

# Tervis apteegist

kevad 2008 • hind 25 krooni



Ülikooli  
Apteek

Söömine kui haigus

Mida kujutab endast e-tervis

Väiksed lapsed ja nende suured mured

Ülekurnatus, läbipõlemine, tööstress

Ilma mõnuaineteta on mõnusam



# El punetavatele silmadele

Silmapunetuse ja konjunktiviiturse vähendamine. Toimeaine: tetrüsoliin. Käsimeeriravim. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolente. Kaebuste püsimisel või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

## Sisukord

kevad 2008

Juhtkiri	4
Ülekurnatus, läbipõlemine ja tööstress	5
Tooteuudised	9
Persoon – Taago Tubin	12
E-tervis ühtlustab andmed ja tõhustab infovahetust	15
Laste mured	17
Ilma mõnuaineteta on mõnusam	20
Kuiva silma sündroom	22
Kandidoos	25
Mis on värviline kliiketendustöbi	28
Söömine kui haigus – anoreksia ja buliimia	31
Viis küsimust nahaarstile	34
Matkaselli apteek	36
Venekeelne resüme	38
Ristsõna	39

TOIMETUSE INFO

Väljaandja

Ülikooli Apteek -  
Yliopiston Apteekki OÜ  
Narva mnt 7, Tallinn

Teostus

Eesti Ekspressi Kirjastuse AS  
Narva mnt 11e, Tallinn

Toimetuse

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

Eesti Ekspressi Kirjastuse AS

Jaanika Liinar  
Marika Kusnets  
Merle Prangel  
Aleksandr Lamus (tõlge vene keelde)

Kujundus Tatjana Virulaine

Esikaane foto

Tiit Blaat

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.

## Mis on elus oluline?

**M**is on meie jaoks elus oluline, mis teeb meid rõõmsaks, paneb naerma ja tundma ennast kergelt ja hästi? Kui tihti ja millal me ennast üldse õnnelikuna tundsite?

Hakkasin selle peale mõtlema, kui lugesin Jaanika Liinari artiklit läbipõlemisest. Viimasel ajal on see teema väga aktuaalne ja julgen arvata, et puudutab meid kõiki. Väga tihti me enam ei mõtlegi muule, kui ainult tööle. Aina rügame ja rügame ning unustame ära, et miks me seda teeme – kas selleks, et meil oleks naabrist uhkem auto ja majal vingem viimistlus.

Mina hakkasin sellele mõtlema kolm-neli aastat tagasi, kui avastasin, et minu elus ei olegi enam midagi peale töö – hommikul lahkusin kodust kell 7 ja tagasi jõudsin heal juhul õhtul seitsmest, tihti veel palju hiljem. Last praktiliselt ei näinud ja ega ta siis ju lõpuks enam minust puudust tundnudki, sest ma olin ema ainult nädalavahetusel. Õnneks sain ma sellest aru, et elu ei ole ainult karjäär. Õnnelikuks teevad mind ju hoopis teised asjad! Tegin korraliku muutuse – lõpetasin ära töö rahvusvahelises ravimfirmas ja tulin tagasi oma eriala juurde apteeki. Ma olen kolm aastat läinud hommikul rõõmsal meelel tööle ja nautinud oma tööd, mida on täpselt parasjagu. Ma saan tegelda piisavalt oma lapsega ja jääb veel aega ka iseenda jaoks. See teebki mind õnnelikuks.

Karin Alamaa-Aas,  
proviisor



## Appi, ma ei saa hakkama! Mis on ülekurnatus, läbipõlemine ja tööstress!

Töö on meie elu igapäevane osa. Tööga teenime leiva lauale ja katuse pea kohale. Kui veel rohkem tööd teeme, saame ka vorsti leiva peale, ning kui veel rohkem rabame, siis ühel päeval on meil isegi samasugune auto nagu naabrimehel. Tegelikult võiks ju see auto isegi parem olla kui naabril. Auto võib aga saamata jääda, kui me ei oska oma jõuvarusid õigesti hinnata – tekib üleväsimus, läbipõlemine või stress.

### Jaanika Liinar

**I**nimene võib teha väga palju tööd, kui see talle rõõmu pakub. Kurnatuseni rabatakse aga tahtmisest teistest parem olla, täiuslikkuse taotlusest kõiges, ei anta endale andeks vajakajäämisi mitte üheski sfääris. Need, kelle eesmärgid ja ressursid pole pikka aega tasakaalus olnud, põlevadki läbi. Rääkimata tööalistest inimestest, on isegi paljud noored juba kurnatud, sest saavutuskiirgus ja ebarealistlikud eesmärgid pole võimetele tasakaalus.

Ülekurnatusel ja läbipõlemisel on suur vahe. Ülekurnatus tekib siis, kui inimene on tööga pikemat aega üle koormatud ning lisaks ise seadnud endale suured nõudmised tööga hästi toime tulla.

Läbipõlemine on olukord, mis sõltub palju inimese enesehinnangu ja töö tegemise suhtest. Vaimne ülekurnatus tähendab aga, et inimene on väsinud tööst või teatud töökohast ilma mingi ohuta indiviidi enesehinnangule.

Läbipõlemine on rohkem levinud naiste hulgas, olles suurem tüüpiliste valgekraede elukutsete puhul. Varasemate aegade võrreldes on naistelgi enam karjäärivõimalusi. Naine püüab nüüd igas valdkonnas tubli olla – suurepärase naine, armastav ema ja hea direktor. Kehtib müüt, et hea välimus määrab elus kõik, ka töös. Selle ohvriks langevad peamiselt naised, aga neil võib puudu jääda ajast, unest ja rahast. Õp-

pida, töötada, ilusalongis käia, kodu eest hoolitseda, süüa teha – see nõuab ressursse. Siiski ei saa läbipõlemist seostada kindlate elukutsetega. Kõige suuremasse riskirühma kuuluvad need inimesed, kes on pikka aega haiguslehel, varajasel pensionil või töötud. Kui inimene satub keerulisse olukorda, suurenevad ka tema nõudmised iseenda suhtes.

Ülekurnatuse puhul on vastupidi – see mõjutab rohkem mehi kui naisi, rohkem objektidel kui kommunikatsioonil põhinevate elukutsete esindajaid ning rohkem munitsipalsektoris töötavaid inimesi. Mehed kalduvad oma ressursse kiiremini alkoholiga hävitama. Kuiigi esialgu tundub see jõu-



varusid suurendavat, on hilisem tulemus lausa vastupidine.

Seisundil, mida me tunneme läbipõlemisena, on teatud sarnaseid jooni mõne psüühilise häirega – depressiooni või ärevushäirega. Ka läbipõlenu võib jõuda depressiooni või ärevushäireni, kui ta õigel ajal aega maha ei võta. Kõik depressioonijuhtumid pole aga sugugi üksnes läbipõlemisest tingitud, depressiooni ja ärevushäirete põhjusi on palju.

Stress on kogum emotsionaalseid, kognitiivseid, füsioloogilisi ja käitumisreaktsioone. Tööstress on pingeseisund, mille on tööl põhjustanud erinevad stressorid ehk stressi põhjustajad. Stress on kiviajast alates olnud inimesele kaitse- või kohanemisreaktsioon, et väliskeskonna stressoritele reageerides tulla toime mingi olukorraga.

### Põhjused

Läbipõlemine ei ohusta inimest, kes teeb talle meelepärast asju. Eriti õnnelikud on need inimesed, kel hobi ja töö kattuvad. Kui töö on jõukohane ning pakub rahuldust, on inimene rõõmus ja töö ei kurna teda. Et elus midagi saavutada, seatakse enesele eesmärgid. Nii kaua kui need on reaalsed ning nende saavutamiseks jagub jõudu, ei ole karta midagi. Kui aga lattu on seatud liiga kõrgele, on selle ületamiseks vaja ekstravahendeid – rohkem aega, raha, erioskusi, tervist. Suurest saavutamisevajadusest eiratakse tihti esimesi väsimuse märke ning kurnatakse end ülearu. Kui tähtis on pelgalt eesmärk ja tegevusest selle saavutamiseks rõõmu ei tunta, tekitab see negatiivseid emotsioone. Kui pikka aega ei osata sääras kurnavas või vastumeelses tegevuses oma jõuvarusid säästa, ongi tagajärjeks läbipõlemine.

Mõlemad rühmad – nii ülekurnatud kui ka läbipõlenud inimesed – on tööl ja eraelus raskes olukorras, kuid nende viisid olukorraga hakkama saada on erinevad. Läbipõlenud inimesed sunnivad ennast järjest rohkem, et tööülesannetega toime tulla. See on seotud tegevusel põhineva enesehinnanguga. Kui ülekurnatud inimesed lepivad sellega, et nende töökoormust vähendatakse, ja see ei mõjuta nende enesehinnangut, siis läbipõlenud töötajad peavad seda läbikukkumise märgiks: “Ma ei ole piisavalt hea.”

Tööstressi võib põhjustada ükskõik mis alates teisest inimesest kuni rikkiläinud

aparaadini. Üks ja sama asi võib ühele olla stressor ja teisele mitte. Mõni inimene on lihtsalt paksunahalisem ja teda ei häiri peaaegu miski, teine on sensitiivsem ning tunnetab konflikti. Emotsionaalsete ja tunnetuslike reaktsioonidega seostuvad põhiliselt negatiivsed emotsioonid, nagu solvumine, tigenus, õnnetu olek. Inimene hakkab oma tunnete keskkonnast kinnitust otsima, et kõik ongi pahasti, teda vaadatigi pika pilguga jne. Ta hakkab üle reageerima ja infot valesti interpreteerima. Negatiivsete emotsioonide tõttu muutub ka käitumine ning lõpuks kipuvad füsioloogilised reaktsioonidki paigast nihkuma.

### Kuidas vastumeelne meeldivaks teha?

Paratamatult tuleb elus ette kohustusi ja tegevusi, mis ei pruugi meelepärased olla. Need tekitavad negatiivset emotsiooni, mis omakorda kulutab väga palju energiat. Vastumeelseid tegevusi tehes põletame end sihipäraselt läbi.

Esimene soovitus selle vältimiseks on mõelda positiivselt ehk mõelda eba-meeldiv meeldivaks. Oma hoiakute ja suhtumistega saab paljud tööd ja tegevused endale meeldivamaks mõelda. Kui inimesel on juba ette negatiivne hoiak, siis on ka läbipõlemine kohal. Kui ta aga mõtleb, et ta tahab seda teha, siis väheneb ka vastumeelsus ja sellega seonduvad negatiivsed tunded. Iga tegevuse juures on võimalik leida positiivne külg ning negatiivse asemel tuleks keskenduda sellele. Kui tööprotsess ise pakub vähe, võiks rõhku panna hoopis tulemusele – ebamugava tööga ühele poole saamine on juba ise suur kergendus. Eba-meeldivad tegevused tuleks jagada etappideks ning iga etapi läbimise järel premeerida end millegi meeldivaga. Abiks võib olla ka eba-meeldivate tegevuste vaheldamine meeldivatega, et vältida pikaajalist negatiivset seisundit.

