

VALU:

Müüdid ja ravi
Lk 731-733

SÜGISTURGUTUST:

D-vitamiinist uneni
Lk 735-737

SILMAD:

Glaukoom ehk rohekae
Lk 740-741

HOIA TERVIST Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 46 13. november 2014

www.compensalife.ee

Talita targalt, kindlusta Compensas!

Elu- ja pensionikindlustus Compensas.
Kindlustunne Sulle ja Sinu perele.

COMPENSA 

VIENNA INSURANCE GROUP

Tutvu tingimustega veebilehel www.compensalife.ee ja pea nõu meie spetsialistiga telefonil 610 3000.

SEEDRISEEMNEÕLI

KVALITEETNE KÜLMPRESSÕLI.

SIBERI LOODUSE HINDAMATU KINGITUS SINU ORGANISMILE.

Sisaldab rikkalikult karotinoide (provitamiin A), vitamiine E, D, B₁, B₂, B₃, mikro- ja makroelemente, polüküllastumata rasvhappeid, aminohappeid ja looduslikke antioksidante. Traditsiooniliselt kasutatakse kui immuunsüsteemi tugevdajat ja seedimise parandajat. Soodustab toksiliste ainete väljutamist organismist.



Saadaval Tallinnas Kaubamaja Toidumaailmas, Bio4You kauplustes Järve Keskuses ja Foorumi Keskuses, kaupluses Ökosahver, Keskturul; **Tartus** Würtspoes Lõunakeskuses; **Pärnus** Bio4You kaupluses Kaubamajakas, kauplustes Talutooted Riia mnt Maximas ja Eluvägi; **Viljandis** Rohelise Maja poes ja kohvikus; **Pühajärvel** kaupluses Ökosahver; **Rakveres** Bio4You kaupluses Põhjakeskuses; **Narvas** Taluturul Astri Keskuses ja kaupluses Talutooted Fama keskuses; **Jõhvis** Promenaadi Talupoes.

Siberi
Delikatess

The logo for Siberi Delikatess, featuring the brand name in a cursive font and a stylized pine cone icon below it.

www.pineseedoil.ee

Terve olemise valem

Õnne valemid on helgetes ja vähem helgetes peades läbi aegade sõnastada püütud.

Mida rohkem kuulen-loen meid eluteel varitsevatest (raskestest) haigustest, seda enam tundub, et ka nende vältimiseks ja toimetulekuks joonistub sarnane muster ehk korduma kipuvad käitumisjuhised.

■ Uuri oma sugupuud ja seal esinenud haigusi. Paljudel haigustel on pärilik eelsoodumus. Hoia (arstide) silm peal oma neil organitel ja talitlustel, mis lähisugulastel on probleeme tekitanud. Liiga palju on haigusi, mis ei tekita mingeid kaebusi, kuid mille hiline avastamine ei anna enam paranemislootust.

■ Varakult avastatud endistest surmahaigustest on tänapäeval saanud kroonilised haigused, millega tuleb õppida elama.

■ Kui sulle määratakse lühem, pikem või elukestev ravikuur, järgi seda vastuvaidlematult. Raviskeemid töötavad just selles võtmes, nagu need välja kirjutatud on. Ravist kõrvalekalldumine või katkestamine pärsib paranemisprotsessi.

■ Kui sinu haigusega kaasneb valu, nõua saatekirja valukabinetti. Valu on subjektiivne tunne ja keegi ei tea selle suurust, kui sa sellest ei räägi ega otsi teid sellest vabanemiseks.

■ Tee kõike seda, mida nimetatakse ravimivabaks raviks: võimle, uju, treeni, lõõgastu, ole õnnelik!

■ Sajandal sünnipäeval paranda järeltulijatele nii koostatud sugupuu kui ka oma kogemused.



KAJA PRÜGI

SHUTTERSTOCK



Väljaravimata valu võib põhjustada depressiooni, sotsiaalse aktiivsuse langust ja unehäireid.

Valu ei pea kannatama

“Valu on ebameeldiv sensoorne ja emotsionaalne kogemus, mis on seotud kudede olemasoleva või potentsiaalse kahjustusega või on kirjeldatav sellise kahjustuse mõistetega.”

Sellise definitsiooni on valule 1979. aastal andnud Rahvusvaheline Valu Uurimise Assotsiatsioon (International Association for the Study of Pain).

Valu on organismi kaitsefunktsioon. Valuga antakse märku kudede vigastustest või nende vigastuste ohust, et inimene teaks asuda ohtlikku olukorda lõpetama või vältima. Piltlikult ja drastiliselt võiksime ilma valu tundmata lasta oma käel või jalal lõkkes ära põleda, ilma et seda jutuhoos märkaksime... Seega on valu pigem sõber kui vaenlane.

Ometi on valu emotsionaalselt ebameeldiv, sest muidu me ei hakkaks otsima valu põhjust (üksikut ärritust või haigust) ning otsima abinõusid, kuidas sellest vabaneda.

Teisalt on valu subjektiivne tunne. Mitte keegi peale valu tunnetaja ei oska kirjeldada valu iseloomu, tugevust, lokalisatsiooni. Ka see on üks põhjus, miks oleks meil igapäev mõistlik valust ja selle vaigistamisest rohkem teada.

Ida-Tallinna Keskhaigla on võtnud oma üheks missiooniks tõsta elanikkonna ehk (potentsiaalsete)

patsientide terviseeadlikkust, kutsudes kõiki soovijaid tasuta koolitustele. Ühel niusugusel loengul rääkiski pikaajaste kogemustega valuraviõde Merle



Merle Paliale.

Paliale valust – nii teoreetiliselt kui praktiliselt ehk siis said kuulajad paremat aimu sellest, miks ja millist valurohtu arstid mingil konkreetsel juhul välja kirjutavad. Allpool väike ülevaade, mida oleks ehk igapäev meist kasulik valust teada.

Äge ja krooniline valu

Nii valu põhjustaja leidmise kui ka ravi valiku seisukohast on vaja eelkõige vahet teha ägedal ja kroonilisel valul.

■ Valu liigitust ajafaktori järgi võiks aga alustada hoopiski **mööduvast valust**. See valu ei seostu otsese koekahjustusega, vaid on organismi kaitsev reaktsioon mingi kahjustava teguri või ülekoormuse eest ning on mööduva iseloomuga.

■ **Äge valu** kestab vähem kui kuus kuud. Ägeda valu põhjus on enamasti selge, see on lokaliseeruv ning olemuselt reaktsioon traumale, operatsioonile, ägedale sisehaigusele, põletikule ning möödub kahjustuse paranedes. Äge valu alub hästi valuvaigistiteile.

Järg lk 732



Valust vabaks!

Ibimax 400mg N10



Toimeaine: ibuprofeen

Näidustus:

Nõrk kuni mõõdukas valu. Düsmenorröa. Palavik.

Ibimax 400mg tablette kasutatakse valuvaigistina nõrga ja mõõduka valu puhul nagu näiteks peavalu, hambavalu, lihase- ja liigesevalu, menstruaalvalu. Ibimax 400mg alandab ka palavikku.

Tootja: Vitabalans OY, Soome

Tootja esindaja Eestis: Vitabalans Pharma OÜ
Hõbekuuse 26, 12111 Tallinn

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

Paramax Rapid 500mg



Toimeaine: parasetamool

Näidustus:

Palavik ja nõrk valu.

Tõhus ja kiire toimega kogu pere valuvaigisti. Sobib ka rasedatele ja imetavatele emadele. PARAMAX Rapid 500mg tablett ei ärrita magu.

