

Tervis

APTEEGIST

SUVI 2006

Esmaabi uued võtted

YA persoon Saaremaalt

Migreen
ei ole ainult peavalu

Mida näitab
kopsuröntgen?

Imre Rammul – regulaarne
puhkus on planeerimise ja
prioriteetide küsimus

Unefaasid

Rannasport *frisbee*

SOS pillid

Olfen™

140 mg transdermaalne plaaster
(Diklofenaknaatrium)



Tark valik valu vastu!

- Valuvaigistava toimega liiges- ja lihasvalude korral
- Nikastustest ja venitustest tingitud valu, põletiku ja turse paikne ravi
- 1 plaastri toime 12 tundi
- 1 plaaster ravitavale kohale 2 korda päevas
- Väga mugav kasutada!

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



Sisukord

SUVI 2006

Toimetaja veerg/Toimetuse info	5
YA persoon - Albina Tuuling	6
Uudistooted	7
Ohutu päevitamine	8
Migreen	10
Kopsud. Mida näitab kopsuröntgen?	12
Persooni intervjuu – Imre Rammul	14
ESMAABI	18
Meditsiinilised tugitooted ja abivahendid	24
Elukogemus – astma	25
Loodusravi – taimede korjamine ja kuivatamine	26
Kõhuvaevad – seedimine; seedimist soodustavad ravimid	28
Uni	31
Rannasport: <i>Frisbee</i>	32
SOS pillid	34
RoC sarja tutvustus	36
Tagasiside ankeet/Ülikooli Apteekide lahtioleku ajad	37
Ristsõna	39



Louis Widmer silmaümbrusekreem ja -geel.
Intensiivne hooldus naha enneaegse vananemise vastu, aeglustab kortside teket.

Õrn silmaümbruse nahk nõuab erilist hoolt, selleks pakub Louis Widmer kahte efektiivset toodet.



Silmaümbruse kreem sisaldab aktiivseid biostimuleerivaid toimeained nagu A ja E vitamiin ning suurendatud koguses pantenooli. Silmaümbruse kreem taastab ja niisutab nahka ning tasandab märgatavalt väiksemaid kortse.

Silmaümbruse geel sisaldab liposoomidel baseeruvaid aktiivseid koostisaineid, mille toime on teaduslikult tõestatud. Tänu keerukatele kaasaegsetele tehnoloogiatele, on saanud võimalikuks viia aktiivsed koostisained (A ja E vitamiin) liposoomide sisse. Seetõttu toimub ühtlane koostisainete imendumine sügavamatesse nahakihtidesse, kus saavutatakse nende aktiivne toime. Silmaümbrusegeel vähendab turset, niisutab, värskendab ja muudab silmaümbruse õrna naha vastupidavamaks.



Saadaval apteekides.



Floragyn®

Probiotiliste intiimhügieenitoodete sari tupe kaitseks ja hooldamiseks

Floragyn® sarja tooted sisaldavad 4-6 piimhappebakteri tüved ja erilisi looduslikke komponente, millel on pidev ja kombineeritud kaitsev toime tupe limaskestale. Nende regulaarne kasutamine kindlustab tupe õige pH taseme püsivuse, vähendab intiimsete kehaosade vastuvõtlikkust nakkustele ja tagab pideva värske ja meeldiva enesetunde.

Floragyn® tupeküünlad / 6 tk

Taastab ja säilitab tupe loomuliku mikrofloora tasakaalu ja füsioloogilist pH-taset ning rahustab limaskesta.

Floragyn® intiimgeel/ 1 või 6 tk x 9ml

Niisutav ja libestav geel kaitseb tupe nakkuste eest, parandab limaskesta vastupanuvõimet ja leevendab sügelust.

Floragyn® intiimdušš, 140 ml

Uus, happelise (4,5) pH-ga suurepärase puhastava toimega intiimdušš (vahend ja vedelik ühes pakendis). Tupe loputamiseks ja intiimkehaosade puhastamiseks.

Floragyn® intiimvedelseep, 200 ml pudel dosaatoriga

Antibakteriaalne, neutraalne, pindaktiivne intiimvedelseep tupe ja selle ümbruse hooldamiseks.



Floragyn® Silver hõbevaht

Floragyn Silver vahus sisalduv hõbeda kolloid on antimikroobse ja rahustava toimega ning soodustab tupe ja emakakaela füsioloogiliste funktsioonide taastumist.

Floragyn®intiimdušš, Floragyn®küünlad, Floragyn® Silver - 1. klassi kuuluv meditsiiniline toode.

Floragyn®intiimvedelseep, Floragyn®geel - kosmeetikatoodet.



EVA küünlad ei ole retseptiravim. See on looduslik, hästi talutav ja efektiivne toode, mis taastab normaalse roojamismehhanismi tänu täielikult füsioloogilisele toimele.

Süsinikdioksiid moodustab veega reageerides süsihappe, mis on nõrk hape ja stimuleerib vastavaid kemoretseptoreid, mis käivitavad roojamise protsessi.

EVA küünlad - 1. klassi kuuluv meditsiiniline toode.

Tootja: So.Se. PHARM s.r.l. Itaalia
Maaletooja: Baltic Business Partners OÜ

Koostis: veeslahustuvast söögisooda (naatriumvesinikkarbonaat) ja kremotartari (kaaliumbitartraat) dispersioonist polüetüleenglükoolis.



Päikene paistab ja loodus lokkab...

Kätte on jõudnud suvi ja suvised on ka meie mõtted ja teemad selles ajakirjas. Eeldades, et nüüd on ka rohkem aega lugemisele pühendada, on meie ajakiri tunduvalt mahukam kui eelmisel korral. Lisaks juba tuttavatele teemadele oleme juurde toonud uusi suundi – loodame, et need pakuvad teile mõnusat lugemist ja uusi teadmisi.

Suvel viibitakse palju looduses, telgitakse, ujutakse ja tuntakse mõnu meid harva küllastavast soojast ilmast. Et oleks kindlam ja turvalisem suve nautida, tuleb meie suvises ajakirjas juttu nii uutest kui vanadest esmaabivõtetest erinevates kriitilistes olukordades. Saate aimu, mida teha juhul, kui keegi on saanud päikesepiste, nõelata herilase või, veelgi hullem, hammustada ussi käest. Artiklile oleme lisanud ka hädaabinumbreid, samuti meie apteekide lahtiolekuajad ning telefoninumbrid, et omalt poolt kaasa aidata olukordade lahendamisel.

Soe aeg lööb vere keema nii noortel kui ka vanematel, seetõttu teeme juttu rasestumisvastastest SOS-pillidest: milliste preparaatidega on tegu, millistel juhtudel neid kasutama peaks või ei peaks.

Need, keda huvitab ravimtaimede maailm, saavad näpunäiteid taimede kogumise ja kuivatamise kohta. Kuna erineval kasvuperioodil on taimedes sisalduv raviainete hulk erinev, siis on väga tähtis teada, millal mida korjata ja kuidas kuivatada.

Teemasid, mida seekord puudutame, on veel mitmeid, ei puudu ka spordilehekülge ega elukogemuse lugu. Rubriigis “10 küsimust doktorile” on seekord

teemaks võetud migreen. Personaliintervjuu oleme teinud sellise huvitava inimesega, nagu seksuoloog-psühhiaater Imre Rammul.

Ülikooli Apteegi jaoks on väga olulised tema kliendid ja nende arvamus, seetõttu oleme suvisesse ajakirja lisanud tagasiside ankeedi. Soovime teada, mida ootate teie, head lugejad, Ülikooli Apteegilt. Mida võiksime teisiti teha, millises osas meie töös on teie meelest puudusi, mis on teie arvates hästi välja kukkunud jne. Samasugust tagasisidet sooviksime ka ajakirja kohta – mida teile meeldib lugeda ja millised teemad, mida me pole veel käsitlenud, teid huvitaksid. Oleme väga tänulikud, kui teil on aega ja tahtmist oma sõna sekka öelda, sest see aitab meil oma tööd paremini teha.

Nende vahel, kes on võtnud vaevaks tagasiside ankeedi apteeki tuua, loosime igas apteegis välja 300-kroonise Ülikooli Apteegi kinkekaardi!

Soovime teile, kallid lugejad, ilusat ja tegusat suve ja meeldivat ajaviidet meie ajakirja seltsis!

Karin Alamaa-Aas
Pärnu Ülikooli Apteegi proviisor



TOIMETUSE INFO

Väljaandja

Ülikooli Apteek -
Yliopiston Apteekki OÜ
Narva mnt 7, Tallinn

Teostus

Eesti Ekspressi Kirjastuse AS
Kliendilehete osakond
Narva mnt 11e, Tallinn

Toimetus

Ülikooli Apteek:
Karin Alamaa-Aas
Diana Törnroos (Helsingi)

Eesti Ekspress:

Merle Prangel
Mari Järvelaid
Lea Arme
Annus Raud (tõlge soome-estl)

Kujundus Mart Nigola
Joonis Kristiina Tuubel

Fotograafid

Tiit Blaatt
Irina Mägi
Millerine Brikker

Projektijuht Katre Pilvinski
Telefon 669 8055
E-mail: katre@ekspress.ee

Reklaamiinfo

Karin Alamaa-Aas
Telefon 447 2740
E-mail: karinaaas@hotmail.ee

Ülikooli Apteegi kliendilehte postitatakse apteegi klientidele.



Albina Tuuling juhatab teistmoodi apteeki

Albina Tuuling: "Aptek ei ole enam ammu koht, kuhu tulla üksnes siis, kui häda käes. Tulema peaks juba varem, sest nii õnnestub ennetada nii mõnigi raskem haigus."

Tekst Merle Prangel, foto Irina Mägi

Proviisor on amet, millele jäädakse truuks aastateks – seda väidet kinnitab ka Kuressaares asuva Ülikooli Apteegi juhataja Albina Tuuling, kel on tänaseks ette näidata 16-aastane töökogemus. Otsus õppida just proviisoriks sündis juba lapsepõlves, mil ema pidas maal velskriametit. Tõsi haigeid nende häda-des aidata on talle meeldinud kogu aeg.

Aptek, mida Albina Tuuling Kuressaares tänasel päeval juhhib on veel väga noor – vanust kõigest kuus kuud. See on aga piisav aeg aru saamaks, et saarlased on traditsioonilisest erineva apteegi hästi omaks võtnud. Kuressaare linnas kokku üheksa apteeki, mida esmapilgul tundub olevat saare elanikkonda silmas pidades natuke palju...

Mille poolest erineb Ülikooli Apteek ülejäänud kaheksast Kuressaare apteegist?

Meie aptek töötab nõ selveri-meetodil. See tähendab, et inimene saab ava-

riiulitel oleva väljapanekuga ise tutvuda, loomulikult on vajadusel talle abiks konsultandid. Avariitulitel väljasolev kaup on märgistatud selliselt, et kliendil oleks probleemideta võimalik kõik vajalikud tooted leida – loodustooted, vitamiinid, lastekaubad, palavik, valu jne. Kuna aptek on hästi avar, ei pea mõtlema trügamisele, mis ei lase rahulikult pakutavatesse toodetesse süveneda – ei midagi sellist. Vanematele inimestele pakume võimalust jalgu puhata. Ka on võimalik müügisaalist valitu asetada mugavatesse ostukorvidesse.

Retseptiravimite väljastamisel on klientidele tagatud privaatsus, ravimeid väljastatakse eraldiasuvatest boksidest. Saarlased on uut tüüpi apteegi hästi omaks võtnud ja meile teeb see ainult suurt rõõmu. Meil on juba väga palju püsikliente.

Kuressaare on väike linn, tunnete vist iga uksest

sisseastuvat inimest? Kas meenuvad hetkega ka kõik tema haigused?

Erinevalt suures linnas töötamisele on meile meie kliendid tõesti rohkem teada-tuntud. See annab eelise nende murede kergemaks mõistmiseks ja lahendamiseks. See ei tähenda aga seda, et teame kõikide haigusid peast ja ega see olegi eesmärk omaette.

Kuidas vabanete tööpingetest? Juhul muidugi kui neid üldse on...

Tõesti, pingeid justkui ei olegi. Tööandja on meile loonud head töötingimused, saatus on andnud igati toreda kollektiivi – oleme viiekesti üks sõbralik, heatujuline ja positiivselt meelestatud tiim. Omavaheline koostöö sujub väga hästi ning see annab jõudu misiganes küsimuste lahendamisel. Päril ilma probleemideta ju ka ei saa, ikka aeg-ajalt üht-teist tekib. Siis kerkibki

esile oskus neid ühtse meeskonnana lahendada.

Mul on armas maakodu, kus veedame palju aega perega. Ja mere lähedus – see annab palju jõudu.

Suvi on algamas, kas kõhnumispreparaate küsitakse palju?

Kõhnumist soodustavate preparaatide ostu kasvu võib märgata kindlasti.

Arvatakse, et kehakaal on probleemiks valdavalt noortele, nii see siiski ei ole. Ostjaid on pea igas vanuses. Ise eelistan kõikvõimalikele preparaatidele teravilkliku toitumist ja liikumist.

Proviisorina on Teil inimestele kindlasti midagi öelda. Kuulete ja näete ju iga päev, mis hädad inimesi vaevavad?

Apteegis töötades on saanud selgeks see, et inimesed peaksid oma tervise

eest rohkem hoolitsema. Apteek ei ole enam ammu koht, kuhu tulla üksnes siis, kui on häda käes. Tulema peaks juba varem, sest nii õnnestub ennetada nii mõnigi raskem haigus.

Uudistooted

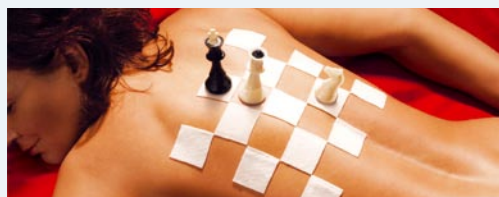
Sebamed intiimpesugeel pH 6,8



Intiimpiirkonna pesemisvahend kasutamiseks menopausi järgselt ja intiimpiirkonna kuu- vuse korral. pH tase 6,8 soodustab intiimpiirkonnas naha loomuliku kaitsekihi teket ja kaitseb patogeensete mikroorganismide kahjuliku toime eest.

Naturaalsete orgaaniliste tensiidide kompleks tagab efektiivse ja pehmetoimelise hoolduse. Hamamelis virginia ekstrakt ja pantenool pehmenavad nahka ja kaitsevad nahaärrituste eest.

Toode on günekoloogiliselt testitud



Olfen TM

140 mg transdermaalne plaster (Diklofenaknaatrium)

Tark valik valu vastu!

- Valuvaigistava toimega liiges- ja lihavalude korral
- Nikastustest ja venitustest tingitud valu, põletiku ja turse paikne ravi
- 1 plaastri toime 12 tundi
- 1 plaaster ravitavale kohale 2 korda päevas
- Väga mugav kasutada!

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

Uued tooted Avène`ilt



EAU THERMALE
Avène

Maaletooja: SNGroup OÜ
Kreutzwaldi 11, tel 645 5000
www.dermateek.com

ELUAGE cream

Vananemisvastane rekonstrueeriv kreem

Kortsudevastane kreem silendab kortse, taastab ja tugevdab küpse naha aluskudesid.

Toime põhineb patenteeritud kombinatsioonil. Retiinaldehüüd (vit. A eelkäija) ja H.A.F.® (Eksklusiivne Fragmenteeritud Hüaluroonhape) koosmõjus regenereerivad nahasügavuses fibroblastide, stimuleerivad elastiini ja kollageeni sünteesi.

Järjepideval kasutamisel taastab Eluage näojooni, vähendab kortse, toidab ja elustab lödvenenud nahka ning kujundab näo kontuuri. Tagab nahale noore ilme, elastsuse ja lõõgastuse.

Tänu luksuslikule tekstuurile ja õrnale aroomile loob kreem nahale heaolunde.

ELUAGE Concentrate gel

Kortsude silendav kontsentraat

Geeljas seerum, mis silub ilmekortse ja miimikajooni: kanavarbad silmanurkades, nina-suu jooned, suuümbruse kortsukesed jne. Toime põhineb patenteeritud kombinatsioonil. Retiinaldehüüd (vit. A eelkäija) ja H.A.F.® (Eksklusiivne Fragmenteeritud Hüaluroonhape) koosmõjus regenereerivad nahasügavuses fibroblastide, stimuleerivad elastiini ja kollageeni sünteesi. Annab koheselt silmanähtava pehmdava efekti.

Järjepideval kasutamisel taastab Eluage näojooni, täidab ja silendab kortse ning kujundab näo kontuuri ja lõõgastab nahka. Tagab nahale noorusliku sära ning tugevdab näo aluskudesid.

Tänu mitterasusele tekstuurile ja õrnale aroomile on geel kasutamisel väga mõnus.



Turvalist rõõmu päikesest

Kui hing ihkab nautida päikest kauem kui nahk kannatab, loovad selleks võimaluse kaitsva toimega päevituskreemid.

Tekst Diana Törnroos, tõlge Annus Raud

Päevitumine on naha kaitsereaktsioon päikesekiirte kahjuliku ja nahka kurnava toime eest. Kahjulike mõjude eest aitavad nahka kaitsva päevituskreemid, kuid selleks tuleb neid kasutada oskuslikult ja õigesti.

”Oluline on kasutada kreemi piisavas koguses. Esmalt kantakse nahale küllaldane kreemikiht, mida täiendatakse iga paari tunni järel. Ja kuigi etiketil võidakse ülistatada kreemi veekindlust, tuleb kaitsekihti uuendada iga kord pärast vees käimist,” soovitab farmatseut **Kristiina Vuori** Helsingi Ülikooli Apteegist.

Vuori arvates peaks kaitsekreemi kasutama alati, kui viibitakse päikesepaistel. Kaitsev kreem ei takista päevitumist, D-vitamiini moodustumist ega põhjusta tervisehäireid. Kaasaegsed kreemid on hõlbus nahale kanda, need kas lõhnavad hästi või on lõhnatud. Näo jaoks on spetsiaalsed, jumestuse alla sobivad tooted ja leidub ka niisuguseid kreeme, mis pakuvad eriti tõhusat kaitset ninale, huultele, kätele ja kasvõi kõrvaletadele. Kõiki päevituskreeme müüakse ka käepärastes *spray*pudelites.

Kuidas leida sobivat kaitset?

Päikesekaitse valikul tuleb lähtuda eelkõige oma naha tüübist. Nahk jaguneb neljaks erinevaks tüübiks ja see klassifikatsioon näitab, mitu minutit võib ilma kaitseta päikese käes viibida. Kui selleks ajaks on kasvõi 20 minutit, siis näiteks kaitsekoefitsient 8 pikendab

päevitamisaega põhimõtteliselt 8 korda ehk 8 x 20, seega pikemaks kui kaks ja pool tundi.

