

■ Arvestage söömisel enda vanust, töölaadi, toidu seeditavust ja seedimise kestust. Kõige kauem (4–8 tundi) püsivad maos lihatoitud, eriti kui need on rasvased. Samuti rasvased piimasaadused. Aedviljad püsivad maos vähem aega.

■ Vältige nn kiirtoite, need sisaldavad liiga palju rasva, sealhulgas küllastunud loomset rasva, samuti soola. Need toidud annavad rohkem energiat, kui nüüdisnimene vajab.

■ Hapukoore asemel lisage kastmele maitsestatamata jogurtit või madala rasvaprotsendiga hapukoort.

■ Alustage söömist toorsalatist.

■ Teadke, et pärmitainast pirukas või kook sisaldab vähem rasva kui muretainast tehtu.

■ Pidusöökidele eelnevatel päevadel sööge lahjemaid toite. Nälgida ei tohi, sest siis on ülesöömine kindel.

Aeg-ajalt kontrollige arsti juures kolesteroolitaset. Kui see on liiga kõrge, tuleb esmalt muuta toitumist. Kui sellest ei piisa, määrab arst ravimeid, mis kolesteroolitaset vähendavad.

NAOMI LOOGNA

TASUB TEADA

Kas ma kaalun parajalt?

Ootamatuste vältimiseks jälgige kehakaalu regulaarselt. Normaalkaal kilogrammides on orineteeruvalt pikkus sentimeetrites miinus 100.

Kasutatakse ka kehamassiindeksit (KMI).

KMI = kaal kilogrammides / pikkus meetrites

Ülekaaluliseks loetakse täiskasvanut, kelle KMI jääb vahemikku 25 kuni 29,9.

Rasvunuks loetakse täiskasvanut, kelle KMI on üle 30.

Vöökoha ümbermõõdu ehk talje mõõtmist peetakse usaldusväärseks viisiks hinnata oma kõhupiirkonda kogunenud rasvahulka ja koos sellega seonduvat riski haigestuda südameinfarkti.

Kuidas vöökoha ümbermõõtu õigesti mõõta?

1. Võtke särk seljast ja laske vöörihm lõdvaks.
2. Pange mõõdulint ümber keskkohta nii, et see jääks võrdsele kaugusele puusaluu ülemisest nukist ja roietekaarest.
3. Laske kõht lõdvaks ja hingake välja.
4. Märkige mõõtmise tulemus üles.

Naistel peaks vööümbermõõt jääma alla 80 ja meestel alla 94 cm.

REPRO



HÜVA NÕU

Raamatuabi seljavalu korral

Seljavalu pole haigus, vaid sümptom – märk sellest, et midagi on kusagil valesti läinud. Mis just, sellele aitab jälile saada professor Malcolm I. V. Jaysoni raamat "Seljavalu?" (Maalehe Raamat).

Seljavalu käes kannatab aeg-ajalt enamik inimesi. Enamasti on valu põhjustanud mingi mehaaniline koormus seljale või vigastus ja see paraneb iseenesest ja kiiresti.

Raamat annab ülevaate kõigepealt sellest, kuidas selgroog funktsioneerib ja millest see koosneb, et mõista, millest üldse võivad olla tingitud seljavalud.

Kui vigastate selga, tunnete valu seljas, kuid hindate seda valu ajus. Sellest tulenevalt peaks ravi olema suunatud mitte üksnes vigastatud alale, vaid ka sellele, kuidas närvisüsteem valuteadet käsitleb.

Mõnikord vigastus paraneb, kuid ajul ja kesknärvisüsteemil jääb valust mälestus, nii et patsient usub jätkuvalt, et selg on valutlik. Selline mälestus valust kujuneb eriti krooniliste sel-

japrobleemidega inimestel. Valu on muidugi reaalne, kuid selle põhjus peitub pigem nävisüsteemis, mitte seljas endas.

Alati pole põhjus tähtis

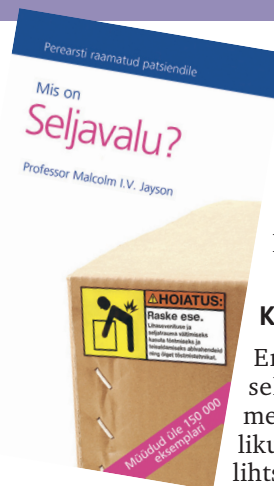
Seljavalu põhjusi võib olla mitmeid. Sageli aga ei hakatagi täpset põhjust välja uurima, sest see pole vajalik – inimene paraneb kiiresti ja täielikult. Seda sorti seljavalusid nimetatakse mittespetsiifilisteks.

Seljavalu puhul kõneldakse sageli ka nihkunud ketastest (selgroo lülivaheketastest). Tegelikult ei saa ketad nihkuda. Need saavad kuluda, lõheneda või rebeneda. See võib juhtuda koormuse tõttu, näiteks tõstmisel, painutamisel, keeramisel.

Ishiaske nimetatakse seljavalu, mis tekib istmikunärvi kahjustusest, näiteks kui rebenenud ketas surub istmikunärvi juurele. Selline valu on sageli aga tuntav hoopis jalavaluna.

Kõigil inimestel selgroog aja jooksul kulub. Protsess algab juba umbes 25aastaselt. Kuid kulumismuutused ei pruugi ilmingimata valu põhjustada.

Valuline võib olla ka kaelapiirkond. Paljud inimesed on kogenud ärkamis-



järgset kaela-kangust ja valutikkust, millel polegi erilist põhjust.

Kuidas ravida

Enamik ägeda seljavaluga inimesi vajab tegelikult ainult väga lihtsat ravi: valu-

vaigistid (paratsetamool või ibuprofeen) ja lühike voodirahu. Kuid mees tuleb pidada, et voodirahu peaks tõesti jääma võimalikult lühikeseks – tähtis on hakata peatselt liikuma.

Valu võib aidata leevendada ka külm kompress, teinekord aga hoopis soojendamine, näiteks kuum dušš.

Kui seljavalu paari nädalaga ei möödu, tuleb spetsialisti abiga spetsiifilisemaid ravimeetodeid otsida. Vahel läheb vaja kirurgi abi.

Raamat õpetab ka seda, kuidas selga kaitsta ning toob samuti ära võimlemisharjutused, mis aitavad kroonilist seljavalu leevendada.

TARGU TALITA