

toidud tekitavad mööduvat higistamist. Sellist higistamist võib lugeda füsioloogiliseks.

Liighigistamist tekitavad ka mitmed haigused või nende ravi. See kaasneb kõrge palavikuga kulgevate haigustega, näiteks gripiga. Higistamist põhjustavad mõnikord kesknärvisüsteemi haigused, Parkinsoni tõbi, kilpnäärme liigtalitus, suhkruhaigus, tuberkuloos, mõningad infektsioonid, pahaloomulised kasvaja, alkoholism, isegi mõni töö- või olmealane mürgistus.

See on ka menopausi kaaslane. Kui haiguse ravimisel sümptomid kaovad, kaob ka liighigistamine. Ülemäärast higieritust põhjustavad ka mõningad ravimid (antidepressandid, hormoonpreparaadid).

Liighigistamist on võimalik ravi- da ning isiklikult pooldan tavapärasteid ja lihtsaid vahendeid.

Peale selle on saadaval higistamisvastased suukaudsed tabletid. Kahjuks on paljude arstide kogemus näidanud, et neil tablettidel on mitmeid ebameeldivaid kõrvaltoimeid (suukuivus, silmade kipitus) ja seetõttu kasutatakse neid harva.

Kes on rikkam, võib tarvitada süstitavaid higistamisvastaseid ravimeid. On andmeid, et need annavad 6–12 kuud kestva positiivse tulemuse. Väga harva raketatakse ka neurokirurgilist ravi. Hirmust või murest tingitud liighigistamise korral annab häid tulemusi psühhoterapia. Selle ravi määrab arst.

Kandke keha eest hoolt

Liigne higieritus võib tekitada ka tüsistusi, põhjustades mõnes keha- piirkonnas higistamisest tingitud haudumust, nahapõletikku ehk dermatiiti, kaenlaaukudes aga sageli higinäärmete põletikku. See soodustab ka naha seenhaiguste teket, sagedamini varvaste vahel ja kaenlaaukudes. Selliste haiguste ilmnemisel tuleb tingimata konsulteerida arstiga.

Higistavaid piirkondi tuleb iga päev vähemalt kaks-kolm korda pesta ja hoolikalt kuivatada. Paikseks raviks kasutatakse antiperspirante või deodorante. Soovitatakse alumiiniumkloriidi sooli sisaldavaid kreeme või geele, mis sulgevad higipoorid korgina.

Deodorandid sisaldavad aldehüüde, näiteks formaldehüüdi, mis ei sobi allergikutele. Uut deodoranti valides määrige sellega väike osa kaenlaalusest. Kui sellega kaasneb kihelus ja/või naha punetus, on parem tootest loobuda. Jalgade higistamise korral ärge kandke kummijalanõusid, samuti kitsaid vereringet takistavaid jalatseid.

Suvel vältige pealt kinniseid umbseid kingi. Sokkidest ja sukka- dest on parimad hästiimavast materjalist puuvillased või villased sokid.

Higistamist vähendavad jalavannid kaaliumpermanganaadi lahuse ja tammekoore keedusega. Selleks keedetakse 500 g tammekoort lahtises nõus 2 l veega, kuni järele jääb 1 l keedust. Sellega tehaksegi jahedaid vanne. Igasuguse liighigistamise korral on soovitatavad õhu- ja möödukad päikesevannid ning meresuplus.

Liigne higistamine ei ole üldiselt pärilik, kuid on teatud anatoomilis- füsioloogilised iseräsed, mis on sellistele reaktsioonidele eelduseks.

NAOMI LOOGNA

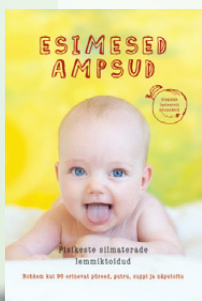
Raamatud on saadaval kõigis raamatukauplustes üle Eesti.
Tellimine: 680 4444 või klienditugi@lehed.ee



Maalehe Raamat



Eesti Päevaleht



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

Nende kaante vahele on lastearsti nõuandeid meele pidades kogutud pisikeste silmaterade lemmiktoidude retseptid koos valmistamisõpetustega. Rohkem kui 90 erinevat püreed, putru, suppi ja näputoitu. Ka sisaldab raamat Eesti emade saadetud beebitoidureseptide 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 öe surm.



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

Igast selle raamatu peatükist leiata 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 lähenemisviisid elu olukordadele ning universaalselt rakendatavad sammud, mis toimivad otsekuu võlujõud.