Vuori soovitatav rusikareegel kõlab nii: põhjamaistes oludes tuleks kasutada päikesekreeme koefitsiendiga 15 ja lõunapool koefitsiendiga 25. Tõeliselt kõrvetava päikese käes võiks see number olla isegi 60 ja ikkagi ei takista see naha pruunistumist.

”*Total block* ehk täielik päikesekaitse on veidi eksitav termin. Seda ei ole tegelikult olemas,” väidab Kristiina Vuori.

Kreemipurgi etiketilt peaks kontrollima ka seda, et kreem kaitseks nii UVA (pikalainelise) kui UVB (lühilainelise) kiirguse eest. Ülikooli Apteegis müüakse ainult neid tooteid, mis pakuvad kaitset mõlemat tüüpi kiirguse eest.

Eriti hoolsalt tuleb kaitsta lapsi

Nahakahjustuste ja malanoomi tekkimise ohu tõttu on eriti ohtlikud korduvad nahapõletused lapseas.

”Paari kuu vanust last ei tohiks üldse päikese kätte viia. See ei ole kasulik isegi kaheaastastele, kuigi nende varjushoidmine võib sageli üpris tülikas olla,” lausub Vuori muiates.

”Sel puhul on eriti suur tähtsus riietuse, peakatte ja päikesepillide kaitsval funktsioonil. Katmata ihule, eelkõige näole, tuleks kanda lastele mõeldud päikesekreemi koefitsiendiga vähemalt

30. Ja pidage meeles, et ega riidedki täit kaitset suuda pakkuda.”

Paljud juhendid ei soovita kasutada päikesekreemi alla kaheaastaste laste nahal.

”Tegelikult on mõte selles, et nii väikesed lapsed ei tohiks päikese käes olla. Aga kui nad ikkagi ei püsi varjus, on kaitsekreemi kasutamine siiski parim variant. On ju spetsiaalselt laste jaoks valmistatud tooteid,” räägib Vuori.

Erinevad vajadused, erinevad tooted

Ka erinevate probleemide puhul nagu akne, allergia või atoopiline nahk, leidub sobivaid päevitus- ja kaitsekreeme. Apteekide farmatseudid aitavad kindlasti leida teile sobiva toote ning oskavad nõustada ka maksaplekkide või kuperoosi küüsis vaevleivaid kliente.

Keemiline ja füüsikaline kaitse

- Rohkem kasutatakse keemilisi kaitsevahendeid. Niisugune kaitsekreem naha pinnal imeb kiirguse endasse.
- Füüsikalised kaitsekreemid sisaldavad tsinkoksiidi või titaanoksiidi. Need moodustavad nahale kaitsekihi, mis peegeldab päikesekiirte tagasi. Kasutatakse peamiselt laste kaitsekreemides.

Paljudes toodetes kasutatakse kombineeritud keemilist kui füüsikalist kaitsemeetodit.

Päikesekreeme võib kasutada täiesti julgesti. Neid on põhjalikult uuritud ja kasutatudki on neid juba nii pikka aega, et kõik võimalikud riskitegurid oleks ammu avastatud.

Purgi etiketilt

- SPF = Sun Protection Factor ehk kaitsekoefitsient. Esineb vahel ka lühendina SK. Etiketilt võib olla näiteks tekstina SPF 25.
- Piktogramm avatud purgiga ja näiteks tekstiga 12 M märgib aega, mille jooksul toode säilib avatud anumal – antud juhul 12 kuud. Päikesekreeme tuleb säilitada kaitstuna päikese kiirte ja külmumise eest.

Isepruunistavad tooted värvivad naha surnud rakkidele. Sedasi saadud "päevitus" ei tekita mitte mingit kaitset päikese põletuse eest!

Meelespea:

Nahatüübid

Inimesed võib naha päevitumise ja tundlikkuse järgi jagada nelja rühma. Tõmmu nahk reageerib päikese kiirgusele aeglasemini, hele on tundlikum. Punapead ja eriti heleda nahaga inimesed taluvad päikest enamasti halvasti.

Suurem osa põhjamaiseid inimesi kuulub II ja III nahatüüpi. Igal kümnendal meist on IV tüüpi nahk, tähendab nemad taluvad päikest teistest paremini.

Nahatüüp I	oht päikese põletusteks, ei päevitu
Nahatüüp II	päikese põletus tekib kergesti, päevitub halvasti
Nahatüüp III	päikese põletusi esineb harva, päevitub hästi
Nahatüüp IV	päikese põletust ei teki, päevitub hästi.

Naha kaitsevõime

Erinevate nahatüüpide loomulik kaitsevõime, mille kestel võib päikese põletust kartmata eredas päikesevalguses viibida, on erinev:

Tuleb mees pidada, et lõunapoolsetesse maadesse reisides see looduslik kaitsevõime väheneb ja pealegi muudavad mitmed ravimid naha päikesele vastuvõtlikumaks.

Nahatüüp I	5 – 10 minutit
Nahatüüp II	10 – 20 minutit
Nahatüüp III	20 – 30 minutit
Nahatüüp IV	40 minutit

Päikesekreemide võrdlus 2006

TOODE	SK	FÜÜSIKALINE	KEEMILINE	LÕHN	SOBIB	LISAINFO
Eucerin Junior Micropigment lotion 150 ml	25	jah	ei	ei	Lastele	
Eucerin Sun Allergy Protection gel 150 ml	25	ei	jah	ei	Õrnale nahale	Võib värvida riideid, ei sisalda värvaineid ega emulgaatoreid
Eucerin Sun Face Cream 50 ml	25	jah	jah	ei	Näole	
Eucerin Sun Protection Junior Spray 200 ml	30	jah	jah	ei	Lastele	Mugav spray
Eucerin Sun Stick lip & face 15 ml	25	jah	jah	ei	Näole	
Favora päikesegeel 150 ml, 50 ml	15	jah	ei	ei	Lastele ja õrnale nahale	
Widmer All Day Duo 2x100 ml	15	jah	jah	jah/ei*	Kogu perele	
Widmer All Day Lipcare 25 ml	20+	jah	jah	jah/ei*	Kogu perele	Müügil mugav komplekt kreem ja huulepulk
Widmer Sun gel 100 ml	10	jah	jah	jah/ei*	Akne- ja rasvasele nahale	Rasvavaba, ilma emulgaatoriteta
Widmer Sun Cream Kids 100 ml	25	jah	ei	ei	Lastele	Värvaineteta

AFTER SUN – PÄEVITUSJÄRGSED KREEMID

Eucerin After Sun lotion 250 ml

Widmer After Sun 150 ml

Aloe vera geel 100 ml

* saadaval nii lõhnaga, kui lõhnata tooted



Migreen

Hommikul heliseb tööandja telefon. Helistajaks töötaja, kes teatab, et täna ta kahjuks tööle ei ilmu, kuna on migreeni peavalu. Miss? Ei ilmu tööle ja seda vaid peavalu tõttu. Kui selline kõne oleks tulnud esmaspäeva hommikul, siis hakka või mõtlema, et töötajale on jäänud nädalavahetus lühikeseks ja peavalul on mingi muu nimi...

TÜ Kliinikumi neuroloog-õppejõud Sulev Haldre räägib migreenist
Tekst Merle Prangel

Inimesed, kes ei kuulu elanikkonna selle 10-20% hulka, kel periooditi esineb migreeni peavalu, teavad migreenist üldjuhul vähe. Need aga, kel lähikonnas on mõni aeg-ajalt migreenihoogude käes vaevlev lähedane, teavad, et migreeni valuhoog võib vägagi tõsiselt häirida selle inimese normaalset elurütmi ja seda nii tööl, kodus kui koolis.

Mõni aeg tagasi arvati, et migreen ei ole haigus, vaid lihtsalt periooditi esinev tervisehäire. Tänapäevaks on siiski jõutud ühesele arusaamale, et migreen on Rahvusvahelise Haiguste Klassifikatsiooni koodiga haigus, mis avaldub hoogudena. Seda ta ka on, sest valuhoogude vahelisel ajal on inimese tervis üldjuhul korras. Vaid ülemäärane ja kestev stress on see, mis igati soo-

dustab iga järgmise valuhoogu teket. Vaatamata sellele on aga olemas mitmeid muid migreeni valuhooge vallandavaid faktoreid - mingeid neist faktoritest võime vältida, osadega tuleb leppida. TÜ Kliinikumi neuroloog-õppejõu Sulev Haldre sõnul võib migreenihoogu küllalt kergelt vallandada näiteks söögikorra vahelejäämisest tingitud tühi kõht, dieedipidamisest rääkimata. Loomulikult peab inimene olema selleks vastava eelsoodumusega ehk, et temas on juba olemas "pisik", mis valuhoogu vallandab. Ka on olemas teatud toiduained, mille tarbimine võib esile kutsuda järjekordse valuhoogu. Sellisteks toiduaineteks on näiteks tsitruselised viljad ja juust. Kui varem peeti olulisteks vallandavateks faktoriks ka šokolaadi ja punast veini, siis tänapäevaks on selgunud, et nii see siiski ei ole.

Migreenihoogu provotseerivad harilikult ka üleväsimus, pikaajaline viibimine umbes ruumis või mure. Ka suurem pingelangus (nt peale eksameid, pingelise töönädala lõpp) võib olla valuhoogu vallandajaks. Samas on täheldanud inimesed, kes aastaid migreeni põdenud, et valuhoog võib alata aeg-ajalt ka eelpool nimetatud faktoritest sõltumata.

Migreen ei ole ainult peavalu

Kui valuhood käivad periooditi, siis pole ju hullu midagi, arvab nii mõnigi väheinformeeritud inimene – ikka ju pea aeg-ajalt annab tunda, et ta otsas on! Nii see tegelikkuses ka on, ainult, et peavalu on vaid migreeni üks osa. Valu tekib üldjuhul ühes peapoolles ning enamasti on see pulseeriv, har-

vem terav. Kahepoolset peavalu kohtab üldjuhul harva. Valu kese paikneb tavaliselt otsmiku-oimu piirkonnas.

Lisaks sellele, et migreeni peavalu on tavalisest peavalust kordi tugevam ja häirivam, kaebab inimene valuhoog alguses või kogu selle kestel süljeerituse tugevnemist ja iiveldust, mis paljudel juhtudel tipneb oksendamisega. Valule kaasneb näo punetumine või kahvatumine, mida põhjustab vererõhu ja ajurvedeliku rõhu kõikumine. Ka külma ja kuumahood, suurenenud ärrituvus, helidekartus ja uimasus on tegurid, mis tagavad selle, et inimesel võib valuhoog ajal tekkida tunne, et hullemaks enam minna ei saa. Migreenihoog ajal ahenevad ka silma verega varustavad veresoone ja sellest on tingitud nägemishäired ning valgusekartus. Raskematel juhtudel võib inimene osutada täiesti töövõimetuks, sest kõige paremini tunneb valuhoogu üleelav inimene end pimedas ja vaiksuses kohas pikali olles. Ega tööl olles sellisest töötajast vist suuremat kasu ei ole...

Aurata ja auraga

Migreenid jaotatakse aurata ja auraga migreenideks ehk endiste terminitega tavaline ja klassikaline migreen. Migreeni eristabki mitmetest muudest tervisehäiretest see, et paljudel juhtudel annab migreeni valuhoog oma tulekust üldjuhul varakult teada – sellisel juhul on tegemist nn auraga migreeniga. Migreeni aura on erinevate neuroloogiliste sümptomitena avalduv migreenihoog osa, mis annab märku, et valuhoog tulemas. Migreeni aura on justkui kogum tundmusi, mida inimene kogeb enne tegeliku peavalu algust. Kõige sagedamini avalduvad tundmused erinevate nägemishäiretena, mis kestavad tavaliselt 20 minutit. Mis selle aja jooksul toimub? Nägemise vaatevälja võivad ilmuda siksakilised kujundid või vaateväljas kustuvad teatud osad. Tunduvalt harvemini võib esineda kõnehäireid, samas võib suhteliselt tihti tunda ühe kehapoole tuimust või raskustunnet peas. Nende sümptomite leevenemisel algabki üldjuhul peavalu. Võib aga ka juhtuda, et ühel või teisel korral peavalu ei järgneki.

Kui valuhoog tuleb peale nõ ettehoitamata, on tegemist aurata ehk tavalise migreeniga.

Inimesed, kel migreen juba aastaid soovimatuks kaaslaseks olnud teavad, et vahel on nii, et tasub vaid hommikul silmad avada, kui on selge, et tulemas

on järjekordne valuhoog – enesetunne, mis sellest märku annab on lihtsalt selline, mida millegi muuga segi ajada on raske.

Kaua võib?

See, kui kaua üks valuhoog kesta võib on vägagi individuaalne. Teada on, et mõnel möödub see paari tunniga, samas kui keegi teine saab endisesse elurütmi tagasi alles paari päeva pärast. Sageli möödub valuhoog peale sügavat öist und - sellisel juhul peab olema eriti õnnelik, sest uinuda eelpool nimetatud sümptomitega tundub suhteliselt võimatu...Tunded, mis valdavad inimest peale järjekordse valuhoog möödumist võivad olla erinevad – keegi on veel mitu päeva hiljemgi kergelt uimane, keegi aga tunneb, et on täis tegutsemistahet, kuna vabanemine järjekordsest valuhoost annab palju uut energiat.

Dr Haldre sõnul võib ühel juhul migreenihoog olla kord aastas või harvemgi. Teisel juhul võib migreenihoogusid olla ühes kuus neli või rohkem. Suure tõenäosusega võivad migreenihoog aastatega taanduda. Paraku on ka inimesi, kel migreenivaluhoog muutuvad pidevamaks ning kujuneb välja krooniline igapäevane peavalu. Seda on juba ainuüksi kuuldagi valus.

Migreen kui soolise ja ealise ebavõrdsuse haigus

Teada on tõsiasi, et migreen "eelistab" meeste teatud vanuses naisi - kolme naise kohta on migreen vaid ühel mehel ning reeglina peaks migreenipeavalu avalduma 35ndaks eluaastaks. Miks see nii on, ei ole õnnestunud tänini ühelele arusaamale jõuda.

Tugevate peavalude ilmnmisel vanemas eas tuleks mõelda ja tähelepanu pöörata rohkem teistele võimalustele. Tihtipeale arvatakse, et migreen on päritav. Selle kohta on TÜ Kliinikumi neuroloog-õppejõul Sulev Haldrel öelda järgmist: "Kõik meie head ja halvad omadused on teatud mõttes päritud. Samas esineb ühe selgelt nõ päriliku haiguse vormis migreen üliharva. Seetõttu oleks õigem väita, et perekondlikult antakse edasi teatud soodumus migreenihoogude tekkeks".

Kui tundub, et kuidagi enam ei saa, siis kuidagi ikka saab

Levinud on arvamus, et migreen on ravimatu tervisehäire ja sellega tuleb õpida toime tulema. Suures osas see nii

ka on - inimene, kelle jaoks migreen on soovimatuks kaaslaseks olnud juba aastaid, teab vägagi täpselt, kuidas valuhoogu vähegi taltsutada.

Kahjuks ei ole siiani olemas väga efektiivset ennetavat ravi, mistõttu on ennetava ravi võimalused piiratud – siit oleksi ehk "algajatele migreenikutele" psühholoogilist laadi soovitused oma sisemisi pingeid otstarbekamalt reguleerida ja püüda vältida tänapäeval nii tavaliseks saanud moehaigust stressi. Kui see mingil põhjusel ei osutu alati võimalikuks, tuleks kasutusele võtta juba muud abivahendid.

Sõltuvalt hoogude sagedusest ja tugevusest jagatakse ravitaktika migreeni puhul peamiselt kaheks. Kui hood esinevad väga tihti (näiteks iganädalaselt) võib arst otsustada profülaktilise ehk hoogude sagedust ja tugevust vähendava ravi kasuks. Harvemate hoogude korral on enamasti võimalik edukalt ravida igat üksikut migreenihoogu.

Migreeni ravimid on jaotatud kaheks:

- Spetsiifilised migreenihoog ravimid (triptaanid). Need on ravimid, mis on välja töötatud spetsiaalselt migreenihoog raviks ja neid väljastatakse vaid retseptuurist. Nad on efektiivsed võetuna igal hetkel peavalu ajal ning enamasti piisab ühest tabletist. Leevendavad hästi ka migreenihooga kaasnevaid sümptome (iiveldus, valguskartus jne). Triptaanid on Eestis olemas nii tablettide kui ka ninaspreina.
- Mittespetsiifilised migreenihoog ravimid. Need on ravimid, mis on välja töötatud muude vaevuste vastu, kuid millel on teatud efektiivsus ka migreeni korral. Nendeks on apteegi käsimüügist saadavad valuvaigistid ja tugevamad põletikuvastased ravimid (paratsetamool, ibuprofen vms). Need on sageli efektiivsed nõrga migreenihoog puhul.

Kui migreeniga kaasneva iivelduse või oksendamise korral ei ole võimalik tablette tarvitada, siis mitmed ravimid on saadaval ka ninasse pihustamiseks, ravimküünalde või süstidena. Neid kirjutab välja arst.

Küllalt on ka neid inimesi, kes on abi saanud nõelravist. Füsioteraapia võib nii mitmetelgi juhtudel olla täiesti rahuldava efektiga.



Mida näitab kopsuröntgen?

Tekst Mari Järvelaid, joonis Kristiina Tuubel

Röntgenipildil ehk röntgenogrammil on peale luude (roided, abaluud, rinnak, rangluud, lülisammas) näha pehmete kudede – süda, suured veresooned, hingetoru ehk trahhea, vahelihase ehk diafragma - varjud. Röntgenülesvõttel nähtavate veresoonte kujutis sõltub sellest, millise nurga all röntgenkiired soont läbivad. Näiteks, kui veresooned asetsevad paralleelselt ülesvõttega, tekib vööditaoline kujutis, kui nad aga asetsevad risti, saame ringikujulise kujuti-

se, kui aga põiki, siis ellipsitaolise kujutise. Kui röntgenkiired läbivad kopsu eesmises tasapinnas, tekib puukujulise hargnemise pilt. Seega, täiesti normaalne kopsupilt on keerukas kombinatsioon mitmesuguse kuju ja tugevusega varjudest.

Terve inimese kopsujoonis ülesvõttel on pidev, katkematu ja seda võib jälgida kuni kopsuväljade äärteni. Kopsujoonis kaob alles umbes 1 cm kaugusel kopsude välimisest piirist. Mida kaugemale keskmest, seda peenemaks

lähevad veresoonte kujutised ja väheneb nende tihedus. Kõige paremini on kopsujoonis näha parema kopsuvälja alumises kolmandikus ja vasema rangluu aluses piirkonnas.

