

letike ägenemist ja mitmesuguste viirushaiguste teket, mis reumaatiliste tõbedega inimestele iseäranis valulikult mõjuvad.

SOE PÄIKE ON ABIKS

Kuressaare erakliiniku Luukas reumatoloogi Reinhold Birkenfeldti hinnangul on üks ilmatundlikumaid haigusi reumatoidartriit, mis haarab aja jooksul enda küüsi üha uusi liigeseid ja võib lõppeda invaliidistumisega.

“Haigus ei pruugi kehva ilmaga otseselt ägeneda, aga inimesed on tundlikumad,” nendib Reinhold Birkenfeldt.

Ida-Tallinna Keskhaigla reumatoloogi Tõnu Peetsi sõnul on kõige külmakartlikumad Raynaud’ sündroomiga patsiendid, kelle käed muutuvad jahedaga siniseks või lausa valgeks.

“Neil võivad külmas tekkida isegi haavandid sõrmeotstele,” tõdeb Tõnu Peets. “On olemas ka selline häire nagu krüoglobulineemia – veres leiduvad valdud hakkavad külmas kalgenduma, põhjustades verevooluhäireid ja sinakasvõrkja nahavärvuse.”

Väga oluliseks teguriks reumaatiliste haiguste süvenemisel nimetavad arstid päikese ja valguse puudust. Tõnu Peetsi sõnul on täheldatud, et pikk pime talv soodustab mitmesuguste autoimmuunsete haiguste teket ja raskendab nende kulgu.

“Vahelülideks pimedaaastaaja ja põletiku vahel võivad olla D-vitamiin, mis tekib päikese käes nahas, ja melatoniin, mida aju toodab pimedal ajal,” selgitab Peets.

Ka reumatoidartriiti põdev Silvi Õun tunnistab, et päike ja soojus mõjuvad tema tervisele igati soodsalt ning soojal suvel on valusid vähem. Samuti on ta kuulnud oma saatusekaaslasel kurtmas, et tervis on ilmaga väga tihedalt seotud.

“Nad ikka räägivad, et enne vihma hakkavad liigesed valu tegema,” kostab Silvi Õun. “Ja et sellisel talvel, nagu meil praegu on, ka kõik kohad valutavad.”

KA MEELEOLU LANGEB

Riina Kallikormi väitel ei tähenda ilmamuutused ainult füüsiliste valude sagenemist, vaid ka meeleolu langust.

“Kroonilised reumaatilised haigused võivad muuta patsiendi depressiivseks,” lisab Kallikorm. “Optimistlikke haigeid, kes ka ühiskondlikus elus aktiivselt osalevad, mõjutab ilmastik vähem. Nii et inimesed peaksid rohkem oma naerulihaseid treenima.”

Emeriitprofessor Reinhold Birkenfeldti sõnul tuleks reumaatilistel haigetel pöörata suurt tähelepanu oma üldisele tervislikule seisundile.

“Nad peaksid püüdma külmetusi ja viirusi vältida ning kui need siiski tulevad, siis kindlasti välja ravida,” toonitab Birkenfeldt. “Kurgumandlipõletik võib põhjustada reumaatilise haiguse ägenemist, seega võiks kaaluda mandlite eemaldamist, kui nendes on krooniline põletik. Tundlikud on teisedki kroonilised põletikud, näiteks kopsudes ja suguteedes.”

Haiguste ägenemise vältimiseks soovivad reumatoloogid ennekõike täpselt kinni pidada ettekirjutatud ravikuuridest ja võtta arstmeid nii, nagu määratud, samuti tarvitada vitamiine, eriti C-vitamiini.

ANNELI AASMÄE



STOP LIIGESE-

VAEVUSTELE!

ArthroStop PLUS



KOMPLEKSNE
LIIGESPREPARAAT:

GLÜKOOSAMIIN

KONDROITIIN

MSM

- AITAB ENNETADA LIIGESKAHJUSTUSI
- PARANDAB LIIGESTE LIKUVUST
- AITAB LEEVENDADA PÕLETIKKU LIIGESTES
- SOODUSTAB UUE KÕHRE MOODUSTUMIST



MÜÜGIL APTEEKIDES.



www.walmark.ee