

Tervis apteegist

sügis 2008 • hind 25 krooni



Ülikooli
Apteek

Laseri abil nägijaks

Eestlaste luud hõrenevad

Jooga – keha ja hinge tasakaal

Lapseootele jäämine polegi
enam nii loomulik



Decubal sarja tooteid on Skandinaavia maades naha hoolduseks ja pehmenamiseks kasutatud juba 30 aastat. Nüüd on Decubal jõudnud ka meile. Kõik tooted on valmistatud koostöös dermatoloogidega ja toodetud vastavamaks kõrgeimatele standarditele. Decubali tooted on õrnatoimelised, lõhnaainete vabad ja sobivad kogu perele. Decubal'i sarja tooted aitavad pehmenada ja kaitsta kuiva ning tundlikku nahka ja omavad pikaajalist niisutavat toimet tänu oma unikaalsele koostisele, sisaldades parimaid õrnalt hooldavaid ja efektiivseid komponente.

- Decubal sari sobib kasutamiseks tundlikule ja tihti kuivale nahale (ka allergilisele, atoopilisele ja psoriaatilisele nahale)
- Decubal sari ei sisalda lõhna- ja säilitusaineid ning sobib kasutamiseks imikutele, väikelastele ja lapseootel emadele
- Decubal sarja tooted imenduvad kiiresti, ei jäta nahka rasvaseks ega määri riideid

Normaalne kuni kuiv nahk

Decubal Clinic Cream 100g

Lanoliini sisaldav kreem sobib suurepäraselt igapäevaseks niisutavaks kätehoolduseks ja kuivade piirkondade hoolduseks näol. Kreem ei sisalda lõhna- ja säilitusaineid ning sobib ka beebide õrnale nahale ning lapseootel emadele. Rasvasisaldus 38%, pH 4-5

Kuiv nahk

Decubal Recover Cream 100g

Lanoliini, kookosõli ja E-vitamiini sisaldav kreem sobib kuivade kehapiirkondade hoolduseks (küünarnukid, põlved, küünenahad, psoriaasi piirkonnad jne.) Kreem ei sisalda lõhna- ja säilitusaineid. Rasvasisaldus 40%, pH 6-7

Eriti kuiv nahk

Decubal Intensive Cream 100ml

Keramiide ja B3-vitamiini sisaldav kreem sobib eriti kuivale, õrnale ja pragunevale nahale kogu kehal (nt. lõhenenud kannad, sõrmeotsad ning karedad küünarnukid ja käed). Kreem ei sisalda lõhna- ja säilitusaineid. Rasvasisaldus 70%, pH 6-7

Decubal Body Shower & Bath Oil 200ml

dušiõli sobib kuiva ja tundliku naha igapäevaseks õrnaks puhastamiseks kogu perele.

Rasvasisaldus 47%; naha hooldavateks ja pehmenavateks aineteks: kummel, jojobaõli ja E-vitamiin.

*Pakend sisaldab greibilõhnalise parfüümi pakikest, mida saab soovi korral tootele lisada.



DECUBAL SARJA TOOTED ON SAADAVAL HÄSTIVARUSTATUD APTEEKIDES. TUTVU KA TEISTE DECUBAL SARJA TOODETEGA.

Sisukord

sügis 2008

Juhtkiri

4

Norskamine ja unelämbustöbi

5

Lihula apteek 1837—2008

10

Silmade laserlöikus

12

Osteoporoos

16

Persoon – Ela Tomson

20

Kui pea sügeleb ja keha kiheleb

23

Jooga

26

Viljatus

30

Eesnäärme suurenemine

32

Venekeelne resüme

38

Ristsõna

39

TOIMETUSE INFO

Väljaandja

Ülikooli Apteek -
Yliopiston Apteekki OÜ
Narva mnt 7, Tallinn

Teostus

Eesti Ekspressi Kirjastuse AS
Narva mnt 11e, Tallinn

Toimetus

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

Eesti Ekspressi Kirjastuse AS
Jaanika Liinar
Lea Arme
Merle Prangel
Aleksandr Lamus (tõlge vene keelde)

Kujundus Tatjana Virulaine

Esikaane foto

Eve Kaljusaar
Projektijuht Eeva-Liisa Piibeman
Telefon 669 8055
E-mail:
eeva-liisa.piibeman@ekspress.ee

Reklaamiinfo

Karin Alamaa-Aas
Telefon 447 2740
E-mail: karin@ya.ee

Ülikooli Apteegi kliendilehte
postitatakse apteegi klientidele.

Õiget aega ei tohiks mööda lasta...

Kummaline, kuidas aeg on meid muutnud – vägisi võtab võimust tunne, et me suremegi välja...

Selliseid mõtteid tekitas minus artikkel viljatusest. Miks me lükkame rasestumist järjest edasi, kuni laseme mööda normaalse füsioloogilise aja lapse kandmiseks ja kasvatamiseks? Saame oma esimese lapse hilistes kolmekümnendates ja oleme emad siis, kui meie esiemad olid juba vanaemad. Ise vabandame ennast kiire elutempo ja karjääriga...

Miks me seda teeme? Kas tahame endale ja kogu maailmale tõestada, et meie, naised, oleme väga tublid ja saame kõigega hakkama? Juhime ettevõtteid, sõidame autoga, teeme kõike seda, mida mehedki – aga lisaks sünnitame lapsi (kui sünnitame!), koristame kodus, teeme süüa jne.

Mida me meestele teha jätame?

Kui mees on lapsega kodus, teeb süüa ja koristab tube, siis öeldakse, et see mees on möku. Aga kui naine seda kõike teeb ja lisaks veel töötab nagu loom, siis on ta tubli!?

Minule tundub see isegi meeste ahistamisena. Naisele on lubatud tungida meeste maailma, aga kui mees sama teeb, siis mõistame ta hukka. Miks me üldse peame nii tublid olema, et võtame kõik enda kanda? Jagades on ju kõik hoopis parem.

Muidugi on eneseteostusest saadud enesekindlus väga oluline, kuid ma tean, et kõik emad on minuga nõus: ei ole midagi paremat kui sära su lapse silmades. Sa võid küll rõõmu tunda oma järjekordsest äriviidust, kuid selle kaalub kindlasti üles sinu lapse esimene sõna või samm, esimene ise kokku veeritud lause.

Emad olla on võrratu, aga seda saab tunda siis, kui ollakse emaks saanud. Arvan, et kõigel siin elus oma õige aeg – nii rasestumiseks kui sünnitamiseks, et saada terve ja tubli laps ja jõuda ta ka üles kasvatada. Hea, et meditsiin annab võimaluse saada emaks ka neil, kellel see loomulik teel ei õnnestu.

Kuid õiget aega ei tohiks siiski mööda lasta...

Karin Alamaa-Aas,
proviisor





Norskamine ja unelämbustõbi

Marlit Veldi

TÜ Kliinikumi kõrvakliiniku vanemarst-õppejõud kõrva-ninakurguhaiguste erialal, lisaks unearsti kogemus

Naera ja maailm naerab koos sinuga; norska ja sa magad üksinda – nii on juba sajand tagasi kirja pandud.

Norskajate tüüpilised laused arsti vastuvõtul on: „Ma võin ka kümme tundi magada, aga ikka olen väsinud. Mu naine ütleb, et olen traktor.” Guinnessi rekordiraamatus on tugevamaks norskamisheliks märgitud 93 dB, mis vastab helitugevusele, mida tekitab džässibänd. Kes suudab igal öösel magada orkestriga ühes toas? Säärase tugevusega müra häirib ka kõige tolerantsemat kaasmagajat. Isegi maja kõige kau-

gemasse nurka surutud norskaja pälvib kaasinimeste meelepaha.

Mis on norskamine? Kas see on inimesele loomuomane või hoopis kahjulik? Rahvusvahelistel andmetel norskab 25–40% elanikkonnast pidevalt või teatud perioodidel. Nii uuringud kui ka praktika on näidanud, et norskamine ei sega üksnes kaasmagajat, vaid põhjustab norskajale endale tõsiseid tervisehäireid.

Suured mandlid ja ninahingamistakistus

Norskamisheli pärineb ülemise hingamistee sellest osast, kus puudub luu-

line ja kõhreline tugi, see on ninast kuni kõrini. Selles vahemikus paiknevad pehmed koed põhjustavad une ajal neelu tagaseina vastu vibreerides norskamisheli.

Suulaemandid (*tonsillae palatinae*) koos kurgukaarte, pehmeuulae ja kurgunibuga (*uvulae*) ning keelepära, mille põhimassi moodustab keelt ettepoole tõmbav lihas (*m. genioglossus*), vibreerides neelu tagaseina vastu, põhjustavad norskamisheli ja neeluavause stenoo- si ehk kitsenemise. Uneaegne neeluavause ja ninahingamistee kitsenemine põhjustavad negatiivse infrafüüraalse rõhu, mis avaldab mõju neelulihas-



tele, põhjustades nende toonuse languse ja suurendades veelgi norskamise tekkepõhjust. Norskamisest saab alguse obstruktiivne ehk sulguslik uneapnoe ehk unelämbus. Küllalt sageli esinev nina vaheseina kõverdus on üks norskamise põhjustajate. Hooajaline norskamine on iseloomulik allergilisele nohule vastava allergeeni esinemise perioodil.

NB! Laske kõrva-nina-kurguarstil vaadata oma kurku ja nina.

Näokolju ehitus

Hingamistee neeluosa suuruse ja kuju formeerumisele avaldab mõju neelu pehmete kudede kõrval ka näokolju ja keeleluu anatoomia, sest pehmesuulae-, neelu- ja keelelihastel on vastavad luulised kinnituskohad. Seega võib arenguliselt kitsa ülemise hingamistee korral juba mitteoluline pehmete kudede suurenemine põhjustada vibreerimisel stenoosi ja norskamisheli. Kitsas hammaskaar ja puseriti hambad on norskamise põhjustajad. Alalõua tagaasetus on potentsiaalne norskaja tunnus. Kui tagumisi hambaid kokku hammustades jääb ülemine hammas-

kaar oluliselt ettepoole alumisest, siis on lood pahasti, sest on küllalt tõenäoline, et varem või hiljem tekivad norskamine ja unelämbus.

NB! Minge oma lapse ja teismeeas noorukiga ortodondi juurde.

Lihaste lõõgastus

Eespool kirjeldatud anatoomiliste tingimuste olemasolu kõrval on norskamise tekkes oluline uneaegne lihastoonuse muutus. Unega kaasneb loomulik lihasrelaksatsioon, kusjuures keelelihas (*m. genioglossus*) ja ninatiivalihhas lõtvuvad une toimel kõige enam.

NB! Proovige ninaplaastreid.

Seliliasend

Inimene armastab magada selili, mis soodustab hingamistee neeluosa ahendamist. Kõigil neelupiirkonnas paiknevatel pehmetel kudedel ei ole kahepoolset luulist kinnituskohata ning raskusjõu mõjul aheneb hingamistee neeluosa.

NB! Magage külili.

Suurenenud kehakaal

Märksa sagedamini norskavad ülekaalulised inimesed. Kaela välispidiiselt suurenenud pehmed koed avaldavad otseselt survet hingamistee neeluosa lihastele, muutes hingamistee neeluosa suurust ja kuju. Ka keskkoha rasvumine on norskamise ja unelämbuse nii vaenlane kui ka tulemus.

NB! Mõõtke oma kaela ja keskkoha ümbermõõtu.

Suguhormoonid ja vanus

Mehed norskavad sagedamini kui naised. Meessuguhormoonil testosteroonil on ventilatsiooni mõjutav ja kemotsensitiivne toime, millega seostatakse meeste sagedamat norskamist võrreldes naistega. Naissuguhormoon progesteron on teada kui võimas respiratoorne stimulant ja võib suurendada lihaste toonust, mis stabiliseerivad ülemise hingamistee. Seda progesterooni efekti seostatakse naiste norskamisega menopausi ajal.

Inimese loomuliku vananemisega kaasnevad tsellulaarstruktuuride muutused

Ravimivabad

Breathe Right

NINAPLAASTRID MIS VÄHENDAVAD NORSKAMIST

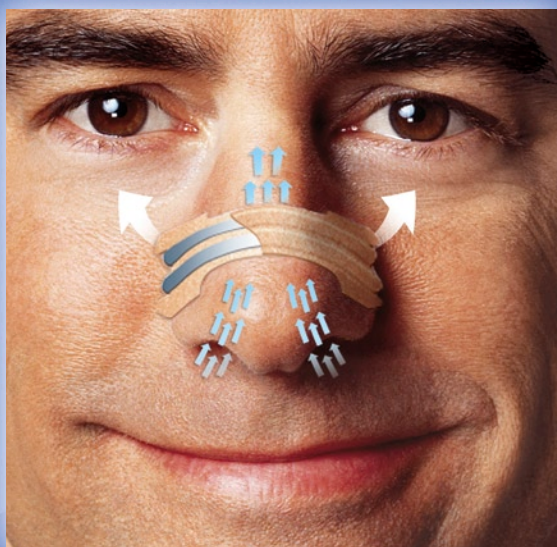


Normaalsele nahale



Kuivale/tundlikule nahale

Hinga vabalt, maga paremini!



MÜÜGIL APTEEGIS

Parandab ninahingamist

Leevendab ninakinnisust

Vähendab või lõpetab norskamise
75%-l norskajatest.*

* Scharf MB, Brannen DE, McDannold M. ENT J 1994; 73: 395-401.

Tähelepanu! Meditsiiniseade. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte, kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.



ning metaboolsete protsesside aeglustumine, mis soodustavad norskamise tekkimist kesk- ja vanemas eas. Statistilistel andmetel norskab 30–35aastaste inimeste hulgast 20% mehi ja 5% naisi; 60aastastest inimestest norskab 60% mehi ja 40% naisi.

NB! Vaadake passist oma vanust.

Alkohol, ravimid (uinitid)

Pidevalt esinevate anatoomiliste, füsioloogiliste ja füüsiliste tingimuste kõrval on norskamise tekkimises oma osa ajutist hingamistee stenoosi põhjustavil mõjutustel. Levinumad on alkohol

ja uinitid, mis põhjustavad lihasrelaksatsiooni. Milline naine ei tea, et pärast pidu norskab mees valjemini.

NB! Ärge tarbige alkoholi 2 tundi enne magamaminemist. Lugege ravimi infolehtelt, millised uinitid on vastunäidustatud uneapnoehaigetele.

Lapseea norskamine

Lapsedki norskavad. Lapseea norskamisesse tuleb suhtuda eriti tähelepanelikult, et välja selgitada ja ravida norskamise põhjus ning vältida unelämbuse tekkimist täiskasvanueas.

NB! Jälgige oma laste und.

Progresseeruv norskamishaigus ehk uneapnoe ehk unelämbus

Teades eespool loetletud norskamise põhjusi, mis on teadusuuringutes ja praktikas kinnitust leidnud, on selge, miks norskab nii suur hulk (25–40%) elanikkonnast. Lihtne norskamine ehk ladina keeles *ronchus* võib progresseeruda ja põhjustada olulisi tervisehäireid ning muutuda unelämbushaiguseks. Korduvad pikaajalised hingamisseisakud avaldavad mõju organsüsteemide talitlusele ja inimese käitumisele.

Unelämbus katkestab süvaune ning põhjustab kroonilise unenälja, mis väl-

Uneuring

Norskamise ja unelämbuse diagnoosimiseks teeb patsient läbi uneuuringu ehk polüsomnograafilise uuringu (PSG). Patsient magab täiesti tavalist und, tema külge on kinnitatud ainult andurid, mis näitavad ajutegevust, hingamist, südamegevust ja norskamist ning olenevalt unehäire kaebusest teisiigi organismi näitajaid. Puhanud enesetunde saavutab täiskasvanud inimene, kui sügava une aeg moodustab 20% ja unenägede une aeg üle 20% magatud 8 tunnist uneaegast.

Polüsomnograafia registreerib norskamisheli, mille alusel saame eristada, kust pärineb norskamine, kas põhjuseks on nina, keel või mandlid ja pehmesuulagi. Uuringu tulemusena saame uneaegsete hingamisseisakute arvu öö vältel ja ühe magatud tunni kohta. Kui uneaegseid hingamisseisakuid on rohkem kui 5 korda tunnis, on norskamisest saanud alguse unelämbushaigus. Neelu kollapsi ehk unelämbuse ajal on südamegevus sageli aeglane või tekib rütmihäire, hingamistee vabastamise pingutus põhjustab aga südamegevuse kiirenemise. Kogu öö uneuring võimaldab jälgida korraga hingamist, norskamist, südamegevust, ajuaktiivsust, hapnikuvarustust ning lisaks seda, millises kehaasendis häired sagedamini esinevad. Unelämbushaige ei puhka öösel, vaid teeb rasket tööd – pidevalt kõiguvad pulss ja vererõhk, vahelduvad hingamispeetused ja hingeldamine. Uuringuga kaasaskäiv videopilt võimaldab seda ka jälgida.

NB! Uneuuringuid norskamise ja unelämbustõve diagnoosimiseks tehakse TÜ Kliinikumi kõrvakliinikus.



