

# Märgake keelt

Valge katt viitab haigusele, must "karvkate" võib olla täiesti normaalne. Milliseid muutusi keelel tähele panna?

**K**eel talitab toidu haara- ja segajana, maitsmis- ning kompimis-elundina, osaleb neelamisel-kõnelemisel. Keele abil liigub toit esialgu hammaste vahel ja pärast peenestamist neelu.

Keele pealispind on ebatasane. Limaskest on kaetud näsade ehk papillidega, mille abil järgib toit hästi keele liikumist. Maitsmispungade abil maitseme süljes lahustunud aineid, kuid oluline on ka see, et keel väljendab organismi üldist tervislikku seisundit ning võib ka ise haigestuda. Seega peaks keelele rohkem tähelepanu pöörama. Hiina meditsiini õpetuse järgi on keel keha "maakaart" ja tervise indikaator.

Terve inimese keel on roosakas-hallikas ja kergelt niiske. Paks valge katt võib ilmuda keelele kas gripi või maosoolestiku häirete puhul. Pärast põhjuste väljaravimist väheneb katt enamasti ise.

Teised värvimuutused, kui need esinevad pikemat aega, viitavad tihtipeale mõne haiguse eelstaadiumile. Võiks jälgida järgmisi märke.

- Keele pruunikas värvus kaasneb sageli soolte funktsiooni häiretega, aga ka ainevahetushäiretega.

- Kollakas katt võib viidata palavikulistele haigustele, samuti maksa ja sapipõie häiretele.

- Punetav, sile ning läikiv "lakk-keel" on tihtipeale maksahaiguse tunnus.

- Kuiv keel on enamasti

seotud suukuivusega, kuid võib olla ka suhkruhaiguse tunnus, eriti siis, kui suunurkades esineb pakatisi.

## KEELEHÄDA KUI HAIGUSE ILMING

Mõne allergilise reaktsiooni korral, näiteks mesilase nõelamisel pea piirkonda, võib tekkida eluohtlik keele ja kõri turse. See vajab kiiret arstiabi. Kui on käepärast allergiavastast ravimit, tuleb seda kohe võtta ning siis kutsuda kiirabi.

Vanemaealistel esinevad mõnikord keele tundlikkuse häired, kaasnedes tavaliselt seedeelundite, sisenõristusnäärmete või mõningate kesknärvisüsteemi häiretega. Nad kaebavad suukuivust, valu, kõrvetus- või ebamugavustunnet keeles. Seejuures võib keele välispind olla muutusteta. Keelelähedad kaovad põhihaiguse ravimisel.

Hävitava kehvreruse (pernitsioosse aneemia) korral kaasub keele limaskesta kärbumine, tekib atroofiline ehk kõhetuslik keelepõletik.

## KEEL VÕIB KA ISE HAIGESTUDA

Kõige sagemini esineb keelel väikesi vigastusi, mis tekivad näiteks keelde hammustamisel toidu mälumisel, väikese luukillu torkel jne. Vigastuse kaudu võivad keelde tungida sellised mikroobid, mis põh-



Maakaart-keel näeb küll kummaline välja, ent ei tee häda ega viita haigusele.

justavad põletikku. Keel valutab, läheb paiste, muutub tihkemaks.

Ka suitsetamine võib esile kutsuda kroonilist keelepõletikku või valgelaiskust. Keelepõletiku korral tuleb pöörduda arsti poole.

Mõnikord tekib kogu keelele ühtlane paksem valge või kollakas katt punetaval põletikulisel limaskestal. Sel juhul võib tegu olla pärmiseentest põhjustatud haiguse kandidoosiga. See ilmneb näiteks pikaajase antibiootikumide ravi negatiivse kõrvalnähuna, kui mikroobid on hävinud ning ülekaalus on seened. Lisaks keelele võib sel juhul olla tõvest haaratud suukoobas, neel, isegi söögitoru. Organismi vastupanu pärmseenenakkusele vähendavad suhkruhaigus, alkoholi liigtarvitamine, suitsetamine jm. Seenevastase ravi määrab arst.

Võib tekkida ka keelevähk, eriti närimistubaka tarvitajail, ka suitsetajail. Tingimata tuleb arsti poole pöörduda,

kui märkate keelel halvasti paranevat haavandit.

## IGA MUUTUS POLE HAIGUS

Kõik keele limaskesta muutused pole haiguslikud. Normaalseks peetakse näiteks nn maakaart-keelt (geograafilist keelt), mille puhul on keele ülarpind kaetud maakaarti meenutava mustriaga. Liigselt sarvunud valged laigud vahelduvad punastega, kust sarvunud keelenäsad on koldeliselt irdunud.

Normaalseks peetakse ka karuskeelt, mille puhul pikenenud niitnäsad on liigselt sarvunud ning värvuselt kollakad, pruunikad või mustad, mis tingib keele karvase ilme.

Esineb veel mustavärvilist või kurrulist keelt. Mõnikord on keelel koguni sügavad vaod. Vaevusi elmainitud nähud ei tekita.

NAOMI LOOGNA