

Tervis apteegist

sügis 2007 • hind 25 krooni



Ülikooli
Apteek

Paavo Piik: "Kus on probleem,
seal on ka lahendus!"

Hädas lendvaga

Kuidas nautida sügist

Liiga tublid lapsed?

Seksi pimedam pool:
suguhaigused

Eesnäärmehaigused

Esmaabi elektrilöögi,
alajahtumise ja krampide puhul



Sisukord

sügis 2007

Juhtkiri	3
Kui laps on liiga tubli	4
Persoon – Paavo Piik Heateo Sihtasutusest	9
Ülikooli Apteek – Pärnu parim teenindaja	12
Tooteuudised	13
Diabeet	16
Esmaabivõtted	19
Külma ja pimedaja eneseabi	24
Eesnäärmehaigused	27
Sugulisel teel levivatest haigustest	30
Reuma mitu nägu	33
Ingli Pai looduskosmeetika	36
Venekeelne kokkuvõte	38
Ristsõna	39

Sügis on ilus!

Kas olete hommikuti märganud kasteseid ämblikuvörke pöösaste küljes? Tundnud seenelõhna metsa all, imetlenud kirjut lehevaipa maas? Mina olen – ja mulle meeldib see, mida näen ja tunnen.

Kas seenel olete käinud? Kui ei ole, ehk jõuate veel. Minule meeldib hirmsasti seenel käia – olen nõus ka suure vihmaga metsa minema. Vihmakeep selga ja seenele! Ainuke, mida pelgan, on ära eksida, seetõttu proovin end alati mõnele metsatundjale kaasa sokutada.

Mmm – ja kui maitsvad on talvel enda marineeritud seened...

Väga paljudele Eesti inimestele toob sügis pärast ilusat suve masenduse. Ometi saab ka sügisest rõõmu tunda, eriti kui nautida sügislehtede kirevust ja seenelkäike. Et päikesepuudus end väga tunda ei annaks, pakume seekord veelgi nippe, mida sobib sügisnukruse ärahoidmiseks kasutada.

Üks väärt mõte on ka võtta meie ajakiri ning leida siit head lugemist. Loodame, et leiate!

Ilusat, värvilist, seenelõhnalist sügist!

Karin Alamaa-Aas,

Pärnu Ülikooli Apteegi proviisor



TOIMETUSE INFO

Väljaandja

Ülikooli Apteek -
Yliopiston Apteekki OÜ
Narva mnt 7, Tallinn

Teostus

Ekspressmeedia
Narva mnt 11e, Tallinn

Toimetuse

Ülikooli Apteek:
Karin Alamaa-Aas
Diana Törnroos (Helsingi)

Eesti Ekspressi Kirjastuse AS

Ekspressmeedia:
Agne Adamson
Jaanika Liinar
Lea Arme
Merle Prangel
Aleksandr Lamus (tõlge vene keelde)

Kujundus Tatjana Virulaine

Fotograaf

Tiit Blaas

Projektijuht Eeva-Liisa Piibeman

Telefon 669 8055

E-mail:

eeva-liisa.piibeman@ekspress.ee

Reklaamiinfo

Karin Alamaa-Aas

Telefon 447 2740

E-mail: karin@ya.ee

Ülikooli Apteegi kliendilehte
postitatakse apteegi klientidele.



Kui laps on liiga tubli

Alanud kooliaasta toob endaga taas kaasa suuremaid ja väiksemaid rõõme-muresid. Kahjuks on viimastel aegadel üha aktuaalsemaks teemaks muutunud koolistress. Varem peeti stressi ning depressiooni vanemate inimeste haiguseks. Tegelikkus näitab, et sama probleem esineb ka laste ja noorte hulgas, jõudes aasta aastalt üha nooremateni.

Tekst Jaanika Liinar

Tallinna Reaalkooli ja Rahumäe Põhikooli psühholoog Annika Tallo leiab, et probleemi üks põhjustest tuleneb ühiskonnast. Täna Eestis on käes etapp, kus luuakse uut ühiskonda ja sellisel ajal väärtustatakse edu väga. Riik vajab tegusaid inimesi ning seetõttu kehtivad normid, mis sunnivad olema hästi aktiivne. Moeasjaks peetakse omada palju tööd, kohustusi ja kontakte. Lääne-Euroopa riikides on selles suhtes olukord rahulikum.

Koolipsühholoogi sõnul jõuab ühiskondlik surve lapseni tema vanemate kaudu. Tal ei pruugi sünnipäraselt selliseid omadusi olla, kuid ta võtab kehtivad normid ja elustiili kergesti omaks, kui täiskasvanud teda pidevalt edule suunavad. Nii rabelevadki aktiivsed noored mitmel rindel – kool, trenn, huvialaringid. Lapsed tunnevad, et nad peavad pidevalt ette näitama häid tulemusi, et rahuldada koduste, kooli ja ühiskonna nõudmisi. See tekitab stressi ning rikub suhteid õpetajate, isa-ema ning kaasõpilastega. Suurim pingeline on lõpuklassides. Sel perioodil peab hakkama saama mitmekordse koormuse, elutempo kiirenemise, kasvamise, organismi küpsemise, iseseisvumise, isiklike suhete, kooli ja õppimisega ning vanemate poolt esitatud ootustega. Suurt rolli omab siin ümbritsev keskkond. Juba varakult rõhutatakse lapsele hariduse tähtsust ning nõutakse üha kõrgemaid tulemusi. Annika Tallo sõnul on inimestel tekkinud omad kind-

lad seosed. Usutakse, et kui õpilane on koolis edukas, saab ta hea töö, sellest tulenevalt lahenevad nagu iseenesest ka muud probleemid ning teda ootab ees hea elu. See kõik võib nii minna, aga ei maksa loota, et üks tuleneb otseselt teisest. Õnn ei pruugi sugugi seostuda hea hariduse ja tööga.

Selles protsessis tekivad aga ohvrid – need lapsed, kes ühiskonnas kehtivad väärtused omaks võtnud, kuid ei pea tekkinud pingele vastu. Koolipsühholoogina näeb Annika Tallo, et üks stressi riskigrupp on edule suunatud noored. Samas mõõnab ta, et niisugused lapsed sageli otseselt psühholoogi vastuvõtule ei satugi. Selline õpilane on hästi tubli, jõuab kõike teha, saab häid hindeid ja kõik on temaga rahul. Ta ise ei oskagi aru saada, et midagi on valesti. Stressi all kannatavaid lapsi kohtab koolipsühholoog alles siis,

kui nad hoopis teiste kaebustega vastuvõtule pöörduvad, kurtes näiteks väsimust või peavalu. Vestluse käigus aga selgub, et väsimuse tekitajaks on hiline magamine, kuna pidi poole ööni õppima ning varem polnud koolitükikideks aega, sest tarvis oli käia trennides ja huvialaringides. „Edule suunatud laps tunneb tavaliselt ise selle üle uhkust, ta teab, et teda peetakse tubliks, kui palju ja kaua tööd teeb”, on koolipsühholoog murelik.

Kooliajal ei pruugi suurest ülepingutamisest tekkinud stress väljenduda, sest noor organism on tugev. Ta võib vahel vaid kurnatust ja väsimust tunda. Tõsisemad tervishäired hakkavad avalduma peale 40-ndat eluaastat. Kindlasti tuleks lapsevanematel tähelepanelik olla, kui võsuke on tihti haige või väsinud ning teda kimbutavad palavik,





pidev kerge nohu ja unehäired. Teiseks ohuks võib pidada sagedaselt esinevaid hommikuseid pea- ja kõhuvalusid, mis aga kaovad niipea, kui oht kooli minna möödab. Need on selged märgid stressi olemasolust ja vanem saab siin appi tulla. Esimene nõuanne – ole alati valmis last ära kuulama ja temaga vestlema, sest kui laps kurdab, peab seda tõsiselt võtma ning olema tähepanelik ja osavõtlik probleemide ning vajaduste suhtes. Annika Tallol on kogemusi, kus õpilane tuleb koolipsühholoogile kurtma, kuidas ta enam ei jaksa kõiki asju võrdsesti hästi teha. Stressis lapse isa-ema aga probleemi ei näe, võsuke on alati hakkama saanud ja tubli olnud, küll saab ka seekord.

Kui peres on väärtustatud aktiivsed eluviisid, peaks kindlasti jälgima, et jääks

aega taastoota vaimset ja füüsilist tervist. Stressi leevendamiseks tuleks vähendada lapsele püstitatud nõudmisi. Temaga rääkides peab julgema soovitada talle midagi oma tihedast päevaplaanist maha kriipsutada, kui kõike ei jõua. Annika Tallo rõhutab, et ära ei tohiks jätta seda, mis lapsele rõõmu pakub. Reaalainetes eduka õpilase käimine laulukooris võib tunduda kõrvalseisjale vähetähtis, kuid lapsele on just see asi, mis talle enim naudingut pakub ja tasakaalus hoiab. Hästi mõjub igasugune aja maha võtmine nagu jalutuskäigud looduses ja vahelduse otsimine igapäevaelule ning kohustustele. Väga hea on mõõdukas keheline koormus.

Psühholoogile teevad muret ka need õpilased, kelle nõudmised on liiga ma-

dalad. Neid lapsi peetakse laiskadeks, nende probleemid paistavad palju teravamalt silma, käitumine ei meeldi lapsevanemale ega õpetajale ning tänu sellele jõuavad nad ka psühholoogi vastuvõtule varem. Siin on erinevaid põhjusi, miks laps enda jaoks latid madalale lasknud. Kahjuks vähendavad isa-ema sageli noorte eneseusaldust veelgi, kui loevad neile moraali ja noomivad piisajade pärast. Selleks, et laps püüaks tublim olla, peab usku temasse ja tema võimetesse tugevdama, mitte kõigutama.

On veel kolmas grupp, kes koolipsühholoogi sõnul probleemsed noored. Need lapsed ei suuda enda püstitatud nõudmistele vastata ja hakkavad otsima alternatiivseid lahendusi. Õpilane küll väga püüab - õpib, teeb palju tööd,

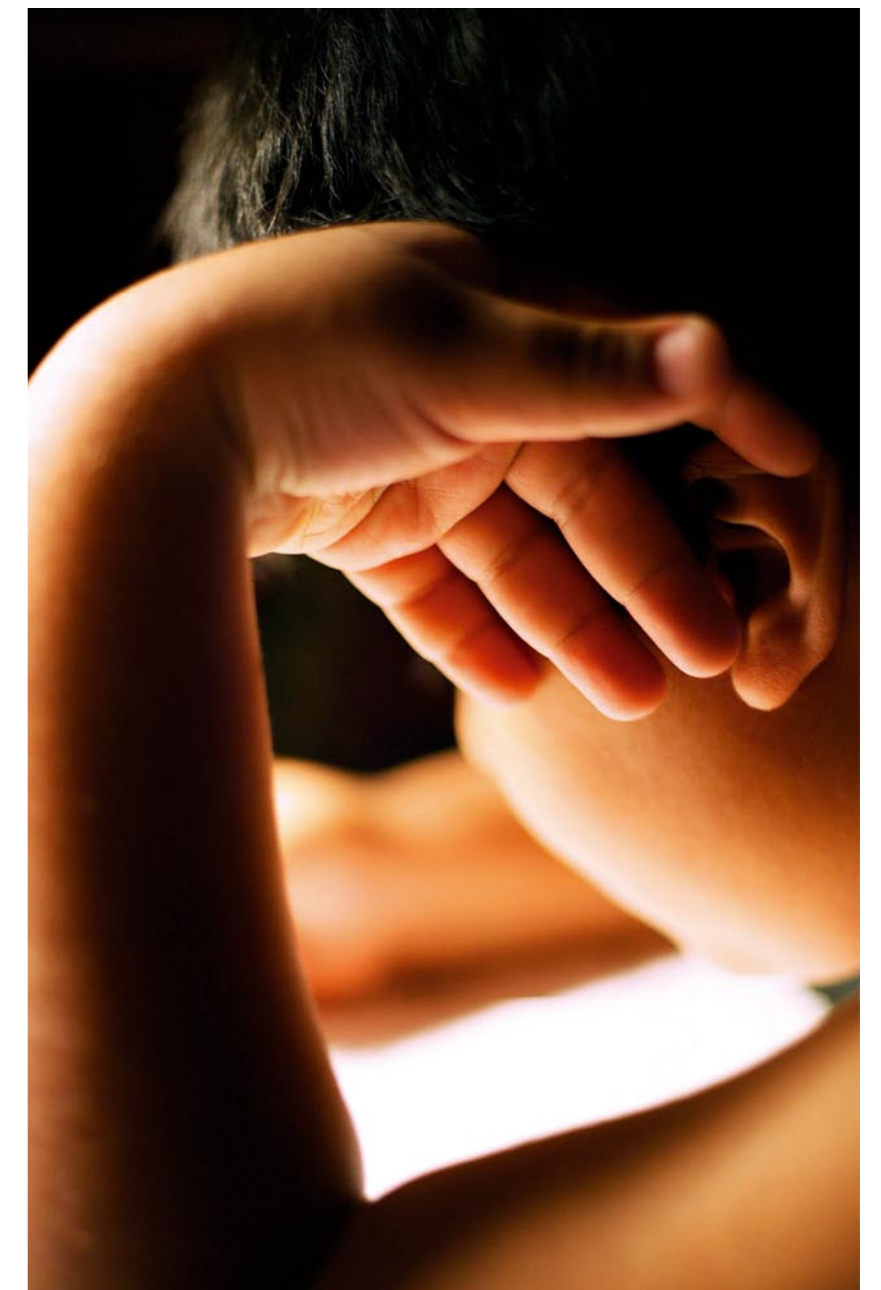
aga hinded jäävad endiselt halvaks. Selliseid lapsi peavad kodused toetama ning omapoolset survet vähendama. Õppimistulemusi peaks alati võrdlema lapse eelnevate õpitulemustega mitte koolikaaslaste omadega. Inimeste võimekus erineb valdkonniti, üks on tugevam emakeeles, teine kehalises kasvatuses. Alati leidub helgema ja vähem helgema peaga õpilasi. Viimaste puhul tuleks peale põhikooli lõpetamist leida edasiõppimiseks sobiv kool ja jätkata haridusteed seal. Kindlasti ei tohi sundida noort üle võimete pingutama.

Siiski oskab inimene end stressi puhul kõige paremini ise aidata. Oluline on teadvustada selle olemasolu ja tahet sellest välja tulla. Last oma murega ükski jätta ei tohi, sest see põhjustab probleemi ühepoolset nägemist ning

sega kindlamalt jõuab noor äärmuslike järeldusteni. Abi tasub otsida perelt ja sõpradelt. Muresid tuleks kellelegi usaldada ning ka võimalikud lahendused läbi arutada või panna päeva jooksul kogetud tunded ja meeleolud kirja, et niiviisi pingeid välja elada. Kõiki probleeme ei ole mõtet püüda korraga ära lahendada, suuremad muutused nõuavad aega ja kannatlikku meelt.

Me kõik soovime, et kooliaastad, mil möödub suurem osa noorusest, jääksid meelde rõõmsate ja helgetena. Lapsevanemate ülesanne on suunata ja aidata oma last vastavalt tema võimetele. Kõige tähtsam on ikkagi lapse heaolutunne, omavahelised suhted ja võimalused arendada sünnipäraseid eeldusi.

Stressivaba kooliaasta!





Kommentaar

Loomulik on, et esimest abi, nõu ja toetust saavad ülepinge all vaevlevad lapsed kodust. Kui aga probleem on suuremaks kasvanud ja kodused enam aidata ei oska, tuleb abi saamiseks pöörduda professionaalide poole. Teemat kommenteerib lühidalt Põhja-Eesti Regionaalhaigla Psühhiaatriakliiniku psühholoog Anna-Kaisa Oidermaa.

1) Kui tihti lapsed sellise probleemiga, nagu liigsest saavutusvajadusest tingitud stress, teie juurde satuvad?

Minu st esmaste psühhootiliste kriiside osakonda sattujatest on noorimad nii 15-aastased. Psühholoogilised ja psühhiaatrilised probleemid, mis psühholoogilist sekkumist vajavad, on piisavalt keerukad, et neile üht konkreetset põhjust leida on raske. Stressi põhjustajaid on kindlasti nii koolikeskkonnas, kodus, sotsiaalses keskkonnas, suhetes kui ka isiksuses. Samas on leitud, et saavutusvajadus ühiskonnas korreleerub majanduskasvuga ja kooliõpikute sisuga. See tähendab seda, et juba esimestes lugemikes on lastele ette antud, milline nende elukäik olema peaks, kuidas olla tubli laps ja eeskujulik täiskasvanu. Saavutusvajadus ja selle sisu antakse lapsele koolis omandatavate tekstidega.

2) Kui suurt rolli selles mängivad lapsevanemad, kes oma lapsi liialt saavutama survestavad?

Viimastel aegadel räägitakse palju sellest, et lapsevanemad pööravad oma võsukestele liiga vähe tähelepanu, ilmselt siiski väga suuri üldistusi teha ei võiks. Lastele mõjuvad aga ju nii verbaalsed kui ka mitteverbaalsed sõnumid. Nad kuuluvad nii vanemate neile otseselt adresseeritud sõnumeid kui ka saavad infot vanemate eneste käitumisest. Sellest tulenevalt võib öelda, et vanemate mõju on suur, olenemata sellest, kas nad sunnivad otseselt oma lapsi õppimisel pingutama või mitte.

3) Kas on ohtu, et laps hakkab sellise pinge alla sattudes alternatiivseid lahendusi otsima?

On küll ohtu. Üks oht on see, et kui laps ei julge öelda, et ta nii palju ei jaksa, annab sellest märku tema keha, tekivad erinevad somaatilised probleemid. Teine oht on see, et laps võib hakata otsima põgenemisteed mingisse alternatiivsesse reaalsusse, olgu selleks arvutimängud või narkootilised ained nagu näiteks kanep. Üks tõsisest ohtudest on kanepi seos psühhootiliste häiretega. Teatud geneetilise kombinatsiooni puhul võib isegi ühekordne kanepi suitsetamine olla psühhooosi vallandjaks. Selliste psühhoooside ravi on mitmete aastate pikkune protsess, sümptomid on tõsised ja visad taanduma.