Foto 1



Foto 2

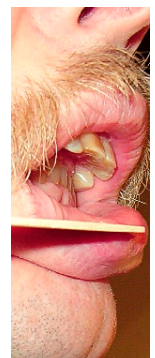


Foto 3

Suulaemandlite hüpertroofia ehk suurenemine (foto 1), kitsas hammaskaar ja puseriti hambad (foto 2), alalõua tagaasetus (foto 3) on norskamise ja unelämbustõve mitte ainult riskitegurid, vaid sageli ka otsesed põhjused. (Fotod autori kogust)



jendub päevas väsimuses ja unisuses. Selline inimene tukastab märkamatult pärastlõunal töölaua taga või koosolekul istudes, kui ta seda just ise ei juhata. Öhtuse televiisori vaatamise või teatrietenduse ajal tukastamisest äratatakse omaenese norsatus. Tõsisem lugu on aga unenälgas autojuhtidega, kelle põhiliseks tööks jääb võitlus nega. Soomes 2004. aastal tehtud uuringute alusel on keskmiselt 20%-l pikamaa-autojuhtidest unelämbustõbi ning 16% autoavariidest on põhjustatud väsimusest. Norskamine ja unelämbustõbi kätkevad endas mitmeid häireid,

mida tihtipeale ei osata norskamisega seostada.

Kõrgvererõhktõbi, mis ei allu ravile, on sageli põhjustatud unelämbushaigusest. Obstruktiivse unepnoe põdejaile on iseloomulik rasva ladestumine tsirkulaarselt kaela ja talje piirkonda. Norskajatel on leitud kõrgeenenud kolesteroolitase, infarkti ja insulti esineb 50% sagedamini kui neil, kes ei norska.

NB! Norskamine, päevane väsimus, kõrgvererõhktõbi, rasva ladestumine kaela ja kõhu piirkonda, roolis tukkuma jäämine viitavad unelämbushaigusele.



Lihula Apteek 1837—2008

Lihula on Läänemaa väikelinn, kus tegutseb muljetavaldava ajalooa, 1837. aastal asutatud apteek.

Lea Arme

Lihula Apteek asub vanas punasest kivist majas ja säilinud on palju apteegi vanavara: kaalud, uhmrid, nuiad, pudelid, pitsatid jne. Ruume köetakse põhiliselt ahjudega, mis tekitab väga mõnusa ja õdusa tunde, aga kuna maja on suhteliselt hõre, siis tuleb veidi kasutada ka elektrikutet.

Ahjude kütmine, puude varumine ja ladumine tundub nüüdisaegsetele apteegipidajatele kindlasti mõnevõrra eksootiline — apteegi juhataja mureks on apteegi töö korraldamise kõrval ka talvepuude varumine ja ladumise organiseerimine, korstnapühkija tellimine jne. Sel aastal toimus „operatsioon talvepuud“ talgukorras — Lihula Apteegi hoovis korraldati Ülikooli Apteegi töötajate suvepäevad ja puud toimetati laulu ja tantsuga kuuri alla nagu nalja.

Värvikas ajalugu

Apteek avati Lihulas aastal 1837 proviisor Adolph Dipneri poolt, aadressiks oli siis Tallinna mnt 4. 1912. aastal avati Lihulas E. Fabriciuse majas Rohupood. 1941. aastal sai apteegimaja pommitabamuse — pomm, mis oli mõeldud politseimaja õhkulaskmiseks, kukkus hoopis apteegi ofitsiini, tekitas purustusi, kuid ei lõhkenud. 1939. aastal lahkus E. Fabricius Saksamaale, sellest ajast olid rohupoe ruumid tühjad ning apteek kolis pärast pommitamist neisse ruumidesse. Apteek nationaliseeriti.

1950. aastal tuli jälle kolimine: proviisor Merelaid toimetas apteegi endisest Fabriciuse majast nationaliseeritud Paisuotsa majja, kuna Fabriciuse maja oli sobiv NKVD tööruumideks. Maja keldritesse ehitati vangikongid (mis on seal säilinud praeguseni). Paisuotsa eramu kohandati apteegiks ja apteek toimis seal kuni 1993. aastani, mil ruumid vajasisid kapitaalremonti. Kuna selleks vahendeid ei jätkunud, anti taas apteegi käsutusse Fabriciuse majast pool alumist korrust, kus apteek praeguseni tegutseb.

Alates 1971. aastast oli apteegi juhataja proviisor Virve Järv, 1974-ndast aastast praeguseni töötab farmatseudina Marvi Kirves ja 1979. aastast farmatseudina Ülle Heinver. Selle aasta talvel otsustas oma tublilt väljateenitud vanaduspuhkusele minna apteegi juhataja proviisor Virve Järv, sellest peale on juhatajaks proviisor Karin Alamaa-Aas. Apteegis töötab veel abipersonal: Gerdi Oosim ja Kaie Polberg. Talvel müüdi apteek eraomandusest Ülikooli Apteegile, kevadel tehti veidi renoveerimistöid — suurendati ofitsiini, vahetati välja mööbel ja arvelaud asendati arvutisüsteemiga.

Nii mõnigi apteegikülastaja on nüüd küsinud, et kas arvelaud on ikka alles, ning soovitanud see seinale riputada.

Tegus tänapäev

Lihula apteegiga oli selline lugu, et eelmise juhataja Virve Järv tahtis juba

tükk aega tagasi pensionile minna, kuid ei leitud proviisorit, kes hakkaks apteeki juhatama — EV seadus on, et apteegi litsents peab olema proviisori nimel. Virve otsis Ülikoolist, vald lubas koolilõpetajale isegi korteri, kuid keegi ei tahtnud tulla.

Siis üritati apteeki müüa — ka osta ei tahtnud päris pikka aega keegi. Lõpuks otsustas Ülikooli Apteek seda siiski teha, tänu sellele jäi apteek Lihulasse alles. Muidu oleks see tõenäoliselt lihtsalt kinni pandud ja suur piirkond jäänuks apteegita. Lihula inimeste jaoks on apteek ainus ravimite ostmise koht, samuti käib siin väga palju inimesi ümberkaudsetest valdadest, kuna lähemad apteegid asuvad siiski kaugel — Virtsus, Pärnus, Haapsalus.

Apteegis on väga suur retseptuur, kuid tänu suuremale müügisaalile on saanud tellida ka rohkem käsimüügikaupa, ka apteegi kosmeetikat. Teinekord tuleb apteekril natuke ka arsti eest olla ja hädasolijale nõu anda, kuigi Lihulas on arstiabi hästi kättesaadav ja perearstidega on väga hea koostöö — nii nagu olema peabki.

Praegu läheb Lihula Apteegil igatahes hästi. Töötajad on tublid ja vilunud, juhataja käib vajadusel Pärnust ning kõik toimib suurepäraselt.

Apteek on avatud: E 8.30—18.00

T—R 8.30—17.00

L 8.30—13.30



DEPREMIN®

Uudistooted Depremin® tabletid sisaldavad standardiseeritud safranaali, mis on ekstrahheeritud safranist. Safranaal aitab parandada meeleolu ja vältida tuju-tust.

Safranaali toimemehhanism põhineb ajus noradreliini, dopamiini ja serotoniini taseme tõstmises. Toime ilmneb juba vähemalt nädalase kasutamise järel.

Soovitav kuuri pikkus on 4-6 nädalat.

Safranaali kasutatakse:

- meeleolu kõikumise korral
- ärevuse ja stressi korral
- unehäirete korral
- kurvameelsuse ja meeleolu kõikumise vähendamiseks

Kliinilistes katsetes ei leitud safranaali kasutamisel koosmõjusid teiste ravimitega. Võrdlustestides fluoksetiini ja imipramiini leiti, et safranaalil on tunduvalt vähem kõrvaltoimeid kui sünteetilistel depressiooniravimitel.

Annustamine: 1 tablett 2 korda päevas.

Depremin tabletid on müügil apteekide käsimüügis.

BIOPHYCÉE- noorendav iluallikas

Biophycée – kortsudevastane nahahooldusliin sinise magedavee vetika ekstraktiga.

Naudi imeliku noorusallika efekti, mis vähendab kortse ning silub nahka märgatavalt.

Innovatiivse koostisega nahahooldusliin aitab tõhusalt vananemise vastu võidelda. Biophycée kreemide koostis on unikaalne aktiivaine – magevee sini-mikrovetika puhastatud kontsentraat, mis toimib kolmel viisil: normaliseerib keratinotsüütide paljunemist, tugevdades nahka; taastab fibroblastide struktuuri, stimuleerides kollageeni- ja elastiini kiudude tootmist; ning samuti blokeerib vabade radikaalide paljunemist ja mõju.

Tulemuseks on intensiivselt pinguldatud, prink ja särav nahk. Biophycée kreemide luksuslik tekstuur ja meeldiv aroom võimendavad kasutamisaudingut veelgi.

Biophycée sarja kuuluvad: kuivale nahale mõeldud kortsudevastane kreem, kreem normaalsele ja seganahale, pinguldav öökroom ja kortsudevastane kreem silmaümbrusele.



KLORANE PAPÜÜRUSEPIIMAGA JUUSTEHOOLDUSLIIN



Igapäevane hooldus kuivadele ja taltsutamatuetele juustele. Taastab kahjustatud juukseid, ei lase juustel minna liiga kohevaks ega krussi, kergendab kammimist. Koostisesse kuuluvad polüsahhariidid, katioonsed vahad ja aminosilikon muudavad juuksed pehmemaks, siledamaks, kergemaks ning säravamaks. Papüüruseekstrakt toidab ja mähib juukseroodu.

Kaitseb föönikuivatusest tekkivate kahjustuste eest, vähendab föönikuivatuse aega. Ei lase juustel krussi minna. Neutraliseerib staatilist elektrit. Kerge ning aromaatses tekstuuriga.

Sarja kuuluvad šampoon, toitev mask, hoolduskreem ja taastab palsam.



Laseri abil nägijaks

Me tahame maailma võimalikult selgelt näha, mitte vaid häguselt aimata, mis ümber toimub. Kui silmade puuduliku töö kompenseerijatena tuntud prillide või läätsede kandmine on muutunud ebamugavaks, võiks kaaluda võimalust otsustada refraktsioonikirurgia kasuks.

Merle Prangel

Selleks, et meie silmad suudaksid ümbritsevat selgelt näha, peab neis laitmatult toimima järgmine protsess: silma sissetulevad valguskiired sarvkestas ja silmaläätses peavad murduma ning koonduma silmapõhja valgustundlikule närvikihtile e võrkkestale. Seda murdumist nimetatakse meditsiinis refraktsiooniks. Kui kujutis, mida inimene näeb, on hägune või moonunenud, on tegemist refraktsioonihäirega. Häire põhjuseks on valguse ebaõige murdumine silmas.

Esmaseid refraktsioonihäireid on kolme tüüpi: müopia ehk lühinägevus, hüperopia ehk kaugnägevus ning astigmatism ehk nägemise moonumine. Nimetatud häirete ravina kasutatakse Eestis juba üle kümne aasta laserlõikust. Levinuimaks silmade kor-

rektsiooni protseduuriks on kombineeritud mikrokirurgiline eksimeerilaseri abil teostatav LASIK-lõikus. Lõikuse abil on võimalik vabaneda prillidest täielikult või vähendada oluliselt nendest sõltuvust.

Esimeseks laseri abil teostatavaks refraktiivseks operatsioonimeetodiks peetakse PRK-meetodit. Nimetatud meetodi miinuseks LASIK-meetodiga võrreldes on aeglasem operatsioonijärgne taastumine ja väiksem täpsus tulemustes. Seetõttu loetakse PRK-meetodit tänapäeval vananenuks ning suurem osa meie silmaarste seda ei kasuta — mis ei tähenda aga seda, et selliseid lõikusi üldse ei teostata. PRK-meetodi eelis LASIK-lõikuse ees on tunduvalt soodsam hind.

LASIK-operatsioon on kõige parema tulemuslikkusega juhul, kui kontaktläätsede või prillide tugevus on miinus 1 kuni miinus 8 dioptrit. Peamiseks kriteeriumiks pole siiski lühinägevuse aste — mõnda inimest on võimalik opereerida ka kuni -15 prillide korral, teist aga isegi mitte nõrga lühinägevuse puhul. Operatsiooni võimalikkuse määrab silma sarvkesta paksus. Alternatiivina laseroperatsioonile võib uuringut teostav arst pakkuda võimalust paigaldada silma sisse lisalääts.

Operatsioonieelne uuring

Vahetult enne LASIK-lõikust tehakse silmade ja nägemisteravuse põhjalik uuring, mis kestab umbes tunni ja aitab välja selgitada inimese sobivuse operatsiooniks. Enne arstlikule visiidi-

le registreerimist on oluline teada mõningaid valikukriteeriume:

- Teie vanus peab olema vähemalt 18 aastat. Enne seda vanust silm alles areneb ning nägemishälve pole veel välja kujunenud. Parim iga laserprotseduuri tegemiseks jääb vahemikku 20—40 eluaastat.
- Teil on stabiilne refraktsiooniviga. See tähendab, et vähemalt viimase aasta jooksul ei tohi teie nägemine olla halvenenud.
- Teil on hea üldine tervis.
- Silmad peaksid olema terved ehk teil ei tohiks olla kroonilisi silmahaigusi.

Operatsioonieelsele konsultatsioonile minnes tuleks arvestada ka järgmist:

- Kontaktläätsi ei tohiks kanda 7—10 päeva enne konsultatsiooni.
- Uuringutele ei tohiks tulla autoga, kuna uuringu käigus tilgutatakse silmadesse tilku, mis vähendavad nägemisteravust.

- Tuleks arvestada, et lähedale nägemine on häiritud järgmise päevani ning seega võib töötamine olla samal päeval raskendatud.
- Vastuvõtupäeva õhtul ei tohi kanda kontaktläätsi, kuna silmaava laiendavad tilgad võivad ka neisse imenduda.
- Kaasas peaks olema perearsti töend üldtervisliku seisundi kohta.
- Teada tuleks anda, mis ravimeid te kasutate ajutiselt või püsivalt.

Kui olete operatsiooniks sobiv kandidaat, määratakse aeg lõikuseks.

Refraktsioonikirurgia ei ole soovitatav järgmistel juhtudel:

- Te kasutate ravimeid, mis võivad mõjutada haavade paranemist.
- Te tarvitate ravimeid, mis põhjustavad nägemishäireid.
- Teil on haigus, mille tõttu vere hormoonide sisaldus kõigub oluliselt. Siiski oleneb arsti otsus lõikus teostada või mitte haiguse raskusastmest (nt diabeet).

Absoluutseteks vastunäidustusteks on:

- Rasedus või soov jääda lähiajal lapseootele.
- Rinnaga toitmine. Operatsiooni ei ole soovitatav teha varem kui 6 kuud pärast imetamise lõpetamist.

Kuidas näeb välja LASIK-lõikus

Kui jõuate kliinikusse, paneb arst teile silma antibiootikumi, mis peab tund aega mõjuma. Siis heidate operatsioonilauale. Teie silmale asetatakse spetsiaalne instrument, mis hoiab silma lahti kogu operatsiooni vältel. Seejärel viiakse silma tuimestusrohi. Järgmisena tehakse silmale vesilahustuva markeriga märk ja asetatakse peale imav vaakumrõngas — ainus, mida patsient operatsiooni ajal pisut ebameeldivana tunnetab. Nüüd lõigatakse vastava instrumendi abil sarvkestalt ringikujuline kihike nii, et see jääb ühe servaga sarvkesta külge pidama. Sarvkestaliistaku eraldamine kestab mõnikümmend sekundit ja seejärel peab inimene pilguga fikseerima märktule. Nüüd teeb laser lühinägevuse astmest olenevalt oma



Tähtsad asjad elus!

Silmad korda
686
krooniga kuus



416.- 300.- 800.- 550.-

Hea nägemine muudab elu lihtsamaks ja kvaliteetsemaks.

Vabanemine prillidest maksab umbes sama palju kui uus roller, mobiiltelefon, uus televiisor või reis eksootilisele maale. **669 krooni kuus** muudab elu täielikult!

Mis on elus oluline, jääb igaühe enda valida! Oleme teinud üle 5000 protseduuri ja kõik inimesed väidavad nagu ühest suust, et see on elu parim investeering!

KSA Silmakeskuses tehakse Matrix LASIK protseduure VI põlvkonna lasertehnoloogiaga, mis taastab nägemise 100% liselt.

Registreeru testidele kohe telefonil **644 5061** või aadressilt **www.ksa.ee**.

Tartus asume Emajõe Ärikeskuses aadressil Soola 8.