Tootja: Vitabalans OY, Soome

Tootja esindaja Eestis: Vitabalans Pharma OÜ
Hõbekuuse 26, 12111 Tallinn

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

Vitabalans oy

Algus lk 731

■ **Krooniline valu** kestab kauem kui kuus kuud. Ravile allub niisugune valu halvasti, mõjutades igapäevaelu ja pärssides sotsiaalset aktiivsust. Lisaks valuvaistingule võivad tekkida unehäired ja depressioon. Kroonilisest valust võib kujuneda ka iseseisev haigus, mis oma kaebustega mõjutab ka valukannataja lähedasi.

Kroonilise valu korral kaasatakse raviprotsessi sageli mitme eriala spetsialistid. Ravi käigus tegeldakse valu leevendamise, eesmärgiks seatakse täiesti valutaba uni. Tähtsaks peetakse füüsilise aktiivsuse, elukvaliteedi säilitamist. Ravi juures on eriti tähtis ravimite manustamise regulaarsus ning õiged annused. Patsiendid vajavad pikaajalist ravi ning selle ümberhindamist vastavalt haiguse faasile. Kroonilist valu põhjustavad näiteks reumatoidartriit, artroosid jne.

Valu tekkemehhanism

Valutundlikke närvilõpmeid, mille ärritamine annab valuvaistingu, nimetatakse nootsitseptoriteks ehk valuretseptoriteks. Valuvaisting tekib, kui mehaanilised, termilised või keemilised tegurid mõjutavad kudedes paiknevaid nootsitseptoreid (spetsiifilised valutundlikkuse eest vastutavad närvikiud).

Valu võib jagada tekkemehhanismi järgi: termiline, keemiline, põletikuline, neuropaatiline jne.

Kroonilise valu üheks variandiks on fantoomvalu, mis tekib jäseme amputeerimise järgselt. Inimesel on tunne, nagu valutaks see kehaosa, mida enam pole. Sellel valul on mitu tekkemehhanismi. Üks nendest – õigeaegselt ravimata äge valu. On olemas ka psühhogeenset valu, mille puhul inimene tunneb näiteks kurbust või depressiooni füüsilise valuna.

Legendid, müüdid, valed seisukohad

■ **Valu on vanaduses paratamatu.** Nii inimese lähedased kui paraku ka mõned meedikud usuvad, et valuvaisting on seotud vanadusega, enamgi veel – vana-inimene mõtleb sageli valu lihtsalt välja. See seisukoht on väär: esiteks ei näe me teise inimese sisse ehk ei tea tema valu suurust, ja keegi ei pea valu kannatama.

TASUB TEADA

Kust saab valuabi

1990. aastal loodi valu uurimise ja raviga tegelevate spetsialistide ühendamiseks Eesti Valu Selts (EVS).

Nüüdseks on meil loodud mitmeid spetsiaalseid valukabinette, kuhu patsient saab suunamiskirjaga või -kirjata pöörduda.

■ **Ida-Tallinna Keskhaigla** valukabinet – vajalik perearsti või erialaarsti saatekirja. Onkoloogilise haigusega patsiendid saavad konsultatsioonile ühe nädala jooksul ilma saatekirjata.

■ **Põhja-Eesti Regionaalhaigla** – onkoloogilise haigusega patsiendid ilma saatekirjata, muu kroonilise valuga patsiendid ainult Põhja-Eesti Regionaalhaigla eriarsti saatekirjaga.

■ **Rakvere Haigla** – vähihaiged saavad konsultatsioonile ühe nädala jooksul.

■ **Tartu Ülikooli Kliinikum.**

■ **Pärnu Haigla.**

■ **Ida-Viru Keskhaigla.**

■ **Parem teha süsti.** Usutakse, et süst mõjub kiiremini ja “ei hakka maole”. Tegelikult on tänapäeval tablette, mis mõjuvad kiiresti, ja neid, mille mõju on aeglasem. Nii tablett kui süst toimivad organismile läbi vere. Korduvad süstid võivad aga tekitada infektsioone, tüsistusi. Maailma Tervishoiuorganisatsioon (WHO) soovib eelistada ravimi suukaudset manustamist.

■ **Arstid kirjutavad liiga palju rohtusid.** Sageli on just kroonilise valu puhul vaja ravimeid omavahel kombineerida, et saada vajalik mõju. Arst määrab igale patsiendile just tema näidustusele vajalikud individuaalsed ravimid ja manustamisskeemi.

■ **Võtan valuvaigistit vaid tugeva valu korral.** Nii ägeda kui kroonilise valu korral kirjutab arst välja kindla raviskeemi. Kui neid ravimeid regulaarselt ei võeta, on (eriti kroonilist) valu palju raskem välja ravida. Ühekordne valuvaigisti manustamine on mõistlik eespool kirjeldatud mööduva valu puhul.

■ **Valuvaigistid tekitavad sõltuvust.** Psüühilist sõltuvust tekitavad vaid vale põhjusega võetavad valuvaigistid.

Valuravi põhimõtted ja eesmärgid

■ Tänapäeval lähtuvad meedikud põhimõttest, et igal inimesel on õigus valuvabalt elada.

■ Kui valu mõõta skaalal vähene – keskmine – tugev, siis alates keskmisest valust tuleb alustada tõsist ravi.

■ Väljaravimata valu põhjustab depressiooni, sotsiaalse aktiivsuse langust ja unehäireid. See kõik tekitab kannatusi inimesele endale, tema lähedastele ja kokkuvõttes kogu ühiskonnale.

■ Valu püütakse leevendada nii palju kui võimalik.

■ Patsiendile pakutakse parimat valuleevendust vähima kõrvaltoimega.

Tähtsamad valuravimid

■ **Paratsetamooli** kasutatakse nõrga ja keskmise valu korral. Paratsetamoolil on palavikku alandav tsentraalne toime, kuid tal puudub põletikuvastane toime.

■ **Mittesteroidsed põletikuvastased ained:** ibuprofeen, ketoprofeen, indometatsiin, diklofenakk jne. Need ravimid on põletikuvastased, jälgida tuleks päevas lubatavat maksimaalset annust. Vastunäidustatud on: seedetrakti haavandid, seedetrakti verejooks ja astma. Neid ravimeid omavahel ei kombineerita.

■ **Opioidid.** Retseptiravimid: kodeiin, divesinikodeiin ja tramadool. Kombineeritakse vajadusel mitteopiooidsete valuvaigistitega ning lisatakse toetav ravim. Tugevamate opioidide hulka kuuluvad morfiin, oksükodoon, fentanüül ja petidiin. Viimast kasutatakse vaid haiglas. Väga tugeva valu korral tuleb manustada tugevaid opiaate kombineeritult mitteopiooidsete valuvaigistitega ning lisada toetav ravim.

■ Vajadusel lisatakse valuvaigistitele **antidepressante**, millel on ka endal kergelt valuvaigistav toime. Samuti **rahusteid**, **unerohu** jne.

Ravimivaba valuravi

Ravimite kõrval ei tohiks unustada nn ravimivabasid ravivõtteid: lõõgastusprotseduure, soojendamisi, massaaži ja kõike neid tegevusi, mis teevad tuju heaks.

KAJA PRÜGI



junior-angin®
KIIRE ABI LAPSE KURGULE

Meeldiva maasika maitsega, sobib kasutamiseks lastele alates 4. eluaastast.

Junior-Angin® koostises on: islandi samblik, mis losengi imemisel moodustab limaskestadele kaitsekatte suus ja kurgus; tsink ja pantotenaat, mis hooldavad ja kaitsevad limaskesta.

Tähelepanu! Tegemist on meditsiiniseadmega. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult kasutusjuhendit, vajadusel konsulteerige arsti või apteekriga.

Täiendav info: H. Abbe Pharma GmbH, Pirta tee 20T 10127 Tallinn, tel. 646 0980, info@habbepharma.ee

Kas vaevled tolmulestade poolt põhjustatud allergia käes või ajavad lemmikloomad sind hingeldama, aevastama ja tekitavad nahasügelust?



Kõrgelt auhinnatud Bio-Life'i tooted aitavad allergiast vabaneda



Vaata www.Medical24.ee või konsulteerige apteekriga

Bio-Life – tegeleme allergia põhjuse, mitte sümptomitega

Tooted saadaval Ülikooli Apteekides ja e-poes www.Medical24.ee



Medical24 OÜ info@medical24.ee +372 68 356 76

Diabeedihaiige vajab lisavitamiine ja mineraalaineid

Miks on diabeedi korral vaja kasutada benfotiamiini?

- Enamusel diabeedihaigetest tekib tõsine B1-vitamiini (tiamiini) puudus
- B1-vitamiini puuduse tõttu kuhjuvad organismis kahjulikud ained, mis põhjustavad diabeedi hilistüüsete süvenemist
- B1-vitamiinil on oluline roll suhkru ainevahetuses, eriti glükoosi lõhustamises
- B1-vitamiinil on tähtis roll närvisüsteemi talitluses.

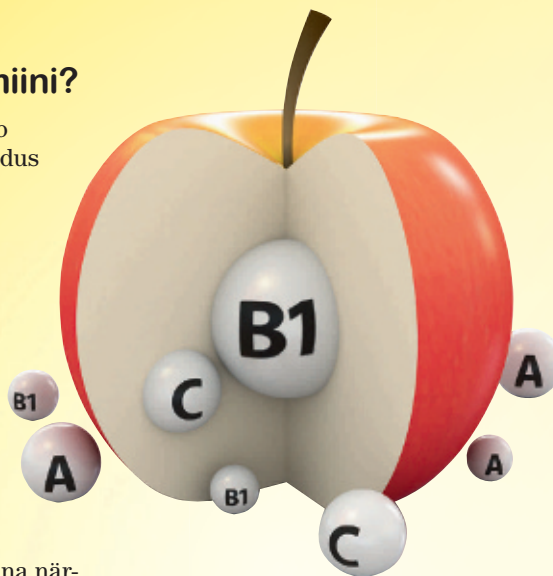
B1-vitamiini aktiivne vorm kokarbooksülaas on tähtis komponent glükoosi oksüdatiivsel lõhustamisel. Kuna närvirakkudele toodetakse energiat peamiselt just glükoosi oksüdatiivsel lõhustamisel, siis on närvisüsteemi normaalseks talitluseks vaja tagada tiamiini piisav kogus. Kui veresuhkru tase kõrgeneb, suureneb ka B1-vitamiini vajadus. B1-vitamiini puudusele on eriti tundlikud lihaskude, südamelihase ja närvisüsteem. Kokarbooksülaasi vähesus põhjustab ainevahetuse kahjulike vaheproduktide kuhjumise veres ja kudedes. Benfotiamiin suurendab olulisel määral kokarbooksülaasi taset organismis ja pidurdab nende kahjulike ainete kuhjumist. Benfo-tiamiini toime efektiivsust diabeetilisele polüneuropaatialle on kinnitanud mitmed teaduslikud uuringud.

Benfotiamiin on B1-vitamiini rasvlahustuv vorm, mis imendub palju paremini ja on palju võimsama toimega kui tavaline tiamiin.



Benfogamma (benfotiamiin) on käsimüügiravim. 1 kaetud tablett sisaldab 50 mg benfotiamiini. **NÄIDUSTUSED:** vitamiin B1 vaeguse ravi täiskasvanutel. **ANNUSTAMINE:** 1...3 kaetud tabletti ööpäevas. **PAKENDI SUURUS:** 50 kaetud tabletti.

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



Miks diabeedi korral tekib puudus erinevaist vitamiinidest ja mineraalainetest?

- Diabeedi korral vajab organism ainevahetuse muutuste tõttu rohkem vitamiine ja mineraalaineid kui toiduga saab
- Diabeetikutel viiakse vitamiine ja mineraalaineid tavapärasest enam organismist välja

Diabetiker-Vitamine on vitamiinide ja mikroelementide kompleks, mis on välja töötatud spetsiaalselt diabeedihaigete jaoks, kuid sobib tõhusa multivitamiinipreparaadina hästi ka tervetele inimestele.

SOOVITUSLIK ANNUSTAMINE: 1 tablett ööpäevas, pärast sööki. Diabeedihaigele soovitatakse seda toidulisandit kasutada pidevalt. Toidulisand ei asenda mitmekülgset ja tasakaalustatud toitumist.

Soodne hind!



Diabeedihaiget vajavad toiduga saadavale lisaks B-grupi vitamiine, vitamiine A, C ja E ning tsinki ja kroomi.

Kõiki neid aineid sisaldab Diabetiker-Vitamine

Müügiloa hoidja: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Saksamaa.

Täiendav teave tootja esindajalt: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG esindus, Vienibas gatve 87B -3, LV 1004, Riia, Läti.

Kontakt Eestis: Laki 25-402, 12915, Tallinn. +372 6623369, info@woerwagpharma.ee

SAADAVAL APTEEKIDES.



Talvele vastu

Sügistalvel napib meil D-vitamiini ja ... und?

Toidulisandite võtmine või mittevõtmine on keeruline küsimus. Enamik meie arste on seisukohal, et niisama "igaks juhuks" ei ole mõtet toidulisandeid (sh vitamiine) tarvitada. Enne peaks olema välja selgitatud konkreetse aine puudus organismis ja manustamiseks vajalik lisakogus.

Ometi on arstid ühel nõul selles, et meie laiuskraadil tervikuna on puudus D-vitamiinist.

D₃-vitamiini vaegus

Eesti arstide uurimus tõestas, et enamik meie elanikkonnast ei saa piisavalt D₃-vitamiini. Kokkuleppeliselt peetakse D₃-vitamiini optimaalseks tasemeks veres 80 nmol/l. Päikeselistel suvepäevadel salvestatud D₃-vitamiini varud ammenduvad kahe kuu jooksul ehk juba enne gripihooaja saabumist jaanuaris-veebruaries.

D₃-vitamiini imendumine organismis sõltub vanusest, nahavärvusest ja terviseseisundist. Inimesed, kes mingil põhjusel ei tohi päikese käes viibida, peaksid D₃-vitamiini toidulisandina pidevalt juurde võtma, samuti rasedad ja rinnaga toitvad emad ning üle 60aastased.

Sobiva annuse määrab arst, lähtudes iga inimese individuaalsest vajadusest.

D₃-vitamiini kasulikkus

Selle vitamiini mõju on õigupoolest nii keeruline, et ühegi haiguse tegelikku seisu ei teata enne, kui arst on kõrvaldanud D₃-vitamiini vaeguse.

D₃-vitamiin aitab ennetada paljusid haigusi. See vitamiin on abiks stressi, masenduse, depressiooni korral, samuti osteoporoosi profülaktikas.

Uuringud seostavad D₃-vitamiini vaegust paljude vähitüüpidega. D₃-vitamiini madal tase seondub kõrgema südameinfarkti ja hüpertooniatõve riskiga. Veresoonte seinte rakkudes on

D₃-vitamiini retseptorid. See vitamiin lõdvestab veresoonte seinu ja alandab vererõhku, omab põletikuvastast toimet.

D₃-vitamiini puudus võib olla kõigil, kellel on ebaselgetel põhjustel lihase-, liigese- ja luuvalud, fibromüalgia, müalgia või kroonilise väsimuse sündroom, krooniline valu, k.a migreenivalu.

D₃-vitamiinist võib kasu olla I ja II tüübi diabeedi puhul.

I tüüpi diabeedi korral inimese enda immuunsüsteem ründab pankreast ja hävitab insuliini tootvad beetarakud. D₃-vitamiin võib mõjutada teatud tüüpi vere valgeliblesid ja võimaldab neil olla "rahusobitajaks" pankrease kudedes ning peatada immuunsüsteemi rünnakud.