JULGE TEISTMOODI MÕELDA

...E SOTSIAALSE
...JA KONKURSIL

/KONKURSS

Andmisrõõm

Andmisrõõm on alati suurem kui saamisrõõm. Rõõm andmisest tuleb kedagi omakasu püüdmata aidates. Sa teed heateo. Heateo Sihtasutuses töötavad inimesed, kelle igapäevatöö on teha head. Miks ja kuidas nad seda teevad, sellest kõneleb Paavo Piik Heateo Sihtasutusest.

Tekst Jaanika Liinar

Mis on heategevus?

See on küsimus, millele oleme ise hästi palju mõelnud. Kui me Heateo Sihtasutuse rajasime, tahtsime pakkuda inimestele lihtsaid võimalusi head teha. Alustasime veebiportaalist, kuhu nii abivajaja kui ka abipakkuja sai oma kuulutuse panna. Selle portaali kaudu said inimesed üksteisele kasulikud olla. Alguses tundsin ka ise, et just see ongi heategu. Mida aeg edasi, seda rohkem hakkasime mõtlema heategude pikema mõju peale. Meid ei rahuldanud enam ühekordsed heategevusprojektid, mis leevendavad küll mõneks ajaks probleemi, kuid ei lahenda seda, näiteks mõne ürituse raames kodututele supi jagamine või varjupaiga ehitamine. Hakkasime otsima, millisel heateol

oleks pikem mõju. Nüüd tunneme, et heategu on see, kui me midagi head tehes mõtleme ka selle peale, kas meie tegevus muudab midagi ja kas sellest on abivajajale ka pikemaks ajaks kasu.

Me otsime eelkõige selliseid projekte ja heategevaid organisatsioone, kus näeme ühiskonnale pikaajalist ja tugevat mõju, mis lahendaks mingi põletava probleemi. Koos oma koostööpartneritega tahame niisuguseid organisatsioone ja projekte kasvatada suuremaks, kaasates sinna oma ala professionaale. Me pakume vabatahtlikke professionaale just organisatsioone juhtima ja arendama ning personali leidma, et sel moel tõeliselt häid mõtteid tagant tõugata ja ellu viia. Niiviisi tahamegi lei-

da lahendusi põletavatele probleemidele ühiskonnas.

Kuidas Heategevuse Sihtasutus end rahastab?

Meil on head koostööpartnerid eraettevõtete ja avalike organisatsioonide seas. Üks pool on rahalised toetused, mida ettevõtetele saame ja mis on vajalikud, et kontorit ülal pidada ning inimestele palka maksta. Teine sama oluline pool on partnerid, kes pakuvad tasuta teenuseid, tänu millele on võimalik väga palju asju ära teha. Lisaks on veel eraisikud, kes toetavad meid iga kuu 3000 krooniga aitaja kohta.

Meil on praegu 14 heateopartnerit, kelle nimed on ka meie kodulehel. Peale rahalise toetuse aitavad nad va-



batahtlikena, näiteks valivad sobivaid projekte välja. Natuke raha saame ka strateegilise filantroopia ülemaailmselt fondilt. Kõige suurem abi tuleb ikkagi vabatahtlikelt, kes oma igapäevatöö kõrvalt soovivad midagi tõeliselt vajalikku ühiskonnas ära teha.

Alguses oli partnerite leidmine midugi raskem, kuid mida aeg edasi, seda kergemini läheb. Oleme näidanud, et meie tegevusel on mõju ja oleme usaldväärased.

Miks peaksin heategevusega tegelema?

Ei peagi, see ei ole sund. Inimestel tekib see küsimus erinevatel eluetappidel. Kõiki meid puudutavad mingit tüüpi probleemid isiklikult. Võib-olla on sõber hädas, vahest on endal olnud

mõni kogemus minevikus. Kõige tähtsam on, et inimene talle olulise teema puhul edasi mõtleks, kuidas saaks aidata, lahendust leida. See võib olla seotud tervishoiu, keskkonna, sotsiaalse ebarõrdsuse või kodutusega. Tähtsaim on, et ta tunneks tahet mingi väljapääs leida. Kui tahe on olemas, küllap siis leiab ka viisi, kuidas asja lahendada.

Kuidas mina saan heategu teha?

Neid viise, kuidas aidata, ledub täpselt nii palju, kui on vajadusi heategevuseks. Meie vabatahtlike seas on neid, kes aitavad toimetada tekste, kujundada ajakirja, juhivad meie organisatsiooni ja kuuluvad nõukogusse. Kuigi heategevuses mängiv suurt rolli raha, ei ole heategija rahakoti paksus määrav. Me

vajame ka oskusi. Meil on vabatahtlikuna tööl nii üliõpilasi kui ka pensionäre. Saame tihti kirju inimestelt, kes tahavad kaasa lüüa. Kui tuleb vajadus, siis laseme soovijal saata ka oma elulookirjelduse. Vabatahtlike kaasamine ei erine palju töölevõtmisest, ainult panustatav aeg on väiksem ja palka ei saa. Meie keskus tegeleb just nimelt professionaalsete oskuste suunamisega kolmandasse sektorisse ning selleks me otsime ikkagi valdkonna spetsialiste. On ka lihtsamaid projekte, näiteks talgud, kuhu saame vabatahtlikke saata. Infot selle kohta leiab Internetist www.vabatahtlikud.ee.

Tavaliselt on probleemiks see, et kui ka tahetakse midagi ette võtta, siis ei teata, kuhu või kelle poole pöörduda. Selleks ongi meie sihtasutus. Meie missioon on tegeleda sotsiaalse ettevõtlusega. Ta-

hame, et inimestel oleks rohkem julgust ja pealehakkamist ise midagi ära teha. Kui on mingi hea mõte, siis pakub meie organisatsioon oskusi ja inimesi, kes teavad, kuidas see mõte ellu viia. Me otsime inimesi ja ettevõtteid, kes teostavad end, asutades sotsiaalse ettevõtte, mis suudab end ka järje peal hoida ega pea tingimata suurt kasumit teenima, vaid tegutseb selle nimel, et mõnda olulist probleemi lahendada. Sääraste ettevõtete järele tuntakse meie ühiskonnas suurt puudust.

Miks teie siin töötate?

Ma käisin Inglismaal ülikoolis ja tagasi tulles olin dilemma ees, kuidas edasi minna. Varem olin pangas töötanud, aga ma tahtsin teha midagi sellist, millest suudaksin ära elada, kus saaksin end proovile panna ning mida te-

hes ma tunneksin rõõmu. Selles mõttes tuli minu siia tööle asumine loomulikult, et käisime Heategevuse Sihtasutuse asutaja Artur Taevereaga koos Inglismaal ülikoolis. Tema lõpetas minust varem ja pakkus välja, et võiksin algul vabatahtlikuna organisatsioonis kaasa lüüa. Toimetasin artikleid ja tegin lihtsamat kommunikatsioonitööd. Pärast lõpetamist oli meil kokkulepe, et võiksin kohe siia tööle tulla. Organisatsioon oli parajasti arengustaadiumis, kus oli vaja inimest kommunikatsiooni eest vastutama. Mulle see sobis. Praegu olen poolteist aastat siin tööl olnud ja arvan, et mida ma ka tulevikus ei teeks, teist nii lähedat töökohta ei tule. Meil on väga tore keskkond ja tegevus. Arvan, et kui ükskõik kelle käest siin küsida, on kõik minuga sama meelt. Siin töötab koos rühm inimesi, kes usuvad sellesse, mida nad teevad.

Milline on teile kõige südamelähedasem projekt?

Eelmisel kevadel koos Hansapangaga alustatud projekt „Noored kooli“. Eestis leidub vähe noori õpetajaid, see elukutse on ühiskonnas üldse vähe väärtustatud. Selle projekti mõte oli leida motiveeritud ja väga heade tulemustega ülikoolilõpetajaid, kes läheksid kaheks aastaks kooli õpetajaks. Sügisel alustasid esimesed 11 väljavalitud noort ja siiani toimib projekt hästi.

Esimesele konkursile laekus 76 avaldust. Kevadel loeme avaldusi ja teeme hinnete järgi esimese valiku. Edasi tulevad vestlused ja rühmatööd, kus etteantud olukorras tuleb osata lahendus leida. Suveks on välja valitud kuni 15 kandidaati, kellega järgneb kaks kuud intensiivset õpetajakoolitust ning lisaks juhtimiskoolitust.

Seda programmi toetab mitu Eesti juhtivat ettevõtet, sest nende huvi on kasvatada tulevikuks häid juhte. Kahe aasta jooksul toimuvad pidevalt erinevad koolitused, mille jooksul õpitakse liidriks. Et koolitöö pole kerge, siis suudab see inimene hiljem teha ükskõik mida. Programmi mõte ongi luua vastutus-tundlikke juhte. Kui kord on õpetajana töötatud, ei jäta see teema ka hiljem külmaks, isegi kui töötada muus valdkonnas.

Niiviisi tekib võrgustik inimestest, kellel on ühine kogemus ja kes hoolivad sellest, et haridusvaldkonda muuta. Kui

sel aastal on 11 niisugust noort ja järgmistel aastatel tuleb lisa, siis 4–5 aastaga võib haridussüsteemi olulisi muutusi tuua. Meil on siis rohkem noori õpetajaid, kelle kutseväärtus ühiskonnas kasvab. Neid esimesi samme on olnud väga huvitav jälgida.

Teine tore projekt on uuskasutuskeskus, mille põhiidee seisneb selles, et ei visataks vanu asju ära, vaid toodaks uuskasutuskeskuse, kus need korda tehakse. Leidub inimesi, kes tunneksid nende asjade üle väga suurt rõõmu. Ei ole alati ju mõtet osta uusi asju, saab kasutada ka vanu. Uuskasutuskeskuse poest leiab palju vajalikke esemeid. Selle raha eest, mis keskus müügist kogub, peab ta end ise üleval. Keskusesse kogutakse kasutatud kaupa, tehakse korda ja pannakse müüki väikese raha eest. See ei ole kasumlik äriettevõte, sest allesjäänud tulud suunatakse tagasi keskkonnakoolitusse.

Millest te unistate?

Kevadel alustasime programmiga, mille eesmärk on kasvatada Eestis noorte põlvkond, kes julgeks oma esimesi suuri mõtteid teoks teha. Anname neile oskusi, kuidas olla sotsiaalne ettevõtja. Kaugema tuleviku unistuseks on, et 10–15 aasta pärast oleks terve põlvkond või vähemalt palju rohkem niisuguseid inimesi, kes suudavad ise luua ettevõtteid, mis lahendavad sotsiaalprobleeme. Et noored mõtleksid selles dimensioonis, kuidas nad oma tegevusega saaks kaasa aidata kogu ühiskonna paremaks muutmisele. Mina olin ise keskkoolis suhteliselt algatusvõime- tu ja passiivne. Kui minu keskkooli ajal olnuks võimalus seda laadi projektides kaasa lüüa, oleks see mulle tulevikus rohtult rohkem enesekindlust juurde andnud. Praeguse heateoorganisatsiooni suurim võlu on, et olen õppinud ise asju algatama. Minu unistus on, et 10 aasta pärast suur osa noori usuks, et kui nad tahavad midagi teha, siis nad saavad sellega ka hakkama.

Heategevuse Sihtasutus üritab organisatsioonina veelgi kasvada. Otsime inimesi, kes oleksid nõus kaasa lööma kas raha või oskustega. Heategevuseks on vaja pealehakkajaid inimesi, häid ideid ja need kaks omavahel kokku viia. Kui

Ülikooli Apteek on Pärnu parim teenindaja

Juba kümnendat korda püüdsid Pärnu Linnavalitsus ja reklaamibüroo Pretty välja selgitada parima teenindusega ettevõtteid Pärnus. Seekord pälvis parima tiitli Ülikooli Apteek ilusalongi Lux ja kohviku Braavo Lounge ees.

Tekst Lea Arme

Ülikooli Apteek on Pärnus tegeutsenud 2005-ndast aastast, konkursist võeti osa esimest korda. Kollektiiv on noor, apteegis töötavad inimesed vanuses 22 – 38 aastat.

Millega konkurente löite?

Karin Alamaa-Aas, juhataja: “Võit tuli meile endilegi üllatusena – väga positiivse ja kena üllatusena. Oleme väga rõõmsad ja tänulikud, et kliendid meid nii kõrgelt hindasid. See on suur tunnustus meie personalile ja ma tahan kõiki töötajaid südamest tänada. Et oleme võitnud küllastajate usalduse ja poolehoidu, see on kõigi töötajate teene. Meie tööpõhimõte on: inimese jaoks peab olema aega ja igale murele tuleb leida lahendus. Ja see töötab, nagu näha. Harvad pole olnud needki juhused, kui keegi on ostnud kuskilt mujalt mõne ravimi ja tuleb seda meile näitama – et mis meie sellest ar-



Vasakult paremale: apteegi juhataja Karin Alamaa-Aas, proviisor Ave Kissand, abipersonal Katre Männiste, abipersonal Nivelle Annusver, farmatseut Airi Rohla, farmatseut Anneli Paarasma

vame, kas tasub seda tarvitada. See on alati armas ja üllatav. Ega me spetsiaalselt konkursi tarbeks midagi muuta ega paremaks teha saanudki. Tegime lihtsalt oma tööd, nagu kogu aeg.”

Millised on üldse apteegi võimalused teistest eristuda?

“Neid pole palju, me ei saa mängida ei tootevaliku ega hindadega, teenindus ongi ainus valdkond, mida täiustada ja kus me saame ise palju ära teha. Usutavasti on meie apteegi suur pluss teiste ees see, et oleme n-õ selveapteek. Meie müügipind on suur, avariilid annavad toodetele hea eksponeerimisvõimaluse ja lubavad kliendil pakutavaga iseseisvalt tutvuda, sealsamas saab alati proviisoritelt nõu küsida ja abi paluda. Kassasse keegi retseptiga ei lähe, retseptiboksis tegeldakse inimesega privaat-

selt, terve järjekord ei pea kuulma, mis häda vastu keegi abi otsima tuli. Tervis, õieti küll haigus on ju väga intiimne asi, kes oleks huvitatud sellest laiade rahvahulkade juuresolekul rääkima?”

Kas inimene tuleb apteeki siis, kui tööbi kallal, või käiakse ka muudel põhjustel?

“Järjest rohkem panustatakse juba ka elukvaliteeti. Toidulisandid, millest mõni aeg tagasi ei peetud lugu, on muutunud järjest populaarsemaks; küsitakse vitamiine, looduskosmeetikat ja -ravimeid jne. Inimeste huvi oma tervise vastu ja teadlikkus sellest on tuntuvalt tõusnud. Loomulikult on ju parem (ja odavam samuti), kui suudetakse haigusi ennetada, selle asemel, et neid hiljem ravida. Tervislik eluviis kogub populaarsust, see on hästi tore.”



Eucerin Dry Skin

Eucerin Dry Skin sarja niisutavad ja rahustavad tooted pakuvad leevendust igat tüüpi kuivale nahale ja sobivad kasutamiseks nii täiskasvanutele kui ka lastele. Septembrist on sari laienenud kolme uue toote võrra.

Eucerin Dry Skin Calming Creme rahustav kreem niisutab intensiivselt kuiva ja sügelevat nahka ning sobib igapäevaseks hoolduseks.

Eucerin Dry Skin 12% Omega Lotion ihupiima soovitatatakse väga kuivale ja ketendavale nahale ning nahahaiguste korral nagu psoriaas, atoopiline ekseem ja beebiekseem.

Eucerin Dry Skin 5% Karbamiidiga kätekreem kuivadele ja väga kuivadele kätele.

Eucerini tooted on saadaval hästi varustatud apteekides.

Orienteeruvad hinnad apteekides:

Eucerin Dry Skin Calming Creme: 239 krooni

Eucerin Dry Skin 12% Omega Lotion: 334 krooni

Eucerin Dry Skin: 145 krooni



Puhas Limpa

Orto on toonud müügile uue üle 3aastastele lastele mõeldud šampoonide ja dušigeelide sarja Puhas Limpa. Limpa on lastele ja ka nende vanematele hästi tuntud lõbus tegelane ning tema toel muutub midu tüütu pesimine nüüd meeldivaks toiminguks.

Puhas Limpa sarja õrnad pesuained on valmistatud kookose, maisi, rapsi, suhkruroo ja õunte baasil. Näiteks õuna aminohapetest toodetud ökoloogilist pesuainet iseloomustavad naturaalsus ja tihke ultrapehme vaht, mis on leebe nahale ja silmadele ning säästab naha kaitsebarjääri. Tooted sisaldavad veel vitamiin E-d, taimeekstrakte ja konditsioneerivat ainet.

Puhas Limpa sarja kuuluvad šampoon ja dušigeel poistele, šampoon tüdrukutele, dušigeel tüdrukutele, juukse palsam ning šampoon ja dušigeel lastele





Uus toode käsimüügis - Gasec™ Gastrocaps™ 10mg

Meid kõiki aegajalt kimbutav kiire elutempo soodustab ebatervislike eluviise, mis võivad viia tervisehäireteni, s.h. kõrvetisteni. Paljudel inimestel esinevad kõrvetised peale rasvase ning rikkaliku toidu söömist või peale alkoholi, kohvi ja šokolaadi tarvitamist. Et kõrvetised ei vaevaks, tuleks vähendada selliste komponentide osakaalu oma igapäevases toitumises. Mõnikord on sellest vähe abi ning tarvitusele tuleb võtta ravim, mis kaitsab kõrvetistest tingitud vaevuste eest. Kuna kiire elutempo ei võimalda alati arsti poole pöörduda, leiab leevendust apteegist. Müügil on saabunud uus ja efektiivne kõrvetistevastane ravim, mida saab osta ilma retseptita.