Kopsude ehitus

Kopsud on kõikidel õhukeskkonnaga kohastunud loomadel alates kopsikalast kuni inimeseni. Kopsud on paariline elund, mis paikneb nii inimestel kui teistel imetajatel rinnakorvi külgosades kopsukelmes ehk pleurakotti-

des, toetudes vahelihasele. Inimese parem kops (ladina keeles – pulmo dexter) jaguneb kolmeks sagaraks, ülemiseks, keskmiseks ja alumiseks (ladina keeles – lobus superior, medius et inferior), vasak kops (pulmo sinister) kaheks sagaraks, ülemiseks ja alumiseks (lobus superior, lobus inferior). Sagarad jagunevad omakorda segmentideks ja sagarikeks.

Sissehingamisel läbi nina või suu satub õhk hingetorusse (trachea), mis rindkere sees jaguneb kaheks peabronhiks (bronchus principalis), üks hargneb paremasse ja teine vasakusse kopsu. Kumbki peabronh jaguneb edasi üha peenemateks harudeks puuokste sarna-

selt. Peabronh jaguneb vastavalt sagara-, segmendi- ja sagariku bronhideks, seejärel bronhioolideks, mis lõpevad alveolaarjuhakestena, mille seintes on poolkerakujulised sopised – kopsualveoolid (alveoli pulmonis). Sissehingamisel kopsualveoolid laienevad ja täituvad õhuga, väljahingamisel langevad aga kokku. Organismile vajalik hapnik imendub verre ja väljahingamisel eemaldub organismis moodustunud süsihappegaas just alveoolidest. Täiskasvanud inimese kopsualveoolide kogupindala on umbes 100 m².

Kui on tehtud kopsude röntgenülevõtte, siis mitte kõik kopsuhaigused pole seal nähtavad ja äratuntavad. Nii ei saa

kopsuröntgeniga diagnoosida bronhiiti. Kuid röntgenuuring võib olla näidustatud selleks, et välistada teiste haiguste esinemist. Mõnikord on vajalik teha rohkem kui üks ülevõtte. Nii saab kopsupõletikuga kaasneva kopsujoonise muutusi diagnoosida siis, kui ülevõtted on tehtud kahes suunas – otse ja külgvõtetel. Kui on kopsupõletik, siis on ülevõttel nähtavad kopsujoonise tugevnemine ja deformeerumine. Paljud kroonilised kopsuhaigused põhjustavad aga hoopis kopsukoe skleroseerumise.

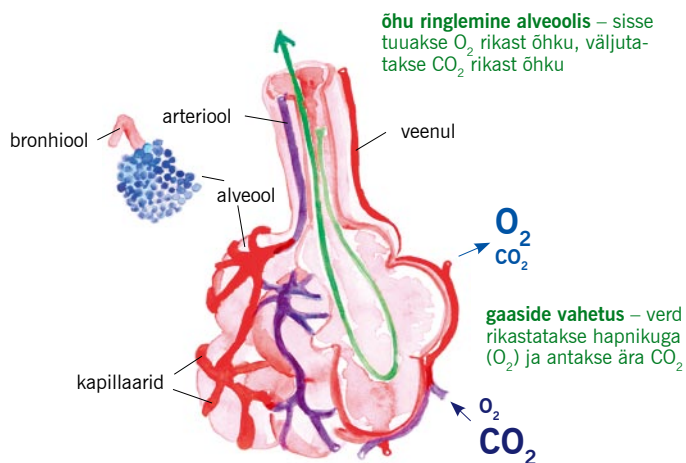
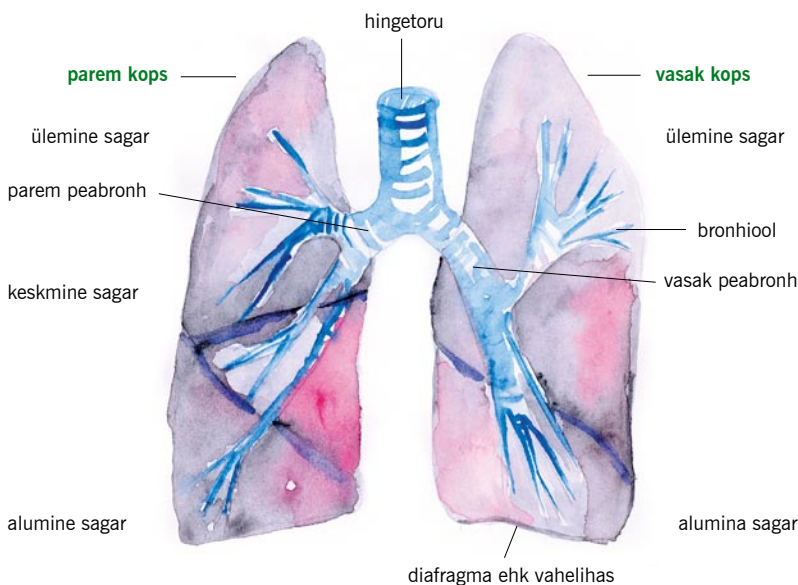
Muutusi kopsukoes võivad põhjustada ka paljud agressiivsed keemilised ja füüsilised tegurid, mille tulemuseks on fibroossed muutused kopsukoes. Erinevate ainete sissehingamise tagajärjel tekkitavate kopsude tolmkahjustust nimetatakse pneumokonioosiks (räni - silikoos, kivisüsi - antrakoos, asbest - asbestoos, berüllium - berülliloos, rauaühendid - sideroos jt). Eriti ohtlikuks peetakse kristalse räniolmu sissehingamist, mis põhjustab silikoosi sõlmede teket, mis hiljem võivad laatuada. Tulemuseks on organsimi hapnikuga varustamise vähenemine. Kopsufibroosi põhjustavad ka sidekoehaigused nagu näiteks skleroderma, reumaatiline pneumonia, nodoosne periartriit.

Seetõttu ei panda röntgenpildi alusel mitte diagnoosi, vaid kirjeldatakse ülevõttel näha olevaid muutusi või märgitakse, et tegemist on normaalse ehk patoloogiaga ülevõttega.

Ülevõttelt võib aga arst ära tunda mõnele haigusele tüüpilisi muutusi nagu seda on kopsutuberkuloos või kasvaja kopsus. Erinevaid haigusi iseloomustab ka kopsukahjustuse asukoht, seetõttu märgitakse kopsuülevõtte kirjelduses, millise kopsusagaraga on tegemist. Kui aga muutus esineb üle kogu kopsu, on see difuusne.

Kopsuülevõtte vaatamine ja nähtu kirjeldamine eeldab eriväljaõpet ka arstile. Ülevõttel nähtu kirjeldamiseks on kasutusel väga palju erinevaid termineid, millede tähenduse mõistmiseks on samuti vajalik meditsiiniline väljaõpe. Meeles tuleb pidada, et ainult röntgenülevõtte alusel saab diagnoosi püstitada väga harva ja mitte kunagi ei saa patsiendi haiguse kohta teha lõplikke ja kaugeleulatuvaid järeldusi ainult kopsuülevõtet vaadates. Röntgenülevõtte on arstile abivahendiks kas siis diagnoosi panemiseks või selle välistamiseks.

Kopsud





Kui patarei on tühi, siis peab seda laadima!

“Teadlikkus on kõvasti tõusnud,” arvab seksuoloog ja psühhiaater Imre Rammul küsimuse peale, kas eestlane oskab iseend ja oma tervist hinnata. “Aga mentaliteet, et arsti juurde minnakse viimases hädas, on muidugi visa muutuma...”

Küsimustele vastab Imre Rammul, Seksuaaltervise Kliinik
Tekst Lea Arme, foto Tiit Blaas

Imre Rammuli elu on kulgenud kahes linnas: Tallinnas sündinud, kolis pere mingil ajal Tartusse, Imre koolimineku ajaks sai koduks jälle Tallinn; ülikoolis käis ta Tartus ja ka töötas seal hiljem mõned aastad. Nüüd on kodu taas Tallinnas. Läbi-lõhki linnapoiss niisiis – ehk just seepärast kisubki nii kangesti loodusesse. Kui tööd-tegemised vähegi lubavad, võtab doktor aja maha ja suundub näiteks Vormsile. Kui aega vähem, läheb siinsamas mandril metsa – seenele või marjule. Või lihtsalt niisama. Sest kui paistab, et püss on tühi, siis peab seda ju laadima.

“Kui kohustused üldse ei luba võpsikuisse putkata, siis on mul ka tagavarariant – viskan end röntsakile ja võtan mõne heas mõttes jabura raamatu kätte: Mark Twaini novellid, “Kääbik”, Ilfi ja Petrovi “Kaksteist tooli”, “Švejki” vms. Juba ülikooli ajal kujunes see mul harjumuseks, lõpmata hea lõõgastus pärast pingelist perioodi on niisugune aeg koos vaimuka lugemisega. Kui toss on ikka väga väljas, siis vaatan televiisorit. Midagi kergemat ja lahedamat, mitte poliitilist madistamist, sest see nõuab kõvemat närvi ja toekamat hingeseisundit,” leiab Imre Rammul.

Patt puhata?

Kui paljud meist tänapäeval üldse korralikult puhata oskavad, mõtlen. Ikka kipub olema nii, et kohustused annavad piitsa, võtame tööprobleemid koju kaasa ja kodused mured tööle – piltli-

kult öeldes kanname kogu aeg justkui topeltkoormat. Kas polegi öieti patt diivanil lõsutada ja raamatut lugeda, kui tegemata töid on musttuhat? Kust see aeg võetakse?

“Inimese probleemid on ikka kõrva-de vahel kinni,” ütleb Imre Rammul. “Tegelikult pole see ajapuudus, mis ei lase meil teatud samme ette võtta, see on planeerimise ja prioriteetide küsimus. Olete ju märganud, et kui inimene ikka midagi VÄGA tahab, siis ta leiab selle jaoks ka aja? Kui hakatakse teadvustama ja väärtustama oma tervist ja head olemist, siis ei aeta end ka nii hirmsasti ära. Õige planeerimise korral jääb meil kõigil enda jaoks päevas vähemalt tunnike.”

Õigete valikute küsimus

“Ma ei tea, kui õige inimene mina nüüd tervislikest eluviisidest rääkima olen,” ütleb Imre Rammul kerge kahtlusega, “mul omal on selles osas ikka vajakajäämisi. Aktiivseid spordiharjumusi mul kahjuks ei ole, süüa mulle meeldib, nagu ka süüa teha... Aga tõsi on see, et olen hakanud valima, mida ma ostan ja kui palju selles rasva on. Hiljaaegu kohtasin üht kursusekaaslast, kes oli hulga kilosid kaotanud just selle abil, et loobus kõrge rasvasisaldusega toidust ja õistest külmutuskapi küljustest. Polnud vajagi kaalujälgijatega liituda ja punkte lugeda. Kehakaalu tõttu kalduvad minuigi valikud pigem kala kui liha poole, just val-

ge kala; mis puudutab liha, siis haljast pekki küll mitte, aga korralik seakaalakarbonaad on täiesti ok. Ja kui ma näiteks juurvilja peale varem üldse ei viitsinud hambaid kulutada, siis viimasel ajal on needki kuidagi maitsema hakata. Puuviljade sõber ma eriti pole, pigem närin juursellerit kui õuna. Koo-gid-tordid pole ka kunagi meeldinud, jäätist söön küll päris hea meelega.

Seda peab ütleva, et ega eesti mees oma ülekaalu pärast üldiselt ei põe. Aga kui enam kingapaela kokkupõimitud ei saa, ega siis mees end hästi ka ei tunne.”

Mehed ei nuta

Naised tunduvad olevat tervise ja hea väljanägemise suhtes piisavalt trenditeadlikud. Võib-olla on edevus siin see edasiviiv jõud. Sest iga naine tahab ilus olla, aga on ammuteada tõde, et ilu algab seestpoolt. Kui oled terve ja sportlik, õiges kaalus, reibas ja rõõmus, siis su silmad säravad ja sind on hea vaadata nii endal kui teistel.

Kuidas on aga lood meie meestega, mis nemad oma tervisest ja ilust arvavad?

“Võib julgelt öelda, et mehed teadvustavad oma vajadusi selles vallas tunduvalt vähem,” tunnistab Imre Rammul. “Siis peab midagi juba kõvasti logisema, kui mees võtab vastu otsuse kuhugi pöörduda, hakata kaalus maha võtma, end rohkem liigutama vms. Mees-

te seas valitseb sihuke, ma ütleksin – eluterve kriitikavabadus... Eks see on ka mõistetav, sest kust me tuleme? Ühiskonnast, kus mehel ei olnud sünnis viriseda, ammugi mitte oma tervise pärast! Mees sai ise hakkama, ravis ise oma hambaidki, alles äärmises hädas läks abi küsima... Teistpidi mängib rolli kindlasti ka see, et mehi on kogu aeg vähevõitu olnud ja naised enamasti kergelt elukaaslast vahetama ei kipunud ega kipu. Nii et mees polegi pidanud eriti pingutama, et oma teisele poolele vääriline partner olla.

Viimasel ajal on positiivne dünaamika siiski siingi märgatav. Mehedki on hakanud aktiivsemalt oma tervise ja olemise vastu huvi tundma. Ühtpidi on see kindlasti tervisepropaganda teene, teisalt avaneb ka järjest uusi võimalusi nii aktiivseks kui passiivseks puhkuseks ja spordiks, meie toitumiskultuur on arenenud, toidulaud on muutunud mitmekesisemaks jne.”

Ühiskond liigub selles suunas, et soorollide piirid pole enam nii selged. Tänapäeval ei piisa, kui mees on ainult natuke ahvist ilusam – kui väline pilt sinust jätab kõvasti soovida, ei või sa ka oma tööelus kuigi edukas olla. Nii et nuta või naera – kui soovid säilitada teatud elukvaliteeti, pead paratamatult hakkama iseenda eest hoolt kandma.

Apteek, aita!

Millal pöördub eesti mees seksuoloo- gi poole ja mida ta arstilt tavaliselt ootab?

Imre Rammul: “Eks see mentaliteet valitseb kahjuks ikka, et arsti juurde tul- lakse viimases hädas, muidu toimetatakse iseenese tarkusest. Ja paistab, et näiteks suguhaigusega on mehel mitu korda kergem siia kliinikusse tulla kui murega suhte pärast. Siis mõeldakse enne ikka pikalt, mitu tiiru peale. Et äkki läheb niisama üle. Tükk aega praetakse omas rasvas, selle asemel, et võtta kätte ja uurida, kus probleem tegelikult on ja mida annaks parandada. Ühiskondlik arvamus on meil ju traditsiooniliselt selline, et mehed on orienteeritud suguaktile, mingeid muid tundeid neil olemas ei olegi. Täiesti vale lähtekoht probleemile lähenemiseks, muidugi.

Ega iseenast ja oma käitumist analüü- sida pole sageli kuigi meeldiv tegevus. Seepärast ongi tavaline, et vigu otsitakse ja leitakse teises, mujalt. Kui näiteks tekib suhetekolmnurk, st ühel abikaa-

sadest on armuke, siis ikka seepärast, et püsipartner on niisugune ja naasugune. Küll on tollel siis süss viltu jalas, küll üks ja teine asi valesti...”

Nojah, ega süü saa hulkuma jääda, seda teadis juba vanarahvas. Kumma töökoormus on siin kliinikus töötades suurem, kas psühhiaatri (psühholoogi) või seksuoloo- gi oma?

“Ega seda nii rangelt lahutada saa,” ar- vab Imre Rammul. “Võib olla nii, et al- gul on mingi negatiivne kehasignaal, mis hakkab aga mõtlemises võimen- duma. Kui inimese tervis on paigast ära, tekitab see depressiooni. Meie õnn ja õnnetus, nagu juba öeldud sai, on ikka mõtlemises kõvasti kinni. Sek- suaalfunktsiooni häired on sagedasti ka mingi teise haiguse (sagedasti ainuke- seks) sümptomiks. Ja sellisel juhul pole üldse mõistlik nihverdada endale kusa- gilt mõni erektsiooniravim, võtta seda sisse ja arvata, et kõik on hästi. Taga- järgede tohterdamine ei likvideeri põh- just.”

Kas sageli tulebki patsient nõ lihtsalt retsepti järele?

“No ma ei arva, et erektsiooniravimid oleksid meil populaarsemad kui mujal maailmas, ainult et mujal on enesest- mõistetav, et nende juurde käivad uu- ringud, inimene on huvitatud probleemi põhjuste väljaselgitamisest. Sageli peljatakse “saatuslikku” diagnoosi ja suhtumine on umbes nagu Polkovniku lesel, et arstid ei tea midagi ega tee mi- dagi ja ega miski nagunii ei aita ka. Me- ditsiinis on toimunud märkimisvää- rseid edasiminekuid ja väga paljud hai- gused on ravitavad, kui neile õigel ajal jaole saab. Siiski – need inimesed, kes on siia kliinikusse jõudnud, on ena- masti huvitatud ka uuringutest.”

Aga ravijärjekorrad on pikad ja era- arstid on kallid, kust see raha võetakse ja... Muret kui palju!

“Peamine on ikka inimese huvi oma tervise vastu ja soov probleemidele lahendus leida. Meil on kodulehekül- g www.amor.ee, kus spetsialistid vasta- vad küsimustele, samas majas töötab ka perearsti nõuandetelefon 1220. Nii, et kõigil on võimalik saada päris adek- vaatset abi ja soovitusi, mida ette võtta, kas on vaja pöörduda arsti juurde jne.

Tegelikult on mõneti üllatav, et meie inimeste valmidus panustada oma ter- visesse on sedavõrd madal. Meditsii- ni puhul valitseb meil ikka mentali- teet, et arstiabi peaks olema tasuta. Kui

ma kutsun torujüri tilkuvat kraani pa- randama, siis ma arvestan, et see lä- heb mulle midagi maksma, aga arstliku konsultatsiooni eest raha välja käia on ikka veel võõrastav.”

Vitaalsus kõrge eani

Millest see tuleb, et meie keskealised näevad sageli vanemad välja kui pen- sionärid mujal maailmas? Miks me vä- sime nii varakult ära ja mis selle vastu peaks ette võtma?

“Vananemise puhul mängivad loo- mulikult rolli mõned geneetilised eel- dused ja soodumused, samuti elukaar – kui palju on olnud traumaatilisi elu- situatsioone, milline on inimese elu- stiil, kas ta oskab end tasakaalus hoida, närvi maha rahustada jne. Sest ma rõ- hutan veel kord: kui patarei on tühjaks saanud, siis peab seda laadima! Vastasel korral kulud enne õiget aega ära.

