui vaakumina pooridest välja ja eemaldavad ka surnud naharakud. Hõõruda-nühkida Puhastuskreemi ei tohi, sest mustuserakeste teravad servad kriimustavad nahka. Lisaks kisub näokoorem vägivaldselt lahti naharakud, mis lahkimiseks veel valmis pole. Naha loomulik uuenemirütm saab häiritud, nahk hakkab kiirkorras enda kaitsmiseks uusi rakke tootma ning tulemuseks pole mitte pringim ja jumekam pale, vaid tundlik näonahk. Kõige viimaks peab mustuse ja surnud naharakudega segunenud Puhastuskreemi sooja veega korralikult maha pesema ning loputama näo veel jaheda veega üle, et karvanääpsu all olevad lihased kokku tõmbuksid ja pooridesse jäänud viimasedki mustuseriismed välja lükkaksid.

Meigi eemaldamiseks Puhastuskreem ei sobi. Selleks on Dr.Hauschka Puhastuspiim, mis tuleb kanda sooja veega niisutatud näol niiskete sõrmedega ringitades, seejärel käsnaga maha pühkides ja lõpetuseks pale jaheda veega üle loputades. Väga tundliku naha korral asendab Puhastuspiim Puhastuskreemi.

Toniseerimine – tugevdab ja elavdab

Mõned peavad tooniku kasutamist mõttetuks. Mõned usuvad, et see liialt alkoholi sisaldab ja seepärast nahka kuivatab. Üldiselt aga arvatakse, et toonik lõpetab puhastamise, taastab hüdroliipiidkihi ja suleb poorid. Pooride sulgemine tähendaks aga naha lämbumist ja hingamise lõppu – ning seda mõistagi ei toimu.

Dr.Hauschka Üldise näotooniku, Spetsiaalse näotooniku ja küpsele nahale mõeldud Uuendava seerumi tegelik ülesanne on nahka tugevdada, tema talitlust elavdada, ta elastsemaks

muuta, elujõulisemalt tööle virgutada ning jätkata puhastumist. Kui puhastamisprotseduur tähendab näo puhastamist väljastpoolt, siis toniseerimine tähendab puhastumist seestpoolt, sest tugevate ja elastsete seintega poorid suudavad paremini jääkaineid pinnale suruda. Ka toetavad taolist seestpoolt puhastumist toodete niisutavad ja elustavad koostisained ning tooniku õrnalt naha sisse vajutamine.

Õhtul asendab toonik öökreemi ning kuna ta on veepõhine, ei takista ta nahal ka tööd teha. On ju naha puhastamine, jääk- ja mürkainete väljutamine ning uuenumine kõige aktiivsemad just öösel, iseäranis keskköö ja kella 1 vahel. Öökreem vaid takistab loomulikku nahatalitlust. Selle asemel, et ise niiskust ja rasu toota, ootab ta seda öökreemi näol väljastpoolt. Nii on ju mugavam. Lihast, mida pika aja jooksul ei kasutata, kõhetub. Oskused, mida kaua ei pruugita, lähevad rooste. Nahaga juhtub sama – ta muutub laisaks ja keeldub töötamast nii, nagu peab ja tegelikult ka oskab.

Kreemitamine – kaitseb ja õpetab

Päeval nahk puhkab öisest tegusast toimetamisest. Meie aga, vastupidi, tegutseme ning liigutame naerdes, üllatudes või kulmu kortsutades ka oma näoliha-seid. Kuna nahk on poolärkvel, vajab ta, õigemini teda kattev hüdroliipiidkiht kaitset. Siis suudab ta toime tulla nii meie grimassitamise, kuiva toa- ja niiske õueõhu, päikesekiirte ja pakase, kui ka sigaretisuitsu ja heitgaasidega. Dr.Hauschka seitse erinevat päevakreemi – Roosi päevakreem, Roosi päevakreem *light*, Niisutav päevakreem, Küdoonia päevakreem, Uuendav päevakreem küpsele nahale, Tooniv päevakreem ja Normaliseeriv näoõli –, mida sobib kasutada nii üksikult kui ka omavahel kokkusegatuna, jagavadki kaitset, sest viga saanud hüdroliipiidkihiga nahast haihtub niiskus minema. Teiseks toetavad nad naha enda võimet niiskust toota ja seda ka hoida. Kolmandaks aga õpetavad nendes olevad ravimtaimede tõmmised, taimeõlid ja vahad nahka tasakaalus ja terve püsima. Kogu aeg. g



Oktoobrikuus saab Ülikooli Apteegi püsiklient Dr.Hauschka Puhastuskreemi, Puhastuspiima, Roosi päevakreemi või Küdoonia päevakreemi ostuga kaasa väikese kingituse!

www.drhauschka.ee

Parim sõber on haige

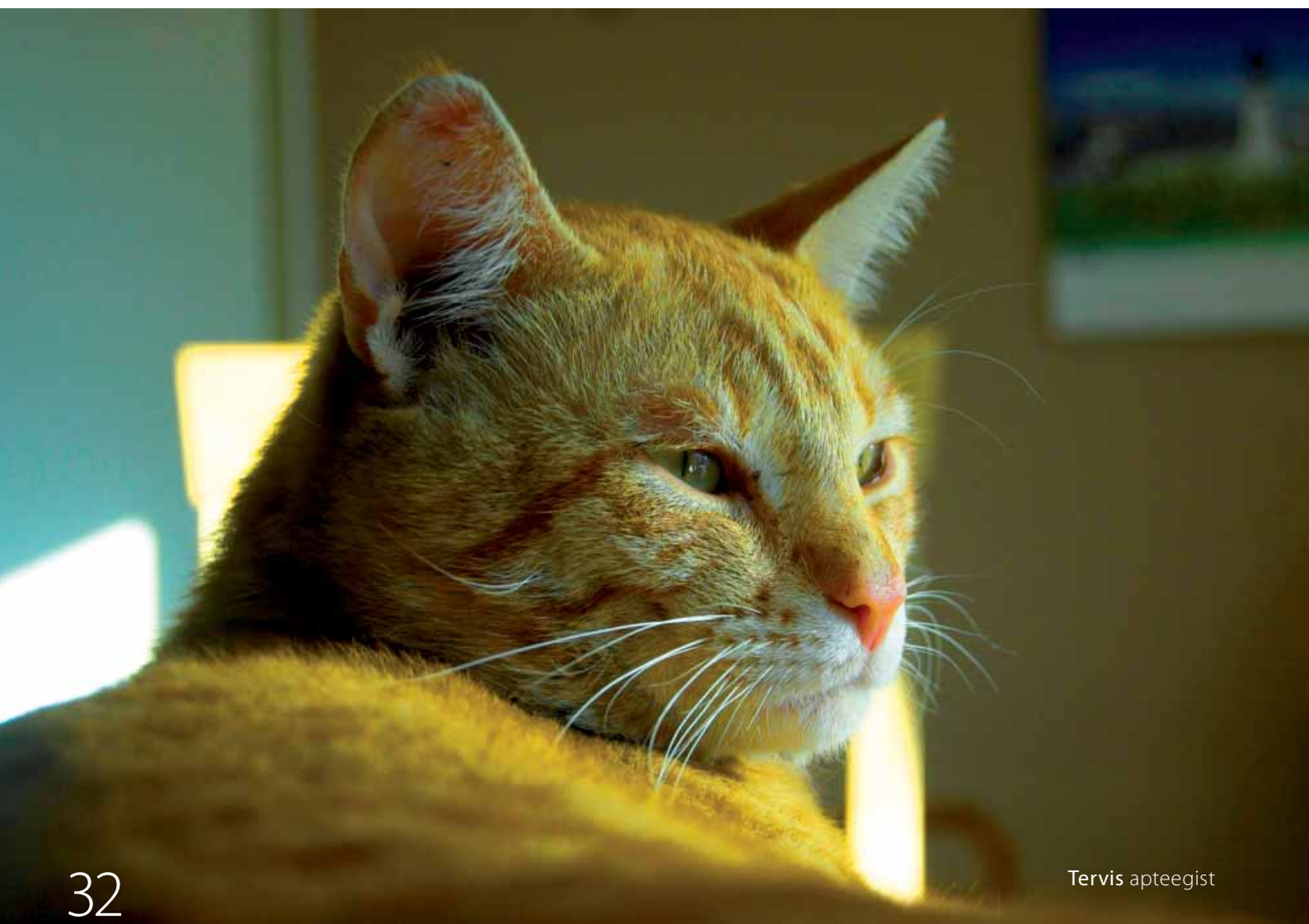
Ammu enam ei ole inimeste lemmikloomadeks ainult koer ja kass. Lemmikloomade kirjut rida kaunistavad juba sead, rebased ja isegi puuoksa sarnased raagriskad.

Jaanika Liinar

Veel rohkem aega on möödas sellest, kui loomi kodustati ning peeti üksnes kasu saamise eesmärgil. Koerad ei pea enam kodu või karja valvama, vaid käivad perenaisega koos kohvikutes ja poodlemas. Hiirekuningast on saanud nurruv diivani-kaunistus ning lontkõrvalisi küülikuid

ei ähvarda enam köögis podisev keedupott, vaid ta on kaaslane, kes aitab üksikul lapsel aega veeta. Koduloomadest on saanud sõbrad, mõne jaoks isegi ainus või tähtsaim sõber, kes kuulab ja lohutab rasketel hetkedel. Lemmikloomast on saanud täisväärtuslik pereliige. Mure on suur, kui mõni

pereliige haigestub. Ei käi haigused loomadestki ringiga mööda. Kahjuks ei saa karvane sõber end inimese kombel sõnadega väljendada, kui ta end halvasti tunneb. Küll saab aga oma looma hästi tundev peremees lugeda lemmiku käitumisest ja olekust välja, kui midagi valesti on.



Tavalisest uimasem või erutunum olek viitab mingile häirele

Muutused kodulooma käitumises on esimene märk, mil võiks tähelepanu teravdada, et mõnd haigust kahtlustada. Haige loom liigub enamasti ainult nii palju, kui on hädavajalik. Ta muutub vähe seltsivaks ja otsib omaette kohta. Tavaliselt on selleks harjumuspärasest jahedam või soojem koht. Samas võib esineda ka hoopis vastupidist käitumist, kus loom käib pidevalt kannul ja niuksub. Ta võib vaadata, hoida või lakkuda/närvida haiget kohta. Kui loom ei luba mõnd kohta uurida ega puudutada, on see enamasti tingitud valust.

Tahtmatus liikuda võib olla märk muustki kui liikumiselundite haigusest. Lonkamise põhjuseks on tavaliselt paikne häda liigeses või lihases. Tegu võib olla ka haavaga.

Rohke joomine ja vähene söömine viitavad haigusele

On normaalne, kui kuuma ümbruse ja rohke liikumise korral kodulooma joomise vajadus suureneb. Teine lugu on aga siis, kui loom joob pidevalt sageli ja palju. Liigne joomine võib olla tingitud vajadusest taastada organismi veetasakaal tugeva kõhulahtisuse või oksendamise korral, samuti võib see viidata diabeedile. Kui loom on kurnatud ja ei suuda ise hästi neelata, tuleb kohe pöörduda loomaarsti poole, sest suur vedelikukaotus muutub kiiresti eluohtlikuks. Kui janune loom ei suuda vett neelata või kardab seda, võib see tähendada marutaudi.

Haiguste korral söögiisu enamasti väheneb või kaob. See ei pruugi olla seotud ainult seedetrakti haigustega. Koer võib haiguse või seedehäirete korral paastuda mitu päeva ilma probleemideta. Kui koer on söömata juba üle



nädala, on tingimata vaja loomaarsti poole pöörduda. Kass ei tohi täiesti söömata olla üle 2 ööpäeva.

Kui on näha, et loom tahab süüa, kuid ei saa hästi, võib põhjuseks olla hammaste või suuõõne haigus. Ka hammaste vahetumine võib häirida normaalset söömist. Juhul kui lemmikloom hakkab neelama ja sööma ebaharilikke asju, viitab see närvisüsteemi häiretele.

Kui lemmiklooma kehakaal hakkab vähenema hoolimata isu säilimisest ja

korralikust söömisest, võib see olla tingitud parasiitidest.

Verine kõhulahtisus ja veriokse on tõsised haigussümptomid ning vajavad enamasti kohest veterinaarabi

Koerte puhul on oksendamine üsna tavaline nähtus ning üks oksendamine ei tähenda harilikult midagi. Sagedaks muutunud oksendamise puhul võib ►

Lemmikloom

olla tegemist seedetrakti haiguse, sise-parasiitide, nakkushaiguse, kasvaja või mürgistusega. Ägeda oksendamise ja kõhulahtisuse tagajärjel kaotavad loomad organismist kiiresti vedelikku. Kui söömata suudab loom kaua olla, siis võib kiire vedelikukaotus muutuda eluohtlikuks. Seepärast on tähtis, et loom jookse kas või süstla abil sunnivii-sil. Keskmise suurusega tervel ja rahu-likul koeral on vedelikutarve ligi üks liiter ööpäevas. Vedeliku tarbimine on ka sellest, mida loom sööb.

Kõhulahtisus kaasneb paljude seede-trakti haiguste ja mürgistustega. Põh-juseks võib olla ka nakkushaigus. Isegi järsk toidumuutus võib põhjustada kõhulahtisust. Emotsionaalne pinge ning hirm võivad samuti põhjustada kõhulahtisust.

Kõhukinnisust võib põhjustada liiga kuiv toit, milles on vähe kiudaineid, ning soolte sulgus ja vähene liikumine. Kui väljaheide sisaldab verd, tuleb pöörduda loomaaarsti poole. Kui veri on punane, on see pärit jämesoolest või

pärasoolest; kui roe on must, võib see olla veri, mis on pärit maost või peen-soolest.

Ägeda oksendamise ja kõhulahtisuse puhul on algul oluline lasta seedetrak-til rahuneda, seepärast on soovitatav 24tunnine paast. Loomakliinikus või veterinaarapteegis on käsimüügis kõhulahtisuse puhuks piimhappe-baktereid sisaldavat pastat ja pulbrit, mis aitavad taastada soole normaalse mikrofloora.



Allergiatega kaasneb rohke karvakaotus

Koerad reageerivad allergiatele põhiliselt naha kaudu. Samuti arvatakse, et allergia tunnuseks on kroonilised kõrvapõletikud. Tüüpilised allergia sümptomid on kratsimine, käppade näri-

mine ja pidev lakkumine. Kõrvalestad võivad muutuda punaseks ning olla kuumad. Sellele võib järgneda krooniline kõrvapõletik. Nahk muutub paksumaks ja võidunuks ning lõhnab väga ebameeldivalt. Allergianähtude korral peaks alati pöörduma loomaarsti poole ning temaga konsulteerima. Liigne

karvaajamine, karvadeta alad, korbad, kõõmakolded, punetavad laigud jms võivad viidata seenhaigustele, nahaparasitidele ja ainevahetushäiretele.

Loomadele ei tohi anda inimeste ravimeid, juhul kui loomaarst pole neid määranud!

Kehatemperatuur tõuseb paljude põletikuliste haigustega, eriti nakkushaigustega. Sama kehtib loomade kohta. Püsivat palavikku võivad põhjustada kasvajakud. Palaviku saab kindlaks teha kraadiklaasiga; muud levinud võtted (nagu soe ja kuiv nina, kuumad kõrvad) ei näita eriti midagi, sest koertel ongi magades nina enamasti soe ja kuiv. 9

Allikad

www.lemmikloomakliinik.ee
www.toometikliinik.ee
www.loomaarst.ee



KINDERVITAL SUPERPAKKUMINE!

FLORADIX®

KINDERVITAL LASTELE®

tugevdab TEIE LAPSE TERVIST
 naturaalseste vitamiinidega A, B, C, D ja E ning kaltsiumiga

- tugevdab luid ja hambaid
- tõstab mentaalset- ja füüsilist aktiivsust
- ennetab vitamiin D defitsiiti
- pärsib väsimust
- suurendab kontsentratsiooni- ja õpivõimet
- stimuleerib söögiisu
- takistab rahhiidi ja hambakaariase teket

Kaasa tasuta 6 tootenäidist

Sisaldab:
 vesilahuse ekstrakt (40%):
 porgand, aniisis, ürt-allikkress, koriandri vili, kõrvenõges, aedspinat, kesalill.
 Puuvljamahlakontsentratsioonide segu (51%):
 punane greip, jaanikauna ekstrakt, õun, aprikoos, ananass, passionivili, sidrun.

49.-



Резюме

«Свиной грипп»

«Свиной грипп» - это заболевание, передающееся воздушно - капельным путем (через кашель, чихание) и через грязные руки. Симптомы ничем не отличаются от симптомов обычного гриппа. Заболевание начинается остро, сопровождается высокой температурой (38 и выше), кашлем, болью в горле, головной и мышечной болью, могут появиться проблемы с дыханием. Может наблюдаться и расстройство желудка(понос).Вирус хорошо поддается лечению, никакой чрезмерной опасности в нем нет. Не стоит бояться заражения и через мясо, свинину. Большинство вирусов гриппа, в том числе и «свиной грипп» поддаются противовирусному лечению. Такие лекарства входят в число рецептурных препаратов, поэтому больному следует обратиться к врачу за лечение. Антибиотики бессильны в лечении гриппа, в том числе и «свиного гриппа».

До тех пор пока в Эстонии ещё нет вакцины от пандемического вируса А(Н1N1),которая бы помогла выработать защиту, иммунитет к новому пандемическому вирусу гриппа, необходимо использовать меры предосторожности. Наиболее важным считается качественное мытье рук.

Недержание мочи

Недержание мочи или инконтинентс - неконтролируемый процесс, который приносит как социальные, так и гигиенические проблемы. Это широко распространенная проблема. В Эстонии в большей или меньшей мере недержанием мочи страдает 100 000 – 120 000 человек. Многие скрывают это от близких и семейного врача. Хотя стесняться этого не стоит. Неверно считать, что недержание мочи – естественны процесс старения, и изменить это никак нельзя. Независимо от возраста и душевного состояния недержание мочи

следует лечить. Благодаря современным медикаментам можно вылечить большинство типов недержание мочи, а с помощью специальных вспомогательных средств улучшить качество жизни. Важно, чтобы человек признался себе в том, что проблема существует. Затем о этом можно рассказать семейному врачу, который по необходимости направит на консультацию к гинекологу или урологу.

Персона Лиису Арро

Лиису Арро не признает себя типичным художником, который парит в облаках.

Сильная связь с реальностью и практическая сторона была в ней всегда.

В детстве Лиису и не мечтала стать художником, а после окончания средней школы вообще пошла учить политологию.

Открытие для себя керамики как своей нынешней отрасли далось Лиису тяжело, хотя сейчас она безумно довольна.Чем больше она себя познаёт,анализирует,тем больше убеждается в том, что керамика - ее область из-за своей практичности и всегда имеющегося выбора.В тоже время в работе всегда присутствует и творческая сторона.Лиису удивляется, как же она раньше об этом не думала.

Геморрой

Геморрой -по своей сути не заболевание потому, что геморроидальные узлы есть у всех людей.Геморрой-это сплетение сосудов в нижней части прямой кишки, где скапливается артериальная кровь. Их задача помочь прямой кишке плотно закрываться. Промлемой же геморрой является,когда поднимается давление в тазу(запор, физическая нагрузка, напряжение,беременность,послеродовой период),в этом случае геморроидальные узлы могут выпадать больше.Со временем они уве-

личиваются, выходят из прямой кишки, кровоточат, воспаляются.Чтобы геморрой не стал проблемой, необходимо вести здоровой образ жизни, соблюдать правила гигиены, следить за питанием (при запоре потреблять больше клетчатки и воды 1-1,5литра в день).Необходимо двигаться, при возможности плавать.

Чай

Выбор чая огромен:черный,зеленый,белый,желтый,красный,олонг и тд.Разные сорта чая берутся из одного типа растений - чайного дерева(Camellia sinensis).


А основные различия между сортами заключаются в том, как и где это дерево выросло, как были обработаны чайные листья. Именно на основании обработки чайных листьев происходит деление чая на сорта.Зеленый чай популярен во всем мире благодаря своим оздоровительным действиям.Зеленый чай способствует снижению риска заболевания раком,понижает давление и сахар крови.Обладает антибактериальным и противовирусным действием и способствует сохранению плотности костей.

Больное животное

Изменение в поведении домашнего животного - первый признак заболевания, так что следует обратить на него больше внимания. Больное животное обычно мало двигается.Становится менее общительным, старается уединиться, выбирая холоднее или теплее привычного место.Хотя иногда можно наблюдать и противоположное поведение: животное беспокойно, скулит. Оно может лизать,грызть больное место. Если животное не позволяет осмотреть себя, дотронуться до себя, это, как правило, вызвано болезненными ощущениями.

	Nimetava käände küsimus	Ülane	Valkjas; tugevat valgust kiirgav	Hispaania tipp- domeen	Lääne- mere- soomlased	Läti linn	↓	Malend	Sumud meeste abikaasad
Kõhvel, kõhklemas									
Endale väär- arvamuse sisenda- mine									
Sellel				Peapoolne ots					
Naise kaasa				Tippklassi kuuluv					
Hawai keelpill						Süda lööb tuk-...			
Urmas Ott			Tuulekindel valgusti Richard (semulikkult)			Pilv kruusa- tee kohal			
Pikk kitsas ruum								12 kuud	
Ühik (ingl k)								Euroopa riik	
Liitri tähis		Köidik							
Ristluu- piirkonna närivvalu									
Pole võimalik						Lõika saega!			
Kaugemal									
Lõuna- Soome			Sõiduriista osad						
Isekalt käituma									
Eesti luuletaja					Tundra- järvede lind			Jaanituli	
Elujõiline								Treeningud	
Enda tehtud valik									
Piljardikepp									Tee lahti!
Lukufirma									
Silma- haigus				Äärmiselt meeldivad 5., 2. ja 3. täishäälik					Parkla
Valge aine (laevärv)									
Paneb mulla sisse kasvama							Eesti Ekspress		Pettur
Väljaspool väljaku piire									Ikka ja alati, lõputult
Esimene		Sealmail Heliteose aeglane osa							
Universitas Tartuenssis Sütikuga lõhkekeha									
Otsi üles!						Ubini Elemendi väikseimad osakesed			
Tšello eelkäija Koolitund (slängis)									
Tume laik silma nägemisväljas									
Samuel				Lanti heitma Mesilas- piim					Tuule- puhang Negatiivse laenguga ioon
Töste- masinad							Lase käia! Kogukonna ühine maavaldus		
Ja (vene k)									
Üksikolend									
Oleg Gross			Kelm					Pallimäng	
Murenenud graniit								Keeld	
... Rahula (muusik)				Madala hinnaga ese					
See tähendab				Ennäe					See tähendab Hiiglamadu
Osakond		Teispool merd Egiptuse jumal							
Segane, vähese aruga See on									
Ühing, seits									
Särgikud							Märgala		Nemad

Näo- varjundid	Advanced Drainage Systems	10x10 m	Meheõde	Neljas	Kommu- nisti suurim vaenlane



Ülikooli Apteegi Kaubamaja apteek Gonsiori 2, Tallinn 10111 telefon: 669 1380 faks: 669 1381	avatud: iga päev 9.00-21.00
Ülikooli Apteegi Viru Keskuse Kristiine haruapteek Endla 45, Tallinn 10615 telefon: 665 0552 faks: 665 0553	avatud: E-P 10.00-21.00
Ülikooli Apteegi Rocca al Mare apteek Paldiski 102, Tallinn 13522 telefon: 665 9015 faks: 665 9016	avatud: E-P 10.00-21.00
Ülikooli Apteegi Tartu apteek Küüni 5b, Tartu 51004 telefon: 730 0844, 734 6810 faks: 730 0845	avatud: E-R 9.00-20.00, L,P 10.00-18.00
Ülikooli Apteegi Pärnu apteek Rüütli 30, Pärnu 80010 telefon: 447 2740 faks: 447 2741	avatud: E-R 8.30-19.00, L-P 9.30-17.00
Ülikooli Apteegi Kuressaare apteek Raekoja 1, Kuressaare 93814 telefon: 453 0561 faks: 453 0562	avatud: E-R 9-19.00, L 9-16.00, P 10-16
Ülikooli Apteegi Viljandi apteek Tartu 1, Viljandi 71004 telefon: 433 3070 faks: 433 3860	avatud: E-R 8.30-18.00, L 9.00-15.00
Ülikooli Apteegi Narva apteek Pushkini 19, Narva 20309 telefon: 357 2712 faks: 357 2370	avatud: E-R 9.00-19.00, L-P 10.00-18.00
Ülikooli Apteegi haruapteek Mustlas Kuressaare tn.4 Mustla 69701 Viljandimaa telefon: 436 6131 faks: 436 6131	avatud: E-R 8.30-16.30
Ülikooli Apteegi Narva apteegi Jõhvi haruapteek Raudtee 1, Jõhvi 41536 telefon: 33 97582 faks: 33 97581	avatud: E-R 9.00-19.00, L,P 10.00-16.00
YA Tervisepood Jaama 15, Haapsalu 50907 telefon: 472 2213 faks: 472 2214	avatud: E-R 9.00-17.00 L 10-14, P suletud
YA Viimsi Tervisepood Randvere tee 6, Viimsi 74001 telefon: 600 0495	avatud: E-R 10-20, L 10-18, P 11-18
YA Tervisepood Kuressaares Auriga keskuses, Tallinna 88, Kudjape k, Kaarma v, Saaremaa telefon: 452 2535 faks: 452 2536	avatud: E-P 10.00-21.00
Lihula Apteek Tallinna mnt 17, Lihula 90303 telefon: 477 8297 faks: 447 8297	avatud: E 8.30-18.00, T-R 8.30-17.00, L 8.30-13.30, P suletud
Keila Tervisepood Keila tervisepood Rõõmu kaubamajas Haapsalu mnt 57B, 76607 Keila	avatud: E-R 10.00-18.00, L 11-16, P suletud



Olete oodatud Ülikooli Apteekidesse üle Eesti!



**Ülikooli
Apteek**