

pole kuhugi kadunud

Tekib õhupuudus, hingeldus ja valulikkus hingamisel.

Pleurapaksenemine kujuneb tavaliselt välja 10–20 aastat kestnud asbestikontakti tagajärjel.

Asbestoos põhjustab põletikku

Asbestoos tekib suure hulga asbestitolmu sissehingamise (kas pikaajalise või lühikese, kuid intensiivse) tagajärjel.

Kopsudes tekivad põletikulised muutused, mis aja jooksul põhjustavad kopsude sidekoestumist ja süvenevad aastate jooksul.

Haigus areneb edasi ka siis, kui kokkupuudet asbestiga enam ei ole. Selle haiguse tunnusteks on õhupuudus, pindmine hingamine, kõha, aga ka nõrkus ja väsimus.

Asbestoosi puhul diagnoositakse sageli ülemiste hingamisteede

põletikku ja kroonilist bronhiiti. Selle haiguse kindlakstegemiseks on vajalikud röntgeni- ja kompuutertomograafilised uuringud.

Suitsetajatel, kes puutuvad kokku asbestiga, esineb kopsuvähki mitu korda sagedamini kui mitte-suitsetajatel.

Mesoteliroom on harvaesinev kopsu- või kõhukelme kasvaja, mille tekke põhjuseks on peaaegu alati kokkupuude asbestiga.

Kuidas ennast kaitsta?

Enne kui asute ehitisi lammutama või renoveerima, selgitage välja asbesti sisaldavate materjalide kasutuskohad. Vältige asbestitolmu teket ja hoidke remonditav ala võimalikult puhas. Ärge jätke asbestijäätmeid tööruumidesse vedelema. Need tuleks asetada kahekordsesse

kilekotti ja see omakorda vastavasse konteinerisse.

Tolmu teket pidurdab ka see, kui hoiate asbesti sisaldavad materjalid niisked. Tolmu eemaldamiseks sobib suure võimsusega imur.

Töid tehes kandke kaitseriietust ja hingamisteede kaitseks mõeldud vahendeid. Ärge viige tolmu-seid tööriideid koju seisma.

Tervise üldise seisukorra tuleb kasuks, kui loobute suitsetamisest ja liigest alkoholist.

Samuti on soovitatav aeg-ajalt käia tervisekontrollis, et asbestist tingitud tervisekahjustusi võimalikult kiiresti avastada.

Paraku ei ole võimalik asbestist põhjustatud haigusi täiesti vältida, seetõttu on mõistlik neid töötervishoiu nõudeid järgides vältida.

NAOMI LOOGNA

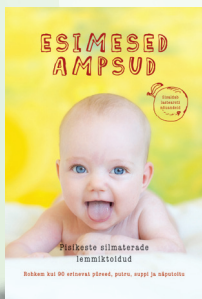
Raamatud on saadaval kõigis raamatukauplustes üle Eesti.
Tellimine: 680 4444 või klienditugi@lehed.ee



Maalehe Raamat

EESTI EKSPRESS
RAAMAT

Eesti Päevaleht



Esimesed ampsud.
Pisikeste silmaterade lemmiktoidud
MARGIT KIRSIPUU
144 lk, kk

Nende kaante vahele on lastearsti nõuandeid meele pidades kogutud pisikeste silmaterade lemmiktoitude retseptid koos valmistamisõpetustega. Rohkem kui 90 erinevat püreed, putru, suppi ja näputoitu. Ka sisaldab raamat Eesti emade saadetud beebitoiduretseptide ja ideid, kuidas erinevad köögiviljad maitsvaks muuta.



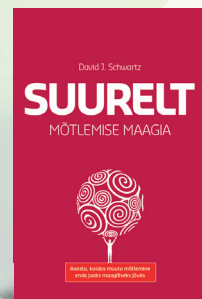
Ei. Tohi. Magama. Jäada
S. J. WATSON
312 lk, kk
Sarja "Areeni Bestseller"
4. raamat

Mälestused defineerivad meid. Kujuta ette, et kaotad need iga kord, kui magama jääd. Oma nime, identiteedi, mineviku ja isegi inimesed, keda sa armastad – kõik see kaob igal ööl. Ja siis hakkab sulle tunduma, et ainuke inimene, keda sa usaldada peaksid, räägib sulle ainult poole tõest...



Kaunis kurjus
REBECCA JAMES
304 lk, kk

See on kaasahaarav lugu seitsmeteistaastasest tüdrukust, kelle elu muutub pöördeliselt, kui ta öde tapetakse. See on lugu uue õnne leidmisest ja selle kaotamisest. See on lugu ebaõiglusest, elu kummalistest keerdkäikudest ja kohtumistest, mis võivad elu muuta veel rohkem kui õe surm.



Suurelt mõtlemise maagia
DAVID J. SCHWARTZ
264 lk, pk, korduustrükk

Igast selle raamatu peatükist leiad tosinat kaupa nutikaid ideid, mis võimaldavad teil omandada suurelt mõtlemise tohutu väe, et võiksite saavutada edu, õnne ja rahulduse, mida nii väga ihkate. Iga tehnikaga kaasneb tähelepanuväärne näide elust. Need on tõestatud lähenemismüüsid elu olukordadele ning universaalselt rakendatavad sammud, mis toimivad otsekui võlujõud.