Omaette küsimus on see, et – kui nüüd naistest rääkida, siis arenenud riikides kasutavad paljud üleminekuikka jõud- nud naised hormoonpreparaate, mis ühest küljest aitavad leevendada üle- minekuvaevusi, teisest küljest pidur- davad ka kortside teket jm vanaduse- ilminguid. Nii et ei maksa imestada, kui mujal maailmas näevad kuuekümn- esed välja nii, nagu meil neljakümne- sed – nad on selles osas üht-teist ette võtnud, oma tervise heaks midagi tei- nud. Ka meil kasutatakse ülemine- kuvaevuste leevendamiseks hormoon- asendusravimeid, aga meil pole see nii laialt levinud ja kaua kestnud, mistõ- tu tulemusi tänavapildis täna ei näe. Aeg-ajalt puhkevad selle meetodi üm- ber ka arutud skandaalid, ravimite mingid võimalikud kõrvaltoimed tõs- tetakse fookusesse ja puhutakse suu- reks. Puudulikku infot on palju. Väi- de, et hormoonasendusravi suurendab rinnavähiriski, on ju skandaalimaiguli- ne, seda annab ära kasutada ja hõlpsasti suureks puhuda. Tegelikult on see risk küll kaduvväike, aga inimene ei mõtle sellele, tal tekib juba eos eitav suhtumi- ne hormoonasendusravi preparaatides- se. Ja informatsiooni teist poolt – seda, et hormoonasendusravimite puhul on vähkhaigestumisel oluliselt suurem tõenäosus paraneda, sest haigus allub paremini ravile, ei metastaseeru nii ker- gesti jne – ei teata ega teadvustata.

Müra on meil üldse palju. Eks sedagi tule elus õppida – oskust sõeluda ilma- kärast välja see, mis on oluline, mida on just sulle vaja.”

Üle 50-aastane mees? Probleemid urineerimisega?

Põhjuseks võib olla suurenenud eesnääre. Seda probleemi ei tasu hängeneda. Kui Teid huvitab, kas Teie eesnääre on terve, vastake all olevatele küsimustele.

Te tunnete, et uriinijuga on muutunud nõrgemaks?

Te ärkate öösel mitu korda vajadusega urineerida?

Teil tekib vajadus urineerida juba 2 tundi pärast eelmist korda?

Kas urineerimise järel jääb Teile tunne, et põis pole päris tühi?

Kas urineerimisvajadus on mõnikord nii pakiline, et seda ei saa mingil juhul edasi lükata?

Urineerimise alustamine nõuab Teilt pingutust?

Kas urineerimise ajal muutub uriinijuga katkendlikuks?

ei kunagi
0 punkti

mõnikord
3 punkti

sageli
6 punkti

Kui Teil kogunes vastustest rohkem kui 6 punkti, on Teil eesnäärme suurenemise tunnused. Abi saab apteegist.

Prostamol[®] uno (serenoapalmi ekstrakt) peatab eesnäärme suurenemise ja aitab efektiivselt urineerimishäirete puhul. Prostamol[®] uno (serenoapalmi ekstrakt) on müügil apteegis ilma retseptita! Võta üks kapsel päevas alati samal ajal peale sööki.

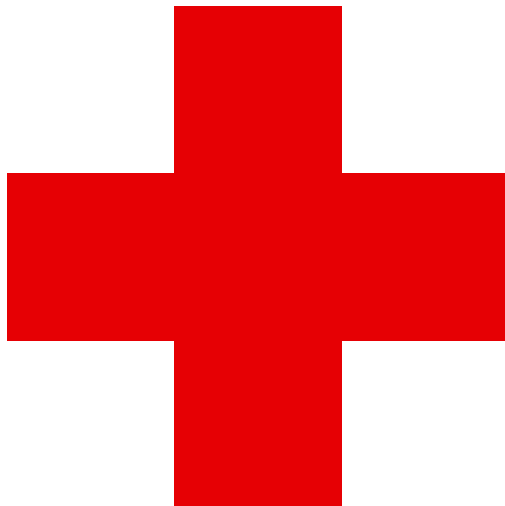
Ole ise enda peremees!



Prostamol[®] uno

Serenoapalmi ekstrakt

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



Uued võtted esmaabis

Tänapäeval on popp rääkida trendidest. Kas aga ka esmaabis?

Tekst Merle Prangel, foto Tiit Blaat, võtteid demonstreeris Punane Rist

Kindlasti on nii mõnigi aastaid tagasi esmaabikursustel käinu üllatunud kuuldes, et žgutt ei ole juba ammu esmane vahend suure verejooksu peatamiseks või, et suure toruluude murdumisel ei tohigi asuda neid lahastama. Rääkimata sellest, et hakata kannatanut ise auto tagaistmel haiglasse toimetama. Kindlasti on tavainimese esimene reaktsioon koera hammustuse korral asuda koheselt verejooksu peatama, sest nii tundub justkui õige. Kas aga on? Esmaabikoolituse korraldava OÜ Münt Grupp konsultandi **Ruta Uiho** sõnul on uuendusi esmaabis teisigi.

Käitumine verejooksu korral

Verejooksu peatamine tänapäeval toimub kahel viisil: survega haavale ja surveideme abil. Esmaabivõtte “surve haavale” toimibki just nii nagu ta ka kõlab – võtta tuleks sidemerull või selle puudumisel mõni käeulatuses olev suvaline riidetükk ning suruda see haava sisse. Aga kuhu jääb steriilsus? Nii karjatab kindlasti mõnigi lugeja. Steriilsus ulatusliku verejooksu puhul ei ole primaarne, sest oluline on peatada verejooks edasise abi saabumiseni! Pool-elastsest materjalist sidemerulli olemasolul oleks hea haavas olev side omakorda tugevasti üle tõmmata poolelastse sidemega ehk teha nõ surveideme.

Aga kuhu jääb žgutt kui teada-tuntud esmaabi vahend? Teame ju, et žguti abil on ka kõige pisemast haavast võimalik kätte saada väga suuri koguseid verd – meenutagem või korda, mil käisite viimati veenist verd andmas. Žguti abil

saadakse kinni veenid, mitte aga arter – sealt jäsemesse voolav veri otsib väljapääsu just haavast. Eelpool kirjeldatud meetodite abil tagate selle, et kiirabi saabudes on teil kiirabile elus inimene üle anda!



otsene surve haavale



haava sidumine

Asudes käsitlema verejooksu peatamise kaasaegseid meetodeid, oleks pidanud

ehk alustama elementaarsest põhitõest – võõra inimese verejooksu ei minda kunagi peatama ilma kaitseta, sest võõras veri võib tappa teid ennast! Aga alati pole ju kummikindaid käepärast? Kaitkena võib vastavate kinnaste puudumisel kasutada kilekotti vms abivahendit – peaasi, et oleks välistatud kokkupuude võõra verega.

Käitumine loomahammustuse korral

Loomahammustused on saanud tänapäeval üha suurenevaks ohuks. Väga inimlik reaktsioon on see, et tormate sellist õnnetust pealtnähes võimalusel haava koheselt siduma. Stopp! Nakkusohu vähendamiseks tuleks haavast lasta välja joosta umbes pool klaasi verd ning alles siis asuda haava desinfitseerima ja siduma. Kui tegemist on rebimishaavaga, mitte löikehaavaga, toimib nn joogikõrre efekt – rebitud veresooneid on nagu lapsepõlvest tuttavad pikaks venitatud joogikõrred, kust morsk enam läbi ei tahtnud tulla. Ka otsast rebitud jäsemest (näiteks amputatsioon pommiplahvatusel läbi) ei pruugi esimese 20 minuti jooksul verd üldse tulla. Kuid kui ükskord tulema hakkab, siis juba palju. Tähendab see seda, et oleks mõistlik teha korralik surveideme enne, kui palju verd tulema hakkab.

Käitumine luumurdude korral

Kui satute pealtnägijaks õnnetusele, kus tegemist suurte toruluude muruga, tuleks meelde jätta põhitõde, et neid ei asuta lahastatama! Ka ei ha-

kata kannatanut meeleheitlikult tiri- ma auto tagaistmele, et teda sellise- na haiglasse toimetada. Viimasega või- te kannatanule osutada tõelise karutee- ne ning ise jääda elu lõpuni vaevlema süümepiinadesse. Miks siis? Toruluude sees on luuüdi, mille üheks osaks on ka rasv. Luu murdudes satub üdi koos ras- vaga kudede vahele ning jäseme liigu- tades tõmbuvad lihased kokku nii, et “hulkuv” veri ja luuüdi imetakse taga- si vereringesse. Vereringesse sattunud imetillukesed rasvatilgad võivad mõne päeva pärast sattuda kopsu, südamesse või aju. Meditsiinilises keeles nimeta- takse juhtunut rasvembooliaks. Rasva- tilgakeste sattumine elutähtsatesse or- ganitesse võib põhjustada kannatanu (kelle teie olite oma meelest päästnud) surma.

Luumurru esmaabi on Ruta Uibo sõnul lihtne – ära näpi kui ei ole vaja! Kinni- se luumurru puhul piisab, kui pane- te külma peale ja jääte ootama kiirabi. Lahtise luumurru puhul tuleks peata- da verejooks meetodil: surve haavale (vt fotot lk 18). Surve peaks aga ole- ma mitte suunaga murrule, vaid külge- delt. Mida see tähendab ja kuidas väl- ja näeb, samuti see, kuidas käituda hai- gega, kes on kaotanud teadvuse, tuleks õppida juba esmaabikoolitusel. Oluli- ne on kõik situatsioonid ise läbi män- gida, mõelda ja ka kaasa teha. Võttes tuleb õppida käe sisse, et siis kui on juhtunud õnnetus, valitseb paanika ja hirm – teavad käed ise, mida tuleb ette võtta!

Esimesed 5 minutit peale õnnetust otsustad Sina!

Eesti Vabariigi istub kiirabibrigaad au- tosse umbes 4ndal minutil alates vasta- va teate saamisest. Aju elab ilma hap- nikuta kuni 5 minutit! See on aeg, mil kannatanu edasise käekäigu üle siin elus otsustab keegi teine.

Esmaabi andmata jätmise võib maks- ta kallist hinda. Kallist hinda võib maksta ka vääralt osutatud esmaabi. Sattudes õnnetusjuhtumi sündmus- kohale vallanduvad inimeses erinevad tunded, võime käituda ebaadekvaat- selt, kus käed hakkavad tööle enne, kui teeb seda pea. Diletantlikult käi- tudes võite päästjana olla hoopis see, kes aheldab inimese elu lõpuni ratas- tooli. Järgides õnnetuskohal kordi ja kordi läbiproovitud esmaabi võtteid, võite kaasa aidata sellele, et puuduli- ku esmaabi läbi surnud või invaliidis- tunud inimeste arv väheneks.

Uued elustamisjuhtnöörid

MUUTUSED TÄISKASVANU ELUSTAMISES

- Elustamisega alustatakse kohe kui kannatanu on teadvuseta ning ei hinga normaalselt
- Käed asetatakse rinnakorvi keskele, et mitte aega kulutada õige koha otsi- misele teisel meetodil (roidekaarest 2 põiksõrme ...jne)
- Õhu sissepuhumine kestab 1 sekund mitte 2 sekundit
- Kompressioonide-ventilatsioonide suhe täiskasvanu puhul 30:2
- Täiskasvanu korral jäetakse ära 2 esmast sissepuhumist, alustatakse kohe peale hingamise seiskumise tuvastamist 30 kompressiooniga.

TEADVUSETA?

KARJU APPI!

AVA HINGAMISTEED!

KANNATANU EI HINGA NORMAALSELT?

HELISTA 112!

KANNATANU EI HINGA?

30x PUMPAMIST!

2x PUHUMIST!

Uutes juhtnöörides pulsi otsimisest juttu ei ole.

Pulssi on kiires situatsioonis raske leida isegi kogunud elustajale.

MUUTUSED LASTE ELUSTAMISES

- Elustaja alustab 5 sissepuhumisega ja jätkab pumpamiseventilatsiooniga 30: 2
- Imikute puhul kompressioonid 2 sõrmega ehk ühe käega üksinda elusta- des. Elustaja võib ise nendest sobiva valida
- Hüperventilatsioon on kahjulik. Piisav on rinnakorvi mõõdukas tõus
- Vastsündinut tuleb kaitsta soojakao eest. Enneaegsel vastsündinul kaetak- se termokilega keha ja pea, nägu jääb vabaks, eelnevalt last kuivatamata
- Esimesed paar õhu sissepuhumist vastsündinu kopsudesse peavad olema 2-3 sekundit, et kopsu lahti puhuda.

112
hädaabitelefoni

Päikesepiste ja kuuma- rabanduse tunnused :

- peavalu, nõrkus, peapööritus
- nägu on ülemäära punane või kahvatu, pulsi töö kiirenemine, iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus, uimasus, tasakaaluhäired, hingeldamine, südameklõppimine
- kõrvalolijatele võib tunduda, et inimene on justkui joobes
- võib tekkida silmade ees virvendus
- kehatemperatuur võib tõusta kuni 40 kraadini, raskemal juhul võib kaasneda minestamine ja isegi koomasse langemine.

Esmaabi päikesepiste või kuumarabanduse korral

- vabastage kannatanu üleliigsetest riietest, et liigne soojus saaks ülekuumenenud kehast eralduda
- toimetage kannatanu varjulisse kohta
- võimalusel asetage kannatanule jahedad mähised ümber pea, kaelale ja kohtadesse, kus asuvad suured veresooned. Mähised ei tohi olla jääkülmad!
- kui võimalik, valage keha jaheda (mitte külma!) veega üle
- kui kannatanu on teadvusel, pange ta kõrge pealusega lamama
- kui kannatanu on teadvuseta, asetage kannatanu asendisse, kus tema hingamisteed on avatud (pea kuklas!) ja jalad asetseksid umbes 80 kraadise nurga all üleval. Sellises asendis peaks inimene toibuma loetud sekundite jooksul. Kui ta ei toibu, kontrollida, kas ta hingab. Kontrollida pulssi. Kui need puuduvad, on vaja alustada kunstliku hingamise ja südamemassaažiga.

Esmaabi

Igal sekundil võib olla elu hind!

Piknikul olles juhtute pealt nägema, kui teie kaaslane hakkab justkui mitte millestki meeleheitlikult rapsima... Täiesti kaine sõber, kellega mõni aeg tagasi randa tulite lähed äkki näost valgeks ja käitub kui oleks joobes... Kas võite käe südamele pannes kinnitada, et saate aru, mis on juhtunud ja oskate neis olukordades adekvaatselt käituda? Või hoopis tardute hirmust soolasambaks, sest puuduvad elementaarsed teadmised tegevusest sellistes olukordades. Hiljem kiirabi saabudes tunnete aga süümepiinu, et miks ma ometi ei osanud, ei teadnud... Hulleml veel kui üritasite aidata, aga tegite seda meeltesegaduses hoopis kahju- toovalt.

Selge on see, et ettearvamatul olukorra tekkides haarab inimest hirm. Ootamatus olukorras võib hirmutunne paisuda aga nii suureks, et sellest on halvatud kogu organism. Mida ometi teha? Kas asuda abistama või helistada ja kutsuda abi? Vastus on, et teha tuleks mõlemat. Aitama peaks, aga kannatanut siiski vaid juhul kui teate, kuidas seda täpselt teha – vastasel korral võite oma asjatundmatu rapsimisega põhjustada pigem kahju kui kasu. Elementaarsed teadmised esmaabist aitavad hetkelisest hirmutundest üle saada ja abivajajale vältimatut abi pakkuda.

Et ees on suvi, oleks kindlasti sobiv aeg meelde tuletada, kuidas toimida olukordades, mille pealtnägijaks võite ühel kaunil suvepäeval eneselegi ootamatult sattuda.

Päikesepiste ja kuumarabandus

Päikesepiste põhjustab päikesekiirte otsene toime katmata peale, mille tagajärjel aju ja ajukelmete veresooned laienevad, täituvad liigselt verega ja aju tursub. Kuumarabanduse põhjustab kogu keha ülekuumenemine. Kõige enam ohustab ülekuumenemine väikelapsi, kelle keha temperatuuri regulatsioon on veel nõrgalt arenenud. Ohu eest ei ole kaitstud ka vanemad inimesed, kel on termoregulatsiooni iseärasuste tõttu samuti suur oht üle kuumeneda. Noorte puhul ohustab ülekuumenemine neid, kes kuumas käes olles ohtralt alkoholi tarvitavad.

Uppuja päästmine

Nähes inimest uppumas tõtta appi vaid juhul, kui oled hea ujuja ja tunned vetelpäästevõtteid. Vastasel juhul kutsu koheselt abi. Kui uppuja kaugus on selline, mis võimaldab abi pakkuda mingi päästevahendi näol (puutoigas, nõör vms), siis tee seda. Kunagi ei tohi uppujale ulatada paljast kätt, sest uppuja jõud on suurem kui arvata võib.

Uppuja elustamine peale kaldale toomist koosneb kolmest põhilisest võttest: hingamisteede avamisest, kunstlikust hingamisest ja südamemassaažist.



kannatanu püsiv küliliasend

Tegevused uppuja päästmisel ja esmaabi:

- uppuja juurde ujumisel tuleb uppujal pidevalt silm peal hoida, kuna uppuja võib vahepeal vee alla vajuda
- uppujale tuleks kindlasti läheneda selja tagant uppuja käte haardeulatusest kaugemalt. Kui selja tagant lähenemine ei ole võimalik, tuleks 3-4 meetri kauguselt sukelduda, uppuja reitest haarates pöörata uppuja seljaga enda poole. Väga ohtlikuks tuleb pidada seda, kui uppuja klammerdub päästja külge, kuna see võib ohtu seada teie mõlema elud
- uppujat tuleks haarata kaenla alt, tema pead (vajadusel juustest!) veest väljas hoides tuua ta kaldale
- kaldal tuleks uppuja asetada kõvale pinnasele
- et kontrollida kannatanu teadvust tuleks uppujat raputada või kõnetada
- hingamise kontrollimiseks tuleks asetada oma põsk kannatanu nina/suu lähedale ning üritada aru saada, kas õhku tuleb. Tuleks ka asetada käsi kannatanu paljale rinnakule, et tunda kas rinnak tõuseb
- pulssi kontrollitakse 2-3 sõrmega risti üle kannatanu kaela, kõrisõlmest umbes 1,5-2 cm kauguselt
- kui hingamine on katkenud, tuleb avada kannatanu hingamisteed - selleks asetada kannatanu pea ühele poole kuklasse, avada suu ja otsida, kas suus või neelus ei ole võõrkeha
- kui kannatanu ei hinga, tuleks alustada kunstlikku hingamist
- kui kannatanul puudub ka pulss, alustada südamemassaažiga.