Sinu elu on seda väärt!
Vabastame prillidest -1 kuni -8 dioptrit
20-40 aasta vanuseid inimesi!

ksa:)
silma keskus



lihvimistöõ, mis kestab mõnikümmend sekundit. Seejärel asetatakse sarvkestalapike oma kohale tagasi ja oodatakse 5 minutit. Nii silma märktulele fikseerimise ajal kui viimase viie ooteminuti jooksul ei tohi silmaga mingeid liigutusi teha. Lõigatud silm suletakse ja kõik eelnev, alates näo katmisest uue steriilse linaga, hakkab otsast peale teise silmaga. Kui mõlemad silmad on opereeritud, jääb inimene umbes 10 minutiks lamama ja pärast seda, ikka veel kin-

niste silmadega, tunniks ajaks istuma. Operatsioon kestab 10 minutit. Lauale heitmisest püstitõusmiseni kulub kõigi vaheetappidega ligikaudu 40 minutit. Operatsioonipäeval on keelatud kasutada näol kosmeetilisi vahendeid.

Kuidas toimub operatsioonijärgne taastumine?

Et lõikuse käigus vigastatakse silma sarvkesta kaitsvat epiteeli, võivad sil-

mad operatsiooni järel olla tundlikud, ka võivad silmalaud tursuda. Selleks puhuks antakse kaasa valuvaigisteid ja põletikuvastaseid silmatilku, mille täpset kasutamist arst selgitab.

Enamikel juhtudel on inimese nägemine küllalt hea juba operatsioonijärgsel päeval. Tuleb siiski arvestada, et taastumisperiood on individuaalse pikkusega. Nägemise kvaliteedi lõplik formeerumine võib võtta kuus kuud, harvadel juhtudel ka rohkem. See tähendab,



et mõni aeg pärast lõikust võib esineda nn kõikuva kvaliteediga nägemist. Enamikul inimestest siiski puudub vajadus pärast lõikust töölt ära jääda.

Sportlike eluviisidega inimestel tekib küsimus: millal võib alustada sportimist? Ohutumate aladega, nagu sõrkjooks, võib alustada juba järgmisel päeval. Maksimaalset pingutust oleks mõistlik vältida nädala ning klooritatud basseini vees ujumist kolme nädala jooksul. Mõnede spordialade harrastamisel

(nt squash või pallimängud), kus on kõrgem oht otseseks silmatraumaks, tuleks kuu aja jooksul pärast operatsiooni kanda kaitseprille.

Millised võivad olla operatsiooniga seotud riskid?

Vaatamata hoolikalt teostatud operatsioonile ja adekvaatsel eeluuringule või järelravile, ei ole kirurgiline vahelesekumine kunagi täiesti riskivaba.

Laserlõikusega kaasnevad riskid võivad olla järgmised:

- Maksimaalselt korrigeeritud nägemisteravus võib halveneda. Ilma prillideta või kontaktläätsedeta nägemine on lõikuse järgselt parem kui enne operatsiooni. Siiski on võimalik, et mõni patsient ei näe parimate prillide või kontaktläätsedega operatsioonijärgselt nägemistabelis enam sama väikesi tähti kui enne.
- Oht sarvkestapõletiku tekkeks. Steeriilne sarvkesta lõikepinna põletik on harv ja allub enamasti ravile. Infektsioonist põhjustatud põletik tekib uuringute põhjal vaid ühel patsiendil 5000-st. Põletiku korral on oluline õigeaegne ravi alustamine. Võib väita, et laseroperatsioon on silmadele 5 korda turvalisem kui kontaktläätsede kandmine
- Sarvkestast lõigatud lapikese paigaldamisel nihekumise oht. Kõige tõenäolisem on selline oht esimese 24 tunni jooksul. Jälgides arsti nõuandeid, on sellise riski võimalus siiski minimaalne. Kui see aga juhtub, on tagasiasetamise ainsaks võimaluseks uus kirurgiline protseduur. Hilisem lapikese nihekumine on üldjuhul võimalik vaid sarvkesta trauma korral.
- Esineda võib silmade kuivust, mille üheks tunnuseks on liivaterakeste tunne silmas. Operatsioonist tingitud silmade kuivus võib esineda harvadel juhtudel kuni 6 kuud peale lõikust (tüüpiliselt 2–3 kuud). Kui silmad on aga väga kuivad juba enne lõikust (tihti on see tingitud kontaktläätsede pikaajalisest tarvitamisest), on tegemist kuivuse sündroomiga, mis on raskem ja pikaajalisem.
- Võimalikud on nägemishäired pimedas ja kontrastitundlikkuse langus. Siiski võimaldavad Eestis kasutusel olevad laserid opereerida selliselt, et niisuguse riski tõenäosus on väga väike.

Kui palju silmade laserlõikus maksab?

Olenevalt kliinikust on operatsiooni hind vahemikus 12 000–15 000 krooni silm.



Eestlaste luud hõrenevad!

Oktoobri neljas nädal on üle maailma kuulutatud luuhõrenemise ehk osteoporoosi vastu võitlemise nädalaks. Miks aga peab üldse selle vastu võitlema ja milliste vahenditega?

Jaanika Liinar

„**K**a meil Eestis diagnoositakse luude hõrenemist aina rohkem. Peapõhjuseks on muutused inimeste elustiilis, toitumisharjumustes ning eluea pikenemises. Eestis on see haigus olnud aastaid aladiagnostitud ja sageli avastatakse alles esimese luumurru tekkimisel, ometi põeb meil osteoporoosi üle 90 000 naise ja luumurdude arv aina kasvab. TÜ Traumatoloogia ja Ortopeedia Kliiniku andmetel on keskmiselt iga kolmas üle 50-aastane naine juba haigestunud osteoporoosi, samas kui ravi saab Eestis vaid 4% osteoporoosihaigetest. Risk saada elu jooksul reieluukaelamurd on ühel naisel kuuest, samas oht rinnavähki haigestuda on ühel naisel üheksast. Meestel on risk elu jooksul luumurd saada suurem, kui haigestuda esnäärmevähki. Seega on luude hõrenemine vaenlane, mille osas on väga tõsine põhjus valvel olla“, räägib reumatoloog dr Karin Laas Ida-Tallinna Keskhaiglast

Mis on osteoporoos?

Osteoporoos ehk luuhõrenemine on luustiku süsteemne haigus, millele on iseloomulik luude vähenenud mass ja luukoe ehituse häirumine koos selle tagajärjel tekkiva luude hapruse suurenemise ning suurenenud luumurruohuga.

Ohtlik on see, et osteoporoosile on tüüpiline kaebuste puudumine kuni esimese luumurru tekkeni. Liigeste ja luude valud ei viita tavapäraselt luude hõrenemisele. Kuna haigus ei anna endast märku enne luumurru tekkimist, kutsutakse osteoporoosi ka “vaikseks epideemiaks”.

Mis vahe on tavalisel luumurrul ja osteoporootilisel luumurrul?

Luumurru teke sõltub kahest faktorist: trauma suuruselt ja luu tugevusest. Tugeva noore inimese luumurdub suure trauma korral, mis võib tekkida ohtlikku spordiala harrastades, kõrgelt kukkudes ja autoavariides. Osteoporootiline luumurd tekib väikese trauma tagajärjel, milleks võib olla libedaga kukkumine või toas komistamine. Osteoporoosihaige esimeseks luumurruks on sageli randme piirkonna murd. Tüüpilisteks murrukohtadeks on veel selgroo lüliskehad, reieluukaela ja õlavare piirkond. Esimese osteoporootilise murru järgselt suureneb järgmise luumurru risk 86%. Kui luumurd on olnud kerge trauma järel ja kahtlus on osteoporoosile, tuleb kindlasti pöörduda oma arsti poole luutiheduse mõõtmiseks ja osteoporoosi ravi alustamiseks.

Kellel on suurem risk saada osteoporootiline luumurd?

Tähtsamateks osteoporoosi riskifaktoriteks on geneetiline eelsoodumus, varane suguhormoonide tootmise katkemine (naistel munasarjade eemaldamine, meestel kastratsioon), teised haigused ja ravimid, mis mõjutavad luukoe ainevahetust. Inimene ise saab mõjutada riskifaktoreid, mis puudutavad kaltsiumi saamist toiduga, D-vitamiini omastamist päikesevalguse toimele või toidulisandite kaudu ja igapäevast füüsilist aktiivsust. Eestis 2007. aastal tehtud uuringus oli 300 uuritavast 73%-il D-vitamiini puudus talveperioodil. Paljudel uuritavatest ei normaliseerunud D-vitamiini tase ka suvel. D-vitamiini puudus on probleemiks paljudes maades ja mitte ainult põhjapoolsetel laiuskraadidel. Lõunamaades varjavad inimesed ennast päikese eest usulisel põhjustel, palavuse eest või ka hirmust nahavähi ees ja seetõttu kannatavad samuti D-vitamiini vaeguse all. Osteoporootilise luumurrurisk on suurem inimestel, kes kergemini kukuvad. Kukkumise põhjusteks võib olla lihaste nõrkus, tasakaaluhäired, halb nägemine, ravimid, mis põhjustavad tasakaaluhäireid ja välised faktorid nagu libeteel, libedad jalanõud ja takistused teel.



Milline näeb välja osteoporoosi ravi?

Ravi eesmärgiks on ära hoida luumurdu. Ravi alustatakse, kui luutihedus densitomeetriaal mõõdetuna on väiksem kui $-2,5$ SD ja/või on esinenud osteoporootiline luumurd. Lisaks ravimitele, mis mõjutavad luu teket, tuleb samaaegselt hoolitseda piisava kaltsiumi ja D-vitamiini sisalduse eest toidus või tarvitada mõõdukas koguses toidulisandeid. Kindlasti tuleks alustada või jätkata korrapärasest tervisesportist. Võimalusel loobuda suitsetamisest ja vähendada kohvi joomist.

Kuidas saab osteoporootilisi luumurde ennetada?

Osteoporoosi on võimalik ennetada harrastades tervisesportist, tarvitades kaltsiumirikkaid piimatooteid, tagades D-vitamiini varude korraliku täitmise suvel päikese toimel ja elades tervislikult vältides rohke alkoholi tarbimist ja suitsetamist. Üle 50-aastastel naistel tuleks hinnata oma osteoporoosi riski ja vajadusel pöörduda arsti poole luutiheduse hindamiseks ja osteoporoosi ravi alustamiseks. Kukkumise ennetamiseks tuleb hoida lihased tugevad ning tagada hea tasakaal.

„Osteoporoosi ärahoidmine on oluline lapsest alates. Täiskasvanueas ei suurenda sportimine enam luumassi, kuid pidurdab osteoporoosi arengut ja aitab olemasoleva luu massi säilitada. Kui inimesel, kes pole varem sportinud, on tekkinud osteoporoos, mõjub ka kerge kehalise liikumise alustamine luustikule hästi. Lisaks parandab liikumine lihaste toonust ja tasakaalu ning vähendab seeläbi kukkumise riski“ ütles taastusarst dr Eve Sooba Ida Tallinna

Keskhaiglast. Osteoporoosi tekkimine sõltub ühelt poolt luu maksimaalsest massist, mis on saavutatud lapsena ja noores eas, ning teiselt poolt luukao kiirusest vananedes. Kui noores eas on saavutatud piisav luumass, siis võiks jätkuda sellest, et hoida ära osteoporoosi vanemas eas. Kui luumass on noores eas jäänud liiga väikeseks, tekib luukao intensiivistudes varakult luumurrus. Liikumine tugevdab luustikku kõigis vanuseastmetes, kuid kõige märkimisväärsem on liikumise mõju puberteedieas, kui luu kasvab väga intensiivselt (5-7aastastel ja edasi tüdrukutel 11.-13., poistel 13.-17. eluaastal). Laps kasvab siis jõudsalt ning koedki kasvavad. Just sel ajal on kaltsium ja D-vitamiin koos liikumisega luupanga loomiseks väga olulised. Kõik spordialad, mis nõuavad hüppamist, jooksmist või tantsimist, mõjuvad luudele tugevdavalt.

Miks me peame end treenima?

Eelkõige on osteoporoos vanemate inimeste haigus, kus kukkumis- ja luumurrus võib suurendada halb tasakaal, kehv nägemine ja lihaste nõrkus. Inimene kukub, murrab oma luu ja ütleb, et nojah, mul on ju osteoporoos. Tihti võetakse seda paratamatusena. Selleks aga, et lihased oleks treenitud ja luude hõrenemist ei tekiks, peabki inimene endaga pidevalt töötama. Juhul kui inimesel on osteoporoos, siis on oluline, et ta säilitaks hea tasakaaluvõime, see on treenitav. Luumurrus põhjuseks on teinekord treenimata tasakaal ja nõrgad lihased, mitte ainult haigus. Vanemaid inimesi ergutatakse tegema harjutusi luuhõrenemise pidurdamiseks vastu. Valude korral on olemas harju-

tusi lihaste tugevdamiseks ja elastsuse suurendamiseks, et valu vähendada.

Millised treeningud aitavad luuhõrenemist ära hoida?

Treeninguid on neli liiki.

- Treening, kasutades gravitatsiooni jõudu. Harjutusi tehes kasutatakse fakti, et maa tõmbab meid enda poole. Inimene peab sellele jõule vastu seisma ning niiviisi teatavat jõudu rakendades aktiveerib ka luid ehitavaid rakke. Selline lihtne treenimine toimub igasuguse maa peal seismise korral: näiteks kõndimisel, seistes tehtavate harjutuste korral jne.
- Lihase jõu arendamise treening. Lihaste treening peab olema regulaarne, sobib 2-3 korda nädalas. Treenima peaks kõiki suuremaid lihaseid. Lihase pingutamine luu peal parandab verevarustust, selle võrra muutuvad ka ehitajarakud aktiivsemaks.
- Venitused. Et sooritada kiireid liigutusi suure jõudlusega, peab kude olema optimaalselt venitatav. Kui kõõluseid, ligamente ja lihaseid ei venitata regulaarselt, võivad lihased lüheneda ning liigeste liikuvus väheneda. Vähenenud liikuvusega liigesed takistavad normaalset liikumist – see võib olla kukkumiste põhjuseks. Samuti on jääkade lihaste ja kõõluste korral lihastevaheline tasakaal häiritud. Lihaspinged on ka valude põhjuseks.
- Tasakaalutreening on väga vajalik, et komistamise korral suudaksime säilitada tasakaalu ja vältida kukkumist.

Noortele ja lastele, kelle osteoporoosi veel pole, sobivad kiired pallimängud. Selles on olemas kõik vajalikud komponendid: hüppamine, pööramine, vehklemine, ka vetruvus, mis isenesest mõjub luudele stimuleerivalt. Teine ala, mis sisaldab mitut liikumiselementi, on tantsimine. See katab nii tasakaalu-, aeroobse kui ka lihastreeningu. Lastele ja tervetele on soovitatavad hüpped. Vana hea hüppenõör on vahend, mis peaks olema igal tüdrukul ja poisil. Treenerid küll spordisaalides sellest ei räägi, aga osteoporoosi aspektist on väga kasulikud näiteks steppaeroobika (astutakse madalale pingile ja tagasi) ning body balance (tehakse harjutusi poolikul kummipallil säilitades samal ajal tasakaalu).

Millised liikumisviisid sobivad osteoporoosi korral?

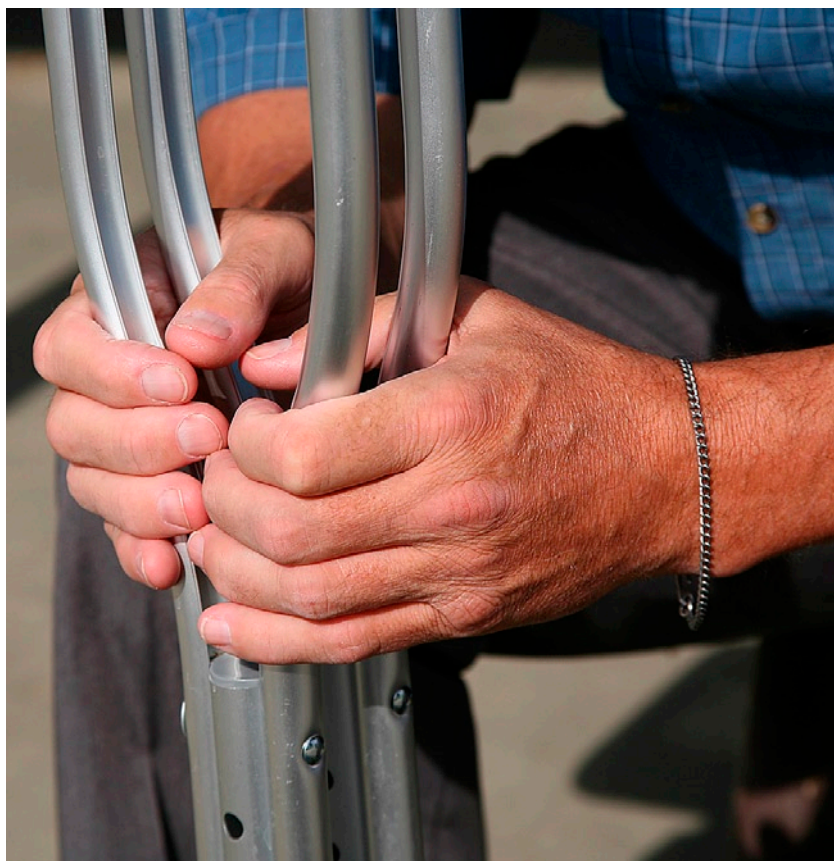
Juba osteoporoosi haigestunud inimestele soovitatakse kõndida iga päev vähemalt 30 minutit. Iga päev tuleb teha ka tasakaalu- ja venitusarjutusi. Füüsiline aktiivsus elavdab luu ainevahetust, eriti neid luid, mida liikumisega parasjagu koormatakse. Luu taastumine aga võtab aega, seepärast ei tehta osteoporoosi kordusuuringut igal aastal, vaid mitme aasta möödudes. Luid on võimalik tihendada, kuid vanematele inimestele tehakse põhiliselt säilitavat ravi. Raskemate haiguste puhul on soovitatav kindlasti arstiga konsulteerida, et leida sobivad harjutused. On ka lihtsamaid treeninguvõimalusi kui hüppeid ja keerutusi sisaldav tantsimine, näiteks kinnisilmi ühel jalal seismine. Isegi kahel jalal kinnisilmi seismine ei ole kõigile jõukohane. Kui seismisega juba hakkama saadakse, tehakse järjest raskemaid harjutusi, näiteks ühel jalal seistes tehakse jalaga erinevaid liigutusi. Väga raskete juhtumite korral on tähtis, et inimene tuleks voodist välja istuma ja kui suudab, siis kasvõi lihtsalt seisma ja seda mitmeid kordi päeva jooksul. Need, kes põevad osteoporoosi, peavad teadma, et selgrootülilise murdumise tekke vältimiseks ei tohi teha kummardusi kumera küüru seljaga, samuti ei sobi kere „vinti“ pööra-

mine, küljele kallustused ega raskuste tõstmine. Osteoporoosihaige peab alati olema ettevaatlik – lisaks libedale põrandale on voltis vaibad, jalus karglevad liiga särtsakad koduloomad, pime koridor koperdamiseks ja luumurdude tekkeks juskui loodud.