Gasec™ Gastrocaps™ 10mg kõrvaldab efektiivselt kõrvetistest tingitud vaevused ja valud maos ning toimib kogu ööpäeva jooksul.

Küsi apteegist!

Gasec™ Gastrocaps™ 10mg tutvumishinnaga saadaval kõigis hästi varustatud apteekides!

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsivuse korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.



Probiotics + B ratiopharm

Toidulisand piimhappebakterite ja vitamiinidega

Pakendis: 30 kapslit/ 390 mg

Näidustused: Tagab kiire mikrofloora tasakaalu soolestikus.

Probiotikumide soovitatakse kasutada antibiootikumiravi ajal ja sellele järgneval 2-3 nädalal, reisil tekkinud ning viirushaiguste poolt põhjustatud kõhulahtisuse korral.

Leevendab ka muid probleeme nagu puhitused, gaasid ja ärritatud soole sündroom.

Annustamine: kaks kapslit päevas, soovitatavalt hommikul ja õhtul.

Sisaldab piimhappebaktereid: (*Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus sporogenes*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifido bacterium bifidum*, *Streptococcus thermophilus*) ja B grupi vitamiine.



UUED CENTRUM MULTIVITAMIINID

Centrum Lutein ja Centrum Silver Lutein

Mõlemad multivitaminid sisaldavad 27 vitamiini, mineraalainet ja mikroelementi. Üks tablett Centrum Luteini katab täiskasvanud inimese ja üks tablett Centrum Silver Luteini üle 50aastase inimese ööpäevase vitamiinide vajaduse. Mõlema multivitaminid koostises on nüüd antioksüdant luteiin, mida leidub kõikjal organismis, kuid kõige enam silma võrkkestas. Luteiin aitab kaitsa silmi vabade radikaalide kahjustava mõju ning kahjulike päikese kiirte eest. Luteiin aitab ka ennetada ja aeglustada ealisi silmapõhjamuutusi.

Mõlemad multivitaminid ei sisalda gluteeni ja sobivad diabeetikutele.

Saadaval 30 ja 60 tabletiga pakendid.

Centrum Lutein ja Centrum Silver Lutein on toidulisandid.



Vichy Laboratoires

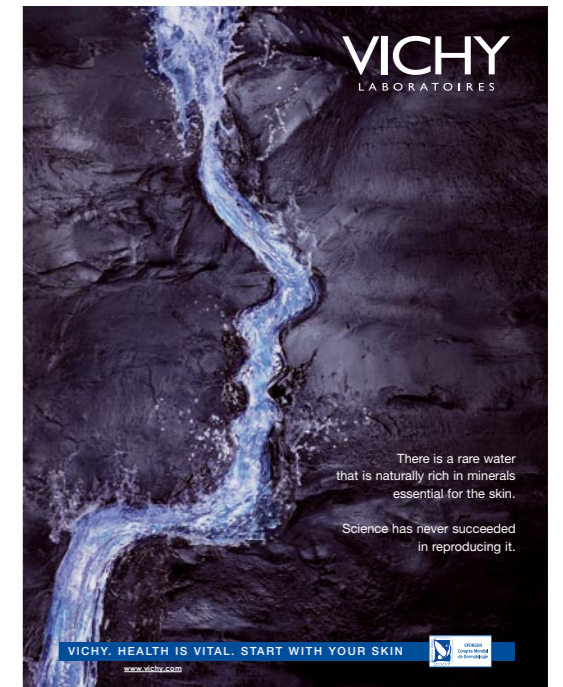
1931. aastal Prantsusmaal loodud Vichy Laboratoires on unikaalne kombinatsioon Vichy termaalallika vee omadustest ja dermatoloogiliste uuringute innovaatiivsetest suundadest. Kõik Vichy Laboratoires nahahooldustooted sisaldavad Vichy termaalvett. Tegemist on haruldase veega, mis looduslikult väga rikas naha jaoks oluliste mineraalide poolest. Sellist koostust ei ole võimalik kunstlikult sünteesida.

Vichy termaalallika vesi:

1. Niisutab nahka
2. Aitab tugevdada naha loomulikku kaitsvat funktsiooni
3. Dermatoloogid soovivad Vichy tooteid tundlikule nahale

Vichy Laboratoires sarjas on tooteid nii vananevale, kuivale kui ka rasusele nahale.

Meil on väga hea meel anda teada, et Vichy Laboratories tooted on müügil Ülikooli Apteekides.



Nicorette Freshfruit Gum

Alates septembrist on apteekides saadaval uus puuviljamaiteline nikotiinasendusravi preparaat – Nicorette Freshfruit Gum (nikotiin) ravimnäriskummi. Tegemist on tubakasõltuvuse raviks mõeldud käsimüügiravimiga, mis sobib nii päevapealt kui järkjärguliselt suitsetamisest loobujale.

Nicorette Freshfruit Gum (nikotiin) erineb teistest turul olevatest toodetest oma pehme vormi ning meeldiva puuviljamaitse poolest. Uus puuviljamaiteline ravimnäriskummi sobib neile, kes eelistavad magusat maitset ning ühtlasi on antud näriskummi puhul vähem tunda ravimnäriskummi eralduva nikotiini maitset.

Uut toodet on võimalik saada kahe erineva tugevusega 2mg ja 4mg ning pakendis on 30 ravimnäriskummi. Ravimit kasutatakse suitsetamisest loobumisel võrutusnähtude leevendamiseks ja suitsetamistungi vähendamiseks. Samuti aitab näriskummi vähendada suitsetamist enne täielikku loobumist neil, kes ei ole valmis suitsetamisest päevapealt loobuma.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsivusel või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.



Olynth HA

Külmetushooajaks on apteekidesse jõudnud uus niisutava toimega nina limaskesta turset alandav ravimpreparaat - Olynth HA 0,1% ja 0,05% ninasprei (ksülometasoliin).

Juba 5 minutit peale annustamist tunnete, et läbi nina on kergem hingata, kuna toimeaine ksülometasoliin ahendab veresoone, mille tulemusena väheneb nina limaskestade turse.

Lisaks toimeainele ksülometasoliin sisaldab uus preparaat unikaalset looduslikku koostisainet naatrium-hüaluroonaati, mis niisutab nina limaskesta ja puhastab nina.

Olynth HA 0,1% ja 0,05% ninaspreid (ksülometasoliin) on:

- konservandivaba

- tänu unikaalsele spreisüsteemile võib tooteid kasutada kuni 12 kuud peale esmakordset toote kasutamist.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsivusel või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.



Diabeet

Diabeet on tõsine ja krooniline haigus, mille all kannatab Euroopas enam kui 25 miljonit inimest ning Eestis ligi 70 000 inimest.

Tekst Jaanika Liinar

Diabeedi üldine levik suureneb Euroopas dramaatiliselt. Maailma Tervishoiu Organisatsiooni ja Maailma Diabeedi Föderatsiooni prognooside kohaselt kasvab aastaks 2025 diabeetikute arv 16% võrra. Ülemaailmselt sureb diabeeti sama palju inimesi kui AIDSi.

Diabeet ehk suhkruhaigus on seisund, mille puhul organism kas ei tooda piisavalt või ei ole võimeline vajalikku kogust insuliini kasutama. Ravimata diabeet kahjustab paljusid elundeid, eriti neerusid, südant, silmi ja närve.

Peamist tähtsust diabeedi tekkes etendab insuliin, see on eluks hädavajalik hormoon, mis tekib kõhunäärmes ja reguleerib suhkru ehk glükoosi sisaldust veres. Oma igapäevaste toimingute tegemiseks vajamineva energia saab

inimene toidust. Toit koosneb erinevatest toitainetest - süsivesikutest, valkudest ja rasvadest. Süsivesikud lagunevad seedimise käigus glükoosiks ehk veresuhkruks, mis on energiaallikaks keha rakkudele. Et rakud saaksid glükoosi kasutada, peab see rakku pääsema. Glükoosi rakkudesse pääsemiseks on omakorda vaja piisavat kogust kõrgkvaliteedilist insuliini, sest ilma selleta glükoos rakkudesse ei pääse, kuigi veresoontes võib glükoosi palju olla. Kui insuliini ei jätku, siis veresuhkur rakkudesse ei pääse ja selle tase veres tõuseb. Hoolimata veresuhkru kõrgest tasemest inimese organism tegelikult nälgib. Kõigil tervetel inimestel on organismis nii päeval kui ka öösel väike kogus insuliini. Kui inimene sööb süsivesikuterikast toitu (näiteks leiba või saia), siis veresuhkru tase tõuseb. Ve-

resuhkru kõrge tase on signaalsiks kõhunäärmele, mis eritab küllaldase koguse insuliini ja veresuhkru tase normaliseerub. Tervetel inimestel ei ole veresuhkur tühja kõhuga kõrgem kui 5,5 mmol/l ja kaks tundi peale sööki ei ole veresuhkur kõrgem kui 8 mmol/l. Suhkruhaigetel on veresuhkru tase normist kõrgem. Kui veresuhkur on üle 10 mmol/l, siis hakkab suuremal osal suhkruhaigetest suhkur erituma uriiniga.

Kõrge veresuhkru tase on diabeedi peamisi tunnuseid. Tihti peale on esimesteks tunnusteks pidev janu, sagedane urineerimine, häired silmade või jalgade töös ning põhjendamatu väsimus või unisus.

Diabeet jaguneb oma tekkepõhjustelt kaheks:

Esimest tüüpi ehk insuliinsõltuv diabeet

Esimest tüüpi diabeet on umbes kümnendikul diabeetikute ning tekib reeglina lastel ja noortel inimestel. Seda liiki diabeeti põdejate kõhunäärre ei tooda insuliini piisavalt, organism ise hävitab ära insuliini tootvad rakud. I tüüpi diabeedi korral kujuneb haigus seisund välja kiiresti, nädalate kuni kuudega, ja läheb järjest raskemaks, nii et ravi puudumisel võib jõuda isegi diabeetilise koomani. Suurem osa inimesi, kes on haigestunud esimest tüüpi diabeeti, elasid enne haiguse väljakujunemist tervet ja aktiivset elu ega teinud midagi valesti. Seda liiki diabeeti ei saa ennetada. Kõik patsiendid vajavad haiguse diagnoosimise hetkest alates püsivat ravi insuliiniga.

Teist tüüpi ehk insuliinsõltumatu diabeet

Teist tüüpi diabeet tekib peamiselt vanematel ja ülekaalulistel inimestel, kuid aastatega on hakanud sellesse haigestuma üha nooremad. See diabeedivorm on palju rohkem levinud kui esimest tüüpi diabeet. Antud juhul on kõhunäärre võimeline insuliini eritama, kuid seda eritub liiga vähe, see on halva kvaliteediga või kasutab organism seda ebaefektiivselt. II tüüpi puhul areneb haigus välja pikkaajaks. Haiguse tunnused kujunevad välja järk-järgult ning on nõrgemini väljendunud kui esimest tüüpi diabeetikutel, mistõttu võib diagnoosiga hilineda kümnekond aastat.

Tänapäeval on olemas juba häid ravimeid, mille abil II tüüpi diabeeti haigestunute ravitulemused silmnähtavalt paranevad. Kui aga sobiv ravim ühendada eluviisi muutustega – aktiivse liikumise, kiudainerikka ja väherasvase menüüga – on tulemused kiiremad ja oluliselt paremad.

Haigestumist soodustavad peamiselt kaks tegurit:

1. Pärilikkus – mida rohkem esineb suguvõsas suhkruhaigust, seda suurem on haigestumise oht. Teadlased on teinud inimesel kindlaks viis DNA piirkonda, millega seostatakse 70% geneetilisest riskist II tüüpi diabeeti haigestumiseks. Paljud diabeedi tekkega seonduvad DNA variatsioonid on viidanud võimalusele, et inimesed on aja jooksul muutunud diabeedile vastuvõtlikumaks.

See omakorda võib teadlaste sõnul toetada teooriat, et mitmed bioloogilised omadused, mis aitavad inimestel näljahädasid üle elada, on hiljem sageli haigustekitavateks muutunud.

2. Ülekaalulisus - suurem osa teist tüüpi diabeetikuid on ülekaalulised olnud juba aastaid. Kui inimene tarbib rohkem kaloreid, kui ta kulutada jõuab, võtab ta kaalu juurde ning selle tagajärjel muutub tema organism pikemaajaks insuliini toime suhtes tundetuks. Rasvumine, eriti rasva ladestumine kõhu ja ülakeha piirkonnas on II tüüpi suhkurtõve riskiteguriks. Mida kestvam või tugevam rasvumine, seda väiksemaks jääb insuliinitundlikkus. Seoses insuliini tootmise jätkuva vähenemisega võibki lõpuks haigestuda suhkurtõppe.

Tõhusaim viis suhkruhaiguse ennetamiseks on kehakaalu vähendamine. II tüüpi diabeeti põdeval patsiendil aitab kehakaalu langetamine vere suhkrutaset kontrolli all hoida. Ülemaailmsed uuringud näitavad, et ülekaal lühendab diabeedihaike eluiga kaheksa aasta võrra. Seega on nii haiguse ennetamisel kui ravis oluline süüa mõistlikult, suurendada füüsilist koormust ning selle kaudu langetada kaalu. Liikumine tugevdab insuliini toimet ja aitab kehakaalu vähendada, mis omakorda parandab suhkruhaigust ennetades või seda ravides tuleb silmas pidada tervisliku toitumise põhimõtteid. Kui varem arvati, et diabeedihaike peab süsivesikuid vältima, siis nüüd on leitud, et 50-55 protsenti päevasest kaloraažist peab katma süsivesikutega. Väga tähtis on, et toit oleks mitmekesine ja tasakaalus. Sööma peab teraviljatooteid, palju köögi- ja puuvil-

ju, valku ja vähesel määral rasvu. Tahke loomse rasva vähendamine toidus ja taimsete rasvade eelistamine mõjutavad soodsalt vere kolesteroolitaset ning parandavad ka suhkruhaiguse taset. Väga oluline on kiudainerikas toit, kuna parandab vere suhkruhaiguse taset ja rasvade näitajaid. Kehakaalu vähendamine ja saavutatut säilitamine parandavad insuliini toimet, mis omakorda parandab vere suhkruhaiguse taset.

Arvatakse, et vähemalt pooled II tüüpi diabeedijuhudest oleksid olemata normaalkehakaalu juures. Inimesel võib olla geenide tõttu keskmisest suurem diabeedirisk, aga eluviiside ja toitumise muutmine vähendab suuresti haigestumise tõenäosust. Ei saa muuta oma geneetikat, küll aga saab muuta oma harjumusi. Mitmete uuringutega on tõestatud, et aktiivset elustiili viljeledes on diabeedi riski võimalik vähendada kuni 58%.

Üldiselt ollakse arvamusel, et naised saavad tänu sooerinevustele looduselt kaasa parema südamerõõru kui mehed. Selle eelise rõõviv neilt aga suhkurtõbi. Pikaajaliste uuringute põhjal on diabeeti põdeval naistel 24 korda suurem risk surmaga lõppevaks südamehaiguseks kui neil, kellel diabeeti ei ole. Meestel tõstab diabeet suremusse südame-veresoonkonna haigustesse neljakordseks. Diabeeti põdeval naistel esineb meestest rohkem ohutegurid, nagu halvemad vererõhk ja kõrgemad vererõhu näidud. Samas pühendatakse naiste rinnavalule vähem tähelepanu kui meestel. Naise stenokardia tunnused on tihipeale ka ebatüüpilised, haigust on raske diagnoosida. Sümptomiteks võivad olla vaid



ebamäärane väsimus ja isegi masendus, mida aga ei osata seostada südamega.

Diabeet võib kahjustada meeste spermat ning vähendada viljakust. Ligi 52% teadlaste poolt uuritud diabeetikute meeste spermakude DNA-st oli kahjustatud, samas tervetest meestest esines kahjustatud DNA-d vaid 32%-l. Lisaks on suhkruhaigetel meestel koguliselt vähem spermat. Nii I kui II tüüpi diabeediga meestel esineb samasuguseid sperma DNA kahjustusi.

5 soovitust diabeedi ennetamiseks

1. Mõõda oma vöökoht!

Talje mõõtmisega saab hinnata oma kõhupiirkonda kogunenud rasva hulka ning koos sellega seonduvat riski haigestuda diabeeti. Mõõta tuleb roietekaare alt ja ülalpool naba. Kui saadud tulemus ületab meestel 94 cm ja naistel 80 cm, siis tasub kindlasti üle vaadata oma toidusedel, alustada võimlemisega ning pöörduda tervise kontrollimiseks arsti poole. Kui talje ümbermõõt on suurenenud, võib see näidata riski ka normaalkaalulistel inimestel.

2. Arvuta kehamassiindeks!

Südame- ja veresoonkonnahaiguste riski hindamiseks kasutatakse ka kehamassiindeksit (KMI)

$$KMI = \text{kaal (kg)} / \text{pikkus (m)} \times \text{pikkus (m)}$$

KMI normaalne vahemik on 19–25. Ülekaaluliseks loetakse täiskasvanut, kelle KMI jääb vahemikku 25–29,9. Rasvunuks loetakse täiskasvanut, kelle KMI on üle 30.

3. Kontrolli veresuhkrut!

Riskigruppi kuuluvad inimesed peaksid laskma perearstil regulaarselt kontrollida oma vere suhkrusaldust. Diabeedi ravi tugineb õigele toiduvalikule ja kehalisele koormusele. Kindlasti tuleks loobuda suitsetamisest ja liigest alkoholist.

4. Toitu tervislikult!

Toitumisel ei pea diabeetik järgima ranget dieeti, vaid jälgima mida, kui palju ning millal ta sööb. Süüa tuleks 4–5 korda päevas väikeste portsjonitena. Ülekaalulised peaksid vähendama toidu hulka ja kalorsust. Süüa võib tavapäraseid toiduaineid, kuid need peaksid olema väiksema rasva-, suhkru- ja soolasisaldusega ning kiudainerikkad.

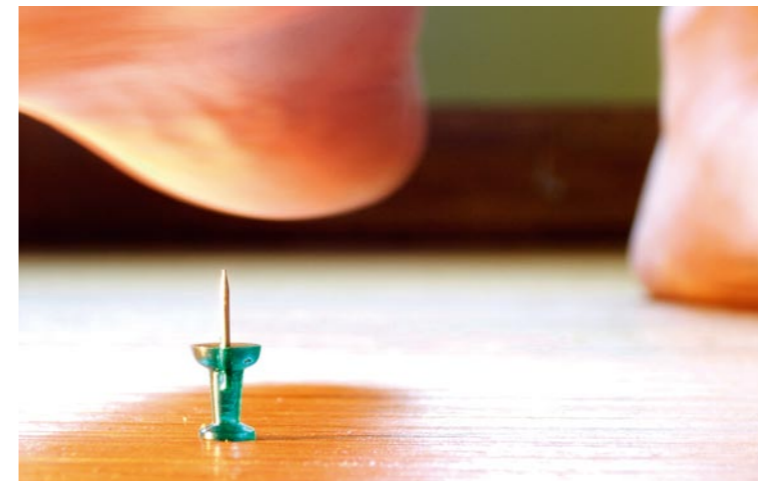
5. Liigu!

Kuna II tüüpi diabeetikuil toimib ka enda insuliinieritus, siis ei too füüsiline aktiivsus kaasa veresuhkru liigse langemise ohtu. Kehaline koormus parandab insuliini toimet. Koos õige toiduvalikuga aitab regulaarne mõõdukas liikumine normaliseerida kehakaalu, vere rasvasisaldust ja vererõhku. Igaüks peaks leidma endale sobivaima liikumisviisi (sõrkjooks, jalgrattasõit, ujumine, suusatamine), aga sobivad ka treppidest käimine, tant-

simine, jalutamine, aiatöö. Oluline on regulaarselt liikuda, iga päev vähemalt 30 minutit korraga, soovitatavalt 1–2 tundi pärast sööki, sest siis on vere suhkrutase kõige kõrgem.

Diabeetik peab õppima oma haigusega elama. Nende igapäevaelu juurde kuulub pidev dieediarvestus, süstimine, ravimid, veresuhkru mõõtmine jne. Kõik see võib tekitada stressi ja muret oma toimetuleku ja tervise pärast. Et mõista diabeediga kaasuvaid probleeme ja saada tekkinud küsimustele vastused, on abi kuulumisest diabeedi organisatsiooni. Eestis kuulub Diabeediliitu 22 diabeetikute seltsi ja seltsingut, mis teevad väga head tööd diabeetikute abitamisel tavaelus. Abiks on kindlasti ka Diabeediliidu kodulehekülge www.diabetes.ee.

Ka diabeetiku lähedased peaksid hästi tundma diabeediga seotud küsimusi, et vajadusel diabeetikut aidata.



Tahan hädasolijat aidata!

Tekst Merle Prangel

Olleme juba mitmes eelmises ajakirjas toonud lugejateni käitumisjuhtumiseid, kuidas osutada esmast meditsiinilist abi olukordades, mil keegi kannatanutest seda enne professionaalsete medikute saabumist vajab. Sageli saab just esmaabi osutaja kaasa aidata sellele, et hilisem ravi haiglas tõhusamalt kulgeb. Teadmised esmaabist aitavad ka üle saada hirmutundest, mis valdab kõrvalseisjaid ootamatu situatsiooni tekkides – tahaksin küll aidata, aga kuidas? Valesti abi andes võib osutada kannatanule karuteene, kui te ei tea midagi elementaarsest esmaabi võtetest, on targem jääda kõrvaltvaatajaks ja piirduda vaid kiirabi väljakutsumisega.

Käesolevas ajakirjas anname ülevaate sellest, kuidas käituda juhtudel kui on vaja osutada esmaabi:

- Kannatanule epileptilise krambihoo korral
- Kannatanule, kes on saanud elektrilöögi
- Kannatanule, kes on alajahtunud

Kuidas aidata kannatanut epileptilise krambihoo korral

Krambid on keha, käte, jalgade ja pea juhitamatud, tahtele mittealluvad vappumised, millega võivad kaasneda erinevad teadvusehäired. Krambihooge võib liigitada mitmeti. Jäsemeid haaravaid väiksemaid krampe on kindlasti kogunud nii mõnigi – need kipuvad meid kimbutama peale tõsisemaid füüsilisi pingutusid või pikaajalist seismist. Üldjuhul saab nendega hakkama iga inimene ise.

Jõulisemad vappumised esinevad langetõve ehk epilepsia korral – see haigus on ka krampide peamiseks põhjustajaks. Sellest haigusest tingitud krampe nimetatakse üldisteks ehk suurteks krampideks. Pealtnägijaile võivad sellised krambid tekitada vägagi kartustäratava vaatepildi. Eriti suure ehmatus osaliseks võivad aga saada need, kes kõrvalseisjatena sellisesse olukorda esmakordselt

ÖÖPÄEVARINGNE ERAKORRALINE MEDITSIINILINE ABI MEIE SUUREMATES HAIGLATES

TALLINNAS JA HARJUMAAL

• TALLINNA LASTEHAIGLA

Tallinn, Tervise 28

Erakorralise abi telefon 6977 146

Traumapunkti telefon 6977 194

• LÄÄNE-TALLINNA KESKHAIGLA

Erakorralise meditsiini osakond

Tallinn, Paldiski mnt. 68

Telefon 6507 233

• IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

Erakorralise meditsiini osakond (s.h traumapunkt)

Tallinn, Ravi 18

Telefon 6207 040

• PÕHJA-EESTI REGIONAALHAIGLA

Erakorralise meditsiini keskus (s.h traumapunkt)

Tallinn, Sütiste tee 19

Telefon 6171 300

- PÕHJA-EESTI REGIONAAL-HAIGLA KEILA KORPUS/ KEILA HAIGLA

Erakorralise meditsiini üksus

Keila, Pargi 30

Telefon 6172 729

- KALLAVERE HAIGLA

Erakorralise meditsiini osakond

Maardu, Haigla 2

Telefon 6060 878

- VIIMSI HAIGLA

Valvetuba

Kaluri tee 5a, Haabneeme, Viimsi vald

Telefon 6059 003

MUJAL MAKONDADES

- IDA-VIRU KESKHAIGLA

Erakorralise meditsiini osakond (sh. traumapunkt)

Kohtla-Järve, Ravi 10

Telefon 33 95 076 (074)

Vastuvõtt ka Purul, Tervise 1

Telefon 33 78 884

- JÕGEVA HAIGLA

Vastuvõtutuba

Jõgeva, Piiri 2

Telefon 77 66 226

satuvad. Kuigi epilepsiahaige tuleb üldjuhul oma krambihooa ise toime, on läheduses olevatel inimestel siiski võimalik ulatada kannatanule abikäsi, et vähendada krambihooa tekkida võivaid vigastusi.

Millised on epileptilise krambihoo tunnused:

- Kannatanu võib vahetult enne krambihoo algust tugevasti karjatada, mille järel kaotab teadvuse, kukub maha ja tema keha rappub tahtmatutest tõmblustest. Tõmblused vahelduvad sageli kõigi jäsemete jõuliste väljasiirutustega.
- Häälekas hingamine.
- Huuled võivad muutuda sinakaks, nägu ja kael punetavaks ja pundunuks.
- Suu täitub süljega, mis võib olla verine – seda juhul, kui kannatanu on hammustanud suuõõnde.
- Krambihoo ajal kaob kannatanul tavaliselt kontroll põie ja sooletegevuse üle.
- Krambihoo kestab tavaliselt 1-2 minutit, peale seda tuleb kannatanu ise teadvusele, tema lihased lõõgastuvad ja taastub normaalne hingamine. Peale krambihooa võib kannatanu olla uimane ja väsinud või käituda kummaliselt. Ka võib kannatanu jääda sügavasse unne.
- Kannatanu ei pruugi teada, mis temaga hetk tagasi juhtus.

Kuidas aidata epilepsiahaiget krambihoo ajal ja selle järel:

- Fikseerige võimalusel kellaajaliselt krambihoo algus.
- Ärge jätke kannatanut üksi, isegi mitte selleks, et minna abi kutsuma.
- Püüdke asetada kannatanu pea alla mõni pehme ese (padja puudumisel mõni riietusese vms).
- Kui krambihoo on alanud, ei ole võimalik seda peatada! Ärge üritage kannatanut kinni hoida!
- Hoolitsege selle eest, et kannatanu lähedal ei oleks esemeid, millega ta end krambihoo ajal vigastada võiks. Lükake võimalusel eemale mööbel vms esemed.
- Püüdke kergendada tema hingamist, siduge lahti lipsusõlm või laske vabaks särgikaelus. Krambihoo ajal inimene ei hinga, kuid selle ajal ei ole vajalik alustada südamemassaazi või kunstliku hingamisega. Elutähtsate funktsioonide jälgimine on olulised peale krambihoo möödumist.
- Ärge suruge kannatanule esemeid jõuga hammaste vahele – nii võite suruda kannatanu keele kurku, mis põhjustab lämbumise.
- Keerake kannatanu külili, et vältida lämbumist mao- või respiratoorsetesse eritistesse.
- Kui krambihoo on lakanud, kontrollige kannatanu hingamist ja pulssi. Vajadusel olge valmis alustama kunstlikku hingamist kuni kiirabi saabumiseni.
- Tugevamate krampide korral võib kannatanul puruneda mõni hammas ja tekkida hammustusjäljed keelele, põskedesse või huultele.
- Krambi lõppedes tuleks fikseerida hoo kestus ning kirjeldada juhtunut ka kannatanule endale.

Krambihoo möödub üldjuhul mõne minutiga. Kiirabi kohalekutsumine on vajalik, kui:

- Krambihoo kestab kauem kui 5 minutit
- Krambihoo järgnevad üksteisele, ilma et kannatanu vahepeal teadvusele tuleks.

Mõnel inimesel võib esineda epilepsia kergem vorm, mille kestel kannatanu on mitteteadlik ennast ümbritseva suhtes ja langeb nõ omasse maailma. Sel-

list olekut esineb rohkem lastel. Kuigi tõenäoliselt ei esine siis krampe ning teadvusekaotust, tuleb äraolekutesse suhtuda tõsiselt, sest mõningatel juhtudel võib sellele järgneda ka krambihoo.

Nn. absentepilepsia hoo tunnusteks on:

- Ootamatu väljalülitumine, inimese pilk võib olla tühjalt ette suunatud.
- Kerged lokaalsed tõmblused, kergelt rappuvad liigutused huultes, silmalaugudes, peaga või jäsemetega.
- Kummalised „automaatsed” liigutused nagu mälumine, matsutamine ja häälitsemine.

Kuidas abistada kannatanut:

- Eemaldage suure krambi ohus kõik esemed, mis võivad kannatanut vigastada (kuumad joogid, teravate nurkadega lauad vms).
- Kõnelege kannatanuga rahulikult ja julgustavalt, kuid ärge vaevake teda liigsete küsimustega.
- Vajadusel toetage kannatanut õlgadest – nii tunnetate, kui ta hakkab kukkuma.
- Jääge kannatanu juurde, kuni ta on täiesti kontaktne.
- Peale hoo möödumist soovitage kannatanul võimalikult ruttu pöörduda perearsti poole, et alustada taolise krambihoo tekkepõhjuste uuringuid.

Kannatanule esmaabi osutamine alajahtumise korral?

Inimese püsivat kehatemperatuuri võib pidada justkui imeks – selle eest hoolitsevad nahas paiknevad närvilõpmed, peened veresooneid, karvasirutajalihased, närvistüsteemi erinevad osad, süda ja veresooneid. Ometigi on neil kaitsemehhanismid omad toimimispiirid - kui meie tavapärase kehatemperatuur (37 ° C) langeb alla 34, 5 ° C, on tegemist alajahtumisega, mille korral aeglustub hingamine, südame- ja ajutegevus ning meie organism jääb justkui talveunne. Raske alajahtumise puhul langeb sisemine kehatemperatuur alla 30 ° C - sellisel juhul lõppeb alajahtumine üldjuhul surmaga, kuid mitte alati.

Hüpotermia ohvrid võivad tänu organismi jõuvarudele rasketes tingimustes vastu pidada ja isegi püsida elus, kuid seda, olenevalt oludest, vaid teatud aja.

Alajahtumist esineb igapäevaelus paljudel erinevatel põhjustel. Äkiline hüpotermia tekib külma vette sattumisel ning jäises vees (4° C) kaob teadvus juba 15 minuti jooksul. Olles 15 ° C vees, saabub teadvusetus 1,5 tunni jooksul. Külma veega ümbritsetuna jahtub keha 30 korda kiiremini kui kuivas õhus. Aeglasemalt (päevade jooksul) kujuneb hüpotermia looduses eksinuil ja halbades elutingimustes elavil vanureil. Alajahtumine tekib kergesti ka imikutel ja väikelastel. Üks levinumatest hüpotermia juhtumitest on joobeseisundis või narkouimas magamine jahedas, kas siis õues või kütmata toas.

Alajahtumise tunnused:

- Lihaste värin, külmavärinad, lihasjäikus, spasmid
- Tavalisest erinev hingamissagedus ja -toon, nõrk pulss. Hingamine on aeglane ja pindmine
- Raske hüpotermia korral on suu limaskest jäätunud
- Nahk on kahvatu, huuled, kõrvalestad, sõrmed, ninaots võivad olla sinakad
- Teadvusetu, selgelt alajahtunud kannatanu kõhunahk on käega katsudes külm

- JÄRVAMAA HAIGLA

Erakorralise meditsiini osakond

Paide, Pärnu 53

Telefon 38 48 155

- KURESSAARE HAIGLA

Erakorralise meditsiini kliinik (sh. traumapunkt)

Kuressaare, Aia 25

Telefon 45 20 042

- PÄRNU HAIGLA

Erakorralise meditsiini osakond

Pärnu, Ristiku 1 (sissepääs Ehitajate tee poolt)

Telefon 44 73 393

- RAPLA MAAKONNAHAIGLA

Vastuvõtuosakond

Rapla, Alu tee 1

Telefon 48 90 747

- PÕLVA HAIGLA

Vastuvõtt

Põlva, Uus 2

Telefon 79 99 157, 79 99 158

- TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUM

Traumatoloogia ja ortopeedia kliiniku traumapunkt

Tartu, Puusepa 8

Telefon 73 18 111, 73 18 183

• VIILJANDI HAIGLA

Erakorralise meditsiini osakond

Viljandimaa, Pärsti vald, Jämejala

Telefon 43 52 046

• VALGA HAIGLA

Valvetuba

Valga, Peetri 2

Telefon 76 65 104

• **LÜHINUMBER 1220** on üle-riigiline PEREARSTI NÕUANDE telefon, kust saab meditsiini- list nõu 24 tundi ööpäevas eesti ja vene keeles. Telefonile vastavad kogemustega nõustajad - pereõed ja perearstid. Telefonilt saab nõu lihtsamate terviseprobleemide korral, juhiseid esmaseks abiks ning vajadusel ka infot tervishoiu korraldust puudutavates küsimustes. Kui selgub, et Teie tervislik seisund vajab vältimatut arstiabi, suunatakse Teie kõne kohe edasi kiirabisse. 1220 on lauatelefonilt helistades esimesed 5 minutit helistajale tasuta, edasi kehtib kohaliku kõne hind. Mobiiltelefonilt helistades kehtib kohe helistamise algusest paketi põhine kõneminuti hind.

- Kannatanu ei ärka või on segaduses

Alajahtumise korral tuleb kutsuda kohe kiirabi ning seda isegi siis, kui esmapilgul tundub, et kannatanu on surnud (huuled on sinised, pulss on peaaegu olematu või puudub üldse). Kannatanu võib esmapilgul tunduda surnuna isegi kogenud päästjatele. Alajahtunud kannatanut saab sageli elustada, kui sündmuskohal osutada õigeaegset ja õiget esmaabi. See, kuidas toimub alajahtunud kannatanu taastumine hiljem haiglas, sõltub kannatanu vanusest, alajahtumise tasemest, elutähtsate organite kahjustuse astmest ning ka kannatanu kaasnevatest haigustest. Võib kuluda päevi, enne kui kannatanul taastuvad täies mahus vereringe, ainevahetus ning maksa ja neerude tavapärane talitus.

Kuidas osutada esmaabi alajahtunud kannatanule?

- Toimetage kannatanu võimalusel soojemasse ruumi.
- Vajadusel alustage enne kiirabi saabumist elustamist
- Kui kannatanul on seljas märke või niisked riided, püüdke need eemaldada.
- Katke kannatanu käepäraste soojade riietusesemetega. Võimalusel kasutage autoapteekides olevat termokilet või tekki. Soojendamise tõhustamiseks katke kinni ka kannatanu pea.

Mida ei tohiks teha:

- Kannatanule ei tohi anda alkoholi – külmas keskkonnas laiendab alkohol veresoone ning alajahtumine suureneb veelgi
- Kannatanut ei tohi asetada sooja vette

Kuidas aidata elektrilöögi saanud patsienti

Enamus meist on saanud kergemaid elektrilööke katsudes katkiste juhtmetega elektritarvikuid. Tavaliselt juhtuvad elektriga seotud traumad kodus või töökohal madalpingevooluga kokkupuutel. Traumad võivad tekkida ka kontaktist kõrgepingevooluga, näiteks mahalangenud elektriliinidest. Kõrgepingevoolu löögi saanud kannatanud jäävad harva ellu – kui inimese nahapinda katab üle 600 voldine elektrilöök, siis ta sureb. Ehkki inimese luud taluvad vägagi kõrgeid temperatuure, hävinevad tugevate elektrilaengute toimel luudega külgnevad lihased, närvid ja veresooneid.

Kui kannatanu saab elektrilöögi, võib keha läbiv elektrivool muuta ta liikumatuks, põhjustades hingamise ja südame töö lakkamist. Lisariske elektrist tingitud õnnetuste korral põhjustab vesi, mis on ohtlikult „tõhus“ elektrijuht. Seevastu puit on materjal, mis juhib elektrit halvasti.

Et levinuimaks elektriga seotud traumadeks on õnnetused madalpingevooluga, kehtivad allpool toodud käitumisjuhised kannatanu kodus või töökohal abistamiseks.

Inimene on saanud elektrilöögi – kuidas aidata?

- Hinnake olukorda ja jälgige iseenda ohutust – ärge tekitage enda näol uut ohvrit
- Võimalusel katkestage kontakt kannatanu ja vooluallika vahel. Selleks lülitage välja peakilp või voolumõõtja. Kui nendeni ei ole võimalik jõuda, võtke välja pistik. Kui ka see ei ole võimalik (te ei ulatu juhtme, pistikupesaga või peakilbini), liikuge mööda kuiva isoleermaterjali (puidust kast, plastmassist matt, raamat) kannatanule lähemale. Püüdke mingi puidust eseme (nt. harjavars) abil lükata kannatanu jäsemed vooluallikast eemale või tõmmake vooluallikas kannatanust eemale. Enda ohutuse tagamiseks ei tohi kannatanut ilma abivahendita puudutada.

Vastab: Ida-Tallinna Keskhaigla erakorralise meditsiini osakonna (EMO) juhataja Helve Breiberg

Mis peaks EMO-sse pöördumisel kaasas olema?

Patsient peab EMO-sse pöördumisel esitama fotoga isikut tõendava dokumendi ja tasuma omaosalustasu 50 krooni. Paljud patsiendid kahjuks protestivad omaosalustasu vastu. Selline tasu on kehtestatud kõikides Eesti haiglates ja võrrelduna arenenud kapitalistlike riikidega on see meil 8-10 korda väiksem.

Veel paneksin südamele, et paljudel juhtudel (kaasa arvatud kerge trauma) võinuks patsiendi probleemiga tegeleda perearst. Ometigi lähivad patsiendid kergema vastupanu teed ja pöörduvad EMO-sse, millest omakorda võib tekkida suur ülekoormus ja sellega seonduvalt venib ooteaeg väga pikaks. Arsti juurde tulles on palve varuda aega ja kannatlikkust, sest EMO-s puudub selline mõiste nagu järjekorranumber.

Milliste traumadega pöörduetakse traumapunkti kõige sagedamini?

Sagedasemad traumapunkti pöördumise põhjused on luu- ja liigesevigastused ning nahahaavad. Sügavad nahahaavad vajavad reeglina kirurgilist õmblust - mida varem on haav õmmeldud, seda parem on prognoos selle paranemiseks. Parim aeg õmblemiseks on esimesed kaks tundi peale traumad. Kuue ja enama tunni möödudes võib oletada võimalikku hilisemat haavamädaniku teket.

Kas on midagi, mida Te tahaksite traumapunkti pöördujatele südamele panna?

Sageli pöörduetakse traumapunkti nn. trauma momendi fikseerimiseks, et teha politseile avaldust. Kui aga on tegemist pindmiste verevalumitega või marrastuste-kriimustustega, võib pöörduda ka politsei enda poole, kes suunab kannatanu kohtueksperdi juurde trauma fakti registreerimiseks. Trauma fakti võib tõendada ka patsiendi perearst.

Probleemsed momendid erakorralise meditsiini osakonna töös on seotud paljuski ka haiglatevahelise töökorraldusega. Kui pöörduvad ise EMO-sse, siis võib juhtuda, et satute nõ. valesse haiglasse. Et seda ei juhtuks, tasuks enne infot küsida päästemeeri telefonilt 112, kuna see, millise haigla EMO-sse tuleks pöörduda, võib sõltuda ka trauma iseloomust. Nii teenindatakse näiteks silmaprobleemidega patsiente Tallinnas ainult Ida-Tallinna Keskhaigla EMO-s, põletuse ning nina-, kõrva- ja kurgupiirkonna traumadega patsiente teenindab regionaalhaigla. On neid inimesi, kes tulevad valves olevalt silmaarstilt paluma retsepti prillide muretsemiseks. Kahjuks ei ole inimesed endale selgeks teinud seda, milline situatsioon on erakorraline.

Külmem kui valu

Cold-gel ratiopharm 150 ml

Lihase- ja liigesvalu leevendamiseks ning turse vähendamiseks nihestuste nikastuste ja ülekoormustrauumade korral. Külmageeli kasutatakse ka lihasspasmide leevendamiseks ja lihaste kiiremaks taastamiseks pärast koormust.





Tekst Jaanika Liinar

Akna taga sajab vihma. Jälle. Suve poleks nagu olnudki. Kui juba praegu, keset päeva väljas nii pime on, mis siis veel novembris-detsembris saab? Uni on, hommikul oleksin kui voodisse liimitud, nii raske oli tõusta. Magaks kohe terve päeva ja homse ka. Tunnen, kuidas paljukardetud sügisväsimus oma rasket halli keepi minu õlgadele sätib. Masendus poeb hinge, kuidas ma küll talve üle elan? Kirjutan sõbrannale e-kirja ja kurdan oma muret. Kindlasti ta mõistab mind ja jagatud mure on ikka väiksem. Jah, ta mõistis mind, kuid ei jaganud. Triinu lausa naudib sügist. Tundub uskumatu, aga lugege ta vastust ja veenduge ise:

Tere,

ma saan sinust väga hästi aru. Paljudele pimedates põhjamaades elavatele inimestele tähendab algav sügis süvenevat ängi ja kaamosekartust. Nojah, teaduslikult on ju tõestatud, et eksistentsiks läheb vaja valgust ja kahjuks on meie töises keskkonnas see looduses nii omane tsüklil tagurpidi pööratud. Suvel päikesest, valgusest ja soojusest tingitud aktiivaeg on mõeldud puhkuseks (iseenesest on ju tore akusid laadida) ja talvel, kui arukamad loomad nagu karud või siilid on endid talve-unne keeranud, peame meie, inimesed, usinamast usinamalt töötama, kuigi ei tahaks.

Külma ja pimedada aja eneseabi



võileivad, termosega tee ja mine avastama Eestimaad. On olemas ka piisavalt lõkkekohti, kus saab mõnusalt näppe soojendada ja kaasavõetud hõrgutisi nautida.

Kuum tee ja juustu-vorstisai vanal mõisatrepil istudes ja loodust vaadates imehea. Autos-
tunud inimesena peaksid ette võtma

retke rongiga, bussiga või jala. Saad toredaid emotsioone ja teistmoodi elamusid, kui igapäevaselt oma autos istudes. Ja usku, et kuumal suvepäeval ei saaks sa mõnusaid jahedaid punapõski. Nauding jahedast päevast soojas kodus poleks ju samuti kuumal suveõhtul mõeldav. Näe muutliku ilma positiivset poolt!

2. Kodune SPA-päev

Igal inimesel on olemas oma lemmiklõhnad – värsked kohv, puhas pesu, ahjust tulnud õunakook, kaneel, apelsin, jne. Enamus neist lõhnadest on saadaval ka aroomiõlidena, kehahooldustoodetes peidetuna, kaunitesse küünladesse valatuna. Nii tohult mõnus on külmal päeval või õhtul panna põlema kodus lõhnavad küünlad, tegeleda oma keha ja mõtetega soojas lõhnavas vannis istudes, mõnusalt muusikat või raamatut nautides ja pärast diivaninurgas vaikelt nurru lüüa.

3. Sõbrad külla

Sa ju tead, et ei ole midagi toredamat, kui koos sõpradega mõnusalt aega veeta, näiteks külmal sügisõhtul koos kokates ja lõbusaid kulinaarseid üllatusi valmistades. Söömine on ise juba nauding omaette, õhtusöök sõpradega aga topelnauding. Peale sööki võiks mängida lapsepõlve lauamänge või vaadata suviseid pilte. Ainuuksi mõte sellele juba soojendab hinge.



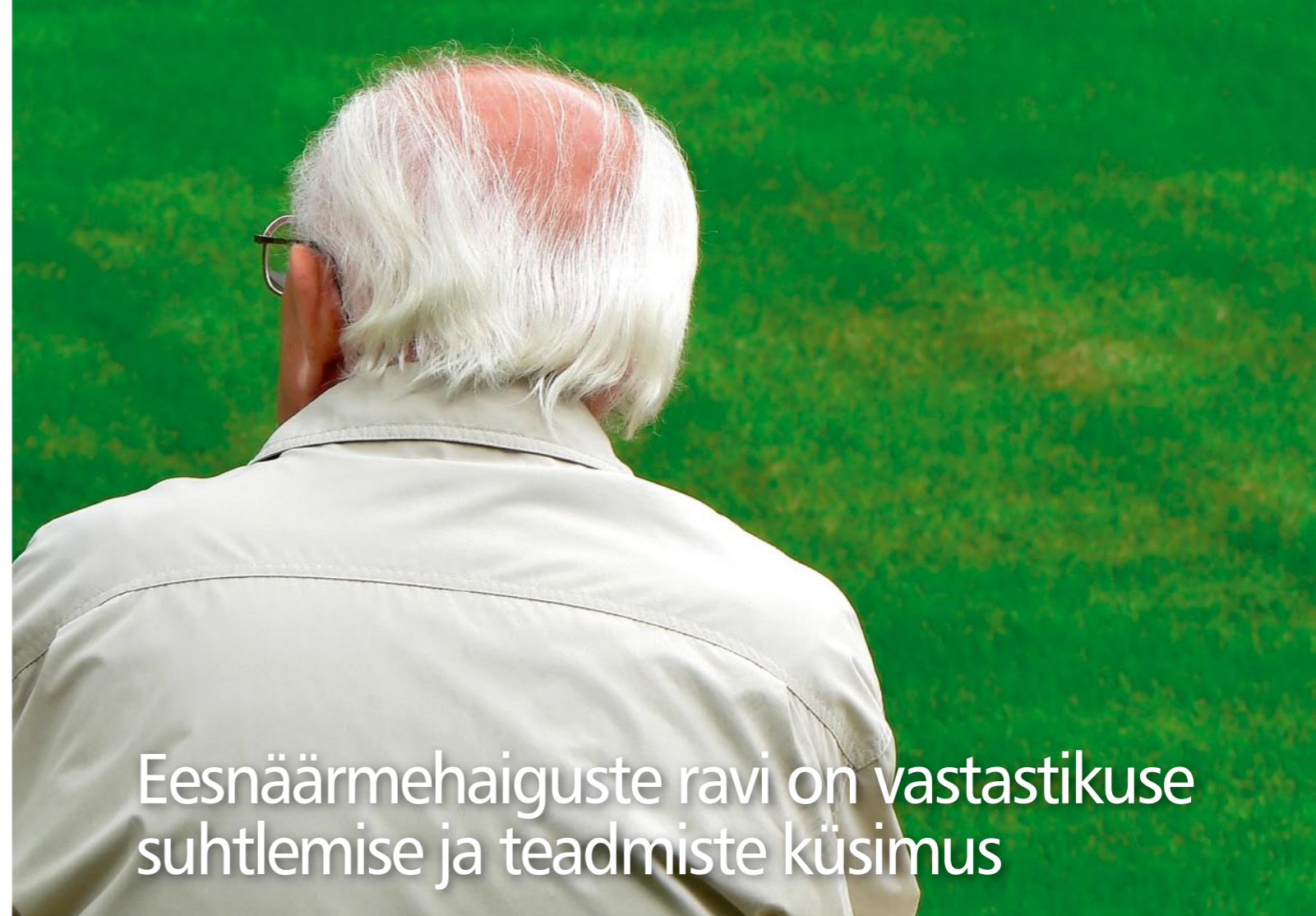
4. Riidepood

Sul on arvatavasti kogunenud kappi riideid, mis peaaegu nagu uued, kuid sa ei kannu neid enam. Ja kindlasti leidub sõbranna, kellel see nimetatud asi just puudu. Ja kui on veel mitu sõbrannat, siis avastamisrõõmu seda enam. Ja nii saabki asju vahetada ilma poode kammimata, lisaks veel mõnusa “nais-teõhtu” plussid.

5. Vitamiinid

Ei tasu unustada ka klassikalisi apteegiturguteid – punane päevakübar, C-vitamiin, pärnaõietee, mesi jne. Siis ei kipu ka külmetushaigused nii kergelt kimbutama ja saad kogu sügisilu nautida, nii nagu mina seda teen!”

Ma ei tea kuidas Teiega, aga kui mina olin Triinu kirja läbi lugenud, oli mul palju kergem ja helgem meeleolu. Ma sain aru, et kõige tähtsam on positiivne meelestatus ja oskus näha asjades paremat poolt. Kui päikest endaga alati südames kaasas kanda, ei pääse külm ja pime sind kunagi kollitama. Aga juba täna lähen ma poodi ja ostan endale paraja portsu aroomiküünlaid. Mõnus hubane aeg on käes!



Eesnäärmehaiguste ravi on vastastikuse suhtlemise ja teadmiste küsimus

Eesti Uroloogide Seltsi esimehe Toomas Tamme sõnul on esnäärmehaiguste puhul esmatähtis arsti ja patsiendi suhtlus. Sageli ei olegi vaja kiiresti sekkuda, vaid haigust selgitada ja jälgida.

Ajakirjas “Perearst” ilmunud materjali baasil koostanud Agne Adamson.

Teadlikkus esnäärmehaigustest

Inimesed pöörduvad arsti poole enamasti teatud esnäärmehaiguste sümptomitega. Eesnäärmehaigusi esineb küll väga sageli, kuid urineerimishäädad ei ole siiski seotud üksnes esnäärmeaga. Sageli ei arvestata, et ravimite kõrvaltoimed ja teised haigused (suhkurtõbi, närvihaigused, psüühikahäired, Parkinsoni tõbi, mitmesugused traumad, eriti vaagnapiirkonnas) mõjutavad inimese funktsioone, sh urineerimisfunktsiooni.

Eesnäärmevähki haigestumise riski suurendavad faktorid, nagu kas inimesel on meesliinipidi olnud esnäärmevähki või naisliinipidi rinnavähki, kui tarvitatakse palju loomseid rasvu, suitsetatakse ja liigutakse vähe ning urineerimishäired süvenevad väga kiiresti, kui inimesel on veresoonkonna haigused, mis omakorda seotud elustiiliga. Toitu-

mise iseärasused ja füüsilise aktiivsuse puudumine on otseselt seotud urineerimisfunktsiooni langusega.

Eesnääre võib väga vähestel juhtudel põhjustada neerupuudulikkust, põie-kivisid või muid nakkusi, kuid esnäärmehaigusesse tavaliselt ei sure.

Diagnoosimisest

Eesnäärmevähk on suhteliselt lihtsalt diagnoositav haigus. Diagnoosimiseks on välja töötatud omad kriteeriumid – PSA (prostata spetsiifilise antigeeni ehk esnäärme eriomase aine) tase ja esnäärme tekkinud iseäralikud muutused, mida saab kindlaks teha esnäärme kompleksiga (nn pärasoole kaudu). Urineerimishäireid ja nende mõju inimesele saab hinnata rahvusvaheliste küsimustike abil, mis näitavad, kas patsiendi tervisehinnangut saab arst mõõta. Kui haigel avalduvad urineerimisprobleemid, siis soovitatatakse teha

kõigepealt uriiniproov, mis näitab kas esineb põletikke või verd. Kindlasti tuleks küsida, kas esineb verekesuseuse episoode.

PSA kõrge taseme puhul peaks patsiendi suunama koeproovi võtmiseks kas uroloogi või radioloogi juurde, kes on suuteline esnäärme koetükke võtma. Sageli võetakse proove mitu korda, enne kui vähikolle leitakse. Kindlasti pole vaja PSA taseme kontrolli kõigile teha. Niiviisi lisanduks suur hulk patsiente, keda võib-olla ei peagi ravima, kuid kes ei suuda harjuda mõttega, et neil on esnäärmevähk.

Kui ka kreatiniin on normis, siis peaks esmakordse pöördumise korral täiesti julgelt kirjutama patsiendile ravimikuuri 1-3 kuuks. Ravikuuri läbides 80%-l juhtudest lähevad sümptomid väga heaks ja patsient on rahul.

Kelle poole pöörduda

Kui patsient ei ole rahul perearsti määratud ravi tulemustega, tekib küsimus, kas ravitakse õiget asja ja õigete rohtudega. Ravimid mõjuvad väga individuaalselt, neid võib muuta ja kombineerida, aga kui ka see kuu aja jooksul ei aita, võib patsiendi saata eriarsti juurde teise arvamuse saamiseks.

Perearst peaks patsiendile selgeks tegema ägedad ja ohtlikud sümptomid:

silma nähtav veritsus kusemise ajal, põletik, kõrge PSA ning väga kiiresti süvenevad urineerimishäired noorematel meestel ja meestel kuni 65. eluaastani. Kui mees ütleb, et aasta tagasi oli kõik korras, aga nüüd peab käima öösi mitu korda tualetis, siis ei ole mõtet hakata pikemat ravikuuri tegema, pigem saata patsient eriarsti juurde uuringutele.

Kasvajate avastamise puhul peaks arstide vahel tekkima mingi jaotus – mil-

liseid haigeid vaatab perearst või üldse mõni teine arst. Vastasel korral on uroloogid koormatud varajaste kasvajakollete avastamisega ning tõsine haige arsti juurde ei pääsegi.

Pärast eesnäärmevähi operatsiooni on tavaline, et haige käib kolme ja kuue kuu tagant uroloogi vastuvõtul, teeb analüüsid ning sellega asi piirdub. Ometi saab seda teha ka perearsti juures, kui viimasel on selleks olemas ressursid.

Lõppkokkuvõttes on probleemiks puudulik suhtlemine. Näiteks ei kirjuta eriarstid vahel perearstile lihtsalt ega selgelt oma arvamust haige kohta, prognoosi ega tegevusjuhust. Perearst ei saadaks ju oma patsienti eriarsti juurde, kui ta täpselt teaks, mis teha. Või kui ka teab, siis vajab ta kinnitust.

Patsiendiga peab oskama suhelda

Küsimus on eelkõige usalduses arsti vastu. Kui patsient usaldab arsti piisavalt, räägib oma häiretest, siis on oluline, et arst oskaks seda infot adekvaatselt vastu võtta.

Kaebuste tekkimisel peaks arst eelkõige oskama patsiendilt küsida õigeid küsimusi häirete kohta. Mõni arvab näiteks, et tal on unetus ja seedehäired, kuigi selle taga võib olla tõsiasi, et inimene ei suuda välja puhata, kuna peab öösel käima sageli urineerimas. Kui arst oskab sellele tähelepanu pöörata, räägib patsient probleemist tegelikult väga meelsasti.

Esmase lahendusena patsiendi urineerimishäiretele ei saa soovitada uroloogi juurde minna. Kui perearst teab, et patsiendil on diabeet või vererõhu-probleemid, peab ta arvestama rohtude mõju urineerimisele. Uroloogi juurde saates võiks perearst panna kirja haige kaebused, üldise haigusloo ning mida patsient tahab, vältimaks patsiendi rahulolematust ennast korrata mitme arsti juures.

Oluline on see, et inimene oleks rahul ja saaks vastused oma küsimustele, tunneks oma probleemi ja teaks, millal uuesti arsti poole pöörduda.

Sagedasemad eesnäärmehaigused ja ravi

- Eesnäärme healoomuline suurenemine ehk adenoom
- Eesnäärme vähk ehk kartsinoom

Mõlema haiguse emased sümptomid on sarnased ja uuringuid alustatakse mõlemat haigust samaaegselt silmas pidades.

Eesnäärme healoomuline suurenemine

Eesnäärme healoomuline suurenemine areneb vananemisega ja kutsub esile erinevaid urineerimishäireid. Igal teisel mehel vanuses 50-60 eluaastat esineb eesnäärme healoomuline suurenemine. Suurenenud eesnääre surub kusejuha kokku, mille tõttu häirub urineerimine.

Sagedasemad kaebused

- Nõrk uriinijuga
- Uriinijoa katkendlikkus
- Urineerimise alustamiseks peab pingutama
- Kusepõie mitteräieliku tühjenemise tunne
- Sagenenud päevane ja öine urineerimine

Eesnäärme healoomulise suurenemise ravi algus ja liik sõltub sümptomite raskusest ning kaasuvatest tüsistustest.

Jälgimine

Jälgimist kasutatakse eelkõige nõrgalt väljendunud sümptomite korral.

Ravimite kasutamine

Mõõdukalt väljendunud sümptomite puhul kasutatakse spetsiifilisi ravimeid, mis kergendavad uriini äravoolu kusepõiest ja pikema aja jooksul aeglustavad eesnäärme kasvu ning vähendavad eesnäärme mahtu.

Kirurgiline ravi

Ravimitele lisaks võib arst vajadusel või sümptomite süvenemisel otsustada ka kirurgilise ravi kasuks.

Eesnäärmevähk

Eesnäärmevähk ohustab mehi pärast keskiga. Enne 45. eluaastat on haigus

väga haruldane ja 70% kõikidest juhtudest leitakse pärast 65. eluaastat.

Võimalikud sümptomid

- Sagenenud urineerimine
- Uriinijoa katkendlikkus
- Valu urineerimisel, seljas või alakõhus
- Veri uriinis

Eesnäärmevähi ravis on kasutusel järgmised meetodid

- Kirurgiline või kiiritusravi
- Hormonaalne ravi
- Keemiaravi
- Jälgimine

Kui tegemist lokaalselt edasiarenenud vähiga (kasvaja levik väljapoole eesnääret), siis esikohal on kiiritus ja hormonaalne ravi. Hormoonteraapia on näidustatud patsientidele, kellel lokaalselt edasiarenenud või metastaatiline kasvaja.

Kirurgiline ravi

Kui vähk ei ole levinud eesnäärme väljapoole, rakendatakse kirurgilist ravi. Operatsiooni käigus eemaldatakse eesnääre koos seemnepõiega, mille järel ühendatakse kusetoru taas põiekaelaga. Operatsiooni tulemusena taastub mehel normaalne urineerimine ja PSA tase vere langeb nulli lähedale.

Kiiritusravi

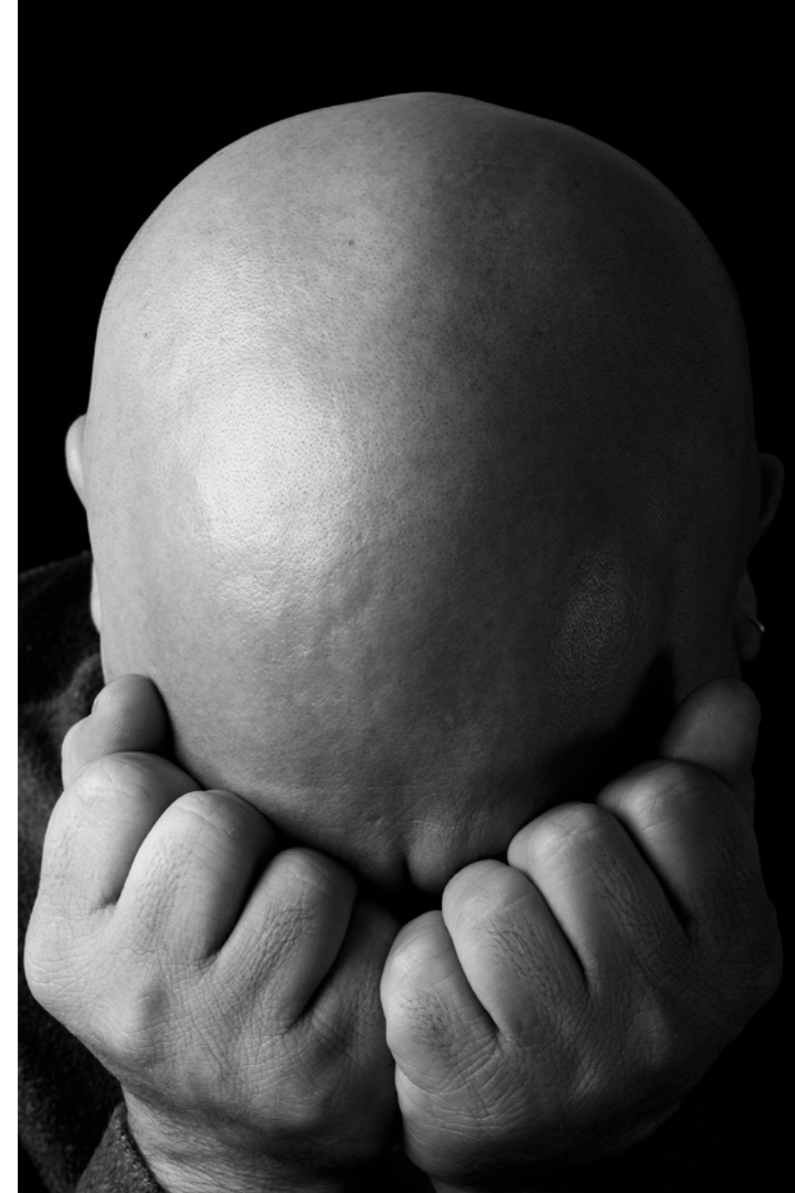
Kaasaegse aparatuuri olemasolu korral on sama tõhus ka kiiritusravi, mis suudab hävitada väikesed kasvaja. Kii-

ritus- ja hormoonravi viiakse läbi kui tegemist on lokaalselt edasiarenenud vähiga ehk olukorras, kus kasvaja on levinud väljapoole eesnääret.

Hormoonravi

Eesnäärmevähk on hormoonsõltuv kasvaja ja see areneb üksnes meessuguhormoonide ehk androgeenide mõjul. Kaasajal on mitmeid ravimeid, mis peatavad androgeenide toime ja selle kaudu vähiarengu. Siia kuuluvad antiandrogeenid, naissuguhormoonid e. östrogeenid jt.

Hormoonteraapia sobib hästi üle 75-aasta vanustele ja raskete kaasnevate haigustega patsientidele. Samuti on see tõhusa toimega kaugemale levinud ja metastaasidega kasvaja korral. Meessuguhormoonide pärssimiseks kasutatakse ravimite asemel edukalt ka munandioperatsiooni. Kuigi hormoonravi ei kõrvalda kasvajat, pidurdab see 80% juhtudest kasvaja arengut ja vähendab isegi selle suurust.





Sugulisel teel levivatest haigustest ja klassikalistest suguhaigustest

Sugulisel teel levivaid haigusi liigitatakse mitmeti: naistel tupepõletikud, meestel kusitipõletikud, bakteriaalsed nakkused, viirusinfektsioonid, haavanditega kulgevad nakkused jne. Eristatakse ka klassikalisi suguhagusi, mis levivad üksnes sugulisel teel. Säärasel juhul ravitakse kõiki seksuaalpartnereid. Klassikaliste suguhaiguste üle peetakse riiklikku arvestust kõigis arenenud riikides.

Tekst Galina Litter

Ligikaudu 44 haiguslikku seisundit võib levida nii sugulisel kui ka puutekontakti teel, kuid need ei kuulu klassikaliste suguhaiguste hulka. Tänapäeval tuleks mõelda erinevatele suguhaiguste leviku teedele (vaginaal-, oraal- ja anaalseks).

Olen günekoloog ja peatun olulisematel naistehaigustel. Alustan sagedamatel naistearstide poole pöördumise põhjustest.

Vulva- ja tupepõletikud ehk vulviidid ja vaginiidid ehk kolpiidid

Tupeseenpõletik ehk soor ehk kandidoos (kui tekitaja on laboratoorselt määratud) ei kuulu klassikaliste suguhaiguste hulka, sest see on enamasti seotud elustiiliga. Kaebuste puudumise korral pole meespartnerit vaja ravida.

Sagedasemad tekitajad on erinevad pärmsened. Enamasti paneb arst diagnoosi tüüpiliste kaebuste ja kliinilise pildi järgi. Kõige tavalisemad tunnused on sügelemine, ebamugavus urineerimisel (patsientide arvates on neil põiepõletik), kipitus, limaskestade turses, teraline valgevoolus, nn kodujuustu sarnane voolus tükkidena. Võivad kaasneda valulikud limaskesta lõhed, mis-

tõttu on ebamugav urineerida ning vahekord on valulik.

Haigus on saenenud antibiootikumide rohke kasutamise tõttu, sest antibiootikumid hävitavad normaalsesse mikrofloorasse kuuluvaid piimhappebaktereid. Soori soodustavad rasedus, antibeebipillide tarvitamine, suhkurtõbi, immuunsuse vähenemine ja liigne kemikaalide tarvitamine intiimhügieenis.

Raviks kasutatakse käsümüügis olevatest vahenditest piimhappebaktereid sisaldavat intiimpesuvahendit Lactacyd ja Klotrimasooli kreemi. Kui sellest ei piisa, on erinevate toimeainetega tupekuulikesi. Suukaudseid preparaate tuleb manustada sagedate ägenemiste (kord kvartalis või rohkem) ning partneri kaebuste korral. Kui põletikud hakkavad korduma, on vaja pidevat suukaudset ravi.

Abi võib olla ka piimhappebaktereid sisaldava maitsestatamata jogurti joomisest iga päev ning dieedi- ja riietumisnõuannetest.

Bakteriaalne vaginosis on muutus tupe mikroflooras, kui haigusetkitajad on välja tõrjunud piimhappebakteri ning nende asemele on tekkinud on põhiliselt anaeroobsete mikroobide moodustatud mikroflooraga.

Bakteriaalne vaginosis ei kuulu klassikaliste suguhaiguste hulka, sest seda esineb ka neil, kes suguelu ei ela, samuti vanematel patsientidel menstruaaltsükli lõppemise perioodil naissuguhormooni vähenemisest.

See on häire tupe mikroflooras. Bakteriaalse vaginosisi tüüpiline kaebus on kalalõhnaline (fishy smell) hapukooretaline voolus. Halb lõhn ägeneb pärast menstruaaltsükli ja vahekorda, sest nii menstruaalveri kui ka sperma on aluselise reaktsiooniga. Bakteriaalset vaginosisi ravitakse nii paiksete kui ka suukaudsete preparaatidega. Partneri ravi pole esimesel korral vajalik. Kindlasti ravitakse partnerit viljatu paarisuhte korral. Sagedamini esineb bakteriaalset vaginosisi spiraaliga naistel; see on üks põhjusi, miks vaskspiraale paigaldatakse järjest harvem.

Trihhomoniasis esineb meie päevil väga harva. Probleemiks on see arengumaades, ka Venemaal. Tekitajaks algloom, mis levib ainult sugulisel teel. Kaebusteks rohke rohekas vahutav voolus ja piinav sügelus naistel. Trihhomoniasis kuulub klassikaliste suguhaigus-

te hulka ning ravida tuleb ka partnerit. Seda esineb sageli koos teiste suguhaigustega. Diagnoosi peab kinnitama laboratoorselt. Ravitakse peamiselt retseptiravimitega suu kaudu. Tihti peale panevad haigusetkitajad ravimite toimele vastu ning ravikuure tuleb korrata. Patsientidel tuleb uurida ka teiste suguhaiguste olemasolu.

Rasedate ravi osutub keeruliseks, sest ravimid on raseduse algul vastunäidustatud. Uue ravijuhendi järgi ravitakse ühekordse suukaudse annusega, samal ajal ravitakse ka seksuaalpartnereid.

Genitaalherpes on viiruslik klassikaline suguhaigus, mida esineb järjest sagedamini. Haigus levib ainult sugulisel (nii vaginaal-, oraal- kui ka anaalseksi) teel. Partnereid ei ole kaebuste puudumise korral vaja ravida üksnes seetõttu, et tegemist on viirushaigusega.

Kaebusteks väga valulikud, sügelevad villid välissuguelunditel, nende haavandumine, mis on väga piinav ja valulik, valulik urineerimine, võimalu vahekord, valud liigestes ja lihastes, suurenenud ja valulikud lümfisõlmed, sageli kehatemperatuuri tõus, nn gripinähud jm.

Enamiku haigusjuhte on põhjustanud Herpes simplex virus tüüp 2 – HSV 2.

Alati ei ole vaja määrata laboratoorset tõestust, küll aga ägenemiste korral. Analüüs võetakse koldest ehk haavandist või villist. Vereanalüüsis on vaid tekitajate antikehad, mis ei tähenda haigestumist, vaid seda, et inimene on viiruse kandja. Seda ei ravita ja vereanalüüsi põhjal genitaalherpest diagnoosida ei ole lubatud. Genitaalherpes püsib elu lõpuni ristlõu närvisõlmedes, see ei pruugi, ent võib avaldada erineva sagedusega. Naistel võib haigus taaspuhkedada tihemini kui meestel.

Kulu järgi võib olla tegemist esmasse haigushooga, taaspuhkemisega või ilma sümptomiteta kuluga.

Genitaalherpest ravitakse suukaudsete tablettidega, valikpreparaat on Valtrex. Ravikuurid ja annused on selle aasta juunist muutunud. Annused on oluliselt suurenenud.

Ravijuhendid on välja töötanud Sugulisel Teel Levivate Infektsioonide Eesti Ühing (STLIEÜ).

Urogenitaalne klamüüdiis on klassikaline suguhaigus, mille puhul tuleb ravida tuleb kõiki seksuaalpartnereid viimase 60 päeva jooksul või viimast

partnerit, kui vahekord oli enne. Partnereid ei ole vaja uurida, sest ravida tuleb ka siis, kui analüüs osutub negatiivseks.

Diagnoos kinnitatakse vaid laboratoorselt PCR-DNA meetodikaga. Mina uurin urogenitaalse klamüüdiisi olemasolu kõigil sünnitamata naistel. Haiguse avastamegi uuringutega, sest enamikul kaebused puuduvad. Kindlasti tuleb uurida alakõhuvalu kaebavaid patsiente.

Naistel põhjustab ravimata urogenitaalne klamüüdiis väikese vaagna põletikke, näiteks emaka limaskesta põletikku, mis tekitavad menstruaaltsüklihäired ja verejookse, munasarjade ja munajuha põletikke, mis põhjustavad liiteid, munajuhad umbuvad ja tekib viljatus. Ravi on antibiootikumidega, rasedaid ravitakse lubatud antibiootikumidega.

Siit soovitus sünnitamata naistele: käige regulaarselt naistearsti juures, eriti kui olete partnerit vahetanud või kahtlases vahekorras olnud, sest urogenitaalselt klamüüdiisi esineb järjest rohkem.

Gonorröad ehk tripperit esineb järjest harvem. Probleemiks on gonorröa arengumaades ja ka Venemaal. Nagu urogenitaalselt klamüüdiisi avastame gonorröad ainult kvaliteetsete PCR-DNA uuringutega. Mina uurin kõiki sünnitamata ning alakõhuvalu kaebavaid naisi. Gonorröad esineb ka rasedatel. Haigust ravitakse antibiootikumidega, rasedatele võib anda lubatud antibiootikume.

Gonorröa on klassikaline suguhaigus, kus tuleb ravida kõiki seksipartnereid viimase 60 päeva jooksul või viimast partnerit ka siis, kui vahekord oli enne, sõltumata uuringu tulemustest.

Kaebusi esineb harva. Ägedatel juhtudel satub patsient palaviku ja ägeda alakõhuvaluga valvehagilasse. On saenenud juhud, kus haigusetkitajad ei allu ravimile.

Esineb ka gonorröa kurguvormi, mida tihti peale ravitakse algul kui angiini.

Papilloomiviirusinfektsioon ehk HPV.

Genitaalne HPV on kõige sagedasem seksuaalsel teel leviv infektsioon (STLI). Tegemist on viirusnakkusega, mis levib puutekontakti teel, põhjustades kondüloome. Genitaalne HPV ei kuulu klassikaliste suguhaiguste hulka ja partnereid kaebuste puudumise korral ei ravita.

Kommenteerib Viru Keskuse Apteegi proviisor Silja Mettis:

Apteek ei saa sugulisel teel levivate haiguste diagnoosimisel ja ravi määramisel palju kaasa rääkida, siin võidakse patsienti ainult nõustada arsti poolt väljakirjutatud ravimite õige kasutusviisi ja kõrvaltoimete osas, samuti hoiatada patsienti ravikuuri poolelijätmise eest. Ilmselgelt pole apteek külastajate rohkuse tõttu ka parim koht suguhaiguste alase nõustamise läbiviimiseks.

Retseptita apteegist väljastatavate ravimite valik selles valdkonnas pole suur, seepärast soovimegi oma murega otse apteeki tulnutele pöörduda pigem eriarsti poole. Nõu saame anda aga hügieeni- ja kaitsevahendite osas; mille järgi valida intiimpesuvahendeid, tampoone, hügieenisidemeid; kuidas tugevdada oma organismi üldist vastupanuvõimet.

Retseptiravimeid väljastame sugulisel teel levivate haiguste raviks üha rohkem. Ühelt poolt näitab see, et nakatumiste arv on tõusuteel. Inimestel on rohkem partnereid, reisitakse rohkem kui kunagi varem – kõik see suurendab erinevatesse haigustesse nakatumise ohtu, eriti noorte hulgas. Samas võib noorena saadud nakkus põhjustada terviseprobleeme aastateks, võibolla kogu eluks (HIV, hepatiit, viljatus).

Teiselt poolt näitab suurem retseptiravimite väljakirjutamine, et rohkem pööratakse arsti poole abi saamiseks – patsiendid on teadlikumad, oskavad end jälgida ja see on positiivne. Diagnostika on üha tõhusam; haigustekitajate ravimresistentsus tingib uute ravimite väljatöötamise ja kasutuselevõtu, oma osa on selles ka antibiootikumide liigtarvitamisel, mis on viinud alla inimeste loomuliku vastupanuvõime.

See on valdkond, kus palju sõltub inimesest endast, tema teadmistest, käitumisest. Kogu elu vaid üht seksuaalpartnerit omanud inimene ei nakatu kunagi sugulisel teel levivatesse haigustesse, kui ka tema partner ei oma teisi seksuaalsuhteid. Juhuslike seksuaalkontaktide vältimine, kaitsevahendite õigesti kasutamine, regulaarsed visiidid

usaldusväärse arsti juurde – see kõik aitab kindlasti vältida tõsiseid sugulisel teel levivaid haigusi.

Tuleb elust rõõmu tunda, samas ka hoolida oma tervisest!



Kõrge riskiga tüved põhjustavad naiste emakakaela muutusi ning 15–25 aastaga emakakaelavähki.

Kuna naistearstid teevad esmase uuringuna emakakaelalt ja emakakaela kanalist PAP-testi, siis patoloogiliste PAP-testide ja HPV infektsiooni kahtluse korral on näidustatud kallis HPV uuring emakakaela kanalist.

PAP-testi soovitatakse teha alates 20. eluaastast neil, kes on olnud seksuaalvahekorras. Algul tehakse kaks testi üheaastase intervalliga. Kui need analüüsid on korras, tuleks skriinimist jätkata kaheaastase vahega kuni 69. eluaastani.

On neli võimalust emakakaelavähki vältida:

- 1) mitte suitsetada;
- 2) kasutada kondoomi;
- 3) käia regulaarselt naistearsti juures ka kaebuste puudumise korral (üks kord kahe aasta jooksul);
- 4) vaksineerida end emakakaelavähivastase vaktsiiniga.

Kasutage kõiki neid meetodeid!

Mükoplasmoosidest ma ei pea vajalikuks kirjutada, sest probleemiks muutuvad need enamasti viljatu paarisuhte korral.

HIV-positiivsuse, AIDSi ning A- ja B-hepatiidiga tegelevad Eestis nakushaiguste arstid, süüfilise suguhaiguste arstid. Süüfilise, HIV-positiivsuse ja B-hepatiidi uuringuid soovitate lasta teha aidsi ennetuskeskustes tasuta umbes 1,5-2 kuud pärast tõenäolist nakatumist.

Viiruslikke kondüloome ravivad naistearstid Aldaraga, rasedail teevad kirurgilist ravi günekoloogid, raskematel juhtudel ja mehi ravivad suguhaiguste arstid, kes ravivad ka järjest harvem ette tulevat täitõbe ehk pedikuuloosi ja sügelisi.

Sugulisel teel levivate haiguste tüsistusi, nt liigesepõletikke ravivad nüüdisaja koolitusega reumatoloogid.

Reuma mitu nägu

Reuma on igivana sõna, mis tähistab muutlikke valusid mitmel pool kehas, eriti valusid, mis pärinevad liigestest ja luudest. Eesti rahvasuu on reumat kutsunud ka luupainajaks, lendvaks ja jooksvaks. Ligi kolmandik Eestimaa inimestest tunneb aegajalt reumat. Samas võib reuma nime all mõista mitut erinevat haigust. Tänapäeval tuntakse umbes 120 liigete, liigeselähedaste kudede, luude ja sidekoe haigust, mida uurib reumatoloogia. Neid haigusi ühendab muutliku iseloomuga valu liigestes ja luudes.

Tekst Jaanika Liinar

Kuna ühise nimetuse all reuma võib mõista niivõrd paljusid tõbesid, võib selle sõna kasutamine haiguse nimetamisel tekitada suurt segadust. Seetõttu on parem, kui iga haigust nimetada tema oma nimega, reumat aga pruukida kui reumaatiliste haiguste üldmõistet.

On olemas ägedaid ja kroonilisi, nooremate ning vanemate inimeste reumaatilisi haigusi. Mõned neist põhjustavad mõõdukaid vaevusi ja enamasti ei teki tõsiseid tervisehäireid. Teised aga on kogu organismi haaravad ja kahjustavad, vahel koguni eluohtlikult põletikulised haigused.

Kõige tavalisem liigesahaigus on kõhre kulumine - **osteoartritis**. Vanemas eas leitakse osteoartriti peaaegu kõigil, kuid vähestele põhjustab see rasked vaevusi. Liigesekulumise üheks ohuteguriks on kõrge iga, raske töö või liigeseid raskelt koormav sport ning ka liigne kehakaal, liigete vigastused ja pärilik soodumus. Liigese kulumine algab kõhre vigastustest suure koormuse tagajärjel. Aegamööda hakkab liigese kõhr narmendama, lagunema ja õheneb. Kahjustatud liigese liigutamisel ja koormamisel tekib liigest ümbritseva kesta ärritus, millele järgneb põletikuline reaktsioon. Haige tunneb seda valuna, vahel on ka turset ja punetust. Peale valu põhjustab põletik ka liigese kiiremat kulumist. Osteoartritis on iseloomulikud õhtused koormusjärgsed valud, aga ka lühiajaline liigesevalu, mis tekib ja tugevneb kohe pärast liikuma hakkamist ja suuremat koormust. Suuremaid vaevusi põhjustab osteoartritis puusa- ja põlveliigeses, häirides käimist ja tehes valu. Sõrmeliigete kulumus muudab käe kohmakaks ning liigutused valulikuks. Liigesekulumus

areneb aeglaselt aastate jooksul, seda ei ole võimalik välja ravida, kuid valu saab leevendada valu- ja põletikuravimitega. Liigekulumust võib ravida liigeseid võimalikult vähe koormates (kasutades liikudes tugikeppi või tugiraami, pigem istuda kui seista, mitte kanda raskusi ja vähendada liigset kehakaalu). Rasket ja valulikku puusa- ja põlveliigese artriti ravitakse tehisiigete paigaldamisega. Liigete kulumist aeglustab glükokortikoidid.

Liigesepõletike e artriidid on iseloomulik, et liigesed on hommikuti paisetes, valusad ja ei liigu hästi, mille on põhjustanud öösel liigestesse kogunenud põletikuline tursevedelik. Liigeseid kahjustab ka pikaajaline mittenakkav nahahaigus **psoriaas**. Ulatuslikult levinud ja raskekujuline nahapsoriaasiga haigetel umbes pooltel esineb ka liigesepsooriaas. Psoriaasi haigestumist mõjutavad pärilikud, immunoloogilised ja keskkonnategurid, kuid täpset tekkimise põhjust ei teata. Psoriaasihaigete liigesevaevused on üsna erinevad. Tavaliselt tekivad esmalt nahamuutused, liigesevaevused lisanduvad aastate pärast. Kõige sagedasem on põlve või mõne muu liigese turse. Oluline on nahapsoriaasi õige ravi, sest koos nahalööbe paranemisega paranevad sageli ka liigesed. Päikesevalgus ravib nahapsoriaasi ja ühtlasi leevendab liigesevaevusi. Raske nahalööbe korral kasutatakse retinoide ja tsükloporiini, mis leevendavad ka liigesevaevusi. Kerged liigesevaevused ei vaja aga muud kui valuvaigistit.

Üldiselt on liigesepsooriaas kergem haigus kui **reumatoidartriit**, mis on kõige levinum iseenesest tekkiv krooniline hulgiigese põletik. Sellesse haigestub Eestis igal aastal umbes 500 täiskasva-



nut. Haigus algab väheväljendunud liigesevaluga, enamasti hommikuse sõrmede või päkkade helluse ja jäikusena. Nähtavaim tunnus on turse sõrmedes ja randmetes, mis on tingitud liigese öösel kogunevast tursevedelikust ja liigesekesta paksenemisest. Äge põletik põhjustab samuti naha paikse punetuse ja kuumenemise. Peamiselt on reumatoidartriit varvaste ja labakäte liigete haigus, kuid see võib levida kõigisse jäsemeliigestesse.

Alguses on üldine haiglane tunne, väsimus, hommikune liigesejäikus. Mõnikord keha vastupanuvõime võidab haiguse ja reumatoidartriit vaibub lõplikult, sagedamini on see siiski pikaajaline, aastakümneid kestev haigus. Reumatoidartriiti ravitakse ravimite, loikuste, füsioteraapiaga.

Ainevahetuslike liigesepõletike näiteks on **podagra**, mis tekib rasketilahustuva kusihaiguse liigsel kogunemisel verre nii, et see hakkab sadenema kristallideks. Kristallid põhjustavad liigeses äkilise põletikureaktsiooni, mis avaldub liigese turse, punetuse ja valuna. Sageli tekib podagra kõrgvererõhu ravivastatavate diureetikumide kõrvaltoimena. Ka üldine ainevahetushäire,



ülekaalulisus, suhkrutõbi ja kõrgvererõhktõbi võivad olla podagra tekitajateks. Nii nagu ka ülesõõmine ja alkoholi, eriti õlle, joomine tingib podagra. Umbes pooltel haigestest algab podagra suurvarba tüviliigesest, mis tavaliselt hakkab valutama ja paistetab üles öösel. Sageli haigestuvad ka teised varbaliigesed, hüppeliigesed ja jalapöiad. Podagra võib tabada mistahes rohkem koormatud liigest. Podagrale on iseloomulik, et hoog algab järsku ja vaid ühest liigesest. Äkilise podagrahoov raviks on liigese puhkus, jääkott ja valuvaigisti. Podagrahaige peab kindlasti pidama dieeti, mille puhul on oluline vältida kusihapet tekitavaid toiduaineid. Paljudele piisabki dieedist, ilma et oleks vaja võtta valuvaigisteid.

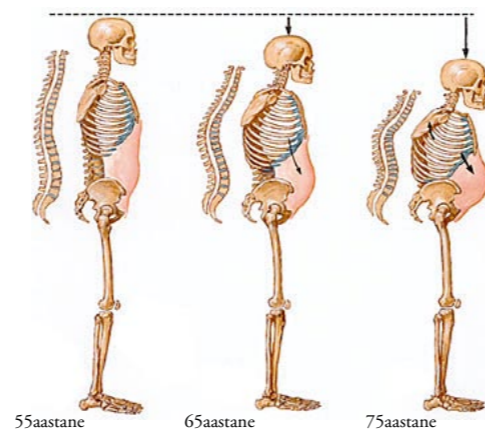
Tihti on seljavalude põhjustajaks **lülisambapõletik** - pikaajaline liigesepõletik lülisambas ja jäsemete liigestes. Lisaks põhjustab see põletikku ka kõõluste kinnituskohdades, vahel ka silma eesmisel osas. Tüüpiline haige on noor mees, keda hakkab hommikupoolle ööd piinama ristluuvalu. Valu võib kiirguda ka tuharatesse. Ülestõusmine ja lühiaegne võimlemine peletavad valu. Tavaliselt kestavad vaevused lühikest aega, kuid mõnikord võib haigus kohe krooniliseks kujuneda, selgroolülide vahele kasvavad luusillad ja selja liikuvus väheneb. Lõpptulemus võib olla kükuruvajunud, täiesti jäik lülisambas. Seetõttu peab igapäevase eluviisi osaks saama rühti ja lülisamba liikuvust säilitav ravivõimlemine. Vähemalt korra päevas tuleks selg täiesti sirgeks

ajada, seistes nii, et selg ja kukal vastu seinu puutuvad. Kui on raskusi kukla surumisega vastu seinu, tuleb abi otsida taastusravilt. Kutseline taastusravi on tähtis kohe haiguse algusest peale. Kui üldseisund on hea ja põletikku ega valu ei ole, ei tarvitse ravimeid võtta. Põletiku ägenedes on ravimid vajalikud, sest äge põletik jäigastab lülisambast ja kahjustab liigeseid.

Tuntuim luu- ja kõhrehaigus on **osteoporoos**, mis eriti ähvardab eakamaid naisi luumurdude ja luuvaludega. Osteoporoos tähendab luu hõrenemist ja hapramaks muutumist. Luu hulga vähenemise ja siseehituse lagunemise tagajärjel võib luu kergelt murduda. Luuhõrenemist soodustavad kõhn kehahitus, vähene liikumine, D-vitamiini ja kaltsiumi vaegus, suitsetamine, rohke keedusoola kasutamine, imendumishäired soolestikus ja reumatoidartriit. Osteoporoos iseenesest vaevusi ei tekita, vaevused on tingitud luumurdudest. Kuna luu kasvab aeglaselt, on luuhõresuse ravi aeganõudev. Ravisse kuulub ööpäevase D-vitamiini ja kaltsiumivajaduse rahuldamine. Luude hõrenemist on aga võimalik ära hoida, kui noored tüdrukud kasvatavad endale piisavalt tihedat luud, millest vananedes oleks võimalik osa ilma luumurruhuta loovutada.

Eestis põeb reumaatilisi haigusi 10-12% täiskasvanutest! Selles artiklis oli juttu vaid kuuest enim levinud reumaatilise haigusest. Nii nagu kõigi haiguste puhul, saab ka liigesehaiguste esinemas abi perearstilt. Reumatoidartriidi ja teiste põletikuliste liigesehaiguste diagnoosimiseks ja ravi määramiseks suunab perearst patsiendi reumatoloogile. Eestis töötab praegu umbes 30 reumatooloogi.

Osteoporoos



Kommenteerib Narva Apteegi juhataja Kristina Kuzmina

Apteekri igapäevatöö hulka kuulub erinevate valude vastu abi leidmine. Inimesi sunnivad apteeki ravimite järele minema lisaks peavaludele ka erinevad reumaatilised haigused, mis vaevavad enamasti vanemaelisi. Samuti kurdetakse liigesevaluksid, need võivad olla seotud liigeste artroosi või artriidiga. Tavapärased on ka seljavalud, mille alla kannataja on tavaliselt kesk- või vanemas eas meesterahvas. Tihti tullakse otsima uut head rohtu, mis aitaks kaasa luuhõrenemise vastasele ravile. Harvad ei ole juhud, kui sportlik noormees on hädas oma põlveliigestega, oli ju eespool artikliski juttu, et suured koormused sportimisel põhjustavad isegi noorte liigeste kõhrkoe kulumist.

Tänapäeva apteekide sortimendist leiab rohu probleemi leevendamiseks või likvideerimiseks igale abiotsijale. Liigesevalu puhul (artroos, artriit) on esikohal lokaalse ja süsteemse toimega valuvaigistavad preparaadid. Siinkohal tahaks rõhutada, et kindlasti tuleks samaaegselt kasutada tablette ja pealemääritavaid geele. Ravikuur on efektiivne, kui toimida vastavalt ravimi infolehe ettekirjutistele, vajadusel saab ka apteekrilt nõu.

Teisel kohal on glükoosamiini preparaadid, kas siis puhtal kujul või kombineeritult kalaõli või kondroitiiniga. Pikaajalisel kasutamisel aitavad need kulunud kõhrkude taastada ja valu ning põletikku ära hoida. Viimasel ajal on Eesti ravimiturule tulnud suhteliselt palju ravimtaimede baa-

sil valmistatud preparaate, mis aitavad liigeseprobleemide korral, parandavad nende liikuvust ja vähendavad jäikust. Selliste preparaatide koostises leidub ingverit, kurkumit ja erilist sorti kibuvitsa.

Suurt abi võib saada ka liigese kaitsmetest, sest need toetavad valulikku liigest ning vähendavad sellele langevat koormust - seega leevendavad valu. Apteekides on müügil või saab kataloogi järgi tellida Scholli, Selecti ja Rehbandi tooteid.

Podagra ja reumatoidartriidi puhul tuleks kõigepealt siiski arsti poole pöörduda, siin võib apteeker abiks olla ainult retseptiravimite toime ning kõrvaltoimete selgitamisel. Ka luuhõrenemise all kannatavad patsiendid vajavad arsti järelevalvet, sest põhilisteks ravimiteks on retseptiravimid. Kuid apteegist leiab suure valiku erinevaid kaltsiumitooteid kombinatsioonis D-vitamiini, magneesiumi ja soja flavonoididega. Viimased on looduslikud ained, mis omavad östrogeenset toimet ning tänu sellele aitavad vanemas eas naistel paremini kaltsiumi omastada. Nagu kõikide krooniliste probleemide puhul, tuleb kaltsiumipreparaate kasutada pikaajaliselt.

Lõpetuseks tahaks märkida, et apteegi käsimüügipreparaadid aitavad ainult siis, kui neid korrapäraselt ja õigesti võtta. Küsige julgelt apteekri nõu!

www.nycomed.ee
www.kaltsium.ee

Kes kaitseb habrast naist?

- Eestis on osteoporoos igal kolmandal üle 50-aastaselt naisel (Maasalu K. et al Eesti Arst 2000;4:197-200)
- 80% naistest ei usu, et neil on risk haigestuda osteoporoosi (International Osteoporosis Foundation, Survey by Helmut Minne, November 1999, www.osteofound.org)

Näidustuseks:

- D-vitamiini ja kaltsiumi vaeguse vältimine ja ravi eakatel inimestel
- D-vitamiini ja kaltsiumi täiendav manustamine lisaks osteoporoosi ravile patsientidel, kellel on risk D-vitamiini ja kaltsiumi vaeguse tekkeks

Annustamine: 1 tablett 2 korda päevas



Calcigran® Forte
500 mg kaltsiumit ja
400 T.U. D-vitamiini

NYCOMED

Käsivõlgiravim. Täielik ravimiinfo müügiloa hoidjalt:
Nycomed SEFA AS, Jaama 55b, 63308 Põlva

INGLI PAI looduskosmeetika

Taimede elujõud, mis aitab hoida ja taastada Sinu tervist ja ilu.



Inglipai 100% loodusliku kosmeetikasari sündimise päeva päriselt öelda ei oskagi, sest loomisprotsess kestis pea viis aastat, kuid alates 2001. aastast on Inglipai sari kättesaadav üle Eesti (näiteks kõigis Eestis asuvates Ülikooli Apteekides) ja aina rohkem kasutavad tooteid kosmeetikasalongid ning SPAd. Suurt huvi Eestis valmistatud Inglipai loodustoodete vastu näitavad üles ka mitmed välisriigid (tasapisi siseneme näiteks Taani turule ja alates sellest sügisest jõudsamalt ka Soome).

Mis on Inglipai edu saladus? Üha rohkem on hakatud hoolima lisaks tervislikule toitumisele ka sellest, mida oma välimuse ning hea enesetunde eest hoolitsemiseks naha peale määrada. Inglipai motoks on „Mahe aga tõhus!” ning kasutades 100% looduslikke tooteid, kindlustame hea tervise ja väljanägemise ka tulevikus.

Inglipai toodete valmistamisel kasutatakse juba antiikajast teada-tuntud eeterlikke ja baasõlisid, mis oma mitmekülguse ning tõhususe poolest tervislikumad ja organismile vastuvõetavamad kui sünteetised õlid. Aroomiõlides on olemas kõik, mis inimese arenemisel puberteedieast kuni vanaduseni naha hooldamiseks vaja. Inglipai valikus leidub nahka rahustavaid, antiseptilisi, puhastavaid, niisutavaid, uusi naharakke tootvaid, poore ahendavaid, vereringet stimuleerivaid, jääkaineid ja toksiine väljutavaid jms eeterlikke õlisid. Need on ainult mõned näited.

Juba Hippokrates ülistas eluea pikendamiseks igapäevaseid aroomivanne ja –massaaze ning Kleopatra ilu saladus peitus eeterlikest ja baasõlidest valmistatud segude kasutamises.

Inglipai loodustoodete sarjas on lisaks kosmeetikale ka erinevad vannioõlisid, õlisegud sauna leilivees või lõhnalambis kasutamiseks, massaažiõlisegud ja kehaõlid (näiteks antitselluliit, õlisegu külmetuse vastu, päikeseeõli), juukseõlisegud (nii juuksekasvu soodustamiseks ja juuksejuure tugevdamiseks kui ka kooõma vastu) jne.

Inglipai toodetes ei ole lisatud värvi-, lõhna- ega säilitusaineid, kuna osa eeterlike õlisid toimivad ise looduslike säilitajatena, sellepärast saab ka öelda, et Inglipai on 100% looduslik. Inglipai tooteid on uuritud Tartu laborites ning antud neile positiivne hinnang.

Tihti küsitakse Inglipai tootepakendite ehk klaaspurkide ja -pudelite kohta. Loomulikult oleks plastmass või mõni muu sünteetiline materjal kergem ning odavam, kuid klaaspakendit kasutame teadlikult ja kindla eesmärgiga.

Soovime, et pudeli sisu jõuaks tarbijani ilma taarast tekkinud reaktsioonideta ja muutusteta toote koostises ning seda saab tagada ainult tumedast klaasist pakend. Säilivusaeg on märgitud pakendile ja seda ei pea peitma külmpakki (soovitav on ainult mitte päikese kätte jätta).

Inglipai ei ole end suurelt reklaaminud. Toodetest ja saamisloost on kirjutatud üksikutes ajakirjades ja mõned korrad on kutsutud telekraanile ja raadiosse end tutvustama, kuid kõige parem reklaam on toode ise. Ja veel – vastuseks tuntud ajakirja oktoobrikuu numbris avaldatud Beatrice'i arvamusele, et kui kusagil midagi käsitsi valmistatakse, tundub see rohkem ulme kui reaalsus. Võib ausalt ja rõõmuga vastata: „Inglipai tooted on käsitöö ja valmivad siinsamas Eestis.”

Tiina Lillep
Inglipai asutaja



Näoveed

Looduslikud alkoholivabad näoveed. Kasutatakse näo ja kaela puhastamiseks meigist ning rasust, silmadele kompressiks. *Spray* pudelid näo ja keha värskendamiseks. Valikus on näovesi tundlikule, aknega nahale; näovesi normaalsele ja vananevale nahale; näovesi kuperooslele ja poorsele nahale; trimmiv ja niisutav näovesi.

Juukseõlid

Looduslikud õlisegud juustele, mida tuleb kanda näpuotstega niiskettesse juustesse, ringjate liigutustega peanahka masseerida ning hoida peas 0,5 tundi või kauem. Peale seda pesta maha šampooniga ja kasutada vajadusel juukse palsamit. Valikus on juuksekasvu soodustav juukseõli ja juukseõli kooõma vastu.

Vanniõlid

Looduslikud vannioõlid, mis loovad meeleolu ning niisutavad ja pehmendavad nahka. Korgitais õli segada supilusikatäie mee või rõõsa koorega, lisada see vanniveele ja segada. Valikus on lõõgastav vannioõli; sensuaalne vannioõli; vannioõli külmetuse ja põletiku leevendamiseks; toniseeriv vannioõli

Näoõlid

Looduslikud õlisegud näole ja kaelale, mis toidavad ja niisutavad nahka ka seestpoolt. Kanda puhtale nahale õrnalt näpuotsadega tupsutades ja siludes. Valikus on näoõli kuivale ja vananevale nahale; näoõli kuperooslele ja poorsele nahale; trimmiv ja niisutav näoõli.

Ravimudamaskid

Hiiumaa Käina lahe meremudast ja eeterlikest õlidest valmistatud koorivad ravimudamaskid on nahka värskendava ning jumet parandava toimega. Hoida näol ja kaelal 5-10 minutit. Valikus on ravimudamask normaalsele ja kuivale nahale; trimmiv ja niisutav ravimudamask; ravimudamask tundlikule või aknega nahale; ravimudamask poorsele nahale.

Kehaõlid

Looduslikud kehaõlid massaažiks ning kasutamiseks kehakreemi asemel. Kanda puhtale nahale masseerides kuni õli imendumiseni. Valikus on sensuaalne kehaõli; trimmiv ja niisutav kehaõli; massaažiõli väsimuse vastu; antitselluliit; õlisegu külmetuse vastu.

Kreemid

Looduslikud õlisegud näole ja kaelale, mis sobivad nii päeva- kui öökremiks. Kanda puhtale nahale õrnalt näpuotstega tupsutades ja siludes. Valikus on kreem normaalsele ja kuivale nahale; trimmiv ja niisutav kreem; kreem segatüüpi nahale; kreem tundlikule ja aknega nahale; kreem poorsele või kuperooslele nahale.

Saunaõlid

Eeterlike õlide segud saunameeleolu loomiseks. Hoosalt valitud eeterlike õlide kombinatsioon annab unikaalse lõhnabuketit ning tõhustab saunaõlide toimet. 1-2 korgitait õli segada ühe liitri leiliveega. Valikus on saunaõli kadakas, eukalüpt ja teepuu; saunaõli piparmünt ja sidrun; saunaõli sidrun ja teepuu, saunaõli mänd ja lavendel; saunaõli mentool, rosmariin ja eukalüpt; saunaõli roosipuu ja lavendel; saunaõli „Häid jõule”.

Резюме

Слишком усердный ребенок

Раньше стресс и депрессия считались болезнью взрослых людей, но в действительности та же проблема встречается и у детей и подростков, с каждым годом затрагивая детей все более младшего возраста. В нашей стране наступило время, когда ценится успех. Уже чуть ли не модно иметь много работы, обязанностей и связей. Это приводит к стрессу и ухудшению отношений с учителями, родителями и соучениками. Задача родителей – направлять своего ребенка и помогать ему в зависимости от его способностей.

Персона

В целевом учреждении «Доброе дело» работают люди, повседневная работа которых – творить добро. Пааво Пиик из целевого учреждения «Доброе дело»: «Обычно проблема заключается в том, что если и хочется что-то предпринять, то люди не знают, куда или к кому обратиться. Нашей миссией является занятие социальным предпринимательством. Мы ищем, прежде всего, такие проекты и благотворительные организации, которые, как нам кажется, будут иметь долгосрочное и осязаемое влияние на общество. Хотим найти решения наиболее злободневных проблем в обществе».

Ülikooli Arteek – лучшая организация обслуживания в Пярну

Городская Управа Пярну и рекламное бюро Pretty определили лучшую организацию обслуживания в Пярну. Этот титул достался Ülikooli Arteek.

Руководитель Ülikooli Arteek Карин Аламаа-Аас: «Полагаю, что большим плюсом нашей аптеки по сравнению с другими является то, что мы, так сказать, «аптека-самообслуживание». У нас просторные торговые залы и открытые полки предоставляют хорошую возможность выставить товар и позволяют клиенту самостоятельно ознакомиться с ним. При этом всегда можно попросить у провизоров совета или помощи. Никто не идет с рецептом в кассу – для этого существует отдельный бокс, где человека обслуживают конфиденциально, и вся очередь не будет слушать, кто с какой проблемой пришел за помощью.»

Диабет

По всему миру диабет уносит столько же жизней, сколько СПИД. Диабет, или сахарная болезнь, - это состояние, при котором организм не производит достаточно инсулина или не способен использовать необходимое количество инсулина. Инсулин – это крайне необходимый для жизни гормон, который вырабатывается поджелудочной железой и регулирует содержание сахара, или глюкозы, в крови.

Повышенное содержание сахара в крови – один из основных признаков диабета. Зачастую первыми симптомами диабета являются постоянная жажда, частое мочеиспускание, нарушения в работе глаз или ног, а также беспричинная усталость или сонливость. Оставленный без лечения диабет приводит к повреждению многих органов, особенно почек, сердца, глаз и нервов.

Первая медицинская помощь

Если помощь предоставлять неправильно, то можно оказать пострадавшему медвежью услугу – если вы ничего не знаете об элементарных приемах первой медицинской помощи, разумнее будет остаться в стороне и ограничиться вызовом скорой помощи. В этом номере содержатся обзоры оказания первой медицинской помощи при:

- Приступе эпилепсии
- При ударе током
- При переохлаждении

Болезни предстательной железы (простаты)

Из болезней простаты наиболее часто встречаются доброкачественная опухоль простаты и рак предстательной железы. Доброкачественная опухоль простаты развивается со старением мужчины и приводит к различным нарушениям мочеиспускания. У каждого второго мужчины 50-60 лет наблюдается доброкачественная опухоль простаты; начало лечения и его способ зависят от тяжести симптомов и от сопутствующих осложнений.

Раку предстательной железы подвержены мужчины старше среднего возраста. Эта болезнь очень редко встречается у мужчин

моложе 45 лет, и 70% случаев обнаруживается у больных старше 65 лет.

Как помочь себе в темное и холодное время

Для многих живущих в северных странах людей наступившая осень означает обострение подавленности и боязни одиночества. Но хотите – верьте, хотите – нет, но от этого темного и мокрого полугодия, которое наступает в Эстонии, вполне можно получать удовольствие. Эта статья дает вам несколько советов, как это сделать: сходите на природу, понежьтесь в ванне, позовите в гости друзей, кушайте витамины и т.д. Потом вы будете гораздо лучше себя чувствовать – розовые щеки, хорошее настроение, сладкие сны – жить хорошо!

О передающихся половым путем болезнях и о классических венерических заболеваниях

Существует несколько классификаций передающихся половым путем заболеваний: вагинит у (воспаление слизистой оболочки влагалища) женщин и уретрит у (воспаление мочеиспускательного канала) мужчин, бактериальные заражения, вирусные инфекции, связанные с язвами заболевания и т.д. Выделяют также группу классических венерических заболеваний, которые передаются только половым путем. 44 болезни могут передаваться как половым путем, так и контактным, но они не относятся к классическим венерическим заболеваниям. Сегодня следует иметь в виду, что существуют различные способы передачи венерических заболеваний (вагинальный, оральный и анальный секс).

Многоликий ревматизм

На сегодняшний день известно приблизительно 120 заболеваний суставов, околосуставных тканей, костей и соединительных тканей, которые изучает ревматология. Эти болезни объединяет боль непостоянного характера в суставах и костях. Существуют как острые, так и хронические ревматические заболевания. Некоторые из них вызывают умеренные боли и в большинстве случаев не приводят к серьезным недомоганиям, некоторые охватывают и приносят вред всему организму, а некоторые и вовсе являются опасными для жизни воспалительными заболеваниями.

		Neijast isikust koosnev rühm	Keskkooli viimase klassi õpilased	Rasvata liha	Fantastika valda kuuluv	LAUSE LÖPP	Eesti võistlustantsija	Muutlikud sügisilmad võivad ka meeldivad olla,											
Veidi pisut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>												
Kahevahelolek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>												
Seen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>												
Infotehnoloogia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liim Local area network	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>												
Huviskeskus Tallinnas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>												
Kirumissõna Kosmeetilise vahendiga võidma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>												
Röivastuseme kinnikaämiskoht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>												
Vastusekirjale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Väike kiviterrass Laulja ... Padar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Puru, lõhutud		Kövakummi Lõuna-Eesti		Ungari linn	Kakslige	Hapniku sümbol	Väike kiskja	Indrek Hirv	Laenult võetav protsent	Kuum jook	
Aga, kuid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ealeski, ilmaski Vastukaaluks	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>												
Endine ajaleht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vana-Rooma hõbemünt Ida poole	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										Teie Tippklassi kuuluv		
Möödunud aeg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Ro-ro-laev Kaaned koos paberitega									Vihuti, kuisu pärast
Juhtmõtted kogumina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Okei Istutus-taim			Albaania rahaühik Minu oma (vene k)					
Tonni tähis	<input type="checkbox"/>	Raadioajakirjanik Katkeminne, purunenine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ähmaselt, aimates Meelepärane olema											
Air mail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tunde-seisund Hooti puhuma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					Pörsas Väike puuharu							
Osa, mitte kõik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Eesti teater Eelnevalt												Väevli sümbol Ajaliselt lõputult
Arvutamise õpetus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>												Talu abihoone University Of Ghana
Tölkuda, vastu vaielda	<input type="checkbox"/>	Detsiliitri tähis Isad, taadid	<input type="checkbox"/>	Tige, pahatahtlik Muusik ... Graps	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Kõrgem sort Häbitu, nurjatu			Koobas, öös ...abi						
Kaua aja eest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Astelpõõsas Pea kinni, ma tulen!	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					Eesti saar Mordvalased							Eesti Vabaõhuseum Muutuja (matem)
Tasa, muusikas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Itaalia rannikusoo Kes (vene k)												Vanuse Eesti tennisist
Antonovi lennuk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Müts Barreli tähis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						Austav kohustus Zona Empresas						
Avalik arutelu, vaidlus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vene auto											Karusnahkne säärik Nano- tähis
									500.										
											Peamine hambakude, hambaluu								



Ülikooli Apteegi Viru keskuse apteek

Viru Väljak 4/6, Tallinn
tel 610 1340; faks 610 1341

avatud
E–P 9.00–21.00

**Ülikooli Apteegi Viru Keskuse
Kristiine haruapteek**

Endla 45, Tallinn
tel 665 0552; faks 665 0553

avatud
E–P 10.00–21.00

Ülikooli Apteegi Tartu Apteek

Küüni 5b, Tartu
tel 734 6810; faks 730 0845

avatud
E–R 9.00–20.00
L–P 10.00–18.00

Ülikooli Apteegi Pärnu apteek

Rüütli 30, Pärnu
tel 447 2740; faks 447 2741

avatud
E–R 8.30–19.00
L 9.30–17.00
P 9.30–14.30

Ülikooli Apteegi Kuressaare apteek

Lossi 11, Kuressaare
tel 453 1645; faks 453 1562

avatud
E–R 8.30–19.00
L–P 9.30–17.00

Ülikooli Apteegi Viljandi apteek

Tartu 1, Viljandi
tel 433 3070; faks 433 3860

avatud
E–R 8.30–18.00
L 9.00–15.00
P suletud

Ülikooli Apteegi Narva apteek

Puškini 19, Narva
tel 357 2712; faks 357 2370

avatud
E–R 9.00–19.00
L–P 10.00–18.00

Ülikooli Apteegi haruapteek Mustlas

Kuressaare 4, Mustla alev
Tarvastu vald, Viljandi maakond
tel/faks 436 6131

avatud
E–R 8.30–16.30
L–P suletud

YA Tervisepood

Jaama 13, Haapsalu
tel 473 1264; faks 473 1263

avatud
E–R 9.00–18.00
L 9.00–15.00
P suletud

Olete oodatud
Ülikooli
Apteekidesse
üle Eesti!



Ülikooli
Apteek