Elustamine

Tee vaheldumisi südamemassaaži ja kunstliku hingamist suhtes 30:2 (30 kompressiooni + 2 ventilatsiooni) seni, kuni südametöö ja hingamine taastub.

Kuidas teha südamemassaaži? (kompressioon)

- olles kannatanu kohal pane käed sirgelt rinnakuluu keskele
- alustada kohe 30 kompressiooniga, vajutada sirgete kätega nii, et rindkere vajuks 5–6 cm
- ei tasu ehmatada, kui südamemassaaži ajal kuulete roiete raginat – seda võib juhtuda!
- tehes südamemassaaži väikelapsele, tuleks jõudu tagasi hoida, kuna tema rinnakorv on piisavalt õbluke selleks, et võiks murduda mõni roie
- väikelapsele tuleb südamemassaaži teha ühe käega
- imikule tuleb südamemassaaži teha kahe sõrmega.

Kuidas teha kunstlikku hingamist? (ventilatsioon)

Võimalusel kasuta kaitsemaski

- hinga sügavalt sisse, aseta oma suu tihedalt kannatanu avatud suule
- suru otsmikule asetatud käe nimetissõrme ja pöidla-ga kinni kannatanu ninasõõrmed
- õhu sissepuhumine kestab 1 sekund
- kannatanu passiivseks väljahingamiseks eemalda oma suu ja vabasta ninasõõrmed. Soorita järjest 2 hingamist
- kontrolli kas kannatanu hakkas ise hingama. Kui kannatanu hakkas hingama, keera ta külili asendisse.

Meelespea esmaabi andjale:

- Mõtle hetke, hinda olukorda ja kutsu enne abi andmist või samaaegselt vajadusel välja täiendav abi!
- Jälgi, et sa ei sea ohtu ka end!
- Püüa kannatanu jaoks muuta piirkond ohutuks!
- Abistamisel ole enesekindel – iga kannatanu tahab tunda, et ta on kindlates kätes!
- Andes esmaabi lapsele, selgita talle, mida ja miks sa teed!
- Abi saabudes informeeri oma tähelepanekutest ja tegevustest järgmisi abistajaid. Ära mingil juhul lahku sündmuskohalt!



südamemassaaž

Herilase või mesilase hammustus

Tavaliselt on mesilase või herilase nõelamine pigem valus kui ohtlik. Tekkinud punetus ja väike turse mööduvad tavaliselt paari päevaga. See, kui ohtlikuks nõelamine kannatanule on saanud, selgub umbes esimese 5 minuti jooksul.

Väga tõsiseks tuleb pidada nõelamist suuõõnde, kuna tekkiv kõriturse võib põhjustada lämbumist. Siit soovitus suuks – enne karastusjoogi pudeli või klaasi suule tõstmist kontrollige, et seal ei oleks soovimatuid suutäisi.

Rästiku hammustus

Eestis elava rästiku hammustus ei ole üldjuhul inimesele eluohtlik. Siiski tuleks teada, et mida lähemale kannatanu pea piirkonnale rästiku hammustus on, seda ohtlikumaks hammustuse tagajärjed kujuneda võivad. Ka on olemas vägagi loogiline seos hammustuse ja kehakaalu vahel – mida väiksem kannatanu on, seda suurem on mürgi kogus kannatanule ning seda suuremad võivad olla kahjustused.

Esmaabi herilase või mesilase hammustuse korral:

- kui astel on nähtav, püüdke see külgsuunas välja tõmmata. Tehke seda õrnalt kraapides, et mitte pigistada astlas olevat mürkainet rohkem naha sisse
- asetage nõelata saanud kohale külm kompress
- kui nõelamine on toimunud suuõõnde, tuleks kindlasti koheselt kutsuda kiirabi. Võimalusel tuleks ka leida transport, millega sõita kiirabile vastu, sest kõriturse võib sulgeda kogu hingamistee. Kuna tursunud kõrist õhk läbi ei tule, siis ei ole kasu ka kunstlikust hingamisest. Sellistel juhtudel on vaid abi meedikute poolt tehtud süstist
- kui võimalik, tuleks kannatanule anda juua külma jooki või võimalusel imeda jääkuubikut leevendamaks tekkivat turset.

Rästiku hammustuse tunnused:

- hammustus meenutab vaid väikest nõelatorget, valu tugevnemine toimub mõne minuti pärast
- paarikümne minuti jooksul areneb hammustada saanud kohale turse ja nahk omandab lillaka varjundi. Hammustada saanud piirkond võib muutuda tundetuks
- umbes tunni möödudes kaebab kannatanu peavalu, peapööritust, iiveldustunnet. Harvematel juhtudel esineb oksendamist, kõhulahtisust, hingeldamist, nõrkustunnet, nahk võib kattuda külma higiga. Raskematel juhtudel võivad esineda teadvusekaotus või lihaste krampid.

Esmaabi rästiku hammustuse korral:

- asetada kannatanu lamavasse asendisse nii, et kannatada saanud jäse jääks liikumatult rippuma
- eemaldada kannatanult pigistavad riided ja sõrmused
- hammustuskohale asetada puhas side või külm kompress
- esmaabi andmise järel tuleks haige lamavas asendis toimetada arsti juurde
- kui mõned aastad tagasi peeti esmatähtsaks žguti paigaldamist, mürgi väljaimemist ja isegi hammustuskoha väljalõikamist, siis tänasel päeval neid meetodeid enam ei kasutata.



Meditsiinilised tugitooted ja abivahendid

Igapäevaelus tavaliselt ei märkagi, kui palju on meie hulgas inimesi, kes vajavad ortopeedilisi tugitooteid või liikumisabivahendeid. Olenemata sellest, kas on tegemist traumaga või pikemaajalise haigusega on terise halvenemine või invaliidistumine inimesele ja tema lähedastele alati suureks probleemiks. Sellistel puhkudel on hea teada, kust ja missugustel tingimustel on võimalik hankida vajaminev toode. Meditsiinilise tugitooted või abivahendi vajajal soovitame eelnevalt konsulteerida raviarstiga ning siis pöörduda Tervise Abi OÜ teeninduskeskustesse või meie koostööpartneri Ülikooli Apteegi poole.

Tekst ja fotod Tervise Abi OÜ

Punane Rehband Medical sari

Paljud tervisekahjustused ning haigused vajavad väga hea funktsionaalsuse, sobivuse ning disainiga ortoosid. Rehband Medical on taastusravi loomulik valik, mis koosneb enim täiustatud toodetest. Kliiniliste uuringute ning meedikute ja patsientide aastatepikkuse tiheda koostöö resultaadiks on suurepärase funktsionaalsusega tooted.

Rehbandi tooted aitavad leevendada valu ning võimaldavad jätkata normaalset elurütmi vaatamata tervisekahjustustele ja füüsilisele puudusele.

Roheline Rehband Activ sari

Olla aktiivne ning liikuda vabalt on asjad, mis on terve inimese jaoks loomulik ja me võtame seda kui iseenesest mõistetavat. Kuid kui järsku juhtub midagi, mis muudab või pöörab ümber kõik arusaamad – trauma või haigus, siis täisväärtuslik elu on häiritud ning ka igapäevased toimingud muutuvad väljakutseks.

Rehband Activ pakub tooteid, mis võimaldavad, aga jätkakta aktiivset elu vaatamata traumadele ja valule. Funktsionaalsed ja kaasaegse disainiga toed leevendavad valu, ennetavad traumasid ning on asendamatu taastusravi vahendid. Tooteid on kerge kasutada ja nad on suurepärase sobivusega. Rehband aitab Teil nautida elu vaatamata terviseprobleemidele.

Sinine Rehband Sport sari

Sportimine on oma jõu proovilepanek. Kahjuks on traumaohu sportimisel üsna suur. Traumade ennetamine on lihtsaim

viis neist hoiduda. Kuid kui Teil on juba esinenud traumasid on parem teada, kuidas kiiresti probleemist üle saada ning taastada soovitud treeningvorm.

Rehband Sport on valik tooteid, mis on loodud erinevaid spordialasid harrastavatele sportlastele. Kaasaegse disainiga funktsionaalsed toed on mõeldud neile, kes soovivad saavutada oma eesmärgi või nautida sporti ilma vigastusteta. Paljud tooted on ennetava funktsiooniga.

Rehband Sport aitab Teil saavutada maksimaalset treeningu resultati.

Rehband – rõõm liikumisest.

Meditsiinilisi tooteid on võimalik osta ka sotsiaalsoodustatud alustel.

1. Soodustingimustel on võimalik abivahendit taodelda

- kuni 18 aasta vanuseni
- vanaduspensionari eas ja invaliiduspensionil olevatel isikutel, kellele abivahend on vajalik toimetuleku toetamiseks
- töövõimelises eas isikutel, kes omavad tõendit vähemalt 40% töövõimetusel kohta:

- töötavatel isikutel, kellele abivahend võimaldab töötada
- mittetöötavatel isikutel, kellele abivahend võimaldab saada tööd või parandada toimetulekut

d) isikutel, kellele on määratud puue.

2. Soodustuste taotlemiseks on vajalik

- tehniliste väikeabivahendite taotlemiseks perearsti või mõne teise raviarsti poolt välja antud **retsept**, mis tõendab, et toode on patsiendile vajalik
- keerulisema tehnilise abivahendi taotlemiseks on vajalik eriarsti **retsept**
- isikliku abivahendi kaart**, mis väljastatakse patsiendile elukohajärgsest sotsiaalhoolekande osakonnast retsepti alusel.

Meditsiinilisi tugitooted ja abivahendeid müüvad soodustustega järgnevad Ülikooli Apteegiketi apteegid:

- Ülikooli Apteek Pärnus Rüütli 30
- Ülikooli Apteek Kuressaares Lossi 11
- Ülikooli Apteek Viljandis Tartu 1
- Ülikooli Apteek Mustlas Kuressaare 4



OÜ Tervise Abi, tel 6737 811, www.terviseabi.ee



Elukogemus – astma

Heli on ilus loomulikult blond naine, kel näos elu jooksul kogutud naerukortse. Ta on jõudnud vanusesse, mil pensionäri staatus pole enam kaugel. Esmapilgul jääb Helist mulje kui hea terviseiga sportlikust ja õnnelikust vanaemast.

Tekst Mari Järvelaid

Heli ongi vanaema, tütrepoeg on juba 12-aastane. Kuid siis, kui Helit tabab järjekordne astmahoog, lõpeb see enamasti huilgava sireeniga kiirabiga haigla poole sõites. Ja kuus aastat tagasi oli periood, kus kiirabi käis Helil juures sagedamini kui kord kuus.

Heli sündis neljanda lapsena maal elavasse perre. Ta oli sündinud kaksikutest teine, vennast palju väiksema ja väetimana. Kaksikvenda kutsus Heli ikka vanemaks vennaks.

Väiksenäna oli Heli sageli kõhaga haige ja arst ütles, et see on bronhiit. Heli mäletab, et kui ta emaga koos pühapäeval kirikusse läks, siis iga kord kirikusse sisenedes hakkas ta kõhima. Emal pahanud, et kirikusse tuleb vaikselt olla. Kiriõpetaja naine oli Heli siis taha ruumi kutsunud, aru saades, et väike tüdruk ei teeskle, vaid kõhahooget ei saa ta ise kontrollida ja kostitas Helit piparmündi kommidega ning rahustavate sõnadega. Vähehaaval kõhapakitsus vaibus. Nii oligi, et alguses hakkas ikka rinnus kiskuma ja vallandus ärrituskõha õhuvahetusega – õuest tuppa minnes hakkasin pea alati kõhima.

Emata jäi Heli juba 7. klassi õpilasena ja elada tuli väga kokkuhoidlikult, et pere ots-otsaga toime tuleks. Peamine oli eluga toime tulla, tervise peale polnud aega mõelda. Nii sattus Heli arsti juurde alles täiskasvanuna. Noore naisena oli Heli sageli kimpus kõhaga ja

Järg lk 26

Astmast

Astma, sõltumata selle raskusastmest, on hingamisteede kroonilise põletikuga seotud seisund. Astmat põeb vähemalt 1,9% elanikkonnast, kui arvestada Haigekassa poolt kindlustatute arvu ja nende isikute arvu, kellele Haigekassa on kompenseerinud astmaravimeid. Neid oli 2004. aastal üle 24 000 kindlustatu, kellele astmaravimeid osaliselt kompenseeriti ja seda kogusummas ligi 44 miljonit krooni. Kulud on järjest kasvanud, sest 2001. aastal anti kompensatsiooni 29 miljoni krooni eest.

Enam kui 30 aastat püüti leida tüüpilist astmaga isiksust. Otsing ebaõnnestus. Astma tekkes on kaks põhjust – kesk-kond ja pärilikkus. Mõlemad moodustavad poole haigestumise riskist. Nii on astma tekkes samavõrd olulised nii pärilik eelsoodumus kui eluviis ja keskkonna tegurid. Sellest kaks näidet.

Kehalisest pingutusest indutseeritud astma

Kehalisest harjutusest tekkiv bronhospasm on midagi muud kui kehalisest harjutusest indutseeritud astma. Esimene neist on seotud bronhospasmiga ja teine põletikuga. Siiski, 80%-90% isikutest on lisaks astmale ka bronhospasm. Teisiti öeldes, mõnedel bronhospasmiga isikutel võib puududa kaasnev hingamisteede haigus või allergia. Kehalistest harjutustest indutseeritud astma esineb kuni 23% koolilastest, seejuures 40% neist puudub kliiniline diagnoos. Tüüpilised nähud 5-10 minutit

pärast harjutuse lõppu on hingetõmbe lühenemine, vilistav hingamine ja kõha. Kui küsimusele: “Kas sul on viis kuni kümme minutit pärast kehalist pingutust tunde, et oled enam hingetu/vilistava hingamisega kui see oli kehalise pingutuse ajal?” on vastus jaatav, tuleks kahtlustada kehalisest harjutusest indutseeritud astma olemasolu. Kehalisest pingutusest indutseeritud astma esinemine viitab hingamisteede põletikule ja tavaliselt on seotud atoopia ja eosinofiiliaga väljakõhitavas rögas. Sümp-tomid leevenevad pika peale iseenesest, kuid ravimite abil oluliselt kiiremini.

Astma ja tubakasuits

Lõuna-Kalifornia ülikooli teadlased avaldasid oma uurimistöö lapsea astma ja suitsetamise omavahelise seosest. Leiti seos ema rasedusaegse suitsetamise ja lapsea astma vahel. Lootena tubakasuitsule eksponeeritud esines 1,5 korda sagedamini astma nii esimesel viiel eluaastal kui hilisemas vanuses. Kogu raseduse aja suitsetamist jätkanud emade lastel oli 1,6 korda kõrgem astmarisk võrreldes nende lastega, kelle emad ei suitsetanud raseduse ajal. Ootamatu oli aga leida, et kui lapselapse vanaema oma raseduse ajal suitsetas, tõusis lapselapsel astma riski 2,1 korda. Dr. Frank Gilliland, kelle juhatusel see uurimistöö läbi viidi, arvab, et selline läbi mitme põlve avalduv astmasse haigestumise riski tõus võib olla seotud omandatud DNA kahjustusega, mis mõjutab lapse immuunsüsteemi ja tõstab astmasse haigestumise võimalust.

raviks sai ta arsti ettekirjutuse kohaselt ikka ja jälle antibiootikume.

Elus on Helil tulnud mitu korda kodu kaotada, ka abikaasa suri liiga vara, nii tuli tal lapsed üksi üles kasvatada. Oma lastele suvekodu oli unistuseks, mille Heli on tänaseks reaalsuseks teinud. Siiski on Heli säilitanud oma iseloomu põhijooned – teha kõike armastuse ja hingega. Armastus on alles ja hingeheadus samuti, silmad näevad enda ümber ikka head ja ilusat rohkem kui halba ja inetut.

Nüüd on Heli allergoloogi järelevalve all ja käib regulaarselt arsti juures oma tervist kontrollimas. Heli allergiaproovid osutusid positiivseteks nii olmetolmule, kui väga paljudele toiduainetele, samuti näiteks *Bacterium colile*. Poest toitu ostes uurib Heli hoolega, ega see temale ohtlikke allergeene ei sisalda. Nii ei tohi ta süüa midagi, milles on pähkleid, samuti oli allergiaproov positiivne nii kartulile, sojale, piimale jne. Nii, et valik just eriti suur pole nendest toitudest, mida julgelt süüa tohib.

Siiski on Heli optimistlik ja nüüdseks on Heli juba 6 aastat moodsa astmaravi kasutaja. Igal kuul tuleb arvestada küllaltki suur summa ravimite ostmiseks, võtta tuleb ka hormoonpreparaate, kuid see-eest on astmahoogude sagedus ja raskus oluliselt vähenenud. Siiski tuleb kogu aeg olla tähelepanelik – kui hommikul trolliga tööle sõites keegi kõrval avab värsket, äsja trüki-kojast tulnud ja värvi järgi veel lõhnava ajalehe, reageerib sellele kohe Heli hingamine ja tekib kõhahoop. Pole vaja-gi suitsetajaga kõrvuti seista, piisab sellest, et siseneda ruumi, kus on suitsetatud või hakata ruumis rääkima isikuga, kes äsja suitsetas, kui Helil tekib lämbumistunne. Samuti hästi lõhnastatud tundmatuga kõrvuti sattudes võib vallanduda kõhahoop. Seetõttu väldib Heli rahvarohkeid kohti ja eelistab, kui vähegi võimalik veeta aega oma kätega rajatud suvekodus. Paraku raskest kehalisest tööst tuleb samuti hoiduda. Siin on abiks nii poeg kui tütar ja teised lähedased, oma töid ja tegemisi planeerides saab hoiduda liigest pingutusest, mis võiks haigushoo vallandada. Suvilas olles võib mööduda puhkusekuu ilma ühegi haigushoota.

Heli võtab kokku oma elukogemuse: “Olge tähelepanelikud nii enda kui oma lähedaste suhtes, siis jääb selle haiguse raske vormi väljakujunemist palju vähemaks.”

Loodusravi - mis suvel

Suvi on ilus ja muretu aastaeg, mis võimaldab unustada kõik külmetustega kaasnevad külmetushaigused. Sellest, et iga väiksema külmetuse puhul ei ole koheselt valada endale hoopis tassi taimeteed.

Tekst Merle Prangel



Kui usute oma kätega korjatud taimeteed tõhususse, oleks hea teada, millised on taimed, mida korjata suvekuudel ja millest tehtud teed on hea rüübata, kui kurgus kriibib, kõha magada ei lase või palavik haigevoodisse surub. Võib ka juhtuda, et külmal sügis -või talvapäeval teed lonksates poevad ilusad suvemälestused koos taimeteest tuleva soojaga lisaks kontidele ka ehk südamesse. Ka kaunid emotsioonid on need, tänu millele võib paranemine toimuda kui imeväel.