D₃-vitamiin ja kaltsium võivad II tüüpi diabeedi puhul leevendada insuliinresistentsust ja süsteemset põletikku.

Sclerosis multiplex (SM) täiskasvanul seostub D₃-vitamiini madala tasemega lapsena. D₃-vitamiin on taandanud SMI sümptomeid.

D₃-vitamiinil on immuunsust suurendav toime, tugevdades makrofaage, samuti tugevdab see vitamiin hingamisteede seintes asuvaid antibakteriaalseid immuunrakke.

Prebiootikumid ja probiootikumid

Sügistalvisel perioodil on meil vaja tõsta organismi immuunsust. Üks olulisemaid organeid immuunsuse tagamisel on meie soolestik. Soolestikus asub kuni 70% inimese immuunrakkudest.

On tähtis, et me ei kahjustaks soolestiku mikrofloorat ebaõige toitumise ja valede eluviisidega. Soolestiku mikrofloorat aitavad korras hoida prebiootikumid – ained, mis tõhustavad probiootikumide arengut inimese sooles.

Tähtis on süüa täiteratooteid. Liigne suhkruga ja rafineeritud toiduainete tarbimine rikub soolestiku mikrofloorat ja soodustab halbade bakterite vohamist. Läbi selle nõrgeneb immuunsüsteem.

Järg lk 736

ENTEROL®

Saccharomyces boulardii



- aitab taastada normaalse soole mikrofloora
- pärsib patogeensete mikroobide kasvu ja kiirendab paranemist
- ennetab ja ravib antibiootikumidest põhjustatud kõhulahtisust⁽²⁻⁴⁾

Käsimüügiravim. ENTEROL 250 mg (*Saccharomyces boulardii*) kõvakapsel ja suukaudse suspensiooni pulber.

Näidustused: soole mikrofloora muutustest põhjustatud sooletalitlushäired, sealhulgas kõhulahtisus. Antibiootikumravist tingitud kõhulahtisuse profülaktika ja ravi.

Müügiloa hoidja: BIOCODEX, 7 Avenue Gallieni, 94250 Gentilly, Prantsusmaa.

Täiendav info müügiloa hoidja Eesti esindusest: Algol Pharma OÜ, Väike-Paala 1, Tallinn 11415, telefon 605 6014.

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

1. IMS Data 2013

2. McFarland L.V. Systemic review and meta-analysis of *Saccharomyces boulardii* in adult patients. *World J. Gastroenterol.* 2010; 16 (8): 2202-2222

3. Szajewska H, Mrukowicz J. Meta-analysis: non-pathogenic yeast *Saccharomyces boulardii* in the prevention of antibiotic-associated diarrhoea. *Aliment Pharmacol Ther.* 2005; 22: 365-372.

4. ESPGHAN: European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition.



Hea kvaliteetne uni on vajalik kõigile – öine puhkus taastab lihaste, siseorganite, meeleelundite ja kesknärvisüsteemi töövõime ning laeb energiaga.

Algus lk 735

Haigusttekitavad bakterid võivad stressi, reisimise, antibiootikumide tarvitamise tõttu või toitumisharjumuste muutuste tagajärjel saavutada ülekaalu heade bakterite suhtes. Siis tulevad appi probiootikumid, mille tarvitamine aitab taastada normaalse soolestiku mikrofloora ja organismi vastupanuvõime.

Probiootikume sisaldavate preparaatide tarvitamine erinevate tervisehädade puhul muutub üha sagedasemaks. Antibakteriaalse ravi ajal aitavad probiootikumid ennetada ja leevendada antibiootikumidest tingitud kõhulahtisust. Naistel aitavad probiootikumid vältida antibiootikumidest põhjustatud tupe-seene teket.

Lisaks saab headest bakteritest ehk probiootikumidest abi järgmistel tervisehädade korral:

- viiruslikud ja bakteriaalsed sooleinfektsioonid,
- kõhukinnisus,
- kõhugaasid,
- ärritunud soole sündroom,
- piimaallergia,
- atoopilised nahapõletikud.



Gerimax

Sinu energia garantii!

Naudi iga päeva!

- ☀ Immuunsüsteemile
- ☀ Väsimuse vastu
- ☀ Energia kehale ja vaimule

Gerimax Daily Vital - unikaalne koostis sisaldab ženšenni ja sidrunväärdiku ekstrakte, vitamiine, mineraalaineid, antioksüdante.



Ženšenn aitab hoida füüsilist ja vaimset jõudlust ning kosutab organismi. Sidrunväärdik harmoneerib ja tasakaalustab organismi. A-, B6-, B12-, C-, D-vitamiinid, Fe, Cu ja Se aitavad kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele. Pantoteenhape aitab vähendada väsimust ja kurnatust ning aitab kaasa normaalsele vaimsele jõudlusele.

Toidulisand. Saadaval hästivarustatud apteekides.
Esindaja Eestis: AS Põltsamaa Felix, Tallinna mnt. 1, 48103 Põltsamaa.

Korralik uni on vajalik kõigile

Magamine võtab meie ööpäevast umbes kolmandiku. Uni pole lihtsalt ärkvelolekust erinev seisund, vaid keha dünaamilise ja aktiivse tegutsemise aeg, mil toimuvad keerukalt reguleeritud füsioloogilised protsessid.

Öine puhkus taastab lihaste, siseorganite, meelelundite ja kesknärvisüsteemi töövõime ning laeb energiaga. Hea kvaliteetne uni on vajalik kõigile, eriti aga kasvueas noortele.

Vanusega langeb organismis melotoniinitase ja arvatakse, et eakate uneprobleemid võivad olla sellega seotud. Liiga lühike uni võib põhjustada immuunkaitse vähenemist.

Melotoniin on käbikemas sünteesitav unehormoon. See reguleerib organismi bioloogilist kella, kutsudes esile une. Melotoniin on ka tugev antioksüdant, mis aitab organismil välja puhata, tugevdab immuunsust ning aitab säilitada organismi nooruslikkuse.

Teatud unehäirete ravis ja aja-vahega harjumiseks pikkadel reisidel kasutatakse melatoniini-preparaate. Apteegi käsimüügist saab nii melatoniini-preparaate kui ka uinumist soodustavaid toidulisandeid.

On teada, et krooniline stress, depressioon jm negatiivsed emotsioonid ning ka vananemismuutused organismis soodustavad haigestumist külmetus-, südame-versoonkonnahaigus-tesse jm.

Masenduses olles on isegi väike külmetus sama hull läbi põdeda kui jalust maha rabav gripp. Ka lihaspinge seljas ning sagedased peavalud on nähtused, mida äärmuslike emotsioonide allasurumine endaga kaasa toob.

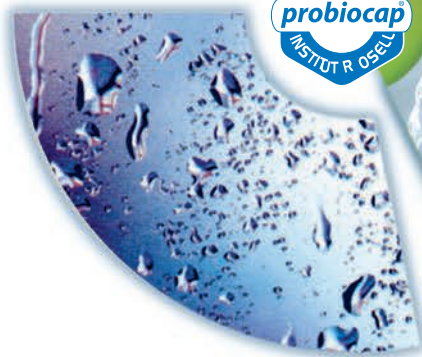
Naer vähendab allergiliste reaktsioonide teket. Inimestel, kes sageli vaatavad komöödiaid, naeravad palju, on vähem pingeid ning nende immuunsüsteem on tugevam.

Me saame ise haigusi ära hoida, olles positiivsed ja kuulates oma keha.