Osteoporoosi riskitegurid

- Vanus. Risk suureneb eriti pärast 55. eluaastat
- Sugu. Rohkem on ohustatud naised, eriti pärast menopausi
- Perekondlik eelsoodumus
- Vähene füüsiline aktiivsus
- Madal kehamassi indeks, alakaalulisus, habras kehaehitus
- Alkoholism
- Varajane menopaus
- Kaltsiumi vähene sisaldus toidus
- Ravimid, näiteks glükokortikosteroidide tarvitamine üle 3 kuu
- Muud haigused: süsteemsed sidekoehaigused, kroonilised maksa-, peensoole-, pankrease-, neerude ja endokriinhaigused

Allikad: Osteoporoosi ravijuhis Eestis 2006, ajakiri Apteeker nr 5(25) september 2008



Kogu pere köhaabi



Brontex

Toimeaine: ambroksool
Siirup, tabletid ja lahus.

Näidustused: röga lahtistamine. Kasutatakse ägedate ja krooniliste hingamisteede haiguste puhul (bronhiit, bronhiaalastma), kui lima hulk hingamisteedes on suurenenud.

Manustamine: Sisse võtta pärast sööki vee, tee või mahlagaga. Ravikuuri vältel on soovitatav tarbida rohkelt vedelikku, mis soodustab röga lahtistavat toimet veelgi.



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

ratiopharm

Käsimüügiravim. Pakendid ja toimeaine sisaldus: tabletid 30mg ambroksooli N20, siirup 100ml (5ml siirupit sisaldab 15mg ambroksooli), lahus 100 ml (1ml lahust sisaldab 7,5mg ambroksooli). **Tootja:** Merckle GmbH, Saksamaa. **Müügiloa hoidja:** ratiopharm GmbH, Saksamaa. **Täiendav informatsioon:** ratiopharm, Akadeemia 19, tel. 683 8006, e-post info@ratiopharm.ee, www.ratiopharm.ee



Elust tuleb rõõmu tunda!

Ela Tomsoni nägu ja hääl on eestlastele tuttavad televisiooni kaudu. Üle kahekümne aasta toimetas ning juhtis ta Eesti Televisioonis kultuuri-, publitsistika- ja portreesaateid, millest suurima tuntuse saavutas „Prilitoos“. Ka suurte kultuurisündmuste teleülekannete kommenteerimine on sageli tema õlul olnud. Viimasel ajal pole teda aga telekraanil esinemas näha olnud.

Jaanika Liinar

Millega te praegu tegelete?

Töötan Pärnu linnavalitsuses protokoll-, välis- ja avalike suhete teenistuse juhatajana. Meid on teenistuses kokku viis inimest ning minu ülesanne on hoida kõiki valdkondi koos. Valdkondi ja tegevusi on palju. Praegu valmistame näiteks ette Pärnu linnaarsti, linnaapea ja arenguosakonna juhataja sõitu Zagrebisse WHO (Rahvusvaheline Terviseorganisatsioon) tervislike linnade suurkonverentsile. 2010. aastal toimuvad Pärnus rahvusvahelised hansapäevad, nende ettevalmistustööd juba käivad. Vahepeal peame veel Novgorodi hansapäevadel hästi esinema, et Pärnu vastu huvi äratada ja hansapäevadele külalisi kutsuda. Lisaks on igapäevane töö meediaga ning erinevate vastuvõtude korraldamine.

Töötasite nii kaua ETVs. Kas te televisiooni taga ei igatse?

Ikka igatsen. Kuna mind nimetati teist korda järjest Eesti Rahvusringhäälingu nõukogu liikmeks, on palgatöö ETVs ja ERis praegu välistatud. Muidugi pole võimatu, et aeg-ajalt midagi teha ei võiks. Mõni mõte peas liigub, kuid sellest on veel vara rääkida. Rahvusringhäälingu nõukogus olen aga hea meelega, sest valdkond meeldib ja nii saan ka televisiooni hea käekäigu eest seista.

Kas televisioon on Teie suur armastus?

Jah, on küll. Mulle meeldib televisiooni juures see, et telesaadet ei saa üksi teha, vaid see on meeskonnatöö. Mina olen meeskonnatöötaja. Oskused meeskonnatöökäigeks sain juba koolist, kus mängisin aastaid võrkpalli. See õpetas, et üks võrkpalliväljakul võita ei saa, ikka kuuekesi koos.

Kooliajal tegelesin palju spordiga. Võrkpalli mängisin Eesti noortekoondises, käisin ujumas ja tennist mängimas. Pärast kooli jäi sporditegemist vähemaks, nagu see ikka juhtub. Ujumas olen üritanud praegugi käia, suvel meres ja talvel ujulas, kuid tennist ei julge pärast põlvtraumat enam täie jõuga mängida.

Kooliajal tegite aktiivselt sporti. Kas te sportlase karjääri peale pole mõelnud?

Lapsena oli mul huvi meditsiini vastu. Paljus oli see kindlasti tingitud sellest, et minu ema oli apteeker ja mina

veetsin väga palju aega ema juures apteegis. Ema oli Tartus farmaatsiat õpinud ning pärast ülikooli lõpetamist töötas mõnda aega Pärnu Linnaapteegis, aga hiljem pikki aastaid Rüütli tänaval Kalevi apteegis.

Ka minu esimene töökoht oli seesama Kalevi apteek, kust sain oma töökasvatuse. Juba 4. klassist alates olin mitu suve ema juures apteegis tööl. Mäletan, kuidas mul oli pikk kummipõll ees ja aitasin kõõgis pudeleid pesta. Seal oli töl lida, kes mulle õpetas, kuidas pudeliharjaga hästi puhtaks pesta. Toona olid apteegid hoopis teistsugused kui tänapäeval: ravimeid valmistati kohapeal, keldris seisis A-kapp, see oli mürgikapp, ning riulitel olid suured rohupudelid. Kollektiiv oli apteegis väga tore. Kõik said omavahel hästi läbi ja suhtlesid ka väljaspool tööd.

Ma ei ole praegu oma elus apteekritega palju kokku puutunud, seepärast ei tea, kuidas nüüd on, aga tol ajal oli apteekritel meditsiiniküsimustes suur autoriteet. Minu emalt käisid naabrid tihti mõne ravimi kohta nõu küsimas ning ema käis koolides esmaabi andmist õpetamas.

Kas teil ei tekkinud soovi ema jälgedes käia ja apteekriks hakata?

Mina tahtsin hoopis arstiks saada. Mingil põhjusel ema mulle apteekriametit ei soovitanud. Meil oli sellest küll kodus juttu, aga ema laitis mõtte maha. Ju oli siis midagi, mis talle ei meeldinud. Eks kõik väikesed tüdrukud mängivad arsti, nii ka mina. Vanaema elas meiega, veetsime koos palju aega ja olime hästi lähedased. Kui keskkoolis käisin, suri minu vanaema väga äkki ja ma pettusin arstiteaduse kõikvõimsuses. Tagantjärele olen mõelnud, et just vanaema surm oli see, mis viis mõttet arstiõpingutest eemale. Kui seda poleks juhtunud, oleks minust ilmselt arst saanud. Kuna olin ka kirjatööd teinud ja kohalikule lehele artikleid kirjutanud, läksin hoopis ajakirjandust õppima.

Hiljem ei ole te oma valikuid kahetsenud?

Mõni kord olen elus mõelnud, et oleks võinud ikka arstiteadust õppima minna, aga mis seal enam mõelda või rääkida. Olen rahul sellega, mis olnud. Tegelikult ei läinud meditsiiniõpingud minust päris mööda. Ülikoolis õppisin ajal, mil ka filoloogiatudengitel oli kohustuslik õppida neli semestrit me-

diitsiini. Omandasin seal meditsiiniõetkuse. Õppejõud olid meil samad, kes arstiteaduskonnalgi. Anatoomiat luges meile näiteks prof Linkberg. Meie kursusel oli kahjuks väga vähe neid tüdrukuid, kellele see huvi oleks pakkunud. Üks päev nädalas olime kliinikus. Paljudele oli see võõras, aga mina käisin väga hea meelega. Omandatud teadmistest on hiljem elus ka kasu olnud. Näiteks kui ema kopsupõletikus oli, sain teda rahulikult süstida; olen ka oma last ravinud. Ei kahetse üldse, et kõike seda õppisin, sain eluks palju vajaklikke oskusi.

Arsti ja ajakirjaniku töös on nii mõndagi ühist, sest nii arst kui ka ajakirjanik peab teisest inimesest aru saama. Mõlema ameti puhul on väga oluline empaatiavõime ja loodan, et minul seda on. Tihti tulevad inimesed mulle oma lugusid rääkima, ilma et ma seda paluks. Ju ma paistan siis usaldusväärne.

Miks te äkki Pärnusse kolisite?

Olen Pärnus sündinud ja koolis käinud, kuid terve elu Tallinnas elanud. Kaheksa aastat tagasi hakkas kogu perele tunduma, et tahaks Pärnus elada. Minu kodumaja oli alles ja seisis tühjana. Tütar oli kõik oma suved Pärnus va-

naema juures veetnud ning tal oli seal palju sõpru. Kui tütar põhikooli lõpetas, tuli otsus Pärnusse kolida üsna päevapealt. Nüüd on tütar juba 24aastane, ülikool lõpetatud ja tagasi Pärnus. Samast linnast leidis ta endale nii töö kui ka elukaaslase. Kogu mu pere on raudkindel Pärnu patrioot, eriti mees, kes ei vahetaks Pärnut enam iial muu elukoha vastu. Mina ise tulen aga Tallinna hea meelega ja tunnen end siingi nagu kodus.

Võrreldes lapsepõlve Pärnuga on linn muidugi muutunud suuremaks ja võimalusterohkemaks. Pärnu on minu meelest lihtsalt ilus linn ja arvan, et mitte ainult pärnakate silmis. Eriti ilus on septembris, kui kõik on veel roheline ja soe, aga vaikne, sest võõras rahvas on linnast läinud. Siis on see nagu meie endi linn. Võimalusi tegevuseks leiab Pärnust kõigile, nii noortele kui vanadele. Kui siin on kodu, sõbrad, töö ja igasugused tegevused, siis ei saagi igav hakata.

Mis teie igasugused tegevused on?

Mina kuulun Lions Klubisse. Selle hooaja alguses valiti mind Pärnu Koitudula klubi presidendiks. Hooaeg al-



les algas, aga näib, et igavust küll pole aega tunda. Lions Klubi on heategevusorganisatsioon. Eestis on klubisid üle 70. Meie erinevus teisest tuntud heategevusorganisatsioonist Rotaryst seisneb selles, et Rotary on rikaste inimeste klubi, kes panustavad heategevusse isiklikku või oma firma raha. Lions Klubi liikmetel tagataskus suuri summasid ei ole, meie teenime heategevusseks raha.

Näiteks müüvad Pärnu klubi liikmed igal aastal jõulude eel kuuma alkohoolivaba glögi, pirukaid ja piparkooke. Saadud raha eest oleme juba kolmandat aastat toetanud Pärnu Toimetulekukooli, kus õpivad nii vaimu- kui ka kehapuudega lapsed. Oleme püüdnud neid aidata eri moel. Ühel aastal tegime neil klassiruumi korda. Sel aastal on plaanis neile jõuludeks kinkida Endla teatris jõuluetendus, et kõik lapsed saaksid korruga koos oma vanemate ja õpetajatega teatrisse minna.

Kõik Eesti lionsid aitavad Põlvamaal Maarja külas Eesti Maja ehitada. Seal on olemas juba rootslaste ja sakslaste abiga ehitatud majad. Eesti panus seni puudus, kuid maikuuks peaksime Eesti Maja püsti saama.

Lionsite tegevus ongi suunatud lastele ja noortele: oleme Pärnu koolidele moodsaid koolitahvleid ostnud ning juba mitmendat kevadet on iga Pärnu põhikooli parim lõpetaja saanud kingituseks suure ÕSi, mille kõigil lõpuaktustel käivad meie klubi esindajad on kätte andnud. Me peame tähtsaks, et noorel inimesel, kes läheb gümnaasiumisse, oleks ilus emakeel suus.

Kuidas te poliitikasse sattusite?

Poliitika tuli minu ellu siis, kui loodi uus erakond Res Publica. Olime just Pärnusse kolinud. Respublica kutsus mind oma erakonnaga liituma. Mõtlesin selle üle kaua, üle aasta. Töötasin toona, s.o 2001. aastal, linnavalitsuse ametnikuna ning arvasin, et mul pole sobilik mõnda erakonda kuuluda. Loobusin seetõttu ka kohalikel omavalitsuste valimistel kandideerimast. Kui olin aga tollaste Res Publica liidritega asja pikemalt arutanud, otsustasin kandideerida Riigikogu valimistel. Mulle meeldis Res Publica oma vaadete ja põhimõtete pärast, millega ta poliitikasse tuli. Praegu on mul väga kahju, et läks nii, nagu läks. Ilmselt oli noorele erakonnale liiga suur suutäis saada kohe Riigikogu juhtivaks erakonnaks ning võtta vastutus luua valitsus. Koorem oli ülearu suur, selle all varisesid mõnedki asjad kokku. Samas on elu näidanud, et meil oli õigus. Teised olid lihtsalt vanemad ja kogenumad. Aga lootus ei kao. Nüüd, mil Res Publica ja IRL on ühinenud, on ka toetus kasvanud.

2003. aastal Riigikokku pääsemine oli minu jaoks täielik üllatus. Mäletan ööd, kui hääli kokku loeti. Olin täiesti rahulik ja vaatasin televiisorist valimisstuudiot. Ma ei uskunud, et mind võidakse Riigikokku valida, ega olnud ka oma elu selle järgi plaaninud. Mees ja tütar lugesid teises toas arvutist hääli kokku ja hüüdsid: „Kuule, kuule, vaata, sa pääsesid Riigikokku!“

Riigikogus oldud aeg on hindamatu kogemus – näha ühe riigi elu korraldamist ja juhtimist seestpoolt. Meedias peegeldub see tihti teistmoodi, meedia annab kohe hinnangu. Mul oli ka selle

poolt väga huvitav, et olin kõik need aastad Riigikogu väliskomisjonis ning nägin, millise aluse oli president Lennart Meri Eesti välissuhetele omal ajal pannud. Kogesin väliskomisjoni tööreisidel, kuidas suhtub ülejäänud maailm Eestisse, ja siingi käis palju küllalisi maailma parlamentidest. Kuulusin Euroopa julgeoleku ja koostöö riigi delegatsiooni ajal, mil algasid Venemaa rünnakud meie vastu. Nägin hästi lähedalt, kuidas neid ette valmistatakse ja siis ellu viiakse. See oli suur kool ja kogemus, mida ei vahetaks küll mitte millegi vastu.

Teadsin ka varem, et maailmas sõltub väga palju inimestevahelistest suhetest. Poliitikas olles mõistsin, et sama kehtib riikide tasandil. On väga oluline, kes ühe riigi nimel asja ajab. Poliitikasse minnes olin palju sinisilmsem ja arvasin, et asjad lahenevad lihtsamalt kui tegelikult. Oli raske uskuda, et poliitikas on nii palju demagoogiat ja küünilist arvestust. Ometi usun, et lõpuks võidab terve mõistus igas asjas. Võtab aega, mis võtab, aga lõpuks õiglus võidab.