Selge on see, et selline eneseravi taimeteed näol sobib vaid kergemate külmetushaiguste või lihtsalt halva enestunde korral, muudel juhtudel kuulugu ravi määramine siiski arsti kompetentsi.

Milliseid külmetusevastaseid taimi saab korjata suvekuudel

Teekummel

Teekummel on taim, mis õitseb juunist septembrini. Ravimina kasutatakse taimet korvõisikutega ladvaosa. Neid kogutakse õitsemise algul, sest nagu ka kõikide teiste taimede puhul, on noortel õitel ravitoime kõige parem.

Kummelitee leiab kasutust peaaesjalikult kõha ja külmetuse korral higistama ajava vahendina. Kummelil on ka väga mitmeid muid raviomadusi. Nii aitab kummel laste gaasivalude vastu, on hea abiline seedehäirete (kõhulahtisus, maovaevused) ja rahutuse korral, teada on tema toime ka põletikuvastase vahendina.

Kummelist võib külmetuse korral valmistada ka seguteed – saialilleõied, noored kaselehed, mustikavõrsed, piparmündilehed on taimed, mis koosluses kummeliga annavad teele erilist hea maitset. Juhul kui tunnete üleüldist nõrkust (mis haigusega üldjuhul kaasneb) on hea teele lisada mõned kibuvitsamarjad, mis lausa pakatavad C-vitamiinist ja annavad jõudu kiireks paranemiseks.

Harilik pärn

Pärn on meile hästi tuntud lehtpuu, mis õitseb juunis ja juulis ning just sel ajal kogutakse taimeteed valmistamiseks tema õisi. Pärnaõitel on mitmeid külmetushaigusi ravivaid toimeid. Pärnaõitest valmistatud auru hingatakse sisse kergemate hingamisteede haiguste puhul. Pärnaõitest tee on hea kõha korral ning efektiivne on ka tema toime kur-

tehtud, see talvel hooletu

evad probleemid. Sellest aga, et suvi pole igavene, hakkavad lisaks suvelõpu jahedatele ilmadele märku andma ka erivaja kätt sirutada tabletkarbi järele, annab tunnistust see, et suur osa inimestest eelistab kergemate külmetuste puhul



gu kuristamisel angiini korral. Eriti hea maitsega on tee juhul, kui lisate sinna vaarikaid või mustsõstraid. Pärnaõied sisaldavad higistama ajavaid aineid ning seetõttu on pärnaõitest suur abi palavikualandajana. NB! Hoiatus neile, kellele haiguse käigus pärnaõietee liiga maitsema hakkab – pärnaõites sisalduvad ained stimuleerivad higinäärmeid sedavõrd, et need võidakse tänu pikaajalisele tarvitamisele liiga ära kurnata.

Harilik pune

Harilik pune kasvab puis-aruniitudel, peamiselt põosastes, hõredates metsades seljakutel, raiesmikel ja tarade ääres. Taim õitseb juulist septembrini ning ravimina kasutatakse tema maa-pealset osa ehk ürti. Muide, üks päris Itaalia pitsa ei valmi ilma, et sinna ei oleks maitsetaimena lisatud harilikku punet. Lisaks sellele kulinaarsele omadusele on punel ka mitmeid ravitoimeid. Rääkides külmetusevastasest toimest teatakse punet kui efektiivset rögalahustistavat abivahendit kõha korral. Lisaks külmetustevastasele ravile on hariliku pune tee heaks abivahendiks ka kõhukinnisuse, kõhugaasi-

de ja unetuse korral. NB! Taimravispetsialisti **Tatjana Gorbunova** sõnul ei ole meestel soovitatav punepreparaate suurtes annustes sisse võtta, sest see suurendab impotentsuse ohtu.

Harilik kortsleht

Kortslehte tunneb ka algaja taimesõber ära lehvikut meenutavate lehtede järgi. Kortslehed kasvavad kõikjal: puis- ja aruniitudel, võsastikes, loodudel ja teeservadel, kraavikallastel ja põllupeenardel. Kortslehed õitsevad maist septembrini, tavaliselt juunis-juulis. Tee valmistamiseks kasutatakse kortslehte ülemist osa. Kortslehel on muude toimete kõrval (põletikuvastane, rahustav) ka väga efektiivne rögalahustistav toime.

Kortsleht aitab hästi ka nohuse nina korral. Sellisel juhul tuleks valmistada kortslehte tõmmis (veidi kangem kui tee), mis aitab hästi ka juba ägedaks muutunud nohu vastu.

Teeleht

Teelehte suurt lehte võib korjata suvi läbi. Teelehest tehtud siirup aitab väikestes pudelikestes säilitatuna talvel jagu saada läkaköha. Siirupi valmistamiseks tuleks võtta suvel 2 peotäit värsket teelehti, ajada need läbi hakklihamasina (või tampida peeneks), lisada veidi vett, klaasitäis suhkrut ja natuke mett. Segu tuleks keeta 15–20 minutit, kuni segu omandab siirupi paksuse. Talvel võib saadud siirupit anda lastele 1 spl päevas, täisealistele kolm korda päevas peale sööki. Eriti ägeda ärritusliku kõha ja läkakõha puhul võib segada piimaga.

Lisaks sellele toimele on suvel värsket teelehte hea panna haavale või kibedale putukahammustusele ja seda eriti juhul, kui satute olema kohas, kus muid esmaabivahendeid käepärast võtta ei ole.

Taimete sõbra meelespea:

- Ravimtesse ei panda kunagi suhkrut vaid pannakse mett. Mesi kui väga heade raviomadustega toiduaine peaks alates sügisest olema igas kodus
- Asjatundjad kasutavad taimeteedest rääkides mõistet „droog” – droog on korjatud taim kuivatatud kujul. Droogidest valmistatakse lisaks ravimteele veel ekstrakti, keedist, mahla, leotist, pulbrit, salvi, siirupit ja tinktuuri. Neid kõiki on võimalik valmistada vastavate teadmiste olemasolul kodusel teel omamata erilisi vahendeid
- Erinevad taimeosad säilivad õige kuivatamise ja säilitamise korral erinevalt: õied 2-3 aastat, lehed 2 aastat
- Selleks, et katta 3-4 liikmelise pere ravimtee vajadused üheks sügis-talveks, kulub droogi (ehk kuivatatud taimi) umbes 500-600g. Värskeid taimi tuleb sel juhul korjata ligi 10 korda enam
- Ravimteede valmistamise üldreegel: 1 supilusikatäiel taimel või taimesegul lasta tõmmata umbes 15 minutit klaasis keevkuumas vees. Tõmmata võib lasta ka termos, kuid sel juhul ei tohiks tee jääda termosesse rohkem kui 8 tunniks
- Taimeteed tuleks joomiseks kindlasti kurnata!
- Taimeteed ei soovitata siiski juua päevast-päeva – raviteed tuleb juua ikka siis, kui tegemist mõne tervisehäirega. Ravimtee tarvitamise soovituslik kuur võiks olla kolm nädalat teejoomist ja üks nädal puhkust (3+1)
- Alati annab parema tulemuse see, kui võtta tass taimeteed ja samaaegselt asetada jalad sooja jalavanni. Jalavanni jaoks on head pärnaõied, mustsõstra või vaarikalehed. Pärast jalavanni aga sättige end mõnusasti sooja teki sisse ja jääge suvle mõeldes paranemist ootama!



Kui kõht elab oma elu

Teavet tervist säästvast toitumisest võib tänapäeval leida pea igast infokanalist, ometigi on järjekorrad seedeelundite haigustele spetsialiseerunud arstide juurde ühed pikemad.

Tekst Merle Prangel

Kas suudate meenutada mõnd grillipidu, peale mida võisite rõõpelda, et söömisega üle piiri ei läinud? Kui suudate, siis ilmselt ei tea te midagi ka kõrvetavast valust kurgus, toidumaitsetest rõhitistest või pitsitavast punnis ülakõhust. Või sõite siiski nii palju kui sisse mahtus ja enamgi veel ning tänu sellele ei meenuki grillipeost muud kui äsjanimetatud sümpotmid ja süümepeinad.

Perearstikeskuse Sinu Arst perearsti **Anna Luige** sõnul võib põhjusi nii mitmetelegi seedehäiretele otsida inimeste elustiilist: „Domineerima on hakanud üldisest elustiili muutustest tekivad probleemid, toitumine ja seedimine sealhulgas. Inimeste ostujõud kasvab pidevalt, toiduvalik on laienu- nud.”

Seoses saabuva suvega paneb dr Anna Luik südamele järgmist: „Jälgida tuleks, et ei kiputaks liialdama rasvaste grillvorstide ja šaslõkiga. Toiduaineid, mida grillida on peale nende ju veel muidki – köögiviljad, seened, kanaliha ja kala. Ka salateid ei pea valmistama alati hapukoorega vaid teha võiks seda õli või maitsestatamata jogurtiga.”

Probleemiks on ka liigne pühendumine tööle, kus ei raatsita ka pooleks tunniks töölaua tagant lahkuda kartes, et midagi tegemata jääb. „Suur röökoormus tingib tihti ebaregulaarse toitumise, kus söögikordade vahed on liiga pikad ja põhisöögikord on tihti liiga hiline,” tõdeb Anna Luik.

Tõsi see on. Nii mõnelgi lugejal on kindlasti raske nimetada tööpäeva, mil viimati sai lõunal käidud, sest ikka ju leidub mõni hea kolleeg, kes mõne saiaekese või piruka kohvi kõrvale toob ja küll sellega juba õhtuni välja veab. Eks siis õhtul kodus vaatab, mis toekamat hamba alla saab. Tihtipeale saab toekamat aga alles vahetult enne magamajäämist, kuid selleks ajaks on magu juba ootamisest väsinud ega viitsi enam töötada täiskäigul. Siis võite taas arvestada, et pikali heites ootab teid magusa une asemel düspepsia – seedeelundite talitlushäire, mis ei lase uinuda veel pikka aega.

Kõhupuhitused ja kõrvetised teevad elu kibedaks

Just kõrvetised ning kõhupuhitused on levinumad seedeelundite talitlushäired,

mis hakkavad inimest ründama kas vahetult või mõni aeg peale söömise lõpetamist. Kui viimane söögikord on hilja peale jäänud ja söödud ka rohkem kui magu vastu jõudis võtta, siis head und oodata ei ole. Üle normi söödud toit hakkab maos käärima ning tekitab gaase - tulemuseks on aga need samad telereklaamidest teada tuntud üt- lused “oleks justkui õhupalli allaneelanud” või “raskustunne kõhus.”

Osa inimesi sööb kiirustades ning samal ajal rääkides. Sellisel süües neelatakse toiduga ka ohtralt õhku ning tagajärjeks on rohkest õhuneelamisest ehk aerofaagiast tingitud kõhukaebused. Selline õhuneelamine põhjustab kõhupuhitust, toidumaitsetisi rõhitiisi ning iiveldust. Kõhupuhituse (ka kõhulahituse) sagedasel esinemisel võiks mõelda, et ega te ideaalse kehakaalu nimel ole liialdanud suhkruvaba närimiskummiga. Sellises närimiskummis kasutatakse ühe magustava aineks ksülitooli, mille imendumine soolevalendikust on väga aeglane. Loomulikult ei saa alahinnata närimiskummi head toimet hammastele – kõike tuleb tarbida ikka mõistlikes kogustes.

Kõhupuhitused võivad viidata ka puuviljasuhkru ehk fruktoosi talumatusele. Vaevuse aluseks on olukord, kus organismis napib fermenti, mis peaks vastutama puuviljasuhkru seedimise eest. Nüüd aga seedumine ei kulge lõpuni ja ongi võimalikud mitmed häired: kõhupuhitus, aga ka nt kõhulahituse jt kaebused. Seisundit on võimalik täpsustada mitmete testidega: patsiendile antakse puuviljasuhkrut puh- tal kujul ja jälgitakse vere glükoositaseme tõusu ning patsiendi enesetunde muutusi. Nii saab plaanida edasist ravi. Esialgu oleks soovitusel vältida magu- sate puuviljade söömist.

Sarnasena puuviljasuhkru talumatusele esineb seisund, kus inimene ei talu piimasuhkrut, seda nimetatakse laktaasdefitsiitsuseks. Organismis napib fermenti, mis peaks seedima piimasuhkrut. See vaevus on meie rahva seas päris laialt levinud. Kuni täpsemate uur- ingute lõppemiseni oleks abi lihtsast soovitusel: vältida toidusedelis rõõs- ka piima.

Kõrvetav valu ülakõhus ning sellega kaasnevad kibedad rõhitised on piisa-

vaks põhjuseks tundmaks oleks justkui maosisu kurku tõusnud. Nii see peaaegu et ongi, sest tegelikult ongi söögi- torusse tõusnud mao happeline sisu. Kuigi kõrvetiste kõikide tekkepõhjus- te suhtes puudub arstidel ühine arva- mus, on aga teada, et toit mängib kõr- vetiste esinemise juures väga suurt rolli. Kõrvetised ohustavad eelkõige vane- maid tüsedamaid inimesi. Ka last oota- vatel naistel tõuseb raseduse lõpus dia- fragma kuplina üles, mistõttu enamik naisi kannatab sel ajal kõrvetiste käes. Neil taastub normaalne olukord pärast sünnitust iseenesest.

Kas ainult toit on kõiges süüdi?

Selge on see, et korrapärane ja tasakaa- lustatud toitumine on kõhus toimivate protsesside vältimisel oluline, kuid alati mitte ainus faktor. Kõigesse, mis kõhus ka ei toimuks tuleb suhtuda igati tähe- lepanelikult, sest kõhus vaevusi põhjus- tav võib viidata ka hoopis muude elun- dite häiretele. Nii näiteks võib valu kõ- hupiirkonda kiirguda rindkerest ja lüli- sambast südamelihaseinfarkti, kopsu- põletiku või seljaajupõletiku puhul.

Paljud inimesed aga reageerivad stressi- le just kõhu kaudu. „Stressi puhul käi- tub organism erinevalt, mõnda ajab sööma ja mõnel kaob söögiisu sootuks. Stress võib tekitada ka seedetrakti haa- vandeid, ärritatud soole sündroomi jm. Sellisel juhul tuleb ravida nii põh- just kui ka tagajärge ning käsimeetme- titega võid siin väheks jääda,” tõdeb Anna Luik.

Teadu on ka, et umbes 80–85 protsen- dil laste kõhuvaludest on psühhogeen- sed põhjused. Näiteks lapse hommiku- ne kõhuvalu võib tähendada seda, et lapsel on raske kodust lahkuda, kuna ta kardab vanemast lahusolekut – sellised probleemid vaevavad üldjuhul algklas- side lapsi. Suurematel lastel võib mu- reks olla see, koolis on probleeme õpe- tajate või eakaaslastega.

Kes meie seedekulglast elavad?

Terve inimese seedetraktis on miljo- neid kasulikke baktereid ehk probioo- tikume, mis omavad elutähtsat rolli meie seedetegevuses. Probiootikumid on inimesele kasuliku mõjuga piim- happed bakterid, mille mõjul paraneb organismis osade toitainete omastami- ne, toimuvad soodsad muutused seede-

kulglä mikroobikoosluses ja tõhustub organismi kaitsevõime. Samas mitmed välisfaktorid (keskkonna ja toitumismuutused, reisimine, kiire elustiil, stress, muud haigused) võivad heade ja halbade bakterite tasakaalu paigast nihutada, mille tulemuseks on seedehäired (kõhulahtisus, oksendamine, kõhuvalu) ja nõrk immuunsussüsteem. Selleks, et tagada või taastada soolestiku mikrofloora normaalne tasakaal oleks teatud juhtudel soovitatav tugevdada soolestiku mikrofloorat apteegist saadavate piimhappebakterite tablettide või kapslitega. Seda peaks tegema kindlasti alljärgnevatel juhtudel:

- juhul kui olete oma keha ära kurnanud mõne ekstreemse dieediga
- on toimunud kirurgiline vahelesegamine
- olete äsja läbinud antibiootikumide kuuri
- on probleeme kõhukinnisusega (eriti vanematel inimestel!) ja eriti juhul kui kinnisus on tekkinud seoses antibiootikumide kasutamisega
- juhul kui olete minemas reisile.

Reisijate kõhulahtisus – mis see on?

Et tänapäeval inimesed reisivad palju ja väga erineva sanitaarkultuuriga maadesse, siis on hakanud üha rohkem maad võtma haigus nimega “reisijate kõhulahtisus”. Meid ümbritsevas keskkonnas on palju erinevaid baktereid, mille vastu kaitseb organismi loomulik kaitse ehk immuunsus. Kui liigume teise keskkonda, võime kokku puutuda haigustekitajatega, mille vastu meil immuunsust ei ole kujunenud. Seetõttu muutuvad reisija jaoks ohtlikeks bakterid, mis kohalikel elanikel tavaliselt haigusi ei põhjusta. Enamasti tekitavad sellised bakterid kõhulahtisust. Reisikõhulahtisuse kõige sagedasemateks tekitajateks on soolekepikesed (kindlat liiki bakterid), mis toodavad soolestikku ärritavat mürkainet. Selle tulemusena peristaltika ehk soole töötamine elavneb ning vedelik ei jõua jämesoolest imenduda, tekivad kõhuvalud ja kõhulahtisus. Haigus algab äkki, tavaliselt kolmandal reisipäeval. Sageli esinevad samal ajal ka valulikud soolekrambid. Isu on vähenenud, võib esineda ka iiveldust, palavikku ja oksendamist. Reisikõhulahtisus möödub tavaliselt iseenesest.

Nõuandeid levinumate seedehäirete vältimiseks:

Soovitusi kõhukinnisuse leevendamiseks:

- hommikul tühja kõhu peale juua umbes pool klaasi sooja sidrunivett
- soovitatav on tarbida ploome ja tooteid ploomidest
- putrudele lisada kliisid
- varasemast rohkem liikuda
- juua köömne- või kummeliteed

Soovitusi kõrvetiste leevendamiseks:

- kõrvetisi võivad tekitada sellised toiduained nagu tomat, sibul, apelsinimahl, piparmündi ja melissitee – üritada neist hoiduda või tarbida mõistlikes kogustes
- vältida tuleks gaseeritud jooke, kohvi ja alkohoolseid jooke

- kõrvetisi süvendab suitsetamine
- tuleks vältida söömist paar tundi enne magamaminekut
- kohe pärast sööki ei tohiks heita lamavasse asendisse
- vältida tuleks pruunistatud rasvaseid toite, tugevaid maitseaineid, šokolaadi
- rasvaste toitade söömise vahele võiks juua gaseerimata vett – see aitab hästi kaasa seedetegevusele.

Soovitusi kõhupuhituste leevendamiseks:

- süüa rahulikult kiirustamata
- püüda mitte söögi ajal rääkimisega õhku mitte sisse ahmida
- püüda süüa ühtedel ja samadel kellaaegadel.

Kuna sel ajal on soolade ja vee kaotus suur, tuleks juua vähemalt kaks liitrit mineraalvett päevas. Võib tarvitada ka kõhukinnisteid. Et risk “reisijate kõhulahtisusse” maandada võimalikult madalaks, oleks juba enne reisile minekut soovitatav tugevdada soolestiku mikrofloorat apteegist saadavate piimhappebakterite tablettide või kapslitega.

Millist abi saab seedetalitluse häirete korral apteegi käsimüügist

Ülikooli Apteegi Kristiine haruapteegi juhataja **Karmen Privoi** sõnul saab tänapäeval kergemate seedehäirete korral apteegist tõhusat abi. “Kui inimesed on grillitud vorstikeste söömisega ikka liiale läinud, siis tasuks mõneks ajaks valida kergemini seeditavad toidud, tarvitada seedimist soodustavaid ensüüme, juua palju ja teha läbi kuur piimhappebakteritega,” annab Karmen Privoi nõu, kuidas end hiljem rehabiliteerida.

Ka reisile minnes tasuks kindlasti apteegist läbi astuda ja kindlustada end juhtudeks kui kõht alt veab.

Millist abi saab levinumate seedeelundite talitlushäirete korral apteegist

- **puhitised** – Espumisan, söetabletid
- **kõrvetised** – Zantac, Ranisan, Rennie, Samarin, Alminox, Maalox
- **kõhulahtisus** – Panacido, Lactoseven, Gefilus, Relatabs
- **raske kõhulahtisus** – Smecta, söetabletid, kummelitee
- **kõhukinnisus** – Bisacodyl, Eucarbon, Teholaxa, teedest Figura1, Figura2
- **raskustunne kõhus** – Mezym Forte

Loomulikult tuleks kõikide nende käsimüügiravimite ostmisel jälgida ka võimalike kõrvalmõjude esinemist. Kõige lihtsam on küsimuste korral paluda appi kompetentsed apteekrid.

Mis toimub kahe unefaasi ajal

Inimene veedab kolmandiku oma elust magades. Seetõttu on uni, kui inimese psühhofüsioloogiline seisund teadlastele peamurdmist pakkunud juba ammu. Kui tavainimesed keskenduvad rohkem küsimusele, mida üks või teine unenägu neile tähendada võiks, siis teadlaste uurimisprobleemid on tunduvalt tõsisemad – millised protsessid meiega unes olles toimuvad või kuidas mõjub inimorganismile uneta olek.

Tekst Merle Prangel



Rahulik ja kiire uni

Üldjuhul arvatakse, et õhtul magama jäädes magame ühte ja sama magusat und hommikuni. Nii see tegelikkuses ei ole, sest inimese uni on kahefaasiline. Korrapärase 7–8 tunnise une olemasolul moodustab suurema osa (80–85%) inimese uneajast rahulik ehk vaikne uni. Selline uni algab siis, kui oleme heitnud voodisse ja magama jäänud. Vaikse une ajal toimub inimese aju bioelektrilise aktiivsuse, südamealitluse ja hingamise aeglustumine, aga ka lihaste lõõgastumine ning aju kui terviku ainevahetuse ja verevoolu vähenemine.

Umbes tund aega peale magamajäämist vaheldub vaikne uni kiire ehk paradoksaalse unega. Kiire une ajal suureneb ainevahetus, kiireneb hingamine, südamealitus ja vereringe ning alaneb teatud lihaste toonus. Näiteks kaela ja näo lõuapiirkonna lihased lõõgastuvad täielikult ning sellest tingituna vajubki mõnel inimesel selles staadiumis magades suu iseenesest lahti.

Kiire une ajal on inimene ümbritsevast maailmast “kaugemal”, kuigi väliselt võib magaja paista aga hoopiski aktiivsem – ta võib sel ajal unes häälitseada või teha tahtmatuid tõmbusi. Kiire une ajal teevad inimese silmamunad tahtmatuid hüplevaid liigutusi ühest silmanurgast teise – just selle järgi nimetatakse kiiret und ka REM-uneks (REM - *Rapid Eye Movement* ehk silma kiire liikumine).

Kiire uni vaheldub rahuliku unega öö jooksul umbes iga 90 minuti tagant ja kestab 5–20 minutit. Mida lähemale hommikule, seda suurema osakaalu omandab kiire uni. Muide ka unenägusid näeb inimene valdavalt just kiire une staadiumis.

Une ülesanded

Korrapärase une ajal täidetakse paljud inimesele eluliselt tähtsad funktsioonid:

- taastatakse kesknärvisüsteem, lihaskonna ja meeelundite töövoime
- soodustatakse püsimalu jälgede kinnistumist
- aktiveeritakse või hoitakse elus osaliselt käitumisprogramme, mida võiks põhimõtteliselt tarvis minna, kuid mida tegelikult pole piisavalt või üldse kasutatud
- uneseisundis läbielatud unenäod aitavad leevendada alateadvusse surutud psühholoogilisi sisepingeid ja konflikte
- et säilitada aju tarvilikku infotötlusmahtu, kustutatakse une ajal mälust valed ja mittevajalikud mälujäljed
- une ajal toodetakse kasvuhormoone ja ajuvalke ning taastatakse närvirakkude energiaressursse. Kuna une ajal toodetakse kasvuhormoone, siis on see põhjuseks miks nooremad inimesed rohkem magavad.

Unetus

Tegevused, mis meie une ajal toimuvad, annavad tunnistust sellest, et korrapärane uni on inimese organismile väga oluline. Samas ei tähenda väljend “head ööd!” kõigile seda, mida ta tähendama peaks - umbes 8–10%-l inimestest esineb oluliselt häiriv unetus.

Unetust kiputakse lihtsustatult käsitlema vaid uneaja vähesusena – unetus kui häiret tuleks aga käsitleda laiemalt ja pöörata tähelepanu selle kvaliteedile. Unetus ehk insomnia väljendubki

pigem mingi teatud perioodi kestvates kaebustes ebarahuldavale unele – kaebused võivad avalduda kas uinumiskeskustes, katkendlikus unes või liigvarajases ärkamises. Õnneks esineb kõiki kolme sümptomit vaid väga vähesel unetutest.

Unevajaduse ealised iseärasused

Unetust ei saa vaid uneaja vähesusega käsitleda juba seetõttu, et unevajadused on suuresti sõltuvad vanusest. Unevajadus väheneb vanuse kasvades – kui vastsündinu magab ööpäevas 16 tundi, siis näiteks inimesele vanuses 50–90 aastat piisab vaid 4–6 tunnisest uneajast, neist noorematel peetakse normaalseks uneajaks 7 tundi, teismelisel lastel aga 9 tunnist uneaega. Muide kuulus kirjanik Jack London vajas kogu oma eluajal magamiseks vaid 4 tunnist uneaega ning nagu me teame tagas see talle piisava produktiivsuse – see annab tunnistust sellest, et unevajadusel on ka individuaalne määra.

Unetuse tagajärjed

Tihti peale jäetakse unetusest rääkides tähelepanuta see, mis unetusega kaasneva võib. Uinumiskeskused, katkendlik uni või liigvarajane ärkamine loovad eeltingimused elukvaliteedi halvenemisele. Halvasti magatud öö loob eeltingimused samasugusele päevale. Halva une reaalseks tagajärjeks on:

- päevase jõudluse langus ning professionaalse toimetuleku halvenemine, keskendumishäired
- krooniline unetus nõrgestab immuunsüsteemi ja somaatilist tervist ning vähendab stressitaluvust
- kroonilise unetusega võivad kaasneeda depression, ärevus ja muud psüühikahäired ning ravimite kuritarvitamine. Ravimata unetuse korral on risk haigestuda depressiooni 40 korda suurem kui neil, kel unetust ei esine.



Tallinna Frisbeeklubi liikmed Kristjan Loorits ja Sten Mäses Piritas rannas juunis 2005 frisbeet tutvustamas.

Taldrikud lendavad! Ei see ei ole kodusõda...

Taldrikud ei lenda ainult kodusõjas, sest neid ei lennuta juba ammu enam vaid tülis olev temperamentne abielupaar. Taldrikuid võivad lennutada terved meeskonnad - ilusa suveilmaga lendavad taldrikud rannaliival ja muruplatsil, külma saabudes aga spordisaalis. Mängus tehtud vigu ei vilista kohtunik, vaid vigu fikseerivad mängijad ise. Lubage tutvustada - selline mäng on *frisbee*!

Tekst Merle Prangel, foto Millerine Brikker

Kolm korda nädalas kogunevad Tallinna Frisbeeklubi liikmed selleks, et veeta mõnusalt vaba aega mängus, mis pakub ühtlasi nii lahedat äraolemist kui ka parajat füüsilist koormust. Küsimustele vastab Tallinna Frisbeeklubi president Avo Kont - mees, kes teab lendavatest taldrikutest kõike.

Iga spordialaga kaasneb üldjuhul mingi legend. Milline on *frisbee* legend?

Kui lendava taldriku ajalugu vaadata, siis *frisbee* algus on paljuski seotud kandikute ja saiaaluste lennutamisega. Nimelt eelmise sajandi 40ndatel aastatel pidas mees nimega Joseph P. Russell USAs Connecticut Bridgeportis isalt pärandusena saadud pagarikoda, mille nimi oli "Frispie Pie Company". Yale'i ja Dartmouthi koolide üliõpilased käisid sealt tihti kooke ostmas. Nad loopisid koogi metalseid aluseid oma ülikoolilinnakus ja see, kes koogialuse õhku viskas, hüüdis *frisbie!*

1955. aastal nägid mänguasjade firma "Wam-O" omanikud Rich Knerr ja A. K. Melin California rannas lendavat taldrikut õhus vihisemas. Neis tekitas see huvi...

Ametliku nime sai lendav taldrik endale 26. mail 1959. Knerr kohtus Harvardi õpilastega, kes rääkisid talle, kuidas nad koogi aluseid loopisid ning sealjuures *frisbie* hüüdsid. Knerrile meeldis see nimi väga. Ta mugavdas nime *frisbeeki*.

Lihtsast taldriku või koogialuse lennutamisest on välja kasvanud ka mitmed teised *frisbee* mängud, mis nõuavad kas täpsust või vastupidavust. Eestis harustatakse *frisbee*-mängudest kahte - *ultimate* ja *golf*. Neist esimene on meeskondade vaheline ja teine individuaalne mäng. Tõsi viimasega tegeleb Eestis väga väike ring inimesi.

Miks on Tallinna Frisbeeklubi mitte Taldriku Lennutamise Klubi?

Tallinna Frisbeeklubi sai oma sellise nimetuse ennekõike seetõttu, et mängu täisnimi on *ultimate frisbee* - selline nimi jääb natuke paremini kõrva. Pealegi käib Eestis järjest rohkem välistudengeid vahetusõpilastena ning termini *frisbee* järgi on neil kergem meid üles leida.

Kuidas siis ikka on - kas taldrik, ketas või *frisbee*? Või pole vahet?

Heal lapsel mitu nime. On siis vahe, kas on sääreväristaja, mopeed, mobo,

võrr või roller? Iseenda rõõmuks lennutamisel ei ole vahet, mida lennutad. Klubisiselt kasutame ise mängu nimena sõna lühidalt *frisbee* ja lennuvahendit kutsume omakeskis taldrikuks või kettaks. Nii on lihtsalt suupärane.

Kindlasti on paljudel mõni selline taldrik kodus olemas. Kas taldrikul ja taldrikul on vahe?

Loomulikult võib hobi korras lennutada ka vana head plasttaldrikut. Samas on taldrikul ja taldrikul ikka vahe vahel. *Frisbee* ühe mängu *Disc Golfi* jaoks on oma taldrik, *ultimate frisbee* jaoks oma. Kõiki neid taldrikuid ühendab üks ühine joon - nad kõik kaaluvad 175 grammi. Kaal ongi see, mis eristab ka võistlustaldrikuid pühapäeva lennutaja taldrikutest. Põhimõtte on tegelikult imelihtne - mida kergem on lendav taldrik, seda kergemini allub see tuulele ning, mida kergemini allub see tuulele, seda ebahuvitavam on seda lennutada, sest tuul viib ta kogu aeg omasoodu minema ja sellepärast kulub enamuse aeg lendava taldriku järele jooksmiseks.

Millised on frisbee mängureeglid?

Mitmekesi omavahel lendavat taldrikut lennutades, võib endale ükskõik milliseid eesmärke seada, näiteks kes kõige efektselt taldriku kinni püüab, kes kõige kaugemale viskab, mitu korda suudetakse lendavat taldrikut teineteisele visata, ilma frisbeed maha pillamata.

Kui me räägime *ultimate frisbeest*, siis välitingimustes muru peal mängides on platsil korraga 7 mängijat, sisetingimustes ja rannaliival mängides on korraga platsil 5 mängijat. Ketast võib süüa igas suunas, üle või mööda takistusest oma kaasmängijani. Mängija ei tohi frisbeega joosta. Frisbee söötmiseks on aega väljas mängides 10 sekundit, võimlas 8 sekundit. Kaitsja peab lugema sekundeid selgelt ja arusaadavalt. Kui heidet pole sooritatud nõutud aja jooksul, läheb frisbee heitmise õigus vastas võistkonnale. Mängijaid võib vahetada pärast igat punkti ja vigastuse korral. Iga kontakt ja togimine on viga. Kui rünnaku ajal tehti viga ja see nurjas ründamist, sooritatakse vise uuesti. Frisbee ultimate propageerib ausat mängu ja sportlikkust. Vastase austamine on peamine ning ühiselt tuntakse rõõmu mängust!

Disc Golf aga seevastu on individuaalne mäng, nii nagu päris golfki - selle mängu eesmärgiks on võimalikult väheste visete arvuga heita lendav taldrik disc-golfi korvi. Disc-Golfi mängitakse spetsiaalsete disc-golfi lendtaldrikutega. Visketehnikad on erinevad ning baseeruvad mängijate leidlikusel ja kogemusel.

Frisbee on võistkondlik mäng, kuid ilma kohtuniketa. Kuidas on see võimalik?

Ahhaa, ultimate frisbees puudub väljakukohtunik! Just, ja nii see ongi. Kogu mäng, isegi MMide tasemel on viidud sinnamaale, et iga mängija respektierides vastast respektierib ka iseennast. Et reeglite kohaselt on igasugune kontakt vea vääriline ja inimeste kompimismeed on suhteliselt hästi arenenud, siis on mänguplatsil välistatud vaidlused teemal, kas oli pisike viga, reeglite rikkumine, või kas oligi üldse mingit viga. Kui mängija tundis puudutust ja hüüab viga, siis nii see ongi. Kui vaidlused lähevad eriti ägedaks, siis taandatakse mäng ühe viske võrra tagasi (väidetavale veale eelnenud situatsiooni võrra tagasi). Pealegi on vaidluse jaoks ette nähtud ajaline piirang – viis minutit, mille saabumisest annab märku lauakohtunik, kui see aeg on täis peab igal juhul ühe situatsiooni võrra tagasi minema. Seega päris ilma kohtuniketa ikkagi ei saa (lauakohtuniku ülesandeks on skoori ja aja lugemine).

Kas ultimate frisbee harrastamiseks on vajalik eriõivastus või erijalanõud?

Nagu iga spordialaga on ka ultimate frisbee puhul võimalik endale osta erivarustust, samas nagu iga harrastusspordiga, saab hakkama ka ilma. Väljas, murul mängitakse putsadega, (ideaalselt kõlbavad jalgpalli jalanõud ehk putsad), aga toodetakse ka spetsiaalselt ultimate frisbee putsasid, millel on varba all paar lisa korki. Saalis mängimiseks pole ideaalsemat jalatsit kui käsipalli jalanõud.

Arvan, kui on soovi millegagi tegelemiseks, siis erivarustus ei saa olla takistavaks asjaoluks, kõige tähtsam on siiski soov midagi teha ja korda saata!

R.O.C.S.

REMINERALIZING ORAL CARE SYSTEMS

TARGAD HAMBAPASTAD!

- Uus toode, millel puuduvad analoogid
- Šveitsi tehnoloogia ja kvaliteet



HAMBAPASTA R.O.C.S. PÕHILISED ERINEVUSED

Põhiline toime

R.O.C.S. kõrvaldab stomatoloogilisi haigusi esilekutsuvad põhjused – eemaldab efektiivselt hambakatu.

Enamus teisi hambapastasid kaitsevad hambakatu moodustavate ja haigusttekitavate mikroorganismide elutegevuse tagajärjel tekkinud hapete negatiivse mõju eest.

Hambakatu eemaldamise ja valgendamise mehhanism

R.O.C.S. - fermendi ohutu lahustava toime abil.

Enamus teisi hambapastasid - abrasiivi toime abil, mis muudab hambaemali õhemaks.

Uue katu tekkimise kiirus

R.O.C.S. – hambakatt tekib aeglaselt ja hambad jäävad puhtaks pikemaks ajaks.

Enamus teisi hambapastasid – hambakatt hakkab moodustuma kohe pärast hammaste puhastamist.

Remineraliseeriv toime

R.O.C.S. sisaldab kaltsiumi ja fosforit – hamba kõvakudede põhielemente.

Enamus teisi hambapastasid sisaldavad sagedamini ainult fluori allikat, mille efektiivsus väheneb hammaste arengu vältel.

Igemete põletiku ja veritsemise sümptomite kõrvaldamine

R.O.C.S. - naturaalsete komponentide (bromelaiin ja ksülitool) toime ei teki suuõdne düsbakterioosi.

Enamus teisi hambapastasid – põhiliselt antiseptikute toime abil, mis võivad soodustada suuõdne düsbakterioosi arengut ja emali tumenemist.

Hingeõhu värskus

R.O.C.S. kõrvaldab halva hingeõhu peamise põhjuse – hambakatu.

Enamus teisi hambapastasid – lõhnaainete varjatud toime abil.

Organoleptilised omadused

R.O.C.S. - maitsete mitmekesisus naturaalsete komponentide baasil.

Enamusel teistel hambapastadel on põhiliselt ainult erineva intensiivsusega piparmündi maitse.

Ohutuse tase

R.O.C.S. – kõrge. Aktiivsed koostisained on põhiliselt looduslikud, vähesed abrasiivsusega, Na-laurilsulfaadi vähesel sisaldusega.