LEA JÕESAAR

Viru Südameapteegi
proviisor-juhataja

Soolestiku kasulike bakterite allikas



probio'stick®

suus lahustuv pulber

Taastab ja tasakaalustab soolestiku normaalset mikrofloorat

- Mikrokseldatud ja maohappekindel
- Mugav – üks pakike päevas/ igal ajal/ ilma veeta
- Meeldiv naturaalne ploomimaitse
- Sobib kasutamiseks antibiootikumravi ajal ja selle järgselt, kõhulahtisuse korral, reisil olles



Tootja: Lallemand S.A.S., Prantsusmaa.

Maaletooja: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu.

www.miecys.ee

VEEKESKUSTES levivad

Suvistest veemõnudest on saanud mälestus ning kõik veelembesed inimesed kolivad järgmise suveni veekeskustesse ja spaadesse lõõgastust otsima.

Ühiskondlikes veekeskustes ja spaades võivad meid paraku varitseda aga nakkused. Nende leviku takistamiseks on kasutusel mitmesugused meetmed. Palju saab ära teha inimene ise, hoolitsedes oma hügieeni eest.

Kõige rohkem kardetakse saada jalaseent, mis on ka levinumaid nahahaigusi. Jalgade dermatofüütia ehk jalaseene all kannatab umbes 30% elanikkonnast.



Molluskid.



Varvastevaheline jalaseen.

Dematofüüdid on seened, mis kasutavad elutegevuseks sarvainet, seega kahjustavad nii silenahka, küüsi kui karvu. Jalaseenele meeldib soe ja niiske keskkond nagu jalanõud, sokid, ujulad ja riietusruumid. Jalaseent soodustavad tegurid on kitsad jalanõud, diabeet, immuunsussüsteemi häired ja kõrge vanus. Ka on risk jalaseenesse haigestuda meestel suurem kui naistel.

Peamiselt esineb jalaseent varbastevahelises, jalataldadel, labajalaservades ja tallavõlvil.

Jalaseene tunnused on:

- ketendus,
- nahasügelus,
- ebameeldiv lõhn ja liigne higistamine,
- jala kuivus,
- villid,
- kipitus,
- lõhed.

Jalaseenel on kolm vormi

■ **Varvastevaheline ehk interdigi-taalne** – algab 4. ja 5. varba vahelt. Nahk on niiske, kahvatu, kortsuline, valkjas. Varvaste vahele ja alla tekiavad lõhed, esineb vähene ketendus. Haigestunud piirkond sügeleb, kipitab ja lõhnab halvasti.

■ **Hüperkeratootiline ehk mokassiinitüüpi** – kerge punetus taldadel, kuivus. Nahk tallal pakseneb, ketendab ja lõheneb. Põletik levib kannalt üles ja labajalgade külgpindadele, jalalaba pindmine pool on haigusest vaba – sellist haiguspilti nimetatakse mokassiinitunnuseks.

■ **Villiline ehk düshidrootiline** – sügelevad villid tallavõlvil või jala-

pöial, mille sisu hägune või mädane. Villide purunedes tekivad erosioonid, ketendus ja punetus. Tüsistatusena võib kaasuda bakteriaalne nakkus mädavillide tekkega. Tugeva kratsimise korral võib näha verise sisuga vilti.

Jalaseene ravi

Eestis on registreeritud mitmeid lokaalseid seenevastaseid ravimeid. Käsimüügis on saadaval klotrimasool, terbinafiin ja naftifiin, mis on saadaval nii lahuseks kui kreemide ja geelidena.

Varvastevahelise vormi korral soovitatatakse lahust, kreemi või dermgeeli. Kuid lahused võivad lõhenenud nahka ärritada, põhjustades kipitus- ja põletustunnet.

Ravimit kantakse lööbele 1–2 korda päevas 1–4 nädala vältel. Ravimit tuleks määrada kuni 3 cm kaugusele nähtavast koldest ja pärast kliiniliste tunnuste kadumist tuleks ravi jätkata nädala vältel. Kui ravi kuuri ei viida lõpuni, lööb nakkus mõne aja möödudes uuesti välja. Reinfektsioon on sagedane nähtus, uuringud on näidanud, et haigus tuleb tagasi umbes 10% juhtudest.

Parema ravi tulemuse saab lühiajaliste ravikuuridega. Südamapteegis on saadaval terbinafiini sisaldav lahus. Lahus tekitab nahale ravimikile ja säilitab seetõttu ravimi kontsentratsiooni nahas veel kuni 13 päeva.

Mokassiinitüüpi infektsiooni raviks on vaja lisaks seenevastastele kreemidele kasutada ketu eemaldamiseks kooriva toimega kreeme



**Ruumid lamajatele
Sõbralik personal
Rahulik miljöö
Ilus loodus**

HOOEDEKODU JÕGEVAMAAL

Kääpa küla, Saare vald, Jõgevamaa
tel 773 4744, 528 8217
info@kaapahooldekeskus.ee

www.kaapahooldekeskus.ee

haigused

(näiteks ureaga või salitsüülhapp-
pega kreemid).

Paranemise soodustamiseks tuleb ravitav nahapiirkond hoida puhas, kahjustatud piirkonda aeg-ajalt pesta ning kuivatada ettevaatlikult ilma nahka hõõrumata.

Kuigi ravitav nahapiirkond võib hakata sügelema, vältige kratsimist, sest sellega võite tekitada nahale uusi kahjustusi või kanda infektsiooni laiali. Jalaseene nakkused levivad inimeselt inimesele ja seetõttu ei tohi teie käterätti ega riideid kasutada keegi peale teie enda. Et kaitsta ennast taasnakkumise eest, peske neid tihti.

Jalaseenest hoidumine

Jalaseene puhul tuleb erilist tähelepanu pöörata profülaktilistele meetmetele.

Tähtis on osata ennast uute nakatumiste eest kaitsta. Selleks tuleb jalgu iga päev pesta voolava vee all ja nahka hoolikalt kuivatada. Üldkasutatavates ruumides kanda isiklikke jalanõusid, kasutada antiseptilisi aerosoole ja spetsiaalseid pulbreid, mis imavad ära liigse niiskuse ja omavad ka seenevastast toimet. Igapäevaelus tuleks vältida naha ja jala traumasid, ning neid õigel ajal ravida.

Korralikult välja ravimata nakkus võib viia bakteriaalse nakkuse ni või küüneseeneni.

Molluskid

Molluskid ja soolatüükad on mõlemad viiruslikud nakkused. Nende levimise mehhanism on sarnane ja tugevasti sarvestunud mollusk võib meenutada tavalist tüügast.

Nakkuslik mollusk on iseparanev viirusinfektsioon nahal. Viirus levib puutekontakti teel, saastunud esemetelt või basseinides, kus nakkusallikaks peetakse ujumise abivahendeid või saastunud käterätte. Nakkusoht püsib niikaua, kuni püsivad nahal sõlmekesed.

Molluski sõlmeke on pärlitaoline, naha värvi või roosakas, tiheda konsistentsiga, 2–5 mm suurune. Küpselt sõlmekesest väljub pigistades valge mass, mis on nakkav. Enamasti esineb molluskeid lastel, haaratud on keha, eriti kaenlaalused ja nägu. Täiskasvanutel on mollus-



Soolatüükad sõrmedel.

SHUTTERSTOCK

kist sagedamini haaratud kubeme- ja suguelundite piirkond, kuna neil levib see enamasti seksuaalsel teel.

Molluski ravi

Lööve on sügelev, kratsimise tagajärjel võib tekkida bakteriaalne infektsioon, mis vajab paikset antiseptilist ravi.

Kõige lihtsam molluskite ravi on käsitsi pigistamine, mis lastel on valulik. Raviks kasutatakse veel krüoteraapiat, laserravi ja paikset manustatavaid söövitavaid aineid.

Eestis on saadaval kaaliumhüdrosiidi 5% vesilahus, mida kantakse sõlme keskele kuni punetuse ni, mis on molluski peatse kadumise tunnuseks. Enamasti võtab paranemine aega 30 päeva. Lahust ei tohi kasutada alla kolmeaastastel lastel ja see ei tohi sattuda tervele nahale.