Mis teid on aidanud nii rõõmsameelne ja heas vormis olla?

Ma ei tee midagi erilist. Hommikuti üles tõustes ei mõtle esimese mõttena, mida ma nüüd heas vormis olemiseks tegema pean. Külma duši all üritan ikka käia. Kui on antud elada, siis tuleb sellest rõõmu tunda. Väga tähtis on pere. Suur õnn on leida üles see õige inimene, kellega koos elada. Kuidas leida? Kui ise valmis olla, küll ta siis jõuab ise pärale.

Lumi läinud ravišampooniga



Ketoconazol-ratiopharm ketokonasool

Näidustused: Peanaha seborroiline dermatiit ja Pityriasis capitis (peakööm).

Kasutamine: Ainult välispidiseks kasutamiseks. Šampoon masseerida peanahale, lastakse toimida 3...5 minutit ja siis loputada. Juukseid ja peanahka tuleb pesta 2 korda nädalas 2...4 nädala jooksul.

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



ratiopharm



Kui pea sügeleb ja keha kiheleb

Üldiselt valitseb arvamine, et mis tahes sitikad-satikad siginevad lihtlabasest kasimatusest. Paraku ei leia see kena teooria praktikas alati kinnitust. Kirbud elutsevad tihtipeale ka suisa steriilses kodus ja täid puhtamaski juuksepahmakas. Kuidas parasiite ära tunda ja edukalt tõrjuda?

Lea Arme

Kui pea ühtäkki ebameeldivalt ja lakkamatult sügelema hakkab, siis võite olla peaaegu kindel, et täid on teil peas olnud juba mitu kuud. Lükake juuksed lahku ja vaadake juukseid peanaha lähedal — tõenäoliselt märkate juuste küljes valkjaid tinge. Täide-tingude lemmikpiirkond on tavaliselt kõrvade taga ja kuklajuustes.

Muide, peataid võivad põhjustada ka lümfisõlmede suurenemise kaelal.

See ärritav pedikuloos...

Pediculus humanus capitis e inimese peatäi on verdimev parasiit, kes elab inimese peas juuste sees, kus on tal sobilikud elutingimused — s.t õige temperatuur ja niiskus. Putukas on umbes seesamiseemne suurune ja toitub inimese verest, olles oma suuruse kohta erakordselt ablas — on kindlaks tehtud, et ta sööb viis korda päevas, korraga 35—45 minutit. Ideaalkliimaks peab täi temperatuuri 30 °C üm-

ber ja õhuniiskust 70%. Ilma toiduta ei suuda täi elada kauem kui ühe ööpäeva. Maha kukkunud tingud on elus kuni 10 päeva, kui temperatuur ja niiskus sobivad. Temperatuur alla 22 °C ja üle 44 °C osutub täiele surmavaks, ent tingudest nii lihtsalt lahti ei saa — täimuna on elujõuline ja visa ning võib kammipiide vahel või riietes vastu panna kuu aega.

Tavaliselt on peas alla tosina elusa täi, kuid sadu tinge. Lemmikpiirkonnaks on kõrvatagused ja juustepiir kaelal.

Emane täi muneb ööga juuksejuurtele 5—10 muna, elu jooksul kokku 100—350 muna, kleepides oma kehanõrega tingi tugevalt juuksekarva külge. Ting areneb täiskasvanud täiks 30—35 päevaga, läbides kolm moondeperioodi. Madalal temperatuuril täi arengu- periood pikeneb. Noored täid peavad ellujäämiseks saama 24 tunni jooksul verd imeda, muidu nad hukuvad.

Kuidas täi levib?

Täi ei lenda ega hüppa, seega levib parasiit vaid otsese kontaktiga nakatunud inimestelt, nende juustest, kammilt, mütsilt, kõrvaklappidelt, käterätitl jms. Samuti ei levita täisid koduloomad – koerad, kassid. Loomadel on omad täid, mis inimesele ei levi, samuti ei kohane inimese peatäi ka koduloomadega. Ainuke loom, keda inimese peatäi võib hädapärast eelistada, on siga.

Kuidas täidest lahti saada?

Kõige sagedamini on täid 3—11-aastastel lastel, kuna nad on kõige rohkem kehalises kontaktis teistega. Ilma ravita täidest lahti ei saa, nii et võtke ette kiire käik apteeki! Saada on mitmesuguseid pedikuloosivastaseid salve ja šampoone, otsustage koos apteekriga, mida võtta ja mida jätta. NB — ärge unustage lugeda tooteinfot ja järgida sealolevaid juhiseid.

Aga see pole kaugeltki kõik!

- Korista tolmuimejaga põrandad, vaibad, pehme mööbel, seejärel puhasta ja vaheta tolmuimejas tolmutukott, kuna tingud, mis on maha kukkunud, on veel 10 päeva elus. Täi ise elab ilma verd imemata mitte üle 24—48 tunni.

- Pese kõik rõivad, mida oled viimasel aegadel kandnud, võimalikult tulise veega puhtaks.
- Ära unusta pesta voodipesu!
- Kõik, mida pesta ei saa, kuid mis võib samuti olla infitseerunud, nagu kaabud, paksud mantlid jms, pane vähemalt kaheks nädalaks suletud kilekotti.
- Kui sul on auto, ära unusta puhastada ka istmekatteid.

Ei taha kedagi hirmutada, aga enamasti võib paari nädala või kuu aja pärast tekkida vajadus tülikat protseduuri korrata. Sest taevast ise teab, miks, aga täidel ja tingudel näib olevat erakordselt tugev eluikk ja kestmajäämiskihk.

Kirbud, hundionu, kirbud...

Kirbud on teada-tuntud parasiidid, kes justkui ei sobikski meie moodsasse, vahel isegi liiga steriilsesse ellu. Ometi suudavad nad mõnigi kord leida tee ka kõige puhtamasse kodusse. Ja nad on suurepäraselt ellujääjad. Koera või kassi kasukas elutsev kirm muneb oma elu jooksul tuhandeid mune, mis pudenavad looma karvadelt õue, sageli ka tuppa — vaiba sisse, diivanile ja mujale. Ka kõige hoolikam koristamine jätab meie majapidamisse veel hulgaliselt kirbumune. Munast koorunud kirbuvastsed elavad edasi samas vaibas või diivanikattes, seal nad ka nukkuvad ja juba sünnibki uus kirm. Kui liita kokku kõik täiskasvanud kirbud ning kirbumunad, -vastsed ja -nukud, siis vaid 5% kogu sellest hulgast moodustavad lemmiklooma seljas elavad kirbud — ülejäänud on kirbu mitmesugused noorvormid.

Kirm vajab eluspüsimiseks pidevalt verd ja toodab umbes 3—4 kuu vältel ka kogu aeg järglasi. Selleks, et toota päeva jooksul mune, mille kogumass võib olla kuni kaks korda suurem kirbu enda kehamassist, vajab emane kirm pidevalt suurtes kogustes verd. Paremeheta jäänud kirm peab vastu kõigest mõned päevad.

Allergia

Koera või kassi karvkasukas elavad kirbud võivad ilma mingi takistusega hammustada ka inimesi. Harilikus keskmiselt puhtas kodus ei parasiteeri kirbud inimesel püsivalt, kuid ka paar hammustust on ebameeldivad. Osa inimesi on kirbuhammustuse suhtes ülitundlikud ning neil tekib hammustuskohas



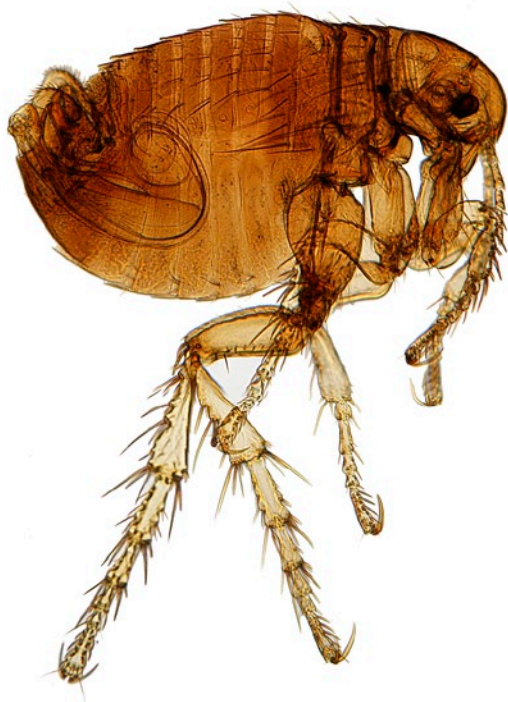
PARANIT

Hävitab peatäid ja tingud 15 minutiga

4 miljonit inimest usub tootesse Paranit. Paranit tõhusus tagab kliendi rahulolu. Paranit – unikaalne ja patenteeritud formulatsioon ilma keemilise putukatõrjevahendita. Tänu toote tõhususele hävitab Paranit peatäid ja tingud ainult 15 minutiga – ei mingit halastust! Paranit pakend sisaldab 60 ml aerosooli, millest jätkub kuni 8 apliksatsiooniks ning samuti metallkammi tingude eemaldamiseks.

Tähelepanu! Tegemist on meditsiiniseadmega. Lugege hoolikalt kasutusjuhendit, vajaduse korral konsulteerige arsti või apteekriga! Edasimüüja esindaja Eestis: Fine Management OÜ, tel: 00 372 5017 641, e-mail : info@finemanagement.ee





tavapärase väikese roosa laigukese asemel suur punane kubel, mis lakkamatult sügeleb. Koertel-kassidel võib kirbunakkus tuua kaasa veelgi tõsisemaid tervisehädasid. Väga paljud lemmikloomad on kirpude suhtes allergilised. Nii võib suviti näha koeri, kel pool selga karvutu, nahk pidevalt sügelev ja kõrvad põletikus. Pahatihti ei tule sellise õnnetukese omanik aga selle pealegi, et pidada kogu häda põhjuseks väikesi

parasiite, keda pole suurt nähagi. Mõnikord koeraomanik lihtsalt ei usu, et tema diivanikoeral, keda sageli pestakse, võiksid olla kirbud. Ka kassid võivad olla kirpude suhtes allergilised.

Muud tervisehädad

Lisaks nahahaiguste tekitamisele on kirpudel kandev osa muudegi haiguste, sh ühe paelussiliigi levitamises. See kannab nime koeraviik ning on Eestis üsna laialt levinud koerte-kasside parasiit. Koeraviigi noorvormid levivad just kirpude vahendusel ühelt loomalt teisele. See paelussiliik ei ole nakkav inimesele, lemmikloomadele aga võib tekitada mitmeid tervisehädasid.

Kirpude vastu on abi otsitud juba aastasadu. Endiste aegadega võrreldes on kirbunauhtlus küll taandunud, kuid mitte kadunud. Kirbudki arenevad ja nii mõnigi varem edukalt kasutatud mürk ajab tänasele parasiidile vaid nauru peale.

Kui loomal on kirbud kallal, soovivad loomaarstid enamasti turja piirkonda nahale tilgana manustatavaid ravimeid. Selliseid ravimeid leidub kolm-neli eri nimetust ning kõik on kirpude vastu üpris efektiivsed, tagades 4–8 nädala pikkuse kaitse. Kõige pikema toimeajaga on kindlasti kirbuvas-

tase toimega kaelarühmad. Need sobivad hästi kirpude vältimiseks, sest on nii-öelda aktiivsed mitme kuu jooksul. Kõige vähem on kasu kirbušampoonidest jms vahenditest, millel pole pikajalist toimet.

Kirbuvastast vahendit tasub osta ainult loomakliikust või veterinaarapteegist. Kuna valik on väga lai – häid, ohutuid ja toimekaid ravimeid leidub julgelt üle kümne –, siis tuleks sobivaima leidmiseks kindlasti loomaarstiga nõu pidada. Mitmed koertele sobivad kirbuvastased vahendid on kassidele ohtlikud, ka kehtivad mõnel ravimil vanusepiirangud ning vale kasutamine võib olla loomale eluohtlik.

Alikas: www.lemmik.ee



Rahvameditsiin

Alikas: www.folklore.ee

- Kirpude vastu riputati katkilõigatud kalmuseid ja mõruheinu põrandale. Kirburohi magamiserõivastõ sisse, koide vastu rõivastõ sisse. Lammastelle kopsohaigusõs rohos süütõ.
- Kui tuas palju kirpa on, korjaku sookaelud (kaerad), pillugu põrandale maha, siis ei ole enam kirpa.
- Kalmuse õied ja juured kuivatatakse rõasta all õra, siis leivaahjus, tehakse pulbriks. Siis on hea kirburohi. Kui sisse võtta, siis võtab kõhu kinni, võib ka viina sisse panna. Kuid peab inimese kalmus olema, mitte soo-ingver (seajuur), mis inimese õra suretab. Inimese kalmuse tundemõrgid: õmarik, mitte kolmekandiline. Ülepea pidada kalmusid 5 sorti olema.
- [Araceae. Acorus calamus. Kalmus] Lehed võrskelt kirburohuks tarvitatud.
- Kõrvenõgeseid toodi tuppa kirpude kaotamiseks.
- Kirbusid õra kaotada tuleb hanipaju lehtedega, kui neid tubaka moodi on katki lõigatud ja põrantude peale nii kui ka sõngidesse on laiali pillutatud.
- Suure Neljapäeva hommikul peab lepaluuaga enne päeva tuba pühitama ja pühkmed põllule rattarõõpasse visatama, siis ei sigine kirbud.
- Kirpusid õra kaotada tuleb anipaju okste ja lehtedega, kui neid tubaku moodi katki on lõigatud ja põrantu peale nii kui ka sõngidesse on laiali pillatud.
- Kalmusejuurikas. Nõrk tee soodustab seedimist. Laste vannitamisvette lõigatakse pisut juurt. Lehed ja juured kirpude ja sipelgate tõrjeks. Tekitab toas (aidas) mõnusa lõhna.



Jooga – hinging ja keha tasakaal

Me elame kiires ja stressirohkes maailmas. Kui paljud meist võtavad aja maha ja mõtleavad, kes me oleme, kus me oleme ja mida me elult ootame? Pidev stress kulutab energiat, väsimus ja kurnatus viivad tasapisi läbipõlemiseni. Keha ja hing moodustavad terviku ning mõjutavad teineteist vastastikku. Et taas endas tasakaalu saavutada, peab inimene õppima lõdvestuma. Lõdvestumise ajal vabaneb energia ning inimene saab seda juurde. Siin tuleb appi jooga, kus harjutusi tehes liigutakse lõdvestuse poole.

Jaanika Liinar

Mis on jooga?

Jooga on pärit Indiast. Eestis praktiseeritav jooga lähtub ligikaudu kolmkümnend tuhat aastat tagasi loodud süsteemist ja õpetusest. Sõna jooga tuleneb sanskritikeelsest sõnast yugit, mis tõlkes tähendab liitu, ühendust, sidumist.

Sõnaga jooga seostub paljudel esimesena kõhetu turbaniga mees, kes jalga kaela taha paneb. Tegelikult ei ole jooga sugugi pelgalt veidrate harjutuste sooritamine. Jooga on teadus, kunst ja tehnoloogia. Idamaades mõistetakse jooga all kogu inimese olemust hõlmavat vaimset ja füüsilist distsipliini, millega käivad kaasas ka kehalised harjutused. Joogatreener Tiina Mirka sõnul on jooga üks võimalustest end tasakaalu saada. Jooga on elulaad, mille puhul inimene mõtleb teadlikult õigesti, toitub õigesti, hingab õigesti ning liigub õigesti. Jooga eesmärk on saavutada ja hoida sisemine tasakaal ja kontakt oma keha, hinge ja vaimu vahel. Samuti tasakaal enda ja ümbritseva looduse vahel. „Jooga on lõppematu enesetäiendamise võimalus,“ ütleb Tiina Mirka. Jooga märksõnad on teadvelolek, keskendumine ja kannatlikkus. Midagi ei pea tegema vägisi, kõik põhineb tunnetusel ja tajumisel, edenemine toimub järk-järgult.