Enamus teisi hambapastasid sisaldavad peaaegu alati fluori, sünteetilisi lõhnaaineid, Na-laurilsulfaadi kõrge sisaldus.

www.rocs.ee

IDEAALNE
HAMBARAJADEGA



Kui kondoom veab alt, aitavad SOS-pillid

Perekonna teadliku planeerimise võimalus on üks kaasaegse ühiskonna paljudest tunnustest. Samas on suhted muutunud vabamaks ja kõrvale on heidetud hulk seksuaalsusega seotud ajaloost tuntud tabusid ja eelarvamusi. Üks tänapäevale iseloomulikest seksuaalkäitumise joontest on ka suguelu alustajate vanusepiiri oluline noorenemine. See kõik on loonud vajaduse kättesaadava ja asjakohase info järele, mis puudutab soovimatust rasedusest hoidumist ning enda või oma partneri tervise kaitsmist erinevate haiguste eest.

Tekst Meris Tammik, dr. Med.

Rasestumisvastastest vahenditest on tänapäeval kõige populaarsemad igapäevaselt võetavad **kombineeritud suukaudsed hormonaalsed rasestumisvastased pillid**, mida kasutab maailmas üle 200 miljoni naise. Pille võttes on teoreetiline rasestumise võimalus umbes 0,1% ehk siis üliväike ning meetod on seega väga efektiivne ja kaasaegselt turvaline.

Kondoomi soovitatakse kui esmavaliku meetodit, eriti kui puudub regulaarne suguelu või kui partneriteks on erinevad inimesed – seda põhjusel, et ainsana kõigist rasestumisvastastest meetodites kaitseb kondoom ka suguhaiguste eest. Kondoomi puhul on siiski probleemiks oskamatust kasutamisest või selle purunemisest tingitud soovimatud rasestumised.

Mis on SOS-pillid?

Juba alates 1960. aastatest on teada ja kasutusel võimalus soovimatu raseduse vältimiseks tarvitada vahetult pärast kaitsmata vahekorda nn “häda-abi” pille (*emergency contraception*). Eestis on ilmeka nimetusena levinud ka ”SOS-pillid”.

SOS-pillid sisaldavad gestageen levonorgestreeli ja see on soovituim ning enimsoovitatud rasestumisvastane meetod, mida kasutatakse pärast vahekorda. Varem sisaldasid SOS-pillid ka östrogeeni ja seetõttu oli meetodil rida vastunäidustusi. Nüüd, kui preparaadis östrogeeni ei sisaldu, on meetod sobilik peaaegu kõigile ning meetod on heakskiidu leidnud ka Maailma Tervishoiu Organisatsiooni poolt ning aktsepteeritav kõikjal maailmas. Soovimatu raseduse katkestamine abordiga on tervisele alati oluliselt suurem risk, kui SOS-pillide tarvitamine! SOS-pillide

efektiivsus on 99,6%, kui ravimi tarvitamist on alustatud esimese 24 tunni jooksul pärast kaitsmata vahekorda. Hädaabipilli toime sõltub sellest, milises munaraku valmimise faasis seda tarvitatakse: see kas pääsib munaraku valmimist, vabanemist või munaraku transporti munajuhadest emakasse, samuti muudavad nad emaka limaskestas ebasoodsalt õhukeseks viljastatud munaraku pesastumiseks. SOS-pillid ei toimi, kui rasedus on juba tekkinud, st kui viljastatud munarakk on pesastunud emaka limaskestas. Seega ei ole kõnealustel SOS-pillidel raseduse katkemist ega aborti esilekutsuvat toimet.

Millal SOS-pille vaja on?

Uuringud on kinnitanud, et vajadus SOS-pillide järele on enamasti tekkinud kolmel juhul – üle poole juhtudest ei kasutatud üldse mingit kaitsesega rasestumisvastast vahendit, veidi alla poole juhtudel oli põhjuseks kondoomi purunemine või selle mahalisemine ning vaid väikesel osal (umbes 5%) juhtudest oli põhjuseks mõne muu kasutusel olnud rasestumisvastase meetodi ebaefektiivsus (nt tingituna regulaarselt võetavate pillide võtmata unustamisest). SOS-pillid tulevad appi, kui

- kondoom on purunenud või maha libisenud
- vahekord toimus kaitsevahendeid kasutamata
- tegemist oli vägivaldse seksuaalvahekorraga
- igapäevased rasestumisvastased pillid ununesid võtmata rohkem kui kahel järjestikusel päeval.

Meetod sobib ka noortele, kes pole hakanud kasutama regulaarselt võetavaid

rasestumisvastaseid pille või kui vahekorras olles ei kasutatud kondoomi. Kuigi SOS-pillid on oluliselt efektiivsemad kui kondoom (tingituna just kondoomi kasutamise vigadest), tuleb meele pidada, et SOS-pillid ei kaitse sugulisel teel levivate haiguste eest. Seetõttu tuleks lisaks rasestumisvastasele vahendile kasutada alati ka kondoomi. Kondoom võimaldab ka mees- tel vastutada vahekorra turvalisuse eest. Korrektsel kasutamisel kaitseb kondoom nii sugulisel teel levivate haiguste (sealhulgas HIV) kui ka soovimatu raseduse eest. Paljud inimesed kasutavad kondoomi põhimõtte pärast, et mitte ohustada enda ega oma partneri heaolu. Tuleb rõhutada, et SOS-pillid ei sobi regulaarseks kasutamiseks – neid ei ole soovitatav kasutada sagedamini kui üks kord ühe menstruaaltsükli jooksul.

Mida peab teadma enne SOS-pillide tarvitamist?

Vastunäidustuseks on rasedus, allergia ravimi koostisainete suhtes, aktiivne maksahaigus ning harvaesinev haigus – porfüüria. Enamikku ravimiteid ei tohi raseduse ajal kasutada või tohib seda teha vaid arsti nõusolekul või soovitusel. Ka SOS-pillide kasutamine on raseduse ajal vastunäidustatud. Samas, nagu ülal mainitud, ei kutsu nad esile raseduse katkemist ning laialdas- te uuringute andmetele tuginedes võib väita, et nad on raseduse varases jär- gus suhteliselt ohutud ning ei ohusta raseduse kulgu ega loote arengut. Kui menstruatsioon on hilinenud, tuleks enne SOS-pillide tarvitamist olla veendunud, et ei ole tegemist rasedusega (erinevad apteegis müüdivad rasedustestid).

Nii nagu igal ravimil, on ka SOS-pillidel mõnikord kõrvaltoimeid. Siiski – enamikel inimestel ei teki meetodi korrektsel kasutamisel olulisi kõrvaltoimeid. Võib esineda ebaregulaarseid veritsusi pärast pillide kasutamist ja järgmise menstruatsiooni saabumise aja kõikumist, tavaliselt piirides 2-5 päeva varasemaks või hilisemaks. Kõrvaltoimetena võib harva esineda iiveldust ja oksendamist, kõhuvalu, rindade hellust. Kõik need ebamugavused on mööduvad.

Kuidas võtta SOS-pille?

Rasestumisvastaste meetodite puhul toob edu ja väldib tülikaid kõrvaltoimeid meetodi korrektne kasutamine. SOS-pille võetakse vastavalt tootja poolt pakendisse pandud juhendile. Üldiseks põhimõtteks on, mida varem pärast kaitsmata vahekorda neid võtta, seda kindlam on toime. Hetkel on Eesti apteekides pidevalt saadaval SOS-pille, mille pakendis on kaks tabletti (Postinor-2) või üks tablett (Escapelle) – mõlemad sisaldavad levonorgestreeli. Postinor-2 võtmisel on kaks võimalust – mõlemad tabletid võib sisse võtta samaaegselt või ka 12 tunni intervalliga. Viimane annustamise skeem on kasulik nendel juhtudel kui varasemast kasutamisest on kogemus, kus kõrvaltoimena on tekkinud iiveldus või oksendamine. Mugavam on võtta ravimit, mille pakendis on üks tablett, mis ongi kogu SOS-pilli ravikuur – Escapelle. SOS-pille võib võtta kuni 72 tunni ehk 3 ööpäeva jooksul pärast kaitsmata vahekorda! Nimetatud ravimeid saab apteekidest ilma retseptita (käsimüügiravimid). Tähelepanu! SOS-pillid ei paku kaitset nende vahekordade puhul, mis toimusid pärast ravimi võtmist! Kuna tegemist on ravimitega, tuleb enne selle kasutamist hoolikalt lugeda pakendi infolehte ning küsimuste tekkides konsulteerida arsti või apteekriga.

Kui tekib vajadus sama menstruaaltsükli jooksul SOS-pille korduvalt kasutada, siis võib seda põhimõtteliselt teha, kuna meetod on ohutum kui aborti tegemine ning mõistlikum kui soovimatu rasedus, kuid seejuures suureneb menstruaaltsükli häirete võimalus järgmises tsükli. Siiski tuleb soovitada, et SOS-pille ei kasutataks liiga sageli – maksimaalselt üks kord ühes menstruaaltsükli.

Mida on vaja teada pärast SOS-pillide tarvitamist?

Pärast SOS-pillide tarvitamist võib menstruatsioon saabuda varem või hilineda. Menstruaalvere hulk võib olla tavalisest suurem. Kui menstruatsioon hilineb rohkem kui ühe nädala võrra või kui menstruaalvere hulk on eba-

harilikult väike, tuleks teha rasedustest. Kui oled tarvitanud SOS-pille ja siiski rasestunud, pole raseduse katkestamine vajalik, sest pole tõendeid, et pillid ohustaksid loote arengut või raseduse kulgu. Järgmise menstruatsioonitsükli jooksul taastub viljakus ja rasestumisvõime.



RoC – me täidame oma lubadused

Kahjuks ei ole loodus meid kõiki kohelnud võrdsetel alustel ning on siidiselt sileda naha andnud vaid vähestele meist. Eri aegadel oleme ikka pidanud kokku puutama mitmete nahka kahjustavate probleemidega – mõnes neist võime süüdistada end, teinekord aga keskkonda ning mõne probleemi kohta puudub loogiline seletus ka spetsialistidel.



Kuigi ka pealtnäha veatu nahk vajab hooldust, vajab tavalisest erinevat lähenemist probleemne nahk. Erinevate nahaprobleemide all kannatavad inimesed vajavad nahahoolduseks eraldi tooteid. Sellisele järeltulele jõudis juba 1950. aastal apteeker Lissaraque Roger Cavailles' apteegist. Ta lõi nahaprobleemide ja allergia all kannatavatele klientidele tooteseeria, mis sai apteegi nime järgi nimeks RoC. Tooteseeria sai tolle aja kohta ennekuulmatu populaarsuse osaliseks ja nii on see püsinud tänini.

Täna sel päeval valmistatakse RoC tooteid Johnson&Johnson kontserni kuuluvas Jansen-Cilagi farmaatsiatehases Prantsusmaal. Sealased uurimis- ja arendusrühmad on turule toonud mitmeid tootesarju, mis on valmi-

nud mõeldes erinevate nahaprobleemidega tarbijatele – tooteseeria kuue sarja toodete hulgas saab tõhusat abi nii pigmentilaikude, akne, kuperoosa kui naha liigse kuivuse korral. Mitmed tooted on loodud ka lõtvunud naha pinguldamiseks ning aitavad efektiivselt rahustada stressis naha.

RoC tooteseeriasse kuuluvad järgmised sarjad:

- **Hydra** – sarja tooted on mõeldud kõikide nahatüüpide efektiivseks niisutamiseks nii öösel kui päeval. Eraldi on esindatud tooted ka väsinud ja stressis nahale.
- **Retinol** – sarja tooted on mõeldud üle 35 aastasele tarbijale kortsude ja vagude tasandamiseks. Esindatud on nii päeva kui öökreemid ning silmaümbrusekreemid. Sarja toodete hulka kuulub ka tselluliidivastane geel-creem.
- **Protient** – sarja tooted mõeldud lõtvunud naha pinguldamiseks ja tugevdamiseks. Tooted on mõeldud nii näo, kaela kui silmaümbruse naha pinguldamiseks ja seda nii öösel kui päeval.
- **Soya Unify** – sarja tooted on mõeldud pigmentiprobleemide lahendamiseks
- **Dermatologic** – sarja tooted on mõeldud eriti õrna, atoopilise ja aknega nahaga tarbijale. Antud tootesari on mõeldud kasutamiseks ka lastele.
- **Päikesetooted Minesol** – sarja tooted on mõeldud nii kergesti päevituval kui tundlikule nahatüübile.
- **Puhastus- ja näoveed** – sarja tooted on mõeldud nii kuivale, normaalsele kui segatüüpi nahale.



Kosmeetikatooteid valides tunneb iga tarbija huvi, milline on ühe või teise toote kvaliteedigarantii. RoC toodete puhul võime rääkida alljärgnevatest omadustest:

- kõik RoC tooted on hüpoallergeensed. See tähendab, et kõiki tooraineid ja valmistooteid testitakse allergikutel nahaarstide hoolikal järelvalvel
- suurem osa RoC toodetest on lõhnatud. See tagab, et tooted sobivad kasutamiseks ka lõhna suhtes allergilistele tarbijatele. Eranditeks on vaid üksikud tooted: Retinol Anti-Cellulite Modelling, Retin-Ox Correxion päeva- ja öökreem, Retinol A+C+E, Protient Lift tooted ja Soya Unify kreemid.

Tagasiside ankeet

Palun märgi lugu/rubriik, mis meeldis Sulle Ülikooli Apteegi kliendilehe savenumbris 2006 enim

Toimetaja veerg <input type="checkbox"/>	Elukogemus – astma <input type="checkbox"/>
YA persoon <input type="checkbox"/>	Loodusravi – taimede korjamine ja kuivatamine <input type="checkbox"/>
Uudistooted <input type="checkbox"/>	Kõhuvaevad – seedimine; seedimist soodustavad ravimid <input type="checkbox"/>
Ohutu päevitamine <input type="checkbox"/>	10 küsimust doktorile – Migreen <input type="checkbox"/>
Nõuanded. Anatoomia – kopsud; kopsuröntgen <input type="checkbox"/>	Profülaktika – unefaasid; unetus <input type="checkbox"/>
Persoon – Imre Rammul <input type="checkbox"/>	Sport – rannasport: <i>Frisbee</i> <input type="checkbox"/>
Esmaabi <input type="checkbox"/>	Noored – SOS pillid <input type="checkbox"/>
Terviseabi – meditsiinilised tugitooted ja abivahendid <input type="checkbox"/>	Apteegi kosmeetika – RoC sarja tutvustus <input type="checkbox"/>
	Ristsõna <input type="checkbox"/>

Samuti ootame teie kommentaare miks märgitud lugu meeldis kõige rohkem...

Ootame teie kommentaare, milliste teemade (haigus - selle tunnused, ennetamine; toitumine; sport; teraapia; nõuanded; persoon jne) kohta sooviksite lugeda järgmises YA kliendilehe numbris...

Kuidas hindad teenidust Ülikooli Apteekides (5 palli süsteemis)?

1 2 3 4 5

Kas Te saite meie apteegist vajaliku ravimi?	Jah	Ei
Kas Te saite vajaliku informatsiooni?	Jah	Ei
Kas Teid teenindati piisavalt kiiresti?	Jah	Ei
Kas Te tulete Ülikooli Apteeki tagasi?	Jah	Ei

Soovitused ja kommentaarid Ülikooli Apteekide töö kohta...

Vastanute vahel, kes on võtnud vaevaks tagaside ankeedi apteeki tuua 31. augustiks, loosime IGAS apteegis välja 300-kroonise Ülikooli Apteegi kinkekaardi!



**Ülikooli Apteegi
Viru keskuse apteek**
Viru Väljak 4/6
Tallinn
tel 610 1340;
faks 610 1341

avatud
E–P 9.00–21.00

**Ülikooli Apteegi
Viru Keskuse Kris-
tiine haruapteek**
Endla 45, Tallinn
tel 665 0552; faks
665 0553

avatud
E–P 10.00–21.00

**Ülikooli Apteegi
Tartu Apteek**
Küüni 5b, Tartu
tel 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
tel 447 2740;
faks 447 2741

avatud
E–R 8.30–19.00
L–P 9.30–17.00

**Ülikooli Apteegi
Kuressaare apteek**
Lossi 11,
Kuressaare
tel 453 1645;
faks 453 1562

avatud
E–R 8.30–19.00
L–P 9.30–17.00

**Ülikooli Apteegi
Viljandi apteek**
Tartu 1, Viljandi
tel 433 3070;
faks 433 3860

avatud
E–R 8.30–18.00
L 9.00–15.00
P suletud

**Ülikooli Apteegi
haruapteek Mustlas**
Kuressaare 4,
Mustla alev
Tavastu vald,
Viljandi maakond
tel/faks 436 6131

avatud
ETNR 8.30–17.00
K 10.00–16.00
L 9.00–13.00
suvel
E–R 9.00–15.00
L 9.00–13.00



AUTAN[®]

KINDEL KAITSE

SÄÄSKEDE JA



PUUKIDE EEST

AUTAN[®]



Ainulaadne toimeaine Ikaridiin tagab tõhusa ja kauakestva kaitse.
Dermatoloogiliselt tõestatud suurepärase taluvus nahal.

Meeldiv ja mugav!

Küsi apteegist


A FAMILY COMPANY
UNE ENTREPRISE FAMILIALE



**Ülikooli Apteegi
Viru keskuse apteek**

Viru Väljak 4/6
Tallinn
tel 610 1340;
faks 610 1341

avatud

E–P 9.00–21.00

**Ülikooli Apteegi
Viru Keskuse Kris-
tiine haruapteek**

Endla 45, Tallinn
tel 665 0552; faks
665 0553

avatud

E–P 10.00–21.00

**Ülikooli Apteegi
Tartu Apteek**

Küüni 5b, Tartu
tel 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
tel 447 2740;
faks 447 2741

avatud

E–R 8.30–19.00

L–P 9.30–17.00

**Ülikooli Apteegi
Kuussaare apteek**

Lossi 11,
Kuussaare
tel 453 1645;
faks 453 1562

avatud

E–R 8.30–19.00

L–P 9.30–17.00

**Ülikooli Apteegi
Viljandi apteek**

Tartu 1, Viljandi
tel 433 3070;
faks 433 3860

avatud

E–R 8.30–18.00

L 9.00–15.00

P suletud

**Ülikooli Apteegi
haruapteek Mustlas**

Kuussaare 4,
Mustla alev
Tarvastu vald,
Viljandi maakond
tel/faks 436 6131

avatud

ETNR 8.30–17.00

K 10.00–16.00

L 9.00–13.00

suvel

E–R 9.00–15.00

L 9.00–13.00

Olete oodatud Ülikooli Aptekidesse üle Eesti!



**Ülikooli
Apteek**