

asendamatu rasvhappeid. Transrasvu leidub küpsetistes, magustoitutes. Halvad rasvad on ka igasugused riknenud või mittekvaliteetsed rasvad.

### Toksiinid ja raskmetallid

Arvatakse, et keskkonnast saadav alumiinium (Al) annab väga tugeva panuse haigustesse.

Karin Lilienberg soovib hoida higistamisvastastest vahenditest, alumiiniumpottidest ja -pannist, vähendada toidu fooliumisse pakkimist. Kindlasti ei tohiks fooliumis valmistada väga võrtsitatud toite, sest sel juhul eraldub Al eriti kergesti.

Alumiiniumi leidub ka mittepiimsetes kooreasendajates, just pakendi tõttu. Aga Al-i on ka küpsetuspulbris ja lauasoolas.

Ajule on kahjulik ka elavhõbe (Hg). Nõukogude ajal paigaldatud hambaplommid annavad organismi pidevalt elavhõbedat ja võimaluse korral tuleks need välja vahetada.

Arvatakse, et Hg kiirendab Alzheimeri tõve arengut neil, kellel on selleks haiguseks geneetiline eelsoodumus.

### Mida siis süüa?

Toitumiseadlased soovivad päeva jooksul tarbida vikerkaare värvigammas puu- ja köögivilju. Sel moel kindlustame end pea kõikide krooniliste haiguste vastu ja vähendame vähiriski.

Rohelised toiduained kindlustavad foolhappe, kollased ja punased karotenoidide ja tumedad flavonoidide kättesaadavuse.

Kollase karri peamine komponent kurkum sisaldab näiteks kurkumiini, mis annab panuse Alzheimeri tõve ärahoidmisse, olles ühtlasi tugeva vähivastase toimega.

Veel rääkis Karin Lilienberg kohvisõprade meeleheaks, et väheses koguses kohvil on leitud aju rakumembraane teiste mürkide eest kaitsev toime. Neli väikest tassi päevas peaks siiski piiriks jääma.

Kokkuvõttes kutsus Karin Lilienberg üles jälgima oma organismi ja selle vajadusi. "Sööge võimalikult erinevaid toiduaineid, ja te ei eksi kunagi. Liigne hirm toksiliste ainete suhtes ei tee meeleseisundile head. Organism saab väikeste mürgikogustega ise hakkama."

**KAJA PRÜGI**

### ENESEKONTROLLIKS

#### Kas teil ilmnevad alljärgnevad sümptomid?

- Halvenev mälü.
  - Matemaatilise mõtlemise häired.
  - Kas teie kaaskondsed on märganud, et kordate kõneldes oma mõtteid?
  - Kas teil esineb raskusi püsiva keskendumisega?
  - Kas teid ajavad segadusse asjad, mis varem tundusid üliiltsad?
  - Kas kaotate üha rohkem oma asju?
- Kui teil esinevad kolm või enam ülaltoodud probleemi pidevalt, võite kahtlustada vanusega seotud kognitiivsuselangust. Kusjuures see võib alata juba 30. eluaastates.

# Emakakaelavähk on ennetatav

Emakakaelavähk on sagedane naise tervist ohustav pahaloomuline kasvaja.

Emakakael on kergesti uuritav ja vähile eelnevad seisundid on lihtsalt avastatavad günekoloogilise tervisekontrolli käigus. Pärast suguelu alustamist võiks külastada naistearsti igal aastal.

### Tekkepõhjused

Peamiseks riskiteguriks peetakse inimese papilloomiviirust (HPV), mis levib sugulisel teel. Papilloomiviirusel on üle saja tüübi, vähki tekitab neist vaid osa.

Ainult HPV-nakkus vähki ei põhjusta, vähk areneb mitme teguri koosmõjul. Enamikul juhtudest vabaneb organism HPV-nakkusest ise, kuid viirusele soodsate tingimuste korral jääb ta organismi ning muudab normaalse raku kasvajakaks.

NB! Kondoomi kasutamine ei kaitse alati HPV-nakkuse eest, sest viiruse levik toimub ka nahakontakti kaudu.



Tavaliselt areneb vähk 10–15 aasta jooksul pärast kõrge vähiriskiga HPVga nakatumist. Esialgu paiknevad muutused vaid emakakaela pinnakihi rakkudes. Jõudes haiguse jälile selles staadiumis, saab vähi teket ära hoida.

Tänapäeval on võimalik vaktsineerida HPV kui peamise emakakaelavähi riskiteguri vastu, naistearstid soovivad vaktsineerida enne suguelu algust, kuid soovivad seda ka teistele vanusegruppidele.

Emakakaelavähi vaktsiin ei kuulu riiklikku immuniseerimiskavva, mistõttu tuleb arvestada, et vaktsineerimise kulu peab soovija ise tasuma.

Emakakaelavähi sõeluuringul osalemine on vajalik ka siis, kui olete HPV vastu vaktsineeritud.

### Sagedasemad kaebused

- Ebaregulaarne veritsus tupest.
- Ravile allumatu, sageli halvalõhnaline voolus.
- Veritsus seksuaalvahekorra järel.
- Kaua kestev menstruatsioon (üle 10 päeva).

### ENESEKONTROLLIKS

#### Naistearstid soovivad

- Regulaarset kontrolli naistearsti juures.
- HPV kui peamise emakakaelavähi riskiteguri vastast vaktsineerimist.
- Emakakaelavähi sõeluuringu osalemist.
- Sugulisel teel levivatest haigustest hoidumist, mitte-suitsetamist.