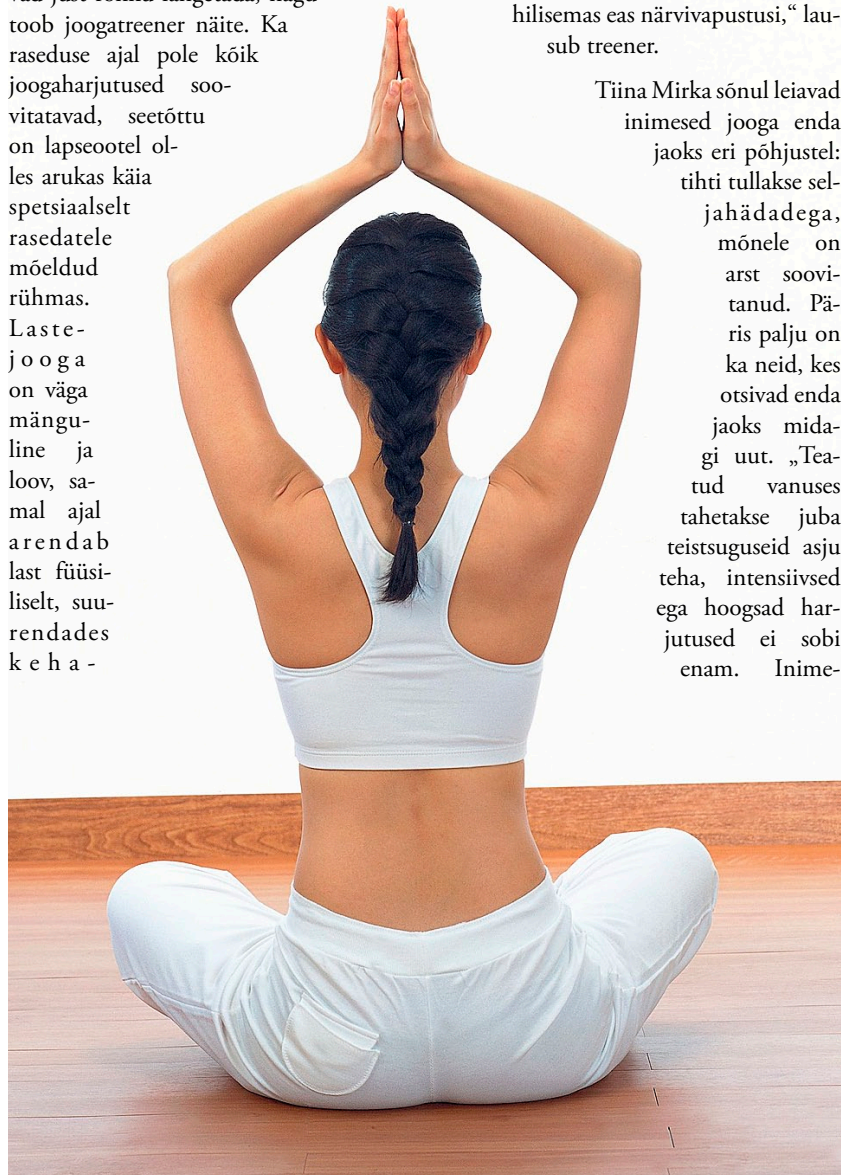
Erinevaid jooga liike on 22. Endale meelepärase leidmiseks võib proovida erinevaid. Muidugi oleneb sobivus ka füüsilisest ettevalmistusest ja tervisest. Eestis on üks levinumaid Kundalini jooga, mis on dünaamiline ning aitab tasakaalustada nii keha, vaimu kui ka meelt, pakkudes samal ajal reaalset abi paljude terviseprobleemide puhul. „Kundalini joogat nimetatakse joogade emaks,“ ütleb joogaõpetaja. Hatha jooga on kehaline jooga, kus erinevad asendid on välja töötatud aastatuhandeid tagasi, jälgides loomade käitumist ja jumaluste asendeid.

Kellele on jooga mõeldud?

Jooga harrastamisel pole soolisi ega vanuselisi piiranguid. Jooga sobib meestele ja naistele, noortele ja vanadele ning tervetele ja haigetele. Tõsisemate tervisehäirete korral on siiski mõistlik enne arsti või treeneriga konsulteerida. Osa harjutusi ei sobi kõrge vererõhu puhul, kuid on harjutusi, mis aitavad just rõhku langetada, nagu toob joogatreener näite. Ka raseduse ajal pole kõik joogaharjutused soovitatavad, seetõttu on lapseootel olles arukas käia spetsiaalselt rasedatele mõeldud rühmas. Lastejooga on väga mänguline ja loov, samal ajal arendab last füüsiliselt, suurendades kehale

list vastupidavust ja paindlikkust. Õpides tunnetama ja tajuma oma keha, keskendumata ning püsima üha rahulikumalt joogaasendites, tugevneb laste eneseusk ja kasvab eneseväärikus. Nad õpivad armastama oma keha, saavad kergemini hakkama stressiga ning oskavad toime tulla ka oma erinevate emotsioonidega. „Kui laps on õppinud varakult õigesti hingama, ei koge ta hilisemas eas närvivapustusi,“ lausub treener.

Tiina Mirka sõnul leiavad inimesed jooga enda jaoks eri põhjustel: tihti tullakse seljahädadega, mõnele on arst soovitanud. Pärilist palju on ka neid, kes otsivad enda jaoks midagi uut. „Teatud vanuses tahetakse juba teistsuguseid asju teha, intensiivsed ega hoogsad harjutused ei sobi enam. Inime-



ANTISEPTILISE, VIIRUSEVASTASE JA ÜLDTUGEVDAVA TOIMEGA

ECHINAMAX

punase päevakübara tilgad



Sügisel on soovitatav teha 4 nädalane kuur ECHINAMAX tilkadega, ennetamiseks külmetushaigusi ja viiruslikke infektsioone talve jooksul.

Külmetuse korral tilguta 20 tilka ECHINAMAXi sooja vee või mahla sisse ja joo koheselt.



Nüüd saadaval hea maitsega ECHINAMAX siirup meega, mis sobib ka lastele alates 2. eluaastast

Küsi apteegist!

se arengus on erinevad arengutsüklid, mis tihti päädivad kriisidega. Siis hakkavad inimesed otsima midagi, mis aitaks neid kriisist välja. Jooga leidmine langeb kokku selle ajaga, mil ei taheta enam lihtsalt hüpata ega karata, vaid ka midagi muud sinna juurde,“ ütleb ta.

Milline on joogatreening?

Joogaasendid ja toetav hingamistehnika aitavad oma keha tundma õppida. Treening on üles ehitatud nii, et iga järgnev asend tasakaalustab eelmist ning harjutuse jooksul liigutakse pidevalt lõdvestuse poole. Joogatund, mis kestab 90 minutit, algab sissehäälestamisega. Järgnevad soojendusharjutused, siis harjutuste seeria ehk sett teatud eesmärgi saavutamiseks. Näiteks: lõmfiringe parandamiseks, seedesüsteemi aktiveerimiseks, maksa puhastamiseks, südame tugevdamiseks jne. Tund lõpeb meditatsiooni ja lõdvestusega.

Joogaharjutuste juurde ei käi äkilised liigutused, igasugune pingutus on mõõdukas ning ühtki harjutust ei tehta väsimuseni. Kui tuntakse torkavat või teravat valu, ei tohi harjutust edasi teha, samas ei tohi ka järsult katkestada, vaid tuleb rahulikult liigutus lõpuni teha ning siis lõpetada. Väga tähtis on harjutusi tehes hingamine. Keha on aeglane ja kõik harjutused tehakse koos hingamisega. Õige hingamisrütm tagab harjutusest saadava maksimaalse kasu ning teeb paljude harjutuste mõju efektiivsemaks ja sooritamise kergemaks. „Kui kontsentreerida oma tähelepanu, saab keha, mis ta vajab ning meel puhkab,“ kirjeldab joogatreener.

Kas jooga teeb terveks?

Kõigepealt selleks, et terveneda, peab inimene ise olema valmis muutma oma suhtumist tervisesse ja kehasse. Jooga ei pööra tähelepanu mitte haigussümptomite kõrvaldamisele, vaid haigusega seotud organite ja organismi funktsioonide tasakaalustamisele ja tugevdamisele. Põhitähelepanu on pööratud närvisüsteemi ja närvesüsteemi tugevdamisele, sest paljud haigused tekivad just närvi- ja närvesüsteemi funktsioneerimishäirete tagajärjel. Joogaharjutuste kaudu saab korrastada organismi energetilist süsteemi ja vähendada stressi. Tiina Mirka väitel on olemas spetsiaalsed hingamisharjutused näiteks depressiooni vastu. Jooga tugevdab ka selgroo- ja kõhulihaseid, mis läbi paraneb rüht, ning suurendab painduvust, muutes liikumise vabamaks ja vähendades vigastuste ohtu. Jooga õpetab ka paremini keskenduma ning tugevneb side keha ja vaimu vahel. Jooga abil on võimalik vabaneda suitsetamisest, alkoholist ja isegi narkootikumisõltuvusest. Meie keha on omalaadne keemia laboratoorium, on vaja lihtsalt teada, kuidas mingit ainet laboris tekitada. Tiina Mirka sõnul piisab sellest, kui inimene teab, millist hingamistehnikat sõltuvustest vabaneamiseks kasutada. „Tea, et see toimib, sest usun. Ei peagi aru saama, kuidas see toimib,“ on Tiina Mirka sajandeid läbiproovitud joogas kindel, „lõpuks kaob vajadus arstimate järele.“

Iga päev 10–15 minutit hingamis- ja joogaharjutusi tehes hoiame oma keha ja vaimu harmoonilises tervikus.

LIERAC

TÕESTA OMA NAISELIKKUST!

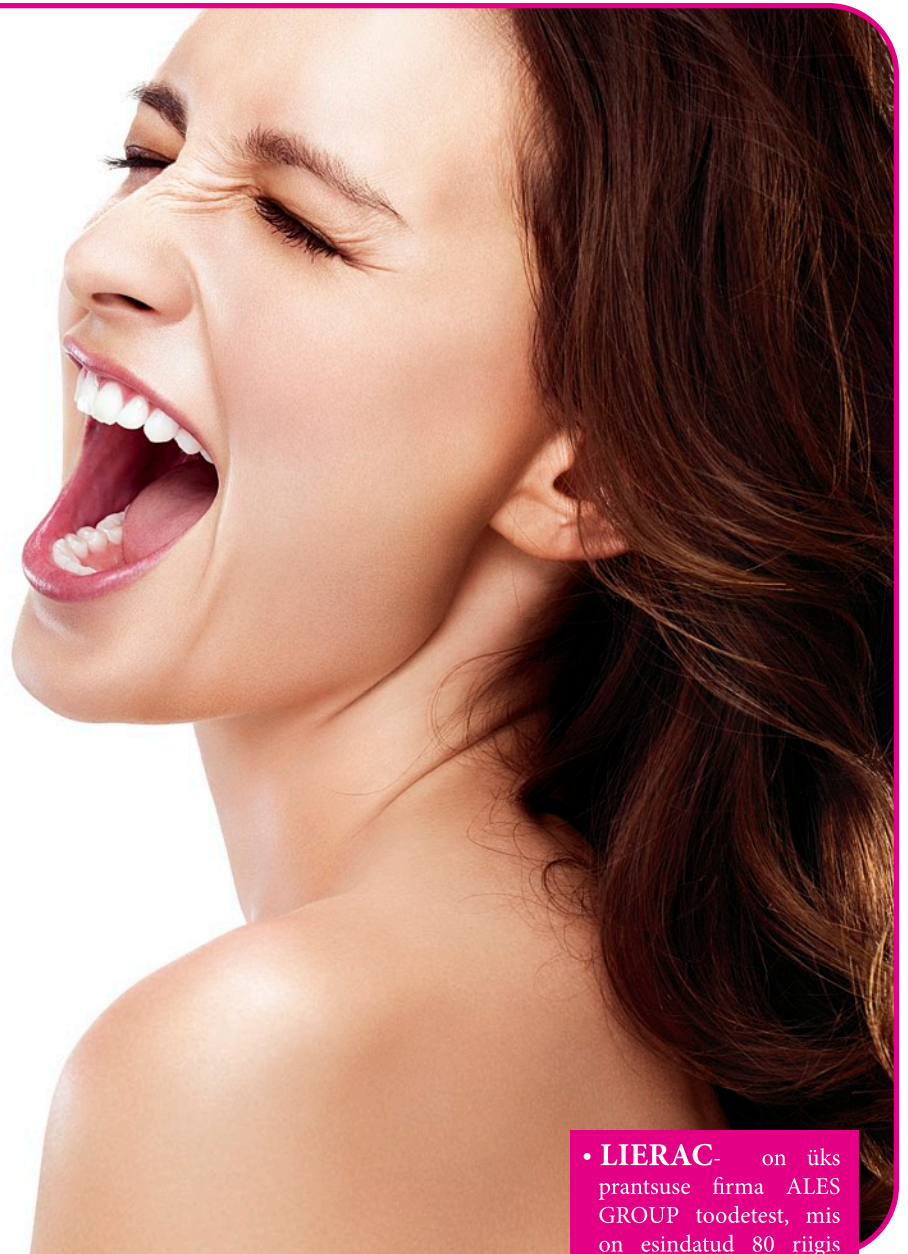
Välimusel ja vanusel pole eriti suurt tähtsust, oluline on sinu enesetunne- sina oled täpselt nii noor nagu sina end tunnud. Tõde võiks olla kuskil keskel, sest LIERAC dermoskosmeetika tootjad on juba rohkem kui kolmkümmend aastat edukalt veennud ja inspireerinud naisi kogu maailmas, et elus suur tähendus on absoluutselt kõigel- enesetundel, aastatel ja eriti välimusel. LIERAC kosmeetika toodete koostis põhineb taimeriigi aktiivsetel ainetel, mis on saadud uhiuue ja moodsaima biotehnoloogia varal, et iga naine sõltumatult naha tüübist ja probleemidest võiks valida endale kõige sobivama toote.

LIERAC toodete laias valikus on rohkem kui 80 toodet näo- ja kehahoolduseks. Eriti peab mainima populaarsemaid ja apteekides nõutuid tooteid, mis on ette nähtud naistele enne ja pärast sünnitust- Phytolastil geel ja ampullid striiate profülaktikaks ja vältimiseks. Rinna naha toonuse taastamiseks LIERAC pakub **PHYTREL** geeli - kõhu naha ja ampulle, mis eriti sobib rinnaga last toitvatele naistele. Hoolitsedes kõhunaha eest, eriti pärast sünnitust (mitte ainult), LIERAC pakub **BODY LIFT 10 VENTRE**, mille koostises on 10% kofeiini, mis tagab „korseti efekti“ aidates nahale saada tagasi elastsust ja olla trimmis.

LIERAC uhkus- eriti nahahoolduse tooted naistele võitluses tselluliidiga. LIERAC on üks harvadest kosmeetika tootjatest, kes pakub individuaalset lähenemist tselluliidile, pakku- des kolm erilist toodet: **CENTIMETRIC**-noortele tüdrukutele sobiv ultra korrigeeriv geel striiate ja esimeste tselluliidi tunnuste vastu. **ULTRA BODY LIFT 10 MINCEUR**-seerum kehale tselluliidi ja tursete vastu. **MORPHO-SLIM**- kontsentraat, mis sobib naistele tselluliidiga naha uuendamiseks ja säilitamiseks.

Ühindades uuemaid saavutusi ilukirurgias LIERAC pakub alternatiivi kosmeetilistele injektsioonidele. Sügavate kortsude eemaldamiseks- **EXCLUSIVE. LIERAC LIPOFIL- LING** kreemiga- *lifting* ja *volume correction* mõju on ühendatud ühes kreemis. Praegu nii populaarse mesoteraapia mikrosüsti asemele LIERAC pakub erilist vitamiinide ja mineraal- ainete kompleksi seerumit - **CONCENTRE MESOLIFT**.

Ei ole unustatud ka naised menopausi perioodil. LIERAC uhkus **ARKESKIN** kreem mõjub sarnaselt naturaalsele estrogeenidele ja taastab naha loomuliku niiskuse ja toonuse, ning väldib pigmendilaikude kujunemist.



• **LIERAC**- on üks prantsuse firma ALES GROUP toodetest, mis on esindatud 80 riigis kogu maailmas. LIERAC on asutatud aastal 1975 ja juba esimesest päevast teeb koostööd riigi suuremate rohuteaduse ja meditsiini uurimise keskustega.

• **LIERAC** kosmeetika tooted on loodud uurides ja kasutades taimeriigi kaitse ja ellujäämise mehhanismi, sellepärast LIERAC teine nimetus on aktiivne fitodermo- kosmeetika.

• **LIERAC**- efektiivne lahendus igas vanuses olevatele naistele ning meestele.

• **LIERAC**- kõrge kvaliteediga ja efektiivse mõjuga nahahoolduse tooted.

• **LIERAC**- ainult aptee- kides apteekri soovitusel.



Lapseootele jäämine ei olegi enam nii loomulik

Laste saamine loomulikul viisil on üha suurenev probleem – ja mitte ainult meil, vaid kogu maailmas. Viljatuseks loetakse olukorda kus paar, kes ei kasuta rasestumisvastaseid vahendeid, olles regulaarselt vahekorras, ei ole jäänud lapseootele 12 kuu jooksul.

Marika Gordon

Eestis ei ole küll vastavaid uurin-
gud tehtud, aga arvatavalt on
mingil eluperioodil laste saami-
sega probleeme 10-18 protsendil paari-
dest, mis on umbes 20 000 paari.

Kuidas me siis nii kehvaks oleme jää-
nud, et ei suuda enam inimsugu jätka-
ta?

Täpne ülevaade puudub

Viljatuse populatsiooniuringuid on raske teostada, sest lastetus võib antud momendil olla ka paari vaba valik. 2006. aastal ilmus The Lancetis uuring (Schmidt), kus 25-44 aastaste Taani naiste hulgas esines viljatust 17-26%, samas ainult 5,8% naistest vanuses 35–

44 ei olnud õnnestunud sünnitada elusat last.

“Arsti poole pöörduvad umbes pooled paaridest, kes ei jää lapseootele. Kui peres on laps või lapsed olemas, siis sageli lepitakse olukorraga, kuigi tegelikult soov lapseootele jääda on olemas. Kõige sagedamini pöördubki abi otsi-

ma paar, kellel lapsi veel ei ole,” räägib Tartu Ülikooli kliinikumi naistekliinikus viljatusraviga tegelev arst-õppejõud Aire Sekavin.

Karjäär on tähtsam?

Infertiilsuse põhjusi võib olla mitmeid, samuti võivad nad varieeruda ja omavahel kombineeruda. Kui mees ja naine töötavad eri linnades ja nad on vahekorras vaid kord kuus, siis ei pruugi lastetus üldse mitte meditsiinilistest põhjustest tuleneda. Spermatooside eluiga on 3-5 päeva, munaraku eluiga aga ainult 24 tundi. Kui vahekord ei toimu ovulatsiooni eelselt või ovulatsiooni ajal, siis raseduda ei ole võimalik.

Üks oluline põhjus on selles, et esimene sünnitus lükatakse edasi. Sünnitajate keskmine vanus tõuseb arenenud riikides pidevalt. Rasedaks jäämise võimalus sõltub aga suures ulatuses naise vanusest – juba 30 aasta vanuselt hakkab naise munarakkude kvaliteet langema, pärast 35. eluaastat on langus väga kiire.

“Hakates rasedust planeerima alles 35-selt, on nn parim viljakusaeg juba möödas. Esimene laps võiks olla selleks ajaks juba kindlasti sünnitatud,” nendib dr Sekavin.

Olulisemad mõjurid

“Üks olulisi naise viljatuse põhjusi on läbipõetud sugulisel teel levivad infektsioonid – väikevaagna põletiku tagajärjel võivad tekkida munajuhade ja munasarjade ümber liited, munajuhade sulgus ning emaka limaskestast kahjustus. Kui ka munajuha infektsiooni järgselt jääb läbitavaks, võib olla kahjustatud tema sisepind, mis võib viia munajuha funktsiooni häirele.”

Teiseks tähtsaks põhjuseks on ovulatsioonihäired – ebaregulaarsed või puuduvad ovulatsioonid, mille sagedaseimaks põhjuseks on androgeenide liig. Tugev stress, antidepressantide kasutamine võib tõsta hormooni prolaktiini taset ja seeläbi põhjustada ovulatsioonihäireid. Ka nii üle- kui alakaal võivad põhjustada ovulatsioonihäireid ja seeläbi lastetust.

Seoses laparoskoopilise kirurgia järjest suurema levikuga on leitud, et üle 20% naistest võib lastetuse põhjuseks olla endometriosis. Endometriosis on kroonilise kuluga haigus, kus emaka limaskestast taoline kude kasvab ja funktsioneerib väljaspool emakaõnt.

Lisaks võivad põhjustada viljatust emaka patoloogiad (müoomid, polüübid, limaskestast kahjustus, liited), kromosoomianomaaliad ning mitmed kroonilised haigused – näiteks kilpnäärmehaigused, diabeet jt.

Suitsetamine võib vähendada nii naise kui mehe viljakust olulisel määral, lisaks vähendab ema suitsetamine raseduse ajal tema poja fertiilsust tulevikus.

“Mehe viljakuse põhjused võib jagada suures osas umbes kolmeks. Kõigepealt geneetilised ja üsasisesed mõjutused, siis mitmesugused haigused, põletikud, traumad, mis mõjutavad mehe suguorganeid ja elukeskkonnast, eluviisist tingitud põhjused – ülekaal, stress, vererõhu tõus, alkoholi liigtarbitse, anaboolsete steroidide kasutamine. Mehe viljakuse kõige olulisem näitaja on spermatooside arv,” räägib dr Sekavin.

Võimalused raviks

See, kas ja kui palju on võimalik paari aidata, sõltub diagnoosist. Viljakuse taastamiseks vajaminev ravi võib olla väga erinev – alustades antibakteriaalsest ja hormonaalsest ravist kuni operatiivse ravini.

“Näiteks on võimalik endoskoopilise operatsiooni ajal taastada munajuhade läbitavus, eemaldada liiteid, endometriosisi koldeid, müoomisõlmi, polüüpe. On võimalik, et operatsiooni järgselt rasedust naine loomulikult teel, ilma vahele segamata. Ka kroonilise anovulatsiooni korral, kui see on ainus lastetuse põhjus, võib mõningatel juhtudel abi olla kerge – saame kasutada tabletravi ovulatsiooni indutseerimiseks,” kommenteerib spetsialist. “Kui- gi teatud juhtudel on võimalik viljakust taastada, vajab umbes 5% naistest ja meestest lapse saamiseks kehavälise viljastamise abi. Ka IVF korral ei pruugi rasedumine toimuda kohe esimesel katsel – rasedumise protsent ühes tsükliks on umbes 25, sõltudes ka siin lastetuse põhjustest.”

Sageli on põhjus mõlemapoolne

Dr Sekavini sõnusti tulenevad pere lapsesaamise mured 40% naisest, 40% mehest, 20% võib põhjus olla mõlemapoolne. Võimalik on ka nn ebaselge põhjusega lastetus – mõlemad on justkui terved, aga rasedumist ei toimu.

Küsimusele, kumb on “parem” variant – kas mehe- või naisepoolne põhjus, kumb on ravitavam, vastab Aire Sekavin: “Ei ole õige öelda, et ühte on kergem aidata kui teist, see sõltub konkreetsest põhjustest.”

Mehel on see eelis, et spermatogenees on eluaegne. Kui naine saab kõik oma munarakud sünnil kaasa, siis mehel toimub uute spermatooside tootmine pidevalt. Samuti on meeste fertiilsusiga võrreldes naistega tunduvalt pikem. Samas on 50 aastaga sperma kvaliteet Lääne-Euroopas kaks korda halvenenud.

“Tundub, et mehepoolne viljatus on kasvutendentsiga,” nendib dr Sekavin.

Ebaselge põhjusega lastetus

Võib juhtuda, et lastetuse põhjusele ei saa ka spetsialistid jälile.

“Võib olla mingi immunoloogiline probleem, võib olla omavaheline sobimatus. Me ei oska alati öelda, miks see nii on,” tõdeb tohter.

Samas ei tähenda see, et paar kes loomulikult teel ei rasedu, ei rasedu kasutades meditsiini abi.

“Kui terve naine ja terve mees on n-õ õigel ajal vahekorras, siis on rasedumise protsent umbes 25-30. Loomariigi- ga paralleeli tõmmates võiks öelda, et inimene on üldse väga halvasti rasedaks jääv “loom”, ütleb Aire Sekavin muigamisi.

Pole ka välistatud, et toimuvad protsessid on geneetiliselt determineeritud. Ürgema, kes rasedust väga kergesti, jäi hätta. Edukamad olid need, kes jäid harvem rasedaks – suutsid oma last kauem rinnaga toita ja tema eest hoolt kanda. On võimalik, et tänu sellele oleme sellised nagu me oleme.





Eesnäärme
suurenemine ei
pruugi olla haigus

TÜ kliinikumi kirurgiakliiniku uroloogia ja neerusiirdamise osakonna juhataja dr Tanel Muuli hinnangul on eesnäärme suurenemine pigem füsioloogiline muutus organismis, mitte haigus. Küll aga võib eesnäärme suurenemisest tingituna tekkida haigus, mis vajab ravi. Sümptomaatikast ja ravivõimalustest räägime lähemalt alljärgnevas intervjuus.

Marika Gordon

Dr Tanel Muul, millest on eesnäärme suurenemine tingitud?

Eesnäärme kasvus on mitu perioodi. Esimene kasv toimub puberteedieas, neljakümnendates aastates hakkame rääkima eesnäärme suurenemisest, mis on tingitud meessuguhormooni testosterooni taseme langusest. Eesnäärme suurenemine on vanuseline protsess.

See on siis täiesti vältimatu?

Nii võib öelda küll. Kuuekümnendates aastates meestest üle 90 protsendil on eesnäärme suurenenud. Kõigil ei pruugi see olla kliiniliselt väljendunud – eesnäärme on küll suurenenud, aga patsient ei pruugi seda tunda. Pigem on eesnäärme suurenemine füsioloogiline muutus organismis, aga sellest tulenevalt võib tekkida haiguslikke seisundeid.

Kuna see haiguseks muutub?

Kui ta hakkab patsienti subjektiivselt segama. Sümptomaatika on kaheksa: üks on ärritussümptomaatika ja teine on tingitud eesnäärme survest kusetorule, millega suletakse väljapääs kusepõiest. Mainitud sümptomid hakkavad omavahel kombineeruma. Eelkõige hakkab patsienti vaevama öine sage urineerimine. Inimene ei maga ennast välja ja see hakkab teda segama. Kui öösel tuleb üks kord tualetis käia, siis see tõenäoliselt ei häiri, aga kui juba 4-5 korda, siis küll.

Sümptomaatika, mis võib inimest segada, on mitmekesine ja enamasti avaldub korraga mitu sümptomit. Võib esineda äkiline urineerimistung päeval, tingituna eesnäärme survest kusetorule hakkab uriinijuga jääma nõrgemaks. Samuti võib tekkida tunne, et urineerides ei tule põis päris tühjaks. Kui mingi kogus uriini jääb põide, siis saab see suhteliselt kiiresti jälle täis.

Kas inimene saab midagi enda heaks teha, et eesnäärme suurenemist edasi lükata?

Ega ei saa. Võiks ju mõelda, et kuna eesnäärme hakkab suurenema tingituna meessuguhormooni vähesusest, siis anna testosterooni juurde. Aga siin on niisugune moment, et eesnäärme healoomulise suurenemise kõrval on ka eesnäärme vähk. Nad on küll üksteisest sõltumatud protsessid – üks ei lähe teiseks üle, aga tihtilugu esinevad nad koos. Vähi ravis on väga oluline komponent just meessuguhormooni allasurumine. Kui võtame hormooni juurde, aga juhtub olema vähirakke, siis hakkame neid toitma. Seetõttu ei ole see hea variant.

Millised on ravimeetodid?

Medikamentoosne ja kirurgiline ravi. Tabletravis on võimalik kasutada kolme grupi ravimeid. On taimsed preparaadid, nagu näiteks Prostatamol Uno. Taimsetes preparaatides on toimeaine kontsentratsioon suhteliselt väike ja raviefekt samuti vähene. Küsimus võib olla ka selles, et eesti mees on väga kannatlik. Abi otsima hakates ei ole tema haigus enam algstaadiumis. Kui esimeste sümptomite ilmnedes kohe Prostatamol Unot kasutama hakata, siis võiks ehk mingi aeg ka efekt olemas olla. Olen näinud selliseid patsiente küll, kes on võtnud 2-3 kuud Prostatamol Unot ja tulevad siis arsti vastuvõtule, sest ravim ei toimi. Pluss on muidugi see, et taimsed preparaadid on vabalt kättesaadavad ja ega nad kahju ei tee.

Retseptiravimite moodustavad ühe grupi alfa-1 selektiivsed adrenoblokaatorid, mis toimivad ureetra ehk kusetoru silelihast lõõgastavalt ja eesnäärme silelihaskomponente lõõgastavalt. Survekomponent leevendub ja kusetoru muutub laiemaks. Sümptomaatilise

ravi eesnäärme suurenemist ei peata. Samas on need preparaadid kiire toimega – 3-4 päevaga on selge, kas nad patsiendile toimivad või mitte. Kui toimivad, siis saabub efekt väga kiiresti.

Kolmas ravimite rühm on alfa-5 reduktaasi inhibiitorid. Need ravimid pööravad protsessi teistpidi – vähendavad eesnäärme mahtu. Miinus on see, et efekti saavutamiseks tuleb preparaati võtta minimaalselt pool aastat kuni aasta.

Kas neid ravimeid koos ei tohi võtta?

Võib küll, aga siin on negatiivseks momentiks hind, tõenäoliselt jääb Eesti Vabariigi pensionide juures natukene jänni. Mõned patsiendid võtavad mõlemat preparaati ja toime on väga hea – ühe preparaadiga saab kiire efekti ja teine tagab n-ö pikamaajalise toime.

Kui patsient hakkab tarbima alfa-1 selektiivseid adrenoblokaatoreid, kas ta peab neid võtma elu lõpuni, et toime püsiks?

Toime saabub kiiresti, kui saabub, aga eesnäärme kasvab sellest hoolimata edasi. Tõenäoliselt oleme millalgi sealmaal, et jätame tabletravi ära ja otsustame operatsiooni kasuks. Kui juba algselt tablette ei toimi või kui nad enam ei toimi, siis saame operatsiooni varianti kasutada.

Millised on näidustused operatsiooniks ja kes langetab otsuse?

Otsustamine käib ikka koos patsiendiga. On ka selliseid näidustusi, mille puhul on teada, et tuleb operatiivselt vahele segada. Näiteks, kui uriin jääb kinni. See ei tähenda küll vältimatut lõikus – saame kateetriga uriini välja lasta. Kui uriini kinnijäämine hak-



kab korduma, paneme püsiva kateetri põide. Sellega tagame uriini väljavoolu organismist ja neerude normaalse töö. Kui põis on väga välja venitatud, siis surutakse uriin tagasi neerude poole ja see hakkab tasapisi neeru kudet hävitama. Enamus inimesi ei taha midugi jääda mingi toru ja kotiga – see on siis juba löikuse näidustus, kui patsiendi üldseisund seda lubab ja ta ise tahab löikust.

Teine löikuse näidustus on see, kui uriini jääb püsivalt põide ja me ei saa seda tabletraviga vähendada. Ülemääraseks loetakse kogust alates 100 milliliitrist. See on ultraheliaparaadiga mõõdetav. Kui uriini jääb püsivalt põide, siis hakkab kannatama neerude töö ja soolade ladestumisest põide hakkab tekkima kivi. Kergesti võib lisanduda ka põletik.

Löikuse näidustus on ka see, kui hoolimata tabletravist ei saa patsiendi seisundit subjektiivselt piisavalt heaks. Näiteks kui ta käis enne ravi alustamist 5-6 korda öösel WC-s, on saanud 3 kuud ravi ja öine urineerimine on langenud nelja korra peale, siis ei pruugi see olla patsiendi jaoks piisav.

Kas niisuguste operatsioonide järjekorrad on väga pikad?

Ei ole. Meie osakonnas on eesnäärme-löikusele järjekord maksimaalselt kaks kuud. Võrdluseks võiks tuua Soome, kus järjekord niisuguseks operatsiooniks on pool aastat.

Kas pärast operatsiooni eesnääre enam ei suurene

või tuleb patsiendil ka korduslöikusega arvestada?

Kuna eemaldame löikuse käigus ainult eesnäärme suurenenud osa, siis võib seda kudet hakata uuesti juurde tekkima ja tõenäoliselt tekibki. Neid mehi, kes satuvad korduvalt löikusele, on siiski suhteliselt vähe. Kui operatsioon on korralikult tehtud, siis peaks korduslöikuseni minema ikkagi üsna mitmeid aastad.

Samas võib ette tulla löikusjärgseid tüsistusi, mis võivad nõuda kirurgilist ravi. Näiteks võib tekkida kusetoru ahenemine. Oleme löikuse ajal metalltoruga põies sees ja võib juhtuda, et see vigastab mingil määral kusetoru seina. Kui löikusjärgselt tekib kuseteedesse põletik, siis võib põiekael aheneda sellisel määral, et see nõuab hiljem löikust. Siiski on niisuguse tüsistuse tekkimise tõenäosus väga väike.

Kõige rohkem kardetakse pidamatus moment – et pärast operatsiooni jääb kusi tilkuma.

Millest see oleneb?

Näiteks sellest, et patsiendi sulgurlihase toonus on langenud. Enne operatsiooni me seda mõõta ei saa. Kui patsient ütleb, et enne löikust ei olnud pidamisega probleeme, aga nüüd on, siis on põhjus väga lihtne – osa kuseatorust oli eesnäärme sagaratega kinni ja loomulikult ei esinenud tilkumist. Operatsiooni käigus võtame päris korraliku tüki vahelt ära. Sisemine sulgurlihas, milleks on põiekael, saab löikuse käigus hävitatud. Muud moodi ei oleks sellel operatsioonil efekti. Kogu pidamine jääb nüüd ainult välise sulgurlihase kanda. Kui patsiendil on selle toonus kas iseenesest olnud vilets või on muutunud sellest, et eesnäärme pidev surve on olnud sulgurlihase peal, siis võib resultaatiks olla pidamatus. Eriti ohustatud on sellised patsiendid, kellel on neuroloogilised probleemid – näiteks tõsiste alaselja traumade korral on kogu piirkonna innervatsioon halb. Niisugusel patsiendil on kõrge risk pidamatus tekkeks. Veel on riskigrupiks diabeetikud – just seetõttu, et neil tekib oluliselt kergemini põletikke kui tavapopulatsioonis. Suhkur on hea sööde mikroobidele ja diabeetikutel eritub üsna olulisel määral suhkrut uriiniga. Samuti on riskigrupiks parkinsonismihaiged – kui on vähegi võimalik mitte opereerida, siis me seda ka ei tee, sest niisugustel patsientidel võib üsna tõenäoliselt tekkida operatsiooni järgne pidamatus.