### Kuidas end hoida?

Kui inimene tunneb, et teha, saavutada ja jõuda oleks vaja väga palju, aga tunne on selline, et mingit jõudu selleks enam üldse ei ole, siis peaks hakkama mõtlema oma jõuvarude suurendamisele ja eesmärkide otstarbekusele või esitama endale küsimuse: milleks ma kõike seda teen?

Kõigepealt tuleks üle vaadata, kas seatud eesmärgid on reaalsed ning mõelda, mida ühe või teise tegevusega soo-

vitakse saavutada. Mis juhtub siis, kui midagi tegemata jätta? Mis juhtub edasi, kui eelmine tegevus tegemata jätta? Nii küsides jõutakse lõpuks vastuseni, et tegelikult ei juhtugi midagi hirmsat ja võib rahulikult mõne asja tegemata jätta ning end natuke laadida. Ei maksa kuhjata endale rohkem ülesandeid, kui jaksatakse ära teha. Läbipõlemise vältimiseks on vaja teadlikult reguleerida une ja ärkveloleku vahet, tööd ja puhkust, lubada endale puhkepäevi ja iga-aastast puhkust. Suurendada tuleks oma vaimset ja füüsilist ressursi. Selleks saab oma aega paremini plaanida, õppida juurde toimetulekuoskusi, suurendada füüsilist energiat ja loomulikult ka positiivselt mõelda.

Et vältida töötamisest tekkivat stressi, tuleks mõelda, mis on elus esmatähtis. Kas töö, lapsed või karjäär? Prioriteedid peavad olema üsna paindlikud, sest elu eri etappidel on inimesel need erinevad. On asju, millega peame leppima, ent on ka asju, mida me saame muuta. Emotsionaalsetesse asjadesse tuleb suhtuda ratsionaalselt, leida tasakaal töö ja eraelu vahel. See ei ole kindlasti mitte lihtne, kuid tasakaal ongi ebapiisiv. Vahel võib tekkida lootusetuse tunne, kui just on põrgulikku vaeva nähtud ja kaks poolt tasakaalu saadud, kui mingid kiired töösjad vahele tulevad ning kõik tehtud plaanid pea peale keeravad. Säärasel juhul ei aita tööstressi vältimiseks muu, kui tuleb õppida ei ütlema.

Õige toitumine, piisav uni, keheline aktiivsus, soojad lähisuhted – need taastavad jõu.

### Mida teha?

Kui inimene on lihtsalt üle väsinud ja kurnatud, suudab ta ka ilma kõrvalise sekkumiseta läbipõlemisest välja tulla. Kui läbipõlenul tekib mõte, et nüüd oleks vaja aega maha võtta, puhata, magada, jätta kõik oma ülesanded kolleegidele või need edasi lükata, siis tulebki seda teha ning jõud taastub. Psühholoogide sõnul läheb osa läbipõlemiseisundeid ise üle. Et kurnatusest kiiremini välja tulla, võib abi paluda ka spetsialistidelt (psühholoogidelt või psühhiaatritelt), et medikamentide ja psühhoterapeutiliste võtetega taastada toimetulek võimalikult kiiresti. Kui aga inimene keeldub oma probleemi tunnistamast, tema peab-programm on tugevasti sees, siis ei ole ka kõrvalseisjate soovitudest palju kasu.



Et läbipõlemise ja ülekurnatusega õigesti toime tulla, on oluline teada tausta, miks kurnatus tekkis. Kas ülekurnatuse või läbipõlemise tekitas teatud protsess? Ülekurnatud töötajate jaoks võib olla piisav, kui muutub nende töö või töökoht, kuid läbipõlenud töötajad peavad iseendale vastama, miks neil on vaja kogu aeg nii edukas olla.

Stressist ei saa mitte keegi mitte kedagi vabastada. Inimene ise peab endaga toime tulema ja seepärast tuleb iseendaga tegelda. Tuleb enda sisse vaadata, selgusele jõuda, mille jaoks elatakse, ning ratsionaalselt mõelda. Ei ole retsepti, et nii on õige. Ega stressiga toimetulek eriti lihtne olegi. Esmaabiks sobib hästi looduses jalutamine, hea raamatu lugemine, diskole minek, kuid see ei lahenda probleeme. Üks võimalus stressi ravida on psühholoogilt professionaalset abi otsida. Teine ja kindlam võimalus on, et peab hakkama ise oma elus probleeme lahendama. Peab tegelema mitteemotsionaalse ratsionaalse eneseanalüüsiga. Stressija peab hakkama analüüsima iseenda võimalusi, oma elustiili, mitte ainult toitumisharjumusi, vaid mis on tema ajaressursid; kes varastab tema aega; kui palju on ööpäevas 24 tunnist puudu ja mille jaoks. Näiteks jääb tund päevas puudu laste-

ga mängimise jaoks. Nüüd tuleb minna ajas tagasi ja vaadata, kus oma aega raiskasime, et see puuduv tund üles leida. Enamasti jäädakse ainult hädaldamise tasemele – mul ei ole aega!

#### Ületöötanu on haigustele kerge saak

Tõsiselt läbipõlenul või stressival inimesel võib suure tõenäosusega esineda kas depressioon või ärevushäire. Lisaks neile võivad läbipõlenud tabada kehalised haigused. Et kurnatud inimese immuunsüsteem on nõrk, võtab läbipõlenu väga kergesti külge igasuguseid viirusnakkusi. Veel seostatakse läbipõlemisega mao- ja kaksteistsõrmikuhaavandit ning südame isheemiatõbe – haigusi, mida on juba ammu seostatud ülemäärase psüühilise pingega.

Immuunsüsteemi saab tugevdada sporti ja tervislike eluviisidega. Näiteks on kohv või mõned teised ergutavad ained kui doping, millega saavutatakse küll ajutine efekt, aga kokkuvõttes vähendatakse oma ressursse, sest üski dopinguaine ei asenda und. Unehäired on üks esimesi hädasid, mida enast läbipõlenuna tundvad inimesed kurdavad.

#### Kuidas vältida ületöötamist?

- Õpi ütlemale ei.
- Vähenda töötundide arvu.
- Ära jäta puhkust välja võtmata.
- Sea eesmärgid sammhaaval.
- Ära võta korraka liiga palju ette.
- Püüa vältida piasjadesse takerdumist.
- Sea oma elu nii, et saad vajaduse korral plaane muuta.
- Delegeeri ülesandeid – ei pea alati kõike ise ära tegema.
- Füüsiline treening aitab ära hoida väsimust ja maandada pingeid.
- Leia aega iseenda, oma perekonna, lähedaste ja sõprade jaoks.
- Alkohol, suitsetamine jms ainult maskeerivad stressi sümptomeid.
- Käi võimaluse korral oma töökohast väljas. See aitab paremini loidvestuda ja mõtteid korraks eemale viia.

Ära võta elu liiga tõsiselt, katsu nautida kõiki elu külgi.

## Vormitud kehakontuurid

Kehaholdussari Elancyl rõõmustab kevadel kõiki naisi uue tselluliidivastase tootega Celu-Reverse. Kehaholdusvahendi uuenduslik koostisaine ksantoksuiliin toimib kahel tasandil: ergutab loomulikku rasvapõletamist kehas ning ennetab uusi tselluliidikogumeid. Naturaalsete aktiivainete koostoime mõjub nahale 24 tunni jooksul, ennetades tselluliidi teket ja vähendades rasva ladestumist. Looduslikku päritolu dreniv kompleks tagab vedeliku ja toksiinide väljaviimise kudedest, toniseerides nahka ning taastades selle elastsuse. Toote järjepideval kasutamisel puusade ümbermõõt väheneb ning selle salendavat, pinguldavat ja kehakontuure parandavat efekti märkad nädala möödudes.

Hind apteegis: 100 ml 650.-

Maaletooja: SNGroup OÜ, Kreuzwaldi 11  
Lisainfo: www.dermapteek.com



## Toonust kuivale nahale

Galenicu näohooldussarja Argane valmistamisel on kasutatud Marokos kasvava argaani-puu viljadest saadud õli, mis taastab ja elustab nahka, toites seda sügavuti. Haruldane ja väga väärtuslik argaaniõli on rikas bioflavonoidide poolest ning sisaldab kõrges kontsentratsioonis Omega-6 rasvhappeid, mis aitavad taastada rakumembraane ja tasakaalustada naha ainevahetust. Näohooldusvahendite toimeainete kompleksi kuuluvad lisaks argaaniõlile ka peptiidid, taimsed ekstraktid ja E-vitamiin. Argane'i kreemid sobivad loomupäraselt kuiva või eaga kuivaks muutunud naha hoolduseks ning taastavad selle elujõu. Argaaniõli nahka noorendavad ja toitvad omadused on sedavõrd tõhusad, et toodete efekt ilmneb juba nende lühiaegsel kasutamisel – kuiv nahk saab tagasi heaolu- ja mugavustunde, muutub elastsemaks ning jume on säravam. Argane'i sarjas on kuivale nahale mõeldud toitev kreem, öökreem ja mask, taastav ja pinguldav kreem silma- ja huuleümbrusele ning toitev ja elustav argaaniõli.

Hinnad apteegis: 510.– kuni 700.–

## MERZ SPEZIAL DRAGEES® – tõeline ilu Sinus eneses

#### Uus koostis!

Uudse koostisega iluvitamiinid Merz Spezial Dragees® on mõeldud varustamaks keha ja nahka elutähtsate komponentidega. Merz Spezial Dragees® sisaldab 16 komponenti, mida kasutatakse elutähtsate ainete (nt. vitamiinide, rauasoolade jne) puudustest tulenevate naha-, juuste- ja küünekahjustuste ennetamiseks ja parandamiseks. Sobivad kasutamiseks ka organismi taastamiseks peale läbipõetud haiguseid.

Uude koostisesse on lisatud foolhape, biotiin, tsink ning sojaproteiinid.

#### Annustamine:

Organismi korrapäraseks ja piisavaks varustamiseks eluks vajalike toitainetega tuleks Merz Spezial Dragees® vitamiine kasutada regulaarselt, soovitatavalt kuurina (2–3 kuud) sügisel ja kevadel. Küllaldaselt hea tulemuse saavutamiseks võtke 1 dražee hommikul ja õhtul. Purk sisaldab 60 dražeed.

Säilitamine: kuni 25° C juures.

Toidulisand. Ööpäevast annust mitte ületada. Toidulisandi kasutamine ei asenda tervislikku ja täisväärtuslikku toitumist. Hoida lastele kättesaamatus kohas.

Tootja: Merz Pharmaceuticals

Esindaja Eestis: H. Abbe Pharma GmbH, tel. 6460 980



## Dr. Hauschka naistele vanuses 40+

Küps nahk vajab enam kaitset, niiskust ja hoolitsust. Seda on oma uue sarja Regenerating Care koostisaineid valides Saksa looduskosmeetika bränd Dr. Hauschka ka silmas pidanud. Neli kosmeetikumi – päevakreem, seerum ja kaks intensiivhooldustoodet kuuajase kuuri jaoks – utsitavad naha oma ilu ja heaolu tarvis tõhusamalt tööle hakkama.