Soolatüügas

Soolatüügas on viirus, mida tekitab papilloomviirus, mis levib keskkonnas, kus hügieen on raskendatud, nt saunad ja ujulad, või otsese kontakti kaudu, nt jagades ühte käterätikut.

Soolatüükaid on nelja vormi.

■ **Vulgaarsed ehk tavalised soolatüükad.** Leidub enamasti sõrmedel ja mujal nahal, kus on suhteliselt õhuke epidermis. Enamasti on need konarliku ebatasase tiheda pinnaga käsnjad moodustised, mille keskosas võib näha musti täpikesi – tromboseerunud väikesi veresoone.

■ **Peopesade ja taldade soolatüükad.** Jalataldadel olevad soolatüükad muutuvad kehasurve tõttu lamedaks ja mosaiikseks. Jalataldade soolatüükad on tihti valusad.

■ **Lamedad soolatüükad** paiknevad enamasti lõual, labakätel, küünar- ja põlvenukkidel. Neid on palju ja need ei kasva väga kõrgeks.

■ **Niitjad soolatüükad** paiknevad enamasti voltides ja õhema nahaga piirkondades, nt silmalaugudel. Nakkumine toimub sekundaarselt, kui nakatunud sõrmega hõõruda silmi.

Soolatüügaste raviks on kaks meetodit: külmutamine ja kooriva toimega ravimid.

Soolatüügaste eemaldamiseks kasutatakse vedela lämmastikuga külmutamist. Meetod on efektiivne ja kollete taastekke võimalus väike, kuid protseduur on valulik ja võib põhjustada villi teket. Tihti on seda vaja kasutada mitu korda. Soolatüügaste ravi on oluline kasutada desinfitseerivat ainet kogu ravi vältel.

Söövitavatest vahenditest kasutatakse plaastreid, lahuseid ja kreeme. Nendest tuleb leida endale mugavaim. Kuna need on söövitava toimega, peab hoolega jälgima, et ravivahend ei satuks tervele nahale. Enne ravimi kasutamist tuleb jalga leotada soojas vees. See pehmen- dab nahka ja kergendab naha koorumist. Söövitavaid ained ei või kasutada diabeetikud ega inimesed, kellel on halb vereringe.



Elen Nikker

Farmatseut-nõustaja
Pärnu Maksimarketi Südameapteek

www.sudameapteek.ee



Glaukoom ei tee alati pimedaks

Glaukoomi välja ravida ei saa, küll on võimalik sellega täisväärtuslikult elada.

Elusügis, nagu ka sellenimeline aastaaeg toob paraku kaasa sõna otsest mõttes hallust ja pimedust. Kui hallkaesse oskame juba tänu edukatele operatsioonidele muretumalt suhtuda, siis rohekaed ehk glaukoomi kardetakse ikkagi pimedaks tegemise haiguseks. Tegelikult saab varakult avastatud glaukoomi hoida kontrolli all ning elada normaalselt elu.

Mis on glaukoom ehk rohekae?

Glaukoom on krooniline silmahaiigus, mida iseloomustavad kõrgenenud silma siserõhk, verevoolu häired, nägemisnärv kahjustus ja sellest tulenev vaatevälja kahjustus.

Silmas toodetakse läbipaistvat vedelikku, mis iirise serva lähedal olevate kanalite kaudu silmast ära voolab. Vedelik tekitab silmas rõhu, mille normaalne tase enamikul inimestest on 10–21 mm Hg. Glaukoomi puhul on vedeliku äravool häiritud ning seetõttu silmasisene rõhk suureneb ja see avaldab survet silma erinevatele osadele. Pikeemat aega püsiv silma kõrge siserõhk kahjustab nägemisnärv rakke ning ravi puudumise korral lõpeb pimedaksjäämisega.

Glaukoomi riskifaktorid

Haiguse juures ongi ohtlik eelkõige see, et haigus algab hiilvalt, kuid tekkinud närvikahjustused on pöördumatud. Eluaegse ravi eesmärk on säilitada olemasolevat nägemisfunktsiooni võimalikult pika aja jooksul. Surnud närvirakke paraku asendada pole võimalik.

Glaukoom hakkab arenema harilikult pärast 45. eluaastat, kuid seda haigust on avastatud ka nooremas eas. Silmarõhku peaksid kontrollima kõik üle 40aastased inimesed. Need, kel mõni riskifaktor, nagu näiteks kõrge iga, perekondlik eelsoodumus, lühinägelikkus, suhkruhaigus või vereringehäired, peaksid seda tegema kord aastas. Silmarõhu mõõtmise aparaadid on olemas ka enamikes prillipoodides.

Samas pole kõrgenenud silmarõhk absoluutne glaukoomi näitaja. Kõigil üle normi (21 mm Hg) silmarõhuga inimestel ei teki glaukoomi, teisalt võib see haigus areneda hoopiski madalama silmarõhu puhul.

Glaukoomi on kahte tüüpi

Avatud nurgaga krooniline glaukoom on kõige sagedamini esinev glaukoomi tüüp, esinedes 90% juhtudest. Vedeliku äravoolukanalid sulguvad järk-järgult koos vanusega ning silma siserõhk suureneb. Rõhk kahjustab võrkkestas kulgevaid närvirakke ning surub väikesetele võrkkestas kulgevatele veresoontele, vähendades nendes verevoolu. Verevoolu vähenemise tulemusena jääb nägemisnärvi toitainet ja taandareneb.

Esimesteks haigusilminguteks on vaatevälja muutused, millest inimene alguses ise aru ei saa ja mis on avastatavad spetsiaalse vaateväljauuringuga. Alles hiljem hakkab nägemine ähmastuma.

Kinnise ehk suletud nurgaga glaukoom annab endast kiiremini märku. Mõnedel inimestel on iiris pärilikult niisuguse kujuga, et teatud hetkel blokeerib ära kõik äravoolukanalid ning silma siserõhk tõuseb väga kiiresti. Blokeerijaks võib olla ka silmasisene kunstläätis. Ägeda kinnise nurgaga glaukoomi

Glaukoomi ei saa välja ravida, kuid sellega peab õppima koos elama. Regulaarselt tuleb käia arstlikus kontrollis, et jälgida haiguse kulgu.



puhul võib täheldada peavalu, iiveldust, oksendamist, nägemishäireid, silma punetust. Aga ka äkilist valu näo poole ja silmas. Nägemine võib hägustuda ja vaadeldavad objektid võivad võtta moonutatud kuju.

Uuringud diagnoosimiseks

Lisaks patsiendi küsitlusele, mis pole sugugi vähetähtis, aitavad glaukoomi avastamisele kaasa silmapõhja uuring, kus on näha nägemisnärvi, samuti silma siserõhu ja vaateväljade kaardistamine. Uuritakse ka sarvkesta paksust ja eeskambri nurka ning vajadusel nägemisnärv struktuuri spetsiaalsete tomograafidega.

Ravivõimalused

Avatud nurgaga glaukoomi eesmärgiks on alandada silma siserõhku ning hoida seda normaalsel tasemel. Raviks kasutatakse silmatilku, mis avardavad vedeliku äravoolukanaleid ja kiirendavad vedeliku eemaldamist silmast või vähendavad vesivedeliku tootmist. Mõlemal juhul väheneb silma siserõhk. Vajadusel kasutatakse ajutiselt ka tablette. Kirurgiline ravi seisneb selles, et iirise serva tehakse pisikesed avad, mille kaudu vedeliku äravool suureneb. Paraku ei paranda ka operatsioon nägemist ning ravi kestab kogu elu.

Suletud nurgaga glaukoomi avastamise korral on vajalik ülikire sekkumine. Siserõhu kiireks lan-



SHUTTERSTOCK

getamiseks lähevad käiku nii tilgad, tablett- kui ka laserravi. Pärast ägeda perioodi lahendamist vajadusel silma opereeritakse. Paraku võib mõlema glaukoomi puhul tekkida lisaprobleeme: hallkaed, silmade ja -laugude põletikke jne.

Kuidas ennast aidata

Ida-Tallinna Keskhaigla Silmakliiniku arst-resident Kristel Harak rõhutab, et glaukoomi välja ravida ei saa, kuid sellega peab õppima koos elama – ravi kestab terve elu. Kaotatud nägemine ei taastu, kuid ravimitega on võimalik vältida haiguse süvenemist.

Ülioluline on täita täpselt raviskeemi ehk kui määratud on silmatilgad, siis ei tohiks nende tilgutamist vahele jätta. See põhjustaks silmarõhu kõikumise ja glaukoomi süvenemise.

“Regulaarselt tuleks käia ka arstlikus kontrollis, et jälgida haiguse kulgu,” toonitab dr Harak. “Haiguse kontrolli all hoidmisele aitab kaasa suitsetamisest loobumine ja kohvi mõõdukas tarbimine. Kasuks tuleb ka regulaarne füüsiline koormus. Muid igapäevaelu piiranguid glaukoom ei sea, isegi lennukisõit pole vastunäidustatud.”

KAJA PRÜGI

Allikas: inimene.ee; kliinik.ee;
Ida-Tallinna Keskhaigla Silmakliiniku
arst-residendi Kristel Haraku loeng

KÕRVETISED on sage kaebus

Põletav-kõrvetav valutunne rinnaku taga ehk kõrvetised on küllap tuttav paljudele. Arvatakse, et sellist kaebust on kogenud elu jooksul enamik inimesi.

Põhjuseks on söögitoru ja mao vahel paikneva sulgurlihase puudulik töötamine, seda võib süvendada vahelihase songa esinemine.

Valu tekib seetõttu, et maohappe ärritab söögitoru limaskestast. Kui magu on happelise keskkonnaga jaoks kohandatud, siis söögitoru limaskest on õrnem ja ei suuda end happelise maosisu eest kaitsta.

Kõrvetiste teket võivad soodustada mitmed elustiilifaktorid, aga ka toit ja ravimid. Sagedasemad kõrvetiste tekke riskifaktorid on ülekaalusisus, alkoholi, kohvi ja tee joomine, suitsetamine, tsitruselised, tomat, vürtsised ja rasvased toidud, šokolaad, piparmünt ja sundasend.

Ka raseduse ajal on kõrvetisi sagedamini, kuna emakas kasvab ja surub magu ülespoole, see omakorda soodustab sulgurlihase avanemist ja maomahla liikumist söögitorru.

Kõrvetistest refluksini

Kui kõrvetised muutuvad probleemiks, s.t esinevad sageli ning häirivad inimese igapäevaelu, on tegu juba reflukshaigusega. Uuringutes on leitud, et reflukshai-gust võib lääne ühiskonnas esineda 10–20% inimestest. Oluline on teada, et kõigil inimestel ei põhjusta reflukshaigus samasuguseid sümptomeid.

Lisaks kõrvetistele esineb sage-li haput maitset suus, tükitunnet kurgus, kurguvalu, kurgupõletiku, ebamäärase rindkerevalu, halba suulõhna ja hambaemali kahjustust. Väikesel osal reflukshai-gusega inimestest võib maohappe tagasivool põhjustada ka hin-

TASUB TEADA

Esmaabi kõrvetiste puhul

- Klaas piima või vett.
- Kummelitee.
- Kerge mahedamaitselise toidu söömine (keedetud muna, keedetud juurviljad vm).
- Avaramad riided ja sundasendi vältimine.
- Ravim, mis vähendab mao happesust või pärsib maohappe teket – abi võib saada ka käsimüügi-preparaatidest.
- NB! Korduvate kaebuste puhul tasub nõu pidada arstiga!

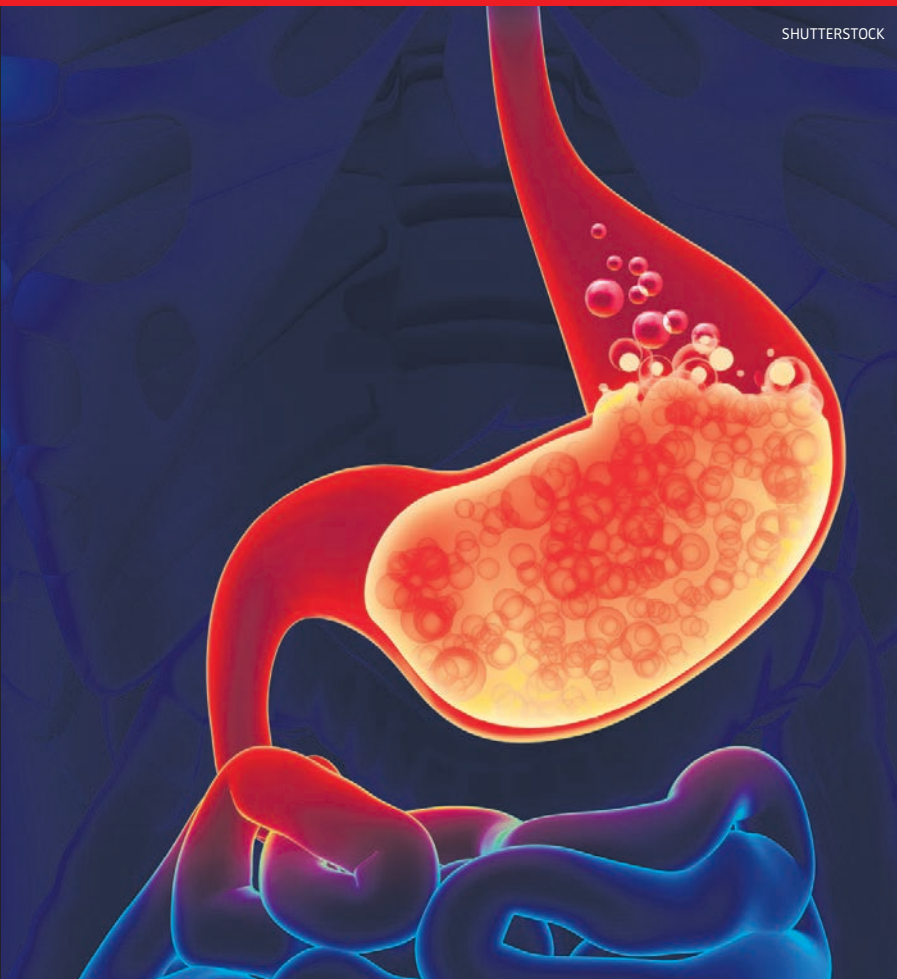
gamisteede kaebusi (ärritusköha, bronhiiti).

Oma vastuvõtul näen igal nädalal mitmeid rindkerevalu või tükitundega inimesi, kelle kaebustele põhjuse leidmine võib just mitmekesiste sümptomite tõttu olla keerukas, eriti kui inimene on varem kogenud mao tagasivoolu ühtemoodi, nt kõrvetistena, kuid nüüd on lisandunud teistsugune probleem, nt tükitunne. Sel juhul võib haigele tunduda, et tegu on kahe eri haigusega.

Kuidas haigust diagnoosida? Suureks abiks on eespool nimetatud kaebused. Sageli diagnoositaksegi haigust tüüpiliste sümptomite esinemisel, millele järgneb prooviravi maohappe tootmist pärssivate ravimitega. Ravim on kõige efektiivsem siis, kui seda manustada tühja kõhuga enne hommikusööki.

Gastroskoopiat ehk rahvakeeli mõõganeelamist rakendatakse harvem – siis, kui esineb tõsisemaid kaebusi, nt valulik neelamine, kaalulangus, seedetrakti verejooks vm. Spetsiifilisemad uuringud jäävad erijuhtude käsitleks.

Järg lk 742



Algus lk 741

Mõnikord on vaja välistada teised haigused, mille sümptomid võivad olla sarnased reflukshaiguse omadega.

Ravi end ja muuda elustiili

Lisaks retsepti- või käsimüügiravimitele saab inimene end ise aidata, proovides elustiilimuutust, mille hulka kuuluvad kaalulangetamine, suitsetamisest loobumine, voodi peaaluse tõstmine, kaebusi esilekutsuvate toitude-jookide vältimine, kitsaste riiete asendamine avaramatega jne. Nii mõnedki patsiendid on hetkelist abi saanud piimajoomisest. Üksikutel juhtudel vajab inimene kirurgi abi, kuna ravimid ja toitumise-käitumise reguleerimine ei ole enam tõhusad ning vajalik on operatsioon.

Kui reflukshaigust ei ravita, võib tekkida tüsistusi, näiteks söögitoru armistumine ja kootumine, aga ka nn Barretti söögitoru ehk seisund, kus organism üritab söögitoru kaitseks asendada söögitoru limaskesta rakud soole limaskestale iseloomulike rakkudega – siin on tegu juba vähieelse seisundiga, mis võib lõppeda pahaloomulise kasvaja tekkega. Harva võib tekkida verejooks söögitoruhaavandest või söögitoruseina mulgustumine.

Oluline on teada, et ei kõrvetised ega teised maohappe tagasivoolust põhjustatud kaebused ei ole midagi paratamatut, ea või seisundi iseärasustega kaasnevat, mida peab vapralt kannatama. Mõistlik oleks oma murest arstile rääkida, kuna ravimid selle probleemi vastu on küllalt efektiivsed ning mõnikord on abi ka esmaste abistavate meetmete selgitamisest.

EVELIN RAIE

perearst

neo-angin[®]
2,4-diklorobensüülalkohol, amüülkresool, levomentool

Kas kurk on haige?

Suuõõne ja neelu antiseptiline ja valuvaigistav ravim, mis toimib suu- ja neelupõletikke tekitavatele bakteritele ja seentele. Saadaval ka suhkruvabalt. Käsimüügiravim.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehti! Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga. Müügiloo hoidja: DIVAPHARMA GmbH, Berliin, Saksamaa. Täiendav info Eesti esindusest: H. Abbe Pharma, Pirta tee 20T, 10127, Tallinn, tel. 646 0980, info@habbepharma.ee

Kõrvetisi põhjustab happelise maosisu tagasivool söögitorusse.

TASUB TEADA

Toiduained, mis sagedamini tekitavad kõrvetisi

- Tomat.
- Apelsin.
- Sidrun.
- Sibul.
- Šokolaad.
- Kartulikrõpsud.
- Must leib.
- Vein.
- Kohv.
- Tee.
- Piparmünt.
- Hapukapsad.
- Rasvane liha.
- Hapu mahl (nt punasesõstramahl, tomatimahl).

Las kõrvetab, kuid mitte kõhus!

Gasec™ Gastrocaps™ 20mg N14
omeprasool

Nüüd käsimüügis!



Efektne kõrvetistevastane ravim, mida saab osta ilma retseptita.

Gasec™ Gastrocaps™ 20 mg N14 pakend on saadaval nüüd käsimüügiravimina.

- Pärsib maohappe tootmist
- 24-tunnine toime
- Leevendab kõrvetisi
- 1 kapsel päevas

Gasec™ Gastrocaps™ 10mg N14 (omeprasool), Gasec™ Gastrocaps™ 20mg N14 (omeprasool), Käsimüügiravimid. Näidustus: Gastrosofageaalse reflukshaiguse vaevuste (kõrvetised ja maohappe tagasivoolusümptomid) lühiaegne ravi täiskasvanutel. Müügiloo hoidja: Mepha Lda., Lagoas Park, 2740-298 Porto Salvo, Portugal. Täiendav info: Teva Eesti esindus, Lõõtsa 8, 11415 Tallinn, tel 661 0801 või ravimi omaduste kokkuvõttest www.ravimiamet.ee

Käsimüük

TEVA

ET/GSGC/14/0017

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

microlife®

Microlife rütmihäirekindlad vererõhuaparaadid on saadaval apteekides!

Uued Microlife vererõhuaparaadid on usaldusväärsed meditsiiniseadmed, mille abil mõõdetakse vererõhku. Aparaat on lihtne kasutada, see on täpne ning sobib väga hästi kodustes tingimustes õlavarrelt vererõhu mõõtmiseks. Aparaat on välja töötatud koostöös arstidega ning selle täpsus on kliiniliste uuringutega tunnistatud väga heaks.*

* Nendes seadmetes kasutatakse sama mõõtmistehnoloogiat, mis Briti Hüpertensiooni Seltsi (British Hypertension Society, BHS) protokollil järgselt testitud ja auhinnatud «BP 3BTO-A» mudelis.

Microlife vererõhuaparaatidel on kasutusel **PAD tehnoloogia**, mis aitab tuvastada südame rütmihäireid. Arütmia sümbol ilmub näidikule mõõtmise järgselt, kui mõõtmise ajal on sedastatud südame rütmihäire. Kui sümbol ilmub sageli (nt mitu korda nädalas vererõhu igapäevasel mõõtmisel), soovitame patsiendil pöörduda arsti poole. Aparaat ei asenda südameuuringuid, kuid aitab varases staadiumis südame rütmihäireid avastada.

Kasutusel nii BP A2 Basic, BP A3 Plus kui ka BP A6 PC mudelites.

MAM tehnoloogia võimaldab ühe nupuvajutusega mõõta vererõhku kolm korda järjest. Peale kolme järjestikust mõõtmist ilmub ekraanile automaatse analüüsi tulemusena vererõhunäit. Kuna vererõhk on pidevas muutumises, saadakse nii usaldusväärsemad tulemused kui ühekordsel mõõtmisel. See on kasutusel nii BP A3 Plus kui BP A6 PC mudelis.

Microlife **AFIB tehnoloogia** on maailma juhtiv digitaalne vererõhu mõõtmise tehnoloogia, mis võimaldab varakult kindlaks teha kodade virvendusarütmiaid (atrial fibrillation, e. AFIB) ja kõrgevererõhutõbe, mis on kaks peamist insuldi või südamehaiguse riskitegurit. Äärmiselt oluline on tuvastada kodade virvendusarütmiaid ja kõrgeenenud vererõhku juba nende tekke varases staadiumis, isegi ajal, mil te ei taju mingeid sümptomeid. Õige ravi võib vähendada võimalust haigestuda insuldi. Seetõttu külastage oma raviarsti, kui Teie vererõhuaparaat näitab vererõhu mõõtmise ajal AFIB teadet. Microlife AFIB algoritmi on uuritud mitme prominentses kliinilises uuringu käigus ja nendest on selgunud, et see seade tuvastab patsientidel kodade virvendusarütmia 97-100% tõenäosusega.^{1,2} Kasutusel vaid BP A6 PC mudelis.

¹ Stergiou GS, Karpettas N, Protopogerou A, Nasothimiou EG, & Kyriakidis M. Diagnostic accuracy of a home blood pressure monitor to detect atrial fibrillation. J Hum Hyperten 2009; 1-5.

² Wiesel J, Fitzig L, Herschman Y, & Messineo FC Detection of Atrial Fibrillation Using a Modified Microlife Blood Pressure Monitor. Am J Hypertens 2009; 848-852

Maaletooja:

 **allium**^{LP}



BP A3 Plus



BP A2 Basic



BP A6 PC



**INSULDI
ennetus**

CE0044

5-aastane
garantii

SWISS
DESIGN