Kas niisugust sulgurlihase probleemi saab ka operatsiooniga likvideerida?

Kui sulgurlihase probleem on tingitud toonuse langusest või on löikuse käigus sulgurlihast vigastatud, siis põhimõtteliselt on küll võimalik.

Põhja-Eesti regionaalhaiglas pannakse proteese. Haigekassa finantseerib 10-12 proteesi aastast. Viimaste katsetuste järgus on ka mõned muud variandid – spetsiaalsed geelüstid sulgurlihase kõrvale, et suruda lihast natukene kokku ja sellega parandada toonust. Teine variant on spetsiaalsete lingude paigaldamine lihase alla, et toetada sulgurlihase piirkonda.

Kui Teie juurde tuleb patsient ja ütleb, et ta tablette süüa ei

taha, vaid tahab operatsiooni, kas Te siis teete ka?

Päris nii nüüd ei ole. Operatsiooniks on ikkagi näidustused, nagu eelnevalt rääkisin. Ainult patsiendi omal soovil tellimustööd me siiski ei tee. Tänapäeval räägitakse küll patsiendi-arsti suhtest kui kliendi-teenindaja suhtest, aga meditsiin on siiski üks neid valdkondi, kus klient tegelikult ei tea, mis on tema jaoks kõige parem. Ta võib olla küll palju kuulnud ja lugenud ja tuttavatel võib olla selline löikus tehtud ja kõigil on väga hästi läinud, aga see ei ole mingi põhjendus, et peaksime primaarselt löikuse ette võtma. Hea meelega alustaksime ikka tabletraviga.

On neil tablettidel ka kõrvaltoimeid?

Taimsetel preparaatidel sisuliselt ei ole kõrvaltoimeid. Alfa-1 selektiivsetest adrenoblokaatoritest on osadel veidi vererõhku langetav toime. See sobib hästi meestele, kellel on kõrge vererõhk ja vanematel inimestel tihtilugu on. Kui aga patsient võtab lisaks muid vererõhu langetajaid, siis peab vaatama, et vererõhk väga madalaks ei läheks. Siis tuleb perearsti või kardioloogi juures raviskeemi natukene korrigeerida. Madalama vererõhuga meestel võivad need preparaadid tekitada pearinglust ja uimasust.

Uuemad preparaadid on järjest rohkem eesnärme selektiivsemad, s.t et rohkem toimet on lõõgastavale komponendile ja järjest vähem vererõhku langetavat toimet. Kui patsient on ühte ravimit proovinud ja meil on ka muid valikuid, siis esialgu vahetame preparaati. Kui üks preparaat ei sobi, siis ei tähenda see, et peaks kohe löikuse peale minema.

Mis puutub alfa-5 reduktaasi inhibiitoritesse, siis nende puhul võib mingil määral, 6-8 protsendil, esineda erektsioonihäireid. Muid olulisi kõrvaltoimeid ei ole täheldatud.

Kuidas tunduvad ravivõimalused Eestis võrrelduna teiste Euroopa riikidega?

Mitte ainult eesnäärme ravis, vaid valdavas osas haiguste ravis ei jää me Euroopale mingil määral alla. Preparaadid, mis on mujal kättesaadavad, on ka meil olemas. Kõiki preparaate ei pruugi küll sada protsenti saada olla, sest kõiki ravimeid kõigis riikides ei registreerita,

ENTEROL®
Saccharomyces boulardii

aitab ära hoida ja
ravida kõhulahtisust



Enterol (*Saccharomyces boulardii*) on ravim, mida kasutatakse kõhulahtisuse ja soole mikrofloora muutustest põhjustatud seedehäirete korral.

Sageli tekib kõhulahtisus mikrofloora häirimisest **reisimise ajal**.

Ravim takistab kõhulahtisust põhjustavate mikroobide kahjustavat toimet ja paljunemist, **aitab taastada soole normaalset mikrofloorat ja stimuleerib soole limaskestas kaitsemehhanisme**.

Kui tegemist on **antibiootikumravist tingitud kõhulahtisuse ennetamise või raviga**, tuleks **Enteroli** (*Saccharomyces boulardii*) kasutamist alustada võimalikult kiiresti pärast antibiootikumravi alustamist.

Enteroli (*Saccharomyces boulardii*) võib kõhulahtisuse korral **kasutada täiskasvanutel ja lastel alates imikueast**.

Käsimüügiravim.

Apteegis on müügil **Enterol** (*Saccharomyces boulardii*) kapslid ja pulber.

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

BIOCODEX

Tootja ja müügiloo hoidja: Biocodex.

Müügiloo hoidja esindaja Eestis:
Centralpharma Communications OÜ, tel. 6015540.

KÜLMAVARESE APTEEK

Külmavarese jaoks on sügisest kevadeni kõik päevad ühtmoodi hallid, külmad ja niisked. Tuul puhub vingemalt kui kunagi varem ja vihm on märjem kui kunagi enne ning pilved pole kunagi nii madalal rippunud kui sel sügisel. Nii kerge on külmetuda. Haigused poevad nagu iseenesest nahavahele. Ees ootab üks lõputu hädaorg, kus villaseid sokke, sülle, mütse ja käpikuid tuleb magadeski kanda!

Oh, kui Külmavares ainult oleks nutikam ja teaks, et õigete ravimitega on kõigest võimalik üle saada.

Fervex

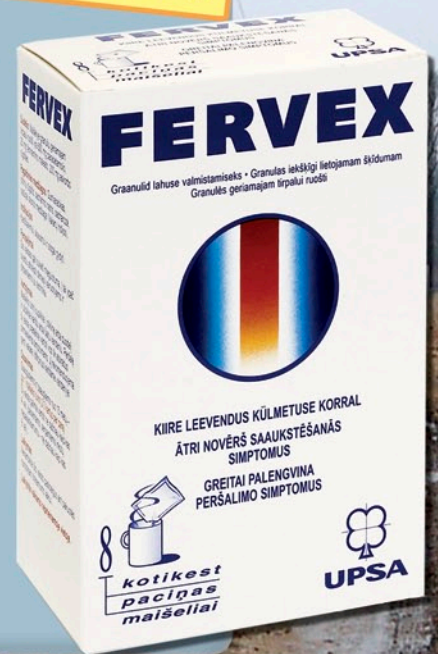
Ei ole mõnusamat tunnet, kui see, kuidas soe tee mööda sooni voolab ja seest parajalt soojaks teeb. Kui sinna on lisatud veel palavikualandajat, valuvaigistit, C vitamiini ja rohtu tilkuva nina vastu, paraneb enesetunne päevapealt! Soovitus Külmavaresele: kui tunned, et oled külma saanud ja esimesed haigusnähud juba kimbutavad, võta aeg maha! Joo tassike sooja Fervexit ja poe teki alla. Peale väikest uinakut tunned end juba palju paremini.

Toimeaine: paratsetamool, feniramiinmaleaat, askorbiinhape
Näidustus: palavik, valu leevendamine, nohu sümptomaatiline ravi

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

Info: PharmaSwiss Eesti OÜ, Sepise 18, 11415 Tallinn

KÄSIMÜÜGIRAVIM



Xymelin®

KÄSIMÜÜGIRAVIM

Nohu on kerge tulema. Külmavaresele muidugi tundub, et tal on kogu aeg nina kas kinni või vesine. Tegelikult pole midagi lihtsamat, kui pihustada ninna Xymelini ninaspreid. Nina lõpetab tilkumise ja hingamine on jälle vaba.

Toimeaine: ksülometasoliinvesinikkloriid
Näidustus: nohu korral ninalimaskesta turse vähendamiseks
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.
Info: Nycomed SEFA AS, Jaama 55B, 63308 Põlva



Floradix Alpenkrafti

Esimene lumi. Mõnikord üllatab see meid juba oktoobrikuus. Valgeid langevaid lumehelbeid märgates kaotab isegi Külmaavares imestusest ettevaatuse ja jääb neid suu lahti imetlema. Võib-olla isegi üritab keelega mõne helbe kinni püüda nagu lapsena. Ja sellises lõbusas käitumises ei ole midagi halba, sest kui kasutada Floradix Alpenkrafti ürdisiirupit meega, tugevdab see sinu hingamisteid.

Strath

Kõige targem tegu, mida üks Külmaavares enne külmetuste hooaega üldse endaga teha saab, on tugevdada oma immuunsüsteemi. Selleks sobib imehästi Strath, mis on originaalse meetoodika abil toodetud ürdi-pärmitoonik, mida kasutatakse ennekõike vastupanuvõime tõstmiseks ja organismi taastumiseks. Mine tea, ehk hakkab Külmaavareski erinevatest ilmastikunähtustest õudusjudinateta rõõmu tundma!



KÄSIMÜÜGIRAVIM



Neo-Angin

Suured punased tabletid Neo-Angin. Kes siis neid ei teaks! Isegi Külmaavaresele on need tuttavad. Kohe kui ta kurgus kummalist kihelust tunneb, pistab ta põske ühe imemistableti. Selles olevad kasulikud toimeained aitavad tal hoiduda ebameeldivast kurguvalu.

Toimeaine: 2,4-diklorobensüülalkohol, amüülmetakresool, levomentool.
 Näidustus: suu-, kurgu-, neelu- ja igemepõletik
 Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.
 Info: H.Abbe Pharma GmbH, Pirita tee 20T, 10127 Tallinn

Резюме

Храп и временная остановка дыхания во сне.

Смейся, и мир будет смеяться с тобой; храпи, и ты будешь спать один – так звучит написанное уже век назад выражение. Согласно собранным по всему миру данным, 25-40% населения планеты храпит – либо постоянно, либо в определенные периоды. Что такое храп? Естественное ли это явление для человека, или опасное? Своими знаниями и советами делится Марлит Вельди – главный врач и преподаватель по специальности заболеваний уха, горла и носа ушной клиники клинической больницы ТУ.

Аптека в Лихула.

Лихула – это маленький городок в Ляэнесском уезде, в котором работает основанная еще в 1837 году и впечатляющая своей историей аптека. Зимой аптека была продана фирме Ülikooli Arstiteek, а весной помещения немного обновили – увеличили площадь зала обслуживания клиентов, заменили мебель, а вместо счет установили компьютерную систему. Сегодня можно сказать, что у аптеки Лихула дела идут хорошо!

Лазер поможет увидеть.

Первичные нарушения рефракции (миопия или близорукость, гиперопия или дальнозоркость и астигматизм или искажение изображения) в Эстонии уже более десяти лет лечатся с помощью лазерных операций. Наиболее распространенной процедурой коррекции зрения является осуществляемая эксимерным лазером комбинированная микрохирургическая операция LASIK, с помощью которой возможно полностью избавиться от необходимости носить очки или существенно уменьшить зависимость от них.

Кости эстонцев становятся тоньше!

Четвертая неделя октября по всему миру объявлена неделей борьбы с истончением костей (остеопорозом). Основная причина этого заболевания лежит в изменении стиля жизни людей и в увеличении средней продолжительности жизни. В Эстонии остеопороз в течение многих лет не диагностировали вовремя и обнаруживали только при появлении первого перелома. На самом деле, по словам доктора Карин Лаас, ревматолога Восточной Таллиннской Центральной Больницы, в нашей стране эта болезнь имеется более чем у 90 000 женщин, и количество переломов постоянно увеличивается.

Эла Томсон: Жизнью надо наслаждаться!

Лицо и голос Элы Томсон знакомо эстонцам с экранов телевизоров. Более двадцати лет она являлась редактором и ведущей культурных, публицистических и «портретных» передач на Эстонском Телевидении, наиболее популярной из которых можно назвать «Футляр для очков» („Prillitoos“). А знали ли вы, что ребенком Эла, на самом деле, хотела стать врачом?

Йога – баланс духа и тела.

Мы живем в быстроменяющемся и полном стресса мире. Сколько из нас делают паузу, чтобы поразмышлять о том, кто мы, где мы, и чего мы ждем от жизни? Постоянный стресс расходует нашу энергию, а усталость и изнурение могут привести к перегоранию. Тело и дух образуют единое целое и имеют взаимное влияние друг на друга. Для того чтобы снова достичь баланса, человек должен научиться расслабляться. Таким образом, высвобождается энергия, и человек может пополнить ей свои

запасы. На помощь здесь приходит йога, где расслабление достигается с помощью упражнений.

Когда чешется голова и зудит тело.

Существует распространенное мнение, что всевозможные букашки заводятся из-за обычной нечистоплотности. К сожалению, на практике эта замечательная теория подтверждается не всегда. Зачастую блох можно найти и в практически стерильном доме, а вшей – в самой чистой копне волос. Как определить наличие паразитов и успешно бороться с ними?

Беременность – больше не так естественно.

Рождение ребенка естественным способом становится все более насущной проблемой, причем не только у нас, но и по всему миру. Почему мы стали такими хлипкими, что уже становимся неспособными продолжать человеческий род? Вскрытие этой темы проводит Аире Секавин – врач-преподаватель, занимающаяся лечением бесплодности в женской клинике клинической больницы ТУ.

Увеличение простаты не обязательно является заболеванием.

По оценке доктора Таанеля Мууля, руководителя отдела урологии и трансплантации почек клиники хирургии клинической больницы ТУ, увеличение простаты – это, скорее, физиологическое изменение в организме, а не заболевание. При этом, однако, из-за увеличенной простаты может возникнуть требующая лечение болезнь. В данном интервью речь как раз и пойдет о симптомах и возможностях лечения.



	Pallimäng	Privaat-	Surnu näo kips- või vahajäljend	Arvuti- asjandus	Üliharilik; maitsetu	Ruumi- kas
Meekogujate linnak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aru pidav	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10x10 m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	British Airways Jaapani sõja-aadlik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vesiniku sümbol	<input type="checkbox"/>	Doonau lisajõgi Furunkul (5 tähte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ülemkubjas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Stiil; moodus
Kõrbeloom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krõbiseva koorikuga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Liha hautama	12 kuud	Ujuda laskma	Emal (vene k)	Röömu tundma, lõbutsema	Nõrk helendus	Lähe	Kassike	Eesti Arst	Aasta	Vargamäe peremees
Väike kööginasin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoone (4 tähte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ilmnema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ühis- sõidukid Idamaa kaubatänav	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Endis- aegne triiikimis- vahend
Mesikäpp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tarvilik asi Teie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Rahvus- park EW poliitik
Linade kopardamise riist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Teaduste Akadeemia Tõtlük	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Maitsetaim Valvas, tähele- panelik	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esimene	<input type="checkbox"/>	Linnapea Varakas (murdus)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sadestus Põlismets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Magamis- koht Sage tänavanimi
Planeet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Poolenisti mustanaha- line naine Inglise baar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Sekund Ülevatest mõtetest kantud
Astronoomia Selts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Magus- kartul Nurgatempel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Elatanud Kreeka täht	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lapsevanem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Stevensoni seiklus- romaan Väeti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pool suud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siberi katk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Prii Vihane	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Isikuline asesõna Läti rahad
J.Smuuli näidend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Baariumi sümbol Aktuse- saalid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Laskmise heli Kohvisort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Rumeenia rahaühik Võör- sõnastik
Ampri tähis	<input type="checkbox"/>	See Maa osa, mis ei ole veekogu Pianist ... Klas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hermaküla Raksuv heli	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jõhvikale omast maitset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Rohkesti Ultraviolet- kiirgus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
United Nations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Keelik- loomade hõimkonna ülemklass Tantaal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Õhin, hasart Ajaloo- muuseum
Karusnahkne säär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pärg Mina (ingl k)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laegas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Teadmiste kontroll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



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 Kristiine 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
 Rütüti 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
 Raekoja 1, Kuressaare
 tel 453 0561; faks 453 0562

avatud
 E–R 9.00–19.00
 L 9.00–16.00
 P 10.00–16.00

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 Narva apteek
 Puškini 19, Narva
 tel 357 2712; faks 357 2370

avatud
 E–R 9.00–19.00
 L–P 10.00–18.00

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

avatud
 E–R 8.30–16.30
 L–P suletud

YA Tervisepood
 Jaama 13, Haapsalu
 tel 473 1264; faks 473 1263

avatud
 E–R 9.00–18.00
 L–P suletud

YA Viimsi Tervisepood
 Randvere tee 6
 Viimsi
 tel 600 0495

avatud
 E–R 10.00–20.00
 L 10.00–18.00
 P 10.00–16.00

YA Tervisepood Kuressaares
 Auriga Keskuses, Tallinna mnt. 88
 Kudjape küla, Kaarma vald,
 Saare maakond
 tel 452 2536

avatud
 E–P 10.00–21.00

Lihula Apteek
 Tallinna mnt 17, Lihula 90303
 tel 477 8297

avatud
 E 8.30–18.00
 T–R 8.30–17.00
 L 8.30–13.30
 P suletud

Olete oodatud Ülikooli Apteekidesse üle Eesti!

YA Ülikooli
 Apteek