40. eluaastatesse jõudnuna ei suuda nahk enam varasemaga võrreldes nii hästi niiskust siduda, mistõttu tekivad kortsud ja pale muutub kuivemaks. Vähenenud rasu- ja higitootmine nõrgendavad ka naha kaitsekihti ning nägu võib muutuda endisest tundlikumaks. Regenerating Care aitab nahal kadunud elujõu aga taas üles leida.

### Päevakreem küpsele nahale

See luksusliku aroomi ja koostisega kreem annab nahale kõike, mida tal uuenemiseks, taastumiseks ja kaitseks vaja on: silub kortse ja kurruke, tõstab toonust, muudab naha elastsemaks ja pehmemaks ning jume säravamaks, lisaks rahustab ka punetavat, ärritunud ja tundlikku nahka. Kõike seda aitavad teha jojobi-, mandli-, oliivi-, avokaado- ja vaarikaseemneõli, punase ristiku, altee-, põldosja-, kalanhoetõmmised, sheavõi ning damaskuse roosi kroonlehtede tõmmis ja vesi. Hind 40 g 650 kr.

### Seerum küpsele nahale

Hommikuks ja õhtuks mõeldud õlivaba seerum annab vanusega üha kuivemaks muutuvale nahale rikkalikult hädavajalikku niiskust, aitab kaasa naha uuenemisele ja niiskustasakaalu parandamisele, tugevdab naha sisemisi rütme ning toetab õhtul pale pandult naha ainevahetust just öösel, mil see aktiivselt jääkainetest vabaneb. Küdooniseemnete, punase ristiku ja kalanhoetõmmised koos ristikuõitelt kogutud meega jagavad nahale uuenemiseks vajalikku jaksu. Hind 30 g 685 kr.

### Hoolduskuur küpsele nahale 04

See intensiivtoode 28-päevaseks kuuriks annab tasakaalu kaotanud nahale tagasi harmoonia, elujõu ja niiskuse. Ka lükkab ta edasi kuivusekortsude tekkimise, silendab, kaitseb ning ergutab naha enda uuendavaid, toonust andvaid ja pinguldavaid jõudu-

sid. Mugav pihustiga spreid on tõeline kokteil looduse aaretest, milles kulda, turmaliini ja merevaiku, valge liilia, oliivilehtede, hölmikpuu- ja alteetõmmiseid, mett ja mesilaspiima ning valge sandlipuu ja Bad Bentheimi spaast pärit mineraalooladerikast vett. Hind 40 ml 865 kr.

### Hoolduskuur küpsele nahale 05

Teine intensiivtoode 28-päevaseks kuuriks on aga mõeldud spetsiaalselt menopausi ajaks, mil kuumalainete põhjustatud punetus ning üleminekueast tingitud pigmentilaigud näol ja kaelal tuskavõivad teha. Pihustiga, nahka tugevdav ja naha nõrgenevat elujõudu turgutav toode aitab neid muresid leevendada. Selle tarvis on temas rubiini ja argentiiti, damaskuse roosi kroonlehtede ja Bad Bentheimi spaast pärit mineraalooladerikast vett ning kirikakra-, pärnaõie-, mungapipra- ja kobar-lursslille tõmmiseid. Hind 40 ml 865 kr.

### Kokteil põnevatest koostisainetest

Punane ristik kaitseb nahka enneaegse vananemise eest tänu isoflavonoididele – östrogeenisarnastele ainetele. Punase ristiku mesi, ensüümide ja mineraalide varait, annab jaksu ja elujõudu. Ränirikas põldosja pinguldab ja tugevdab kudesid ja nahka. Elujõust ja veest pakatav kalanhoe niisutab tugevalt. Valge liilia niiskust hoidvad mugulad aitavad sama teha ka nahal. Nagu Saksamaa Bad Bentheimi spaast pärit mineraalooladerikas vesigi, mida on sajandeid kasutatud naha niiskusesisalduse taastamiseks. Maailma üht vanimat, hölmikpuu lehtede tõmmist soovitasid füüsilise ja vaimse seiskuse korral juba keskaegsed Hiina raviraamatud. Rubiin, auväärne tervendavate omadustega vääriskivi, parandab naha vereringet. Haruldane sinine turmaliin aitab saavutada sisemist küpsust, merevaik aga lahti lasta vanast nii emotsionaalsel kui muul tasandil. Päikeseenergia kehastust, kulda, saab voolida imeõhukeseks ilma, et see praguneks. Kuna ka nahal on võime venida, sobib kullaleht nahahooldustoodesse imeliselt. Hõbedat sisaldav argentiit aga parandab vedelike liikumist, ergutab naha taastumisvõimet ja kingib noorusliku jume.

[www.drhauschka.ee](http://www.drhauschka.ee)



Nüüd on Dr. Hauschka kosmeetika olemas kõikides Ülikooli Apteekides üle Eesti ja ka Haapsalus asuvas Tervisepoes

## Apteekidesse on müügile jõudnud uus antibakteriaalne suuveesi Listerine

Listerine on ohutu ja efektiivne suuveesi pikaajaliseks igapäevaseks kasutamiseks võitlemaks hambakatuga ja parandamiseks igemete seisundit. Kindlustamaks kogu suu puhtuse ja hambakatuvastane kaitse 24 tunniks, loputage suud kaks korda päevas antibakteriaalse suuveega Listerine. Listerine aitab hävitada baktereid ka raskesti ligipääsetavates kohtades.

Küsi uut toodet apteekidest!



## Protexin® PROTECT

Protexin® PROTECT on kolmekordse toimega probiootikumide kompleks koos prebiootikumide ja küüslauguga. Protexin® PROTECT sobib erinevate kõhuprobleemide korral, antibiootikumiravi ajal ja järgselt, toitumis- ja keskkonnamuutuste korral ning reisimisel. Toode omab efektiivsemat mõju viirusinfektsioonide perioodil ja immuunsuse tõstmiseks.

## Sesame oil-ratiopharm

Sesame oil-ratiopharm 10 ml ninasprei

Koostis: 100% seesamiõli

**Näidustus:** Nina limaskesta kuivuse korral. Koorikute eemaldamiseks

**Kasutamine:** 1–3 pihustust mõlemasse ninasõõrmesse kolm korda päevas. Esmasel kasutamisel pumbake mõned korrad, et pudel muutuks kasutusvalmiks. Pihustamisel hingake läbi nina. Väلتige õli sattumist riiele.

Säilitada toatemperatuuril.

**Meditatsioonisead**

Seesamiõli on hea kasutada ka koos nohuvastastaste vahenditega, mis kuivatavad nina limaskesta.





# Anna teatrile sõrm, võtab terve käe

Jaanika Liinar

**T**aago Tubina nimi ei pruugi kõigile tuttav olla. Kes aga teatrit armastab, teab, et tegemist on multifunktsionaalse mehega Eesti kultuuris ja teatris. Võrus sündinud ning aprilli alguses oma 37. sünnipäeva tähistanud Taago on lõpetanud Viljandi Kultuurikolledži teatrikateedri (1994), täiendanud ennast EHI teatri-õppetooli I lennu juures (1994–1996) ja on praegu EMTA lavakunstkooli magistrant. Ta on töötanud Vanalinna Koolis teatriprogrammi õpetajana ning aastail 1996–2000 Tartu Lasteteatris näitleja ja lavastajana. aastal 2001 asutas ta Võru Teatriateljee, mille kunstiline juht on tänapäevani.

Lavastajatööd on Taago peale Võru Teatriateljee teinud ka Eesti Draama-

teatris, Ugalas, Vanemuises, Tartu Lasteteatris jm. Näitlejana on Taago Tubin osalenud Lembit Petersoni, Mart Kampuse, Anne Türipu, Kalev Kudu, Mati Undi, Merle Karusoo, Tõnu Lensmendi jt lavastustes. Paaril korral on ta kätt proovinud ka Eesti Rahvusringhäälingu raadioteatris kuuldemängulavastajana.

**Taago, kes sa oled, kas lavastaja, näitleja, teatrijuht, kuuldemängumeister või hoopis tõlkija?**

Identifitseerin end ikka lavastajamõtlemise kaudu. Nood ülejäänud identiteedid tulenevad sellest samast vaatepunktist. Selleks, et lavastada ennast

huvitavaid materjale, oli vaja oma teatrit ja nii tekkis Võru Teatriateljee. Need materjalid on omakorda tekitanud teinekord vajadust tõlkida ja dramatiseerida. Raadioteater on andnud aga lavastaja kujutuspiltidele võimaluse levida teistsuguse meediumi läbi. Näitlejaroll on jäänud vaeslapse ossa, sellega ma aktiivselt enam ei tegele.

**Oled mitu näitlejatööd teinud teiste lavastajate käe all. Nüüd ütled, et see pool on unarusse jäänud. Kas sa ei tunne igatsust ise tagasi lavale minna?**

Kui see igatsus on, siis mingi osadusvajaduse järele, tunde järele olla üks lüli loodavas lavamaailmas.

**Soome kriitik Hilka Eklund on nimetanud sind eestlasest etnokosmopoliidiks. Oskad sa mõtestada, mida ta selle all mõtles?**

Võin spekuloida, et küllap on ta pidanud silmas seda, et olen tegelema nii eesti (Andrus Kivirähk, Madis Kõiv jt) kui muu maailma dramaturgiaga (Arthur Miller, Suzanne Osten, Jussi Kylätasku, Conor McPherson jt), sünteesides lugusid võimaliku lokaalse keskkonnaga (siit ka näiteks võru keele kasutamine teatriateljees tehtud lavastustes). Vormiliselt olen ühtpidi üritanud teha hästi lihtsat, vähete vahenditega teatrit, teistpidi aga katsetada erinevaid uusi teatrimetodeid, olla kontaktis nn maailmateatriga.

**Kas Võru, kus sa elad ja teatriateljeed juhid, ei jää muust Eestist liiga kaugele? Kõik koonduvad pealinna, sina mitte. Mis sind Võrus hoiab?**

Oleneb, mida selleks Eestiks pidada. Kui Eesti ongi Tallinn, siis jääb ta loogiliselt muidugi kaugele – üks ots on juba üle kolme tunni sõitu. Mentaalses mõttes on aga võib-olla just siin parem sellele Eestile pihta saada. Näiteks elab ja tegutseb hää tuttav Peeter Laurits Kütiorus, selles mõttes ju veel suuremas perifeerias, olles aga samal ajal maailmamastaabis tuntud kunstnik ning sealhulgas pidevalt Tallinna näituste kaardil. Pealinna mineku põhilisim argument, mida olen kuulnud, on see, et seal on rohkem võimalusi. Ise olen pidanud suureks võimaluseks ja proovikiviks luua ning panna toimuma siin teater, mis looks sündmusi nii tähendusrikkalt, et see ulatuks ka Tallinnani. Loomulikult ei saa ma samal ajal Võru-konteksti mingil juhul idealiseerida, sest raskusi on siin tegutsedes küllaga (teatriateljee toimib Võru kultuurimaja Kannel struktuuriosana, mis ühtpidi on hea, teistpidi mitte), mõttekaaslaste ring on väga piiratud ja ma valetaksin, kui ütleksin, et äraminekumõtteid mul olnud ei ole. Seesama koosus aga ehk siis need inimesed, kes moodustavad teatriateljee truppi, on praegu jätkuvalt peapõhjus siin töötada.

**Ajad Võrus võrukeelset asja. Kas sind võib oma kodukoha patrioodiks nimetada?**

Eks nimetada ikka võib, kuigi ega ma ennast sellena ei taju. Võrukeelse asja

ajamine ei ole kunagi olnud eesmärk omaette. Keel teatrilavastuses on ikkagi üks tööriist teiste seas. Aga muidugi on tore, kui õnnestub laiemale kultuurilisele ärkamisele kaasa aidata.

**Mis nägu on Võru Teatriateljee?**

Peeglisse vaadates näen seal üht väikest, kuid elavat ja loominguliselt ärkavat ning otsiva vaimuga inimkooslust, vahepeal väsinud, kuid ikkagi rõõmsat. Ühtki lavastust ei tee nad niisama, teatri tegemise pärast, vaid püüavad leida mingi tugevama sõnumi.

**Kuidas üldse sai teatrist sinu elu osa?**

Mingi teadlik valik see nüüd küll ei olnud, vaid üsna juhuslik. Keskkooli lõpuni ei tundnud ma teatri vastu mingit huvi, valmistusin minema õppima ajalugu. Siis sattusin aga sõprade kutsel teatristuudiosse, mida juhendas Kalev Kudu ja mille tegevus osutus nii maailma avardavaks, et veidi aega hiljem avastasin end Viljandi Kultuurikolledži teatrikateedrist. Mäletan, et kui kateedrijuhataja Lembit Peterson sisseastumiskatsetel küsis, mida ma kavatsen seal saadava haridusega peale hakata, siis vastasin, et loon oma truppi. See innustus on niimoodi siiamani kestnud. Teatri puhul köidab jätkuvalt võimalus tegelda inimesega, luua tähendusi ja maagiat, peatada aega. Võib-olla tekkis see isiklik tõmme teatri poole sellest, et ma ei olnud just väga sotsiaalne indiviid, vaid pigem kinnine, kellele suhtlemine valmistas mõnikord parajat piina. Teatri läbi olen saanud mingi vajaliku kommunikatsioonikanali ning see on ehk mõjunud teraapielisena, isiksust vabastavana.

**Mis sai sinu ajaloo huvist?**

See elab edasi peamiselt lugemise kaudu, kuid väljendub aeg-ajalt ka teatritöös. Näiteks puudutas möödunud suvel teatriateljees lavastatud Madis Kõivu näidend „Castrozza“ otsapidi ka Võru ajaloolise suurkuju mustkunstnik San Martino de Castrozza lugu. Ugalas sügisel lavale jõudnud „Runari & Kyllikki“ aluseks on aga Soome kriminaalstikaaialoo kuulsaimad seni lahendamata mõrvalood.

**Tehtud tööde eest on sind kolmel korral (2001, 2003 ja 2007) tunnustatud Kultuurkapitali Võrumaa ekspertgrupi aastapremiaga**

ning möödunud aastal pälvivad Kultuurkapitali näitekunsti sihtkapitali loomingulise stipendiumi „Ela ja sära“. Äsja andis Eesti Teatrikriitikute Ühendus Võru Teatriateljeele hea teatri auhinna. Kui olulised need preemiad sinu jaoks on? Kas tunnustus on sinu jaoks tähtis?

Preemiad on olulised seepärast, et aitavad natuke majanduskiitsikust leevendada, võimaldavad süüvida ja mõtteid koguda, loobuda tööpakkumistest, mida muidu tuleks teha raha pärast. Neil on kahtlemata ka tunnustav väärtus, mis seostub iseenesest teatud auküsimusega. Samal ajal tähtsustatakse seda fakti sageli üle, sest ühe loovisiku jaoks on siiski kõige olulisemad loomingulised kordaminekud, mida ta ise tajub, ning see, kui keegi publiku seast tuleb ja ütleb, et teda asi tõeliselt puudutas.

**Siit edasi – kas kuulsus on tähtis?**

Ma ei arva, et lavastaja mingi eriline kuulsus või kuidagi eriliselt tuntud peaks olema. Tema puhul on pigem tähtis usaldusväärus (mis kajastub ka näiteks võimes üllatada) nii truppi kui ka publiku jaoks.

**Tubina perekonnanimi on helilooja Eduard Tubina kaudu tuntud mitte ainult Eestis. Kas sa tead, kust sinu perekonnanimi tuleb, kuhu su juured ulatuvad?**

Juured ulatuvad Alatskivi kanti Kokoravaldale, kus need ilmselt põimuvad helilooja omadega küll, kuid täpset sugulussuuringut ei ole jõudnud veel teha.

**Kas oled endaga rahul? Millised on sinu parimad omadused ja kas on selliseid, mida sa arvad endal puuduvat, kuid väga tahaks, et need oleksid?**

Kindlasti mitte ei ole rahul. Olen nõus Adolf Šapiroga, kes on kuskil öelnud, et enesega rahul on ainult idiot. Loomeinimese jaoks on enesega rahulolu mandumise märk. Parimad omadused on loodetavasti ausus, kompromissitus, idealism, perfektsionism, vastutustunne. Samad omadused on teistpidi muidugi minu suurimad deemonid. Võiks olla rohkem külmade närvide ja äriavaist.



### Mis väärtusi sa elus hindad?

Meelerahu on see, mida ma arvan, et otsin nii endas kui ka teistes. See on see, mida ei tohi muidugi segi ajada enesega rahul olemise rahuga.

### Mis on sinu liikumapanev jõud?

Püüan hoida end avatuna, et õiged asjad ise tee minuni leiaksid, ja siiamani on see niimoodi olnud. Mis mind teatri puhul huvitab, on mingi mõtte,

idee organiseerimine, millegi olulise tekitamine. Ilma selle huvita, niisama, töö mõttes lihtsalt ma lavastust teha ei oskaks ega tahakski. Seevastu nende teistsuguste asjade suhtes olen ma jälle ilmselt küllaltki suletud. Teemadest, nii banaalselt kui see ka ei kõla, huvitavad ikka need olulisimad asjad, nagu armastus ja vihkamine, surm ja teis-poolsus, kunst ja kunstlikkus. Teatris on minu jaoks ääretult oluline atmosfäär ja maagia.

### Kas nalja peab ka elus saama?

Aga muidugi. Rõõm ei tohi ära kaduda ja nali on see, mis seda virgutab. Mis puutub teatrisse, siis võiksid inimesed vaatajatena ka peenemale naljale rohkem avatumad olla. Tihti tundub, et teatripublik on kammitsetud mingist õigesti käitumise krambist ega julge oma spontaanseid reaktsioone vallandada kartuses, et naerab järsku vale koha peal. Mind ajavad küll väga paljud asjad naerma.

# Digitaalne süsteem ühtlustab andmed ja tõhustab infovahetust

Digitaalne tervise infosüsteem ehk e-tervis rakendub 1. septembrist. Täielikult minnakse digitaalsetele dokumentidele üle viie aasta jooksul. Töötatakse välja dokumendipõhised standardid, mida järk-järgult rakendatakse.

## Marika Kusnets

### Põhiline eesmärk

Praegu valmistatakse 1. septembriks, mil tervishoius algab viieaastane üleminekuperiood digitaalsetele dokumentidele. Mitmetes tervishoiuasutustes on juba praegu paberdokumentatsioon muudetud arvutipõhiseks. Ent kõik digitaalse maailma infosüsteemid ei ole veel viidud ühtsesse süsteemi. See tähendab, et kõik arvutid tuleb panna omavahel suhtlema, et saaks vajaliku infot vahetada. "Tervishoid on suur ja info hästi spetsiifiline, sellepärast tuleb ta juppideks jagada. Ühelt poolt on standardimise töö, mida koordineerib

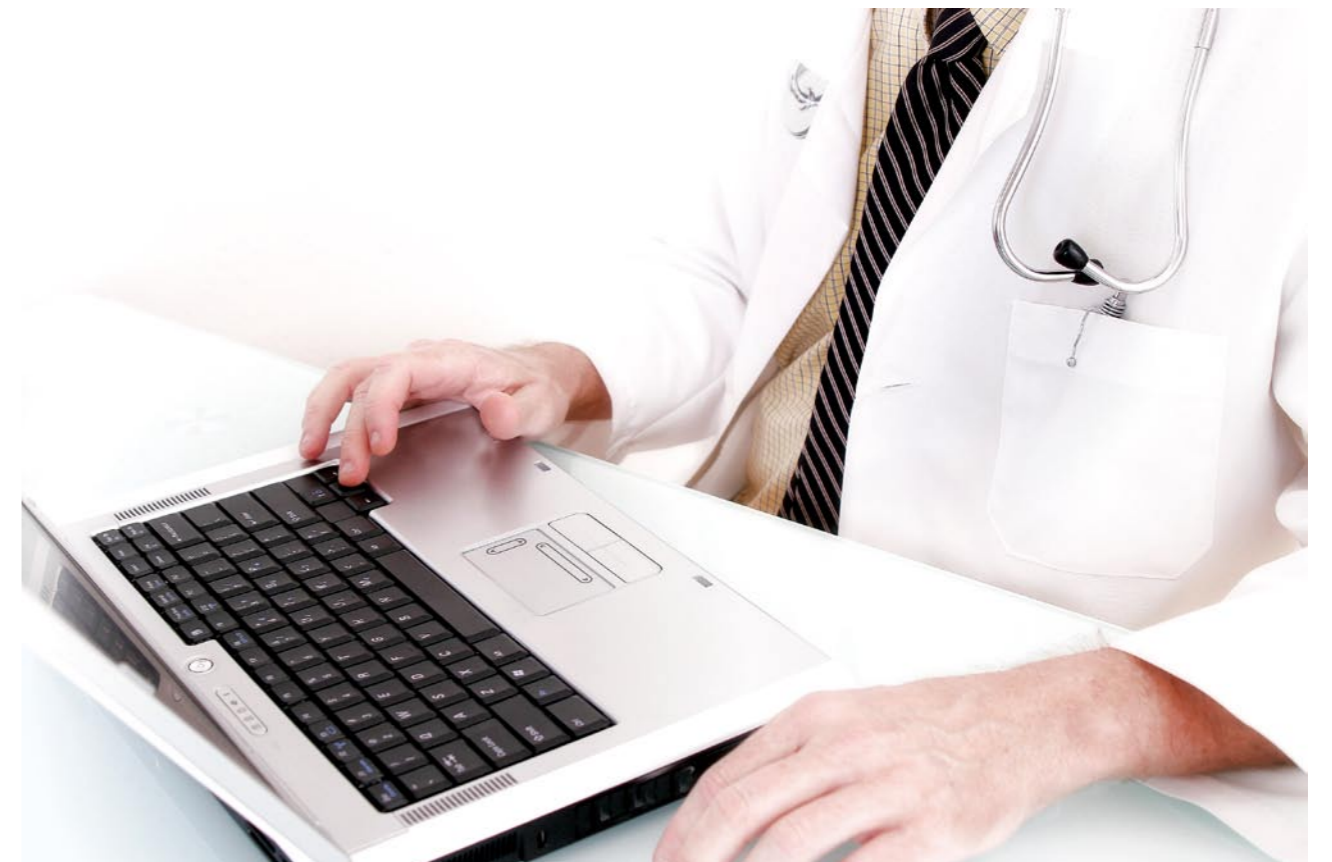
E-tervise Sihtasutus ja mis järk-järgult läheb ka õigusruumi. Teiselt poolt peavad tervishoiuteenuse osutajad suutma järgi tulla oma infosüsteemide arendamisega, nii et see ravitööd segama ei hakkaks. Kõigest sellest tulenevalt kestab üleminekuperiood viis aastat. Tulemus, mida tahame kõigepealt saavutada, on infovahetus erinevate arstide vahel," kommenteeris sotsiaalministeeriumi e-tervise juht Kaja Kuivjõgi.

### Etapiline tegevus

Esimene samm tehakse juba käesoleva aasta 1. septembril, mil rakenduvad

standarditud saatekirjad ning ambulatoorne ja statsionaarne epikriis, kus printsipi on ühe arsti hinnanguliselt oluline info teisele arstile. Patsient satub oma probleemiga erinevate arstide juurde ja igapäev neist on oma spetsiifika. Inimene on aga tervik – üks häda mõjutab ka teist. Omamata vajalikkust infot, puudub arstil patsiendist tervikpilt ning tal ei ole võimalik pakkuda head ravi. Digitaalsete saatekirjade rakendamisega paraneb märgatavalt info vahetamise kvaliteet.

Teise sammuna võetakse ette erialakeskne lähenemine. Standarditud vor-







mi saavad lastega seotud tegevused: rasedus, sünd, lapse tervisekaart, ka elupõhine info kõikide vaktsineerimiste kohta.

Kolmanda suure plokina standarditakse kiirabikaart, erakorralise juhtumidokumentatsioon ehk EMO tegevus. “Kuna erakorralisi juhtumeid võib ette tulla ka ambulatoorses võrgus, siis täidetav dokumentatsioon ei ole erialapõhine, vaid ühtne kõigi erakorraliste juhtumite jaoks,” kommenteeris Kaja Kuivjõgi. “Veel tuleb standardida kogu vere infosüsteem, psühhiaatriaga seonduv ja laboriteenused ning lõpuks ka taastus- ja hooldusravi plokid. Jaotame need valdkonnad projektidesse ja püüame nende projektide kaudu katta kogu tervishoiusüsteemi – sünnist surmani.”

#### Digiregistratuuri funktsioonid

Digiregistratuuril on kaks suuremat eesmärki – tekitada ressursikeskus ja broneerimiskeskus.

“Registratuuri mõte ongi tegelikult tervishoiu ressursside parem juhtimine. Tahame analüüsida, kuidas olemasolevat ressursi kasutatakse ja milliste meetoditega saaksime seda ressursi paremini rakendada – et ei jääks vabu ooteaegu, et ei oleks ebamõistlikke suunamisi, et ebaühtlase ravivajadusega inimesi ei suunataks ühele spetsialiteedile,” selgitas Kaja Kuivjõgi.

Ressursikeskuse kõrval on teiseks suureks eesmärgiks broneerimiskeskus. Tuleb teha kättesaadavaks informatsioon konkreetsele vastuvõtule registreerimise kohta, et patsient ja arst saaksid registreerida digitaalses keskkonnas,

ükskõik millise spetsialisti, juurde ükskõik millises raviasutuses.

“Virtuaalse üleriigilise järjekorra IT-lahendus on praegu testimisel. See rakendub samuti etapiviisiliselt. Kõigepealt tahame hakata informatsiooni jagama ambulatoorsete vastuvõttude kohta, edasi juba statsionaarse võrgu, uuringute ja protseduuride kohta. Digitaalne ambulatoorne registreerimine hakkab tööle 1. septembrist,” seostas sotsiaalministeeriumi e-tervise juht.

#### Digiretsepti eelised

E-tervise Sihtasutuse meditsiinidokumentide standardimise spetsialisti konsultandi Virge Ottise sõnusi lihtsustab digiretsept nii arsti kui apteekri tööd, ka patsiendil on hõlpsam ravimit välja osta. Digitaalse retsepti kõrval jääb alles ka paberretsept – et arst saaks koduvisiiti tehes vajadusel patsiendile kohe ka retsepti välja kirjutada.

Digiretsepti kasutusele võtuga vähendatakse ka retsepti väljakirjutamisel tekivaid võimalikke vigu. “Digiretseptile ei kirjuta arst enam soodustust. Seda teeb kesksüsteem – nende andmete järgi, mis arst edastab, paneb haigekassa soodustuse. Arst märgib digiretseptile diagnoosi, ravimi ja annustamise,” selgitas Virge Ottis. Digiretsepti kasutades saab patsient valida ükskõik millise apteegi, kust ravim välja osta. Selleks on tal vaja vaid ID-kaarti. Apteeker näeb kõiki patsiendile väljastatud retsepte. See hõlbustab apteekril patsiendi nõustamist erinevate ravimite võimalikest koostoimetest. Patsient saab välja osta just selle ravimi, mida ta parajasti tahab. Digiloost saab arst ka tagasi-

sidet, millised ravimid tema patsient on välja ostnud ja oskab seetõttu adekvaatsemalt hinnata konkreetse patsiendi ravi kulgu.

#### Süsteemi turvalisusest

Kuna digiloosse koondatakse inimeste delikaatsed terviseandmed, peab turvaintsidentide tõenäosus olema nullilähedane. E-tervise Sihtasutuse infoturbejuhi Valdo Prausti hinnangul saab digilugu olema palju turvalisem kui praegu kasutatavad paberpõhised tervisekaardid. Kõik projektiga seotud isikud – nii meditsiinitöötajad kui ka patsiendid – peavad end autentima turvalise autentimisvahendiga, näiteks ID-kaardiga. “See peaks välistama olukorra, kus kellelgi õnnestub varastatud identiteediga süsteemi siseneda,” on turvaspetsialist veendunud.

Igast tegevusest – andmete lisamisest, muutmisest, vaatamisest jms – jääb maha kindel jälg, mida ei saa hiljem muuta ega parandada. “Iga kodanik saab näiteks patsiendiportaali vahendusel vaadata, kes on tema kohta andmeid lisanud ja neid andmeid vaadanud. Andmete vaatamisõiguste väärkasutamised tulevad süsteemi turvamonitorimise käigus tavaliselt välja ning nendele järgneb karistus,” selgitas Praust.

Patsiendi andmed on kodeeritud – andmebaasis hoitavate ning salvestatud meditsiiniandmete korral on reaalsed isikuandmed asendatud süsteemisese kokkuleppelise koodiga, mis ei võimalda nende andmete juhusliku avalikustumise korral kindlaks määrata konkreetset isikut, kelle kohta need andmed käivad.

“Täiendavaks turvameetmeks, mis takistab andmete lekkimist, eriti just suuremahulist lekkimist kesksüsteemist, on andmebaasis olevate andmete krüpteerimine. Kõik kettale salvestatud andmed on e-tervise kesksüsteemis krüpteeritud, nii et ketaste varguse, ebaseadusliku kopeerimise vm turvaründe korral meditsiiniandmete leket ei toimu,” täpsustas Praust. “Kesksüsteemis toimub ka pidev jälgimine, mis võimaldab efektiivselt leida väärkasutamisi – näiteks kui meditsiinitöötaja vaatab selliste patsientide andmeid, kellega ta seotud ei ole. Samas aitab korralik seiremoodul koos sellele järgnevate efektiivsete tegevustega ära hoida keerukamaid ründeid, avastada need juba eos.”



## Väiksed lapsed, väiksed mured; suured lapsed, suured mured

Eks see nii kipub paraku olemagi nagu tuntud ütluses: väiksed lapsed, väiksed mured; suured lapsed, suured mured. Samas tundub uskumatuna, et lapsel üldse tõsiseid muresid olla saaks. Ainus mure on mängida, kasvada ja vanematele hea laps olla.

Jaanika Liinar

Tegelikkuses on lood hoopis teised, selgus dotsent Lembit Mehilase loengusarjast „Kas on koolilapsel muret?“. Ajal, mil Eesti rahvas tervikuna on hakanud ennast leidma ja näeb probleemidele lahendusi, on laste probleemid tema hinnangul tõsisemaks läinud. Hädasolevaid lapsi ja noorukeid on tänapäeval palju. Millest saavad laste probleemid alguse, kuidas märgata mures ja depressioonis last ning kuidas teda aidata – neile küsimustele leiab vastused alljärgnevast loengu kokkuvõttest.

Esmaselt mõjutab lapse psüühikat ema meelolu raseduse ajal ja pärast sünnitust. Kui ema on sünnitamise järel

kurvameelne ning tegeleb lapsega vähe, on lapse valmisolek emotsionaalseks ebastabiilsuseks suurem. Väga tähtsad on lapse esimesed 15 elukuud, mil ilmnevad esimesed kaasasündinud temperamentalged. Sünnitusjärgses depressioonis ema ei suuda lapsele edastada positiivsetele emotsioonidele reageerimise oskust. Ta hoolitseb lapse eest küll füüsiliselt, kuid ei kudruta temaga ega anna edasi miimikat. Laps jääb kõige tundlikumal perioodil ilma emotsionaalsest kasvatusesest. Väga oluline on emotsionaalne suhe vanemate ja sõpradega ka koolieelses eas.

Isiksuse arengu teine kriitiline etapp on 6.–10. eluaasta, mil hakkavad tekkima

iseloomualged ja enesekindlus. Kui lastel perioodil tõrjutakse, mõjutab see ääretult tema enesekindlust, koostöövalmidust ja iseloomu.

Teismeliseeas hakkab iseloom kinnistuma. See on emotsionaalsete väärtuste ümberhindamise aeg, kus oma mõju on ka hormonaalsüsteemi muutustel. Nooruk ei ole rahul oma kehaga, ta on kergesti haavatav ja päevakorda kerkiavad hoopis teravamalt omaenese isiksusse puutuvad küsimused. Kuna rahulolematu on pidevalt hinges, võivad ebakõlad noore inimese endast kiiremini välja viia. Kui ka suhted lähedastega jäävad sel ajal pinnapealseks, on laps oma hinnangutega üksi jäetud. Tähe-



lepanu äratamiseks võivad tekkida arusaamatud haiguspuhangud, pidurdamatu lollitamine ja nii edasi. Lapsele võib tunduda, et kodu hoolitakse tema õdedest ja vendadest rohkem, kuigi tegelikult pööratakse just temale peres kõige enam tähelepanu. Teine joon, mis võib välja lüüa, on võimu näitamine kõigi üle, kellele jõud peale hakkab, alates noorematest lastest ja lõpetades õpetajatega. Eelkõige võib see tekkida olukorras, kus vanemad nõuavad lapselt rohkem, kui tal eeldusi on.

Oma intellektuaalses arengus on praegused noored varasemate põlvkondadega võrreldes runduvalt ees. Ka noorte füüsiline küpsemine on tänapäeval kiirem. Puudu jääb aga tunde- kasvatusest ja sotsiaalsest küpsusest, mis tuleb sellest, et vanematel on laste jaoks vähe aega ning lapsed on üsna omapead. Koolistki ei leia laps tihti abi. Koolis märgatakse küll lapse probleeme, ent kogu aeg kulub õpetamise peale.

Psühhosomaatilistel haigustel ei ole ainupõhjust, nende taga on nii füüsilised kui ka psüühilised probleemid. Üks tänapäevale omaseid jooni on psüühikahäirete avaldumine mitte niivõrd hingeliselt, kuivõrd füüsiliselt – iivelduse, südamepekslemise, kõhuvalu ja kõrge vererõhu näol. Eestlastel väljendubki depressioon arütmiliselt, st polegi muid häireid kui söögiisu ja kehakaalu muutused, pikem uneaeg, tahtmatu midagi teha, väsimus, raskustunne jalgades, kroonilised valud ja alles seejärel muud tunded, näiteks see, et ei olda kellelegi vajalik. Dotsent Mehilase sõnul on psühhosomaatilise haiguse tunnustega patsient teistest konkreetsema mõtlemisega ja korralikum. Korraga võtab ta käsile ainult ühe asja ning pühendub sellele 100%. Kui see on valmis, alles siis asub ta uute kallale. Selliseid häireid esineb rohkem konkreetsatel ja täpsetel inimestel.

Depressioonil on palju sümptomeid ning nooruki kurvameelsust oskab õigesti diagnoosida üksnes kliiniliste kogemustega asjatundja. Kindlasti väärib aga igasugune varasemaga võrreldes teistsugune käitumine tõsist tähelepanu. Suur ohumärk on noore inimese ilma loopi-mata jutt elusu kadumisest. Ohumärgid on ka noortuki soovimatus sõpradega välja minna või televisiooni vaadata ning eelistada üksi olemist, põhjendamatu ärrituvus, nutuvalmidus, endast väljamineku hoolet, karjumine, agressiivsus, valmidus alkoholi või narkootilisi aineid tarvitada ning seletamatud kodunt äraminekud. Kõik need on depressiooni tunnused. Järsult langenud õpietendus on ohumärk õpilasel, kes võimete poolest on enamaks võimeline. Nooruki motivatsioon kahaneb, kõik on vaevamine, esineb tundaoslikke häireid (enesehüüdistus, alaväärsus, madal enesehinnang), mäluhäired ja keskendumisraskusi ning ka kehalise tervise häireid: kõhu- ja peavalu, põhjuseta väikes-

palavikku, pidevat väsimust, liigset unisust, loidust ja anorektilist käitumist.

Laste puhul ei juhtu kunagi nii, et nad ei näeks paar päeva või nädala kestnud probleemist edasiteed. Noore inimese enesetapp ei pruugi olla hoolikalt läbi mõeldud ja pikka aega ette kavatsatud. See peab olema pikk konflikt, millele laps muud lahendust ei leia. Tihti pannakse enesetapp toime näiliselt tühistel põhjustel, kuid see on alati pikaajase probleemi või protsessi äkklahendus. Ei saa nõus olla väitega, et enesetapu teinud laps viis saladuse endaga kaasa. Psühholoogi väitel on noorukile kogu psühhopatoloogia piltlikult öeldes otsa ette kirjutatud, tuleb ainult osata lugeda.

Tegelikult ei ole vanematel vaja kuigi palju teha. Sellest hetkest, kui laps on siia ilma tulnud, tuleb temaga rääkida ning mitte liialt kiirustada hukkamõistu, keeldude ja karistusega. Kui juhtub, et vanemad lähevad endast välja, tuleb lapsele hiljem selle põhjusi selgitada, öelda, et tema ei olnud süüdi, ning paluda vabandust. Lapsed mõistavad suurepäraselt. Mitte vähem tähtis ei ole ka lapse, tema vanemate ja kooli omavaheline kontakt. Tuleb omavahel rääkida, probleemid läbi arutada, süüdistamise asemel leida lahendusi olukorra parandamiseks. Kindlasti on probleemsetele lastele vaja perearsti suuremat tähelepanu, keerukamatel juhtudel aga psühhiaatri nõustamist. Kui laps tunneb, et tema pärast muretsetakse ja tema eest hoolitsetakse, on ta lõpuks selle eest väga tänulik. Samas, kui lapsel on probleeme, ei saa kogu süüd veeretada ainult vanemate või kooli kaela. Põhjusiks on siiski kogu ühiskonna tegemata jäänud töö.

Ükski asi pole isenesest hea ega halb. Kõik oleneb sellest, kuidas me sellesse suhtume. Inimene on stressis siis, kui ta n-ö suhtub üle, nii et ta tegutsemisvõime on halvatud. Kui ei ole võimalik olukorda muuta, tuleb muuta suhtumist. Psühhoterapia põhinebki sellel, et muudetakse suhtumist. Psühhoravimitega on lõppkokkuvõttes sama toime. Oluline on patsiendile selgeks teha haiguse tekkemehhanism. Ta peab aru saama, et tema häiretes on suuresti süüdi ka negatiivne ja ekslik mõtlemine. Ravi peab olema kombineeritud: tabletravi ja psühhoterapia. Ravi on patsiendi kõige aktuaalsemate sümptomite järk-järgult ja kiht-kihtil äravõtmine. Ravi alustatakse tablettidega. Tänapäeva psühhofarmakonid on psühhiaatrite hinnangul üsna kõrvaltoimevabad. Patsient saab ravimite abil realiseerida oma isiksuse potentsiaali, oma võimeid. Ilma tablettidega ei ole tal võimalik oma isiksust appi võtta, et probleemist üle saada. Arstitega saab mõjutada bioloogilisi, pärilikke ja temperamendi omadusi, mille puhul psühhoterapia tulemus ei anna.

Täiskasvanu depressioon on lastetoea peegeldus täiskasvanueas. Adekvaatse ravita lapsega depressioon on hilisema depressiooni peamine riskitegur: 60%-l jätkub see ka täiskasvanueas. Kui miski on jäänud lapseas korrigeerimata, siis hiljem ei ole võimalik seda enam muuta. Tõsiselt kahjustunud isiksuse puhul on juba raske ära tunda põhjust, miks kõik nii on juhtunud.

Kahtlemata on depressioon empaatiavõimega, inimlike inimeste probleem. Ratsionaalsed, kalgid ja kalkuleerivad inimesed, kelle jaoks kaastunne on tundmatu asi, ei haigestu kunagi depressiooni.

## Lillekesed! kandke seelikuid!

### Veenilaiendid?



#### Toimeaine trokserutiin:

- **KAITSEB** väikeseid veresoone
- **TÕSTAB** veenide ja kapillaaride toonust
- **VÄHENDAB** väikeste veresoonte läbilaskvust ja haprust
- **PÕLETIKUVASTANE TOIME** soodustab verevarustushäirete vähenemist

#### Näidustused:

Troxevasin® geel (trokserutiin): pindmiste veenide põletike paikne ravi.

Troxevasin® kapslid (trokserutiin): kasutatakse täiendava ravimina jalaveenide kroonilisest puudulikkusest tingitud turses korral.

**Tähelepanu!** Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte.

Kaebuste püsivuse korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel konsulteerige arsti või apteekriga.

**Käsimüügiravim.** Müügiloo hoidja: Actavis Nordic A/S.  
Täiendav informatsioon:  
UAB Actavis Baltics Eesti filiaal, Tiigi 28/Kesk tee 23a,  
Rae vald, Harjumaa



# Ilma mõnuaineteta on mõnusam

Inimese loomuomane soov elada võimalikult valutult, seab paljusid sõltuvusohtu sellest, mis aitab kasvõi hetketeks tuimestada elu valusat tegelikkust. Raskused inimsuhtes, ebakindlus enese suhtes, ebaõnn koolis või kodus – need on sagedasemad põhjused, mille tekki- des tuntakse vajadust eemalduda reaalsusest ning unustada kõik see, mis ängistab. Sellist tunnet lei- tak alkoholi kõrval üha enam mõnuainetest....

Merle Prangel

Noored, kui psühholoogiliselt ja sotsiaalselt mõ- jutatavam ühiskonnagrupp, on viimasel kümnel aastal saanud mõtteviisi „uimasti aitab unusta- da“ olulisemaks riskigrupiks. Tänapäeval on tekkinud olu- kord, kus noorem põlvkond omab mõnuainetest tunduvalt laiemaid teadmisi kui nende vanemad. Enamik vanematest teab küll „uimastite šampanjaks“ peetavast kokaiinist, ecs- tasyst või heroiinist, kuid vähem teatakse üha suuremat po- pulaarsust saavutava huuletubaka või korgijoogi toimest.

## Huuletubakas ehk nuuskubakas või mokatubakas

Tänapäeval on klassikaline sigareti tõmbamine paljude noor- te hulgas asendunud juba tunduvalt modernsema viisiga – selleks on ülahuule ning igeme vahele imendumata pandav tubakakuulike, mis tekitab lühiajalise mõnutunde.

Nii nagu ka muud tubakatooted, sisaldab huuletubakas niko- tiini, mis põhjustab organismi sõltuvust. Huuletubakat os- tes varitseb oht, et sinna on segatud ostja teadmata ka muid narkootilisi aineid, aga selliselt miksitudna võib tavapärastest suurem kogus huuletubakat põhjustada krampe ja isegi sur- ma. Huuletubaka tarvitamine loob soodsa pinnase vähi tek- keks ning suureneb risk haigestuda suu-, neelu- ja kõhu-

näärmevähki. Kindlaks on tehtud, et nuuskubakas sisaldab 28 vähkitekita- vat ainet!

Huuletubaka ainukese pooltargumen- dina võib välja tuua selle, et suitsuvaba tubakatootena ei kahjusta huuletuba- kas teisi inimesi, vaid ainult selle tar- vitajat.

Inimese, kes huuletubakat tarvitanud juba pikemat aega, on võimalik ker- gesti ära tunda – tema ülahuul pais- tab tavalisest ebaloomulikum ning tema suust tuleb huuletubakale omane halb hingeõhk. Ka tekitab mokatuba- kas oma ohvri ülahuule alla pikaajali- sel kasutamisel kõva saapatalla sarnase kooriku.

Nuuskubakas on keelatud kõigis Euroopa Liidu riikides, välja arva- tud Rootsis (ja osaliselt ka Norras). Euroopa Liit aktsepteerib Rootsi puhul nuuskubaka kasutamist osana Rootsi rahvuslikust pärandist.

## GHB (noorte slängis ka geebekas, kork, laks ja korgijook)

Korgijook on tänapäeval noorte hul- gas väga laialt levinud mõnuaine, mis tekitab taevalliku heaolutunde – jooki tarbinu on ülevas meeleolus, ta naerab pidevalt ja on ülemäära jutukas. Kor- gijoogi omapäraks on see, et tal ei ole alkoholile või mõnele muule mõnu- ainele omast lõhna ehk ta on täies- ti lõhnavaba. Korgijoogiks kutsutakse jooki seetõttu, kuna seda manustatak- se keeratava korgiga pudeli korgist um- bes 5 ml kaupa. Selle värvitu, lõhnatu ja soolase maitsega vedeliku mõju algab 10 minuti kuni tunni aja jooksul ning kestab 2–3 tundi.

Korgijook on üks neist ainetest, mida koos silmatilkade ja ketamiiniga on nimetatud vägistamisdroogideks. Et korgijook põhjustab mõne aja pärast peale manustamist tugevat lihaste lõt- vust, saab jooki tarbinud ja realsus- taju kaotanud inimest kergelt vastu

tema tahtmist seksuaalselt ära kasuta- da. Et peale korgijoogi mõju kadumise võib selle tarbinu jääda paaritunnisesse sügavasse unne, on hiljem suuri rasku- si sellele eelnenud sündmuste meenu- tamisega. Korgijook on salapärase ka seetõttu, et tema testimine organismis ei anna tulemusi – see teeb nõutuks nii arstid kui kriminaalasjade uurijad.

Korgijoogi ületarbimine tekitab tõsi- seid kõrvalnähte nagu teadvuse kaotus, pettekujutelmad, krambid ja hingamis- häired. Kui korgijooki tarbitakse koos alkoholiga on üledoosi saamise tõenäo- sus väga kõrge – mõnu ja surma põh- justava doosi piir on sellisel juhul pea olematu. Korgijoogi jääknähud võivad kesta kuni 10 tundi.

Nii nagu ka muid mõnuaineid, ei saa ka korgijooki ostes kontrollida sel- le puhtust ja kangust. Seetõttu on kõrvalkalded selle koostises põhjusta- nud sagedasti suus söövituskahjustusi.

# Hoia silmi kui silmaterava

Tänapäeva meditsiin tunneb mitmeid haigusi, mis ei ahelda inimest küll haigevoodesse, kuid ometigi võivad need haigused erineval moel halvendada inimese elukvaliteeti. Selleks, et aru saada, kuivõrd hea tunne on olla terve, ei pea alati kogema tugevat valu. Heaolutunde võib elimineerida ka pidev kuid tülikas ebamugavustunne mõnes Teie organis. Näiteks silmades.

Merle Prangel

**K**indlasti olete tundnud seda ebameeldivat tunnet, mis tekib võõrkeha sattumisel silma. Kui aga selline tunne ei taha ega taha Teid maha jätta ning sümptomiteks on ka silmade punetus, on ilmselt tegemist ühe tänapäeval enim levinud (moe)haigusega – kuiva silma sündroomiga.

Inimese silma sarvkest vajab pidevat niisutamist pisarate abil. Kuiv silm tekib juhtudel, kui silmade sarvkes-

ta niisutamiseks ei jätku piisavalt pisaravedelikku või selle koostis ei vasta füsioloogilistele omadustele.

Kuiva silma sümptomiteks võivad olla veel:

- silmade kiire väsimine ja aeglane taastumine
- veniv lima pisarakoostises
- valu silmade pilgutamisel
- silmade valguskartus

Kuigi haiguse nimi on „kuiva silma sündroom”, võib see haigus väljenduda ka lakkmatuse pisaravoolus. Iseenes-

lik pisaravool võib tekkida juhtudel, mil silma sarvkest on ärritatud juba niivõrd, et pisarad hakkavad jooksmata käsklust saamata. Samas ei kanta pisaraid vajamineval hulgal sarvkestale laiali, vaid nad „hakkavad ajama üle silmaääre”. Ka ei vasta pisarad oma loomulikule koostisele või aurustuvad nad normaalsest kiiremini. Seega ei ole iseeneslikust pisaravoolust kasu, vaid pigem kahju.

## Keda ohustab kuiv silm?

Kuiva silma sündroomi otseseks riskigrupiks on inimesed vanuses 40+. Selline „looduslik valik” on tingitud asjaolust, et selles vanuses muutub inimese pisaranäärmete talitus – väheneb pisarate eritus ja muutub nende kvaliteet.

Raseduse, rinnagatoitmise ja üleminekuperioodi hormonaalsed muutused võivad samuti põhjustada vähenenud pisaravoolu.

Puudulik pisarate tootmine võib olla tingitud ka mõningatest üldhaigustest. Kõige enam seostatakse kuiva silma sündroomi nn Sjögreni tõvega, mida iseloomustab

organismi kõigi limaskestade kuivus. Tegemist on süsteemse sidekoehaigusega, millega kaasnevad muuhulgas ka sülje- ja pisaranäärmete puudulikkus.

Kuiv silm võib tekkida ka mitmete ravimite (nt antidepressandid, kõrgvererõhu ravimid, hormonaalsed preparaadid, diureetikumid, rasestumisvastased ravimid) pikaajalise tarvitamise kõrvalmõjuna.

Kuiv silm on probleemiks paljudele kontaktläätsede kandjatele. Läätsede kasutamisel võib silmade kuivustunnet veelgi süvendada nende ebaõige hooldus või läätsede kasutusajast mittekiinnipidamine.

Inimestel, kelle töövahendiks on arvuti, esineb silmade kuivust kordi enam. Kõrgendatud tähelepanuga arvutikuvari jälgimine vähendab oluliselt silmade pilgutamise sagedust. Teada on, et arvutikasutajad pilgutavad silmi vä-

hem kui 10 korda minutis. Normaalne silmade pilgutamise sagedus on aga 22 korda minutis. Miks on silmade pilgutamise sagedus nii olulise tähtsusega? Silmade pilgutamisel niisutatakse silma kattes seda pidevalt pisaravedelikuga ja toites nii pidevalt silma sarvkesta.

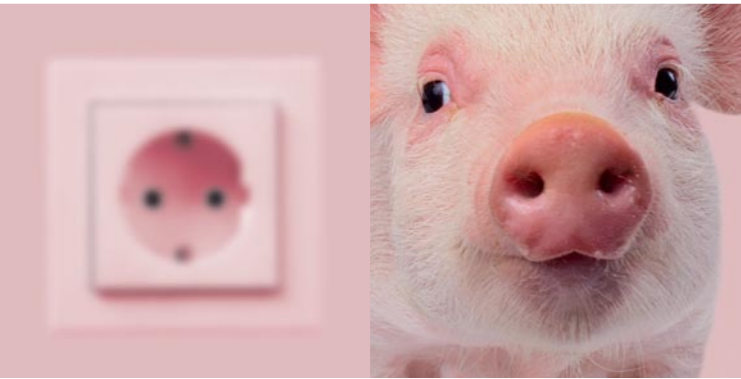
Kuiv silm ohustab ka inimesi, kes töötavad kaasaegsetes võimsates ventilatsioonisüsteemidega ruumides, sest selliselt tekitatud õhk kuivatab silmi liigselt.

Lastel siiski kuiva silma sündroomi nii kergesti ei teki. Ülemäärane telerivaatamine või arvutikasutus võib lastel põhjustada pigem silma siselihaste pinget, mis võib põhjustada peavalu ja nägemise halvenemist.

## Kuiva silma sündroom ei ole väljaravitav

Et kuiva silma sündroom ei ole väljaravitav, aitavad haigust leevendada mitmed apteegis pakutavad ravimid. Millised täpselt, selles aitab orienteeruda Kuressaare Ülikooli Apteegi proviisor Ingrid Aulik.

# Ei näe teravalt?



## Kaitske oma silmi enne kui on hilja!

Ocuvite peatab Teie silmade vananemise.

Me elame tänapäeval kõrgema vanuseni, kui see meie silmadele „jõukohane“ on. Seega pole ime, et paljud inimesed märkavad ligikaudu 40-aastaselt, et liiklusemärgid muutuvad äkki hägusamaks, ajalehte tuleb lugedes hoida silmadest kaugemal või ei näe me enam nii hästi hinnasiltide lugeda. Järeldus: vajate kõigepealt silmaarsti või optiku abi. Esimesed prillid on ilmne viide silmade vananemisele.

### Lisakoormus silmadele

Töö arvutiekraani ees, autode heitgaasid, ebatervislik toitumine, stress, suitsetamine, alkohol ja kohvi – kõik see koormab ja kahjustab meie silmi.

### Tõestatud toime

Ocuvite Lutein'i näol on väljatöötatud tablett, mis tugevdab meie silmi, et nägemine püsiks võimalikult kaua.



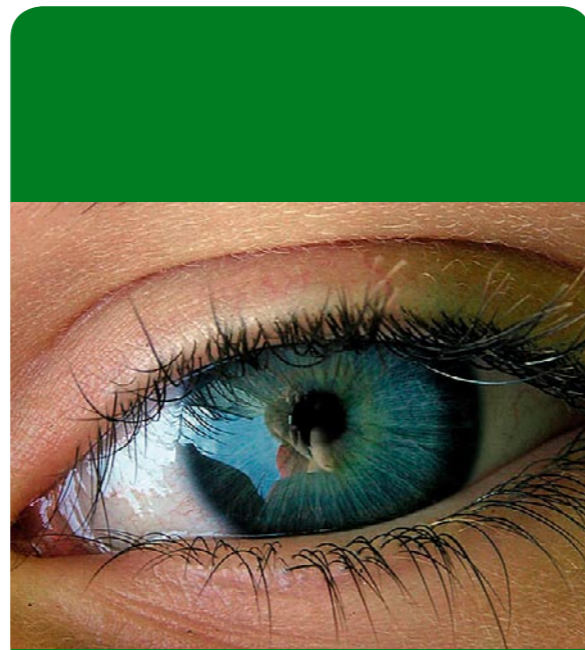
**Hoolitsege oma silmade eest juba varakult, et terav nägemine püsiks kaua.**

**Ocuvite Lutein annab Teie silmadele uue jõu.**

Ocuvite on müügil apteekides!

**Bausch&Lomb™**

Ocuvite Lutein sisaldab järgmisi mikrotoitaineid: luteiin, zeaksantiin, vitamiin E, vitamiin C, seleen, tsink.



## Kommenteerib YA Kuressaare apteegi proviisor Ingrid Aulik

Kuiva silma sündroomi leevendamiseks sobivad hästi apteegis müüdadavad kunstpisarad. Kunstpisarad on oma nimetuse saanud sellest, et nad on oma koostiselt ja toimelt lähedased loomulikule pisaravedelikule.

Kunstpisaravedelikku müüakse üksikannustena pakendis, mis teeb nende kasutamise väga mugavaks. Oluline on ka see, et selliselt pakendatud preparaadid ei sisalda säilitusaineid.

Kunstliku pisaravedeliku preparaate kasutatakse tavaliselt vastavalt vajadusele üks kuni kolm korda päevas (vajadusel või arsti nõuandel ka sagedamini), tilgutades kumbagi silma korraga ühe tilga.

Mõned silmapilgutused peale tilgutamist aitavad kunstpisaral paremini silma pinna katta.

Niisutavaid silmatilku võib kasutada regulaarselt ja ka ennetavalt. Regulaarne kasutamine on soovitatav inimestele, kelle töövahendiks on arvuti või kes viibivad pidevalt konditsioneeritud õhuga ruumis.

Kunstpisaraid saab apteegist osta ilma retseptita.

Lisaks tilkadele leiab apteegiriivilt ka samasuguse toimega silmageele. Geeli eeliseks võrreldes tilkadega on selle pikemaajalisem silmas püsimine. Arvestada tuleks aga seda, et geel võib nägemise mõneks ajaks ähmasemaks muuta.

# KANDIDOOOS

Üks sagedasemaid naistearsti poole pöördumise põhjuseid tänapäeval on genitaalkandidoos ehk tupeseen. See on haigus, mille tekkepõhjuste kohta levib mitmeid valearusaamu, mis vajaksid mõningast selgitust.

Merle Prangel





**K**andidoos on naise normaalse mikrofloora hulka kuuluva pärmseene *Candida albicansi* poolt tekitatud põletik. Tupeseent tekitavad bakterid on ka iga terve naise organismis, ometigi ei põhjusta need alati põletikku. Teatud tingimuste olemasolul algab aga pärmseene liigne vohamine, tänu millele saab alguse põletikuline protsess.

Pärmseene poolt põhjustatud põletik võib olla naise tupes, kuid võib kanduda ka välistele suguelunditele. Harvem lokaliseerub kandidoos ka rindade all või sügavamates nahavoltides (seda just tüsedamatel naistel).

#### Kandidoosi tekkepõhjused

Kandidoosi teket soodustavad seisundid, mis naise organismi mingil viisil nõrgestavad. Ainuüksi stress, ülepinge või liigne alkoholarbimine on piisavad faktorid selleks, et pärmseen liigselt aktiveeruks ning hakkaks põhjustama ebameeldivaid vaevusi.

Kandidoosi ühe põhilisema tekkepõhjuseks näetakse ka keskkonnamuutusi. Naise õrn organism ei suuda alati säilitada tasakaalu olukorras, kus ümbritsev keskkond on väljunud loomulikkuse piiridest ja üleüllastunud kõikvõimalikust keemiast. Kandidoosi võivad vallandada tampoonid, pesukaitsmed, kasutatav pesuvahend või sünteetiline pesu.

Kandidoosi olulisemateks riskifaktoriteks peetakse ka hormoon- või antibakteriaalset ravi. Antibiootikumid iseennest ei tekita tupeseent, vaid ägestavad seda. Antibiootikumid ravivad küll haigustekitavaid baktereid, kuid hävitavad ka organismile kasulikud saprofüüdid. Seetõttu langeb organismi vastupanuvõime ja tavaline mikrofloora võib muutuda patoloogiliseks.

Kandidoosi all kannatavad tihti ka rasedust vastaseid tablette kasutavad naised. Ei ole harvad ka juhud, kus emakasisesse spiraali paigaldamine kutsub esile pärmseene liigse vohamise.

Kandidoos võib aktiveeruda ka raseduse ajal.

Naise vanuse tõustes väheneb nais-suguhormooni östrogeeni tase ning organism ei suuda glükogeenist toota küllaldaselt piimhapet tupe normaalse pH tagamiseks. See on põhjuseks kandidoosi levikul ka üleminekuperioodil ja peale seda. Sageli kutsuvad pärmseene vohamise esile organismi muud haigusseisundid. Kindlaks on tehtud, et kandidoos esineb sagedamini rasvõõbe ja diabeeti põdevatel naistel.

#### Kandidoosi tunnused

Kandidoosile on omane tupe limasketade lõhed ja/või turse, rohke kohupiimataoline valgevoolus. Üheks kõige esmasemaks tunnuseks pärmseene liigselt vohamisest on vägagi ebameeldiv kihelus suguelunditel. Kandidoosiga võib kaasneda ka urineerimise ja sugutihte valulikkus.

#### Kandidoos meestel

Kui naisel on kandidoos genitaalidele tekkinud, võib see vahekorra ajal kanduda edasi tema partnerile. Ometigi ei ole aga tegemist otseselt suguhaigusega, vaid sugulisel teel leviva haigusega. Meestel avaldub kandidoos kas nahalööbena suguelundil või kusitipõletikuna. Kaebuste ja haigusnähtude puudumisel meespartnerit üldjuhul ravida vaja ei ole. Kui aga naisel muutub seenhaigus krooniliseks ja hakkab väga sageli korduma, siis peaksid ravi saama mõlemad partnerid üheaegselt. Seenhaiguse raviga meestel tegelevad eelkõige dermatoveneroloogid.

#### Kuidas kandidoosi ravida?

Tervetel naistel, kellel tekib pärmseente ülekasv tupes, mööduvad kandidoosiga seotud vaevused üldjuhul mõnepäevase raviga, jätmata seejuures püsivat kahjustust.

Haiguse kordumise vältimiseks on aga oluline tuvastada *Candida albicansi* vohamist soodustavad tegurid.

Seni ei ole leitud preparaati, mis ravib kandidoosi täielikult välja. Kui kandidoos taandubki mingiks ajaks, siis haigust mõjutavate faktorite aktiveerumisel võib haigus taas ägeneda. Ometigi on nii mitmeidki võimalusi hoidmaks ära uue põletiku tekke:

- Tuleks kasutada pH-taset kontrolli all hoidvat intiimpesuvahendeid ja vältida kõrge keemilise koostisega pesuvahendeid.
- Jälgida toitumist – toiduga saab säilitada organismi normaalset seisundit. Pärmseened „kardavad“ biojogurteid, kuid „armastavad“ pärmil põhinevaid toiduaineid.
- Ka liigne pesemine ei ole soovitatav – sellega rikutakse loomulik pH-tase tupes.

## Looduse meistritöö sisaldab teepuu õli

#### Intiimhügieeniks:

**Femigel** – 3%-lise teepuuõlisisaldusega looduslik vaginaalne preparaat tupekuivuse, bakteriaalse- ja seeninfektsiooni korral.

**Kehapesugeel** – Virgutav geel kõigile nahatüüpidele. Värskendab väsinud ning ketendavat nahka ja taastab niiskustasakaalu. Sobib ka intiimhügieeniks.



Australian Bodycare nahahooldustoodetes kasutatakse erakordselt nahasõbralikku ja samas aktiivse toimega teepuu (*Malaleuca alternifolia*) õli.

Teepuu õli on looduslik antiseptik, mis tagab igapäevase nahahoolduse hügieenilisuse ja tugevdab naha immuunsüsteemi.

Saadaval apteegis.



**AUSTRALIAN  
BODYCARE**

Tea Tree Oil

# Naha valged laigud

Nele Nurmik  
nahaarst, kliinik Esmed OÜ

„Mis see on?”

Ei ole vist rohkem hämmeldunud ilmega patsiente kui need, kes saavad arsti vastuvõtul teada, et nad on haigestunud värvilisse kliiketendustõppe. Selle sõnaühendi kinkisid meedikutele filoloogid, kelle seekordse ponnistusega panna maakeelde ladinakeelne diagnoos *Pityriasis versicolor* läks asja tegelik olemus peaaegu täielikult tõlkes kaduma.

Tegemist on nakkusliku, naha pinnal leviva seenhaigusega, mille tekitaja on pärmilaadne seenek *Malassezia furfur* ehk *Pityrosporum ovale*. Haigus kuulub keratomükoside ehk marrasknaha pindmises osas kulgevate seennakkuste hulka, ta ei levi kunagi sügavale nahka ega organismi.

Pöevad enamasti need, kes palju higistavad, samuti mingi kroonilise nakkushaiguse all kannatajad. Haigestumist soodustavad ka suhkruhaigus,

kilpnäärmehaigused, millega kaasneb ületalitlus, organite siirdamine ja sellele järgnev eluagne ravimite tarvitamine, immunosupressiivsete vahendite rakendamine kasvajate raviks, kasvaja ise, sissevõetavate hormoonravimite pikaajaline tarvitamine ning kaua kestvad antibiootikumikuurid. Eelnimetatud üldhaigustele on viimasel kümnendil lisandunud nn tsivilisatsiooni hüvedest tingitud nakatumine, sest ujulates, veekeskustes, treeninguruumides, spaades ning reisidel lõunapoolsetesse piirkondadesse domineerib niiske ja soe keskkond, mis on nakkuslikele seentele, sealhulgas kliiketendustõve tekitajale, suurepäraseks paljunemistingimuseks. Kui kasutada päeva jooksul keha üldhoolduseks mitu korda leeliselisi pesemisvahendeid ja karedat nuustikut, siis eemaldub nahalt lipofiilne kiht ning värv seenhaiguse sissetungiks ongi valla.

Mis silmale näha on?

Enamasti kehatüvele, kaelast kuni kubemeni, ent ka kätele tekivad koorega kohvi värvi teravalt piirdunud laigud vaheldumisi valgete laikudega. Osa neist võib ka veidi ketendada. Haiguse alguses on nahal vaid mõni laikuke, mis sageli jääb patsiendile märkamata, eriti neis kohtades, kuhu silm ei ulatu. Ajapikku tekib laike üha juurde, nad laatuivad üksteisega, moodustades väljakujunenud haigusvormide puhul laialdasi maakaarditaolisi nahalööbeid. Need lööbed ei sügele, ei lõhna ebameeldivalt ega põhjusta haigele mingeid muid subjektiivseid vaevusi.

Mida silmale näha ei ole

Naha sarvkihis leidub pärmseentele iseloomulikke seeneniite ehk pseudomütsele. Kuna seenek kasutab oma elutegevuseks naha sarvestunud rakke, toitudes sarvainest ehk keratiinist, siis

# Lumi läinud ... ... ravišampooniga



## Ketoconazol-ratiopharm ketokonasool

**Näidustused:**

Peanaha seborroiline dermatiit ja Pityriasis capitis (peakõõm).

**Kasutamine:**

Ainult välispidiseks kasutamiseks. Šampoon masseerida peanahale, lastakse toimida 3...5 minutit ja siis loputada. Juukseid ja peanahka tuleb pesta 2 korda nädalas 2...4 nädala jooksul.

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



**ratiopharm**

**Käsimüügiravim. Pakendid ja toimeaine sisaldus:** Ravimvorm ja toimeaine: šampoon 60 ml ja 120 ml šampooni sisaldab ketokonasooli 20 mg/g (2%). **Tootja:** Merckle GmbH, Saksamaa. **Müügiloo hoidja:** ratiopharm GmbH, Saksamaa. **Täiendav informatsioon:** ratiopharm, Akadeemia 19, tel. 683 8006, e-post info@ratiopharm.ee, [www.ratiopharm.ee](http://www.ratiopharm.ee)

kasutab ta maksimaalselt ühes piirkonnas kogu n-ö toiduse, selle koha sarvkiht kerkib nahalt lahti ning hakkab ajapikku ketendama.

Haigustekitaja *Malassezia furfur* sisaldab lipoksügenaasi, mis oksüdeerib omakorda naