

Kui liigesed annavad

Ravimite võtmine, võimlemine, liikumine – need on põhilised tegevused liigesehaiguste leevendamiseks.

Sügisel jääme tubasemaks, liigume vähem ja meil on rohkem aega iseendasse süüvida. Ja siis see algab: põlv teeb kriuks, käeranne muutub äkki valulikuks...

Ida-Tallinna Keskhaigla taastusarst Eve Sooba on nõus, et suvi on Eesti inimesele parim aeg ka tervise mõttes. Sügisel hakkavad paraku eriti liigesehaigused ägenema. Kuid siin on kindlasti igal haigusel omad eripärad. "Näiteks artroosi põdejatel kipub haigus kevadel ja sügisel endast märku andma, reumatoidartriidi puhul sügist koos niiskusega süüdistada ei saa," tõdeb dr Sooba.

Reumatoidartriit ja osteoartroos (artroos) – need kaks haigust ongi oma olemuselt vastandlikud: kui

reumatoidartriit kahjustab põletikuga liigest, siis artroos on liigese kõhre kulumishaigus.

"Paraku ei saa kumbagi mingi ennetava käitumisega, näiteks kindlasuunalise toitumisega, sada protsenti ära hoida," tõdeb dr Sooba. "Samas liigeseõbralikud spordialad nagu kõnd, ujumine, jalgrattasõit, suusatamine ja võimlemine aitavad säilitada paremat liigestervist ning on artroosi suhtes ennetava toimega. Tervislik toitumine – puuja kõõgiviljade ning taimeõlide piisav tarbimine – on samuti olulised ja mõjutavad mõningal määral haiguse kulgu."

Reumatoidartriit on põletikuline haigus

Reumatoidartriit (RA) on krooniline pidevalt edasi arenev hulgiigese põletik. Haiguse korral on haaratud ka liigeselähedased koed: limapaunad, kõõlustused, lihased.

RA ravi põhiosa on kindlasti arsti määratud põletikuvastased ravimid, tavaliselt on neid rohkem kui üks. Ravis kasutatakse tänapäeval põletikulist protsessi pärssivalt mõjutavaid (nimetatakse haigust modifitseerivateks ravimiteks, näiteks Trexan), mittesteroidseid põletikuvastaseid ravimeid ja vahel ka glükokortikoide.

"Juba mitu aastat on Eestis kasutusel ka bioloogilised ravimid, kuid patsientidele määratakse neid siis, kui teised ravimid on vähese efekti-ga," tõdeb dr Sooba. "Bioloogilised ravimid on väga kallid ega ole praegu Eestis veel kõikidele vajajatele kättesaadavad. Ravi eesmärk on põletikku alla suruda läbi ravimite toimemehhanismide, nii ei saa põletik lammutada liigeseid ega neid ümbritsevaid kudesid."



Eve Sooba.



Gadox
ORTOPEEDIA TEENISTUS

www.gadox.ee

- Kaelatoed, randmetoed
- Sõrmelahased
- Välised rinnaproteesid ja spets. rinnahoidjad proteesile
- Seljakorsetid
- Õla- ja küünarliigeseortoosid
- Kõhu- ja kubemesongavööd
- Põlve- ja hüppeliigeseortoosid
- Ravisukatooted
- Ortopeedilised tallatoed
- Laste ortopeedilised jalatsid
- Tugisidemed sportlastele
- Taastusravi abivahendid
- Liikumisabivahendid (kepid, kargud, käimisraamid, käimisrollaatorid),
- Invaabivahendid (potitoolid, tualeti potikõrgendused, vanniistmed, voodilauad, lamatistevastased madratsid jne.)



Info ja kontakt:

Tallinna Mustamäe Tervisekauplus
J. Sütiste tee 19A, Tallinn
Tel/fax 6777 808
E-R 09.00-17.00

Tallinna Merimetsa Tervisekeskuses
Paldiski mnt. 68A, Tallinn
Tel: 6405 505
E,T,N,R 09.00-17.00, K 09.00-18.00

Tartu müügiesindus
Nelgi 13, Tartu
Tel: 7400006
E-R 09.00-16.00

Narva müügiesindus
Haigla tn.6, Narva
Tel: 35 40 110
E,K,N 09.00-17.00

Kohtla-Järve tervisekauplus
Keskallee 29, Kohtla-Järve
Tel: 322 2307
E-R 09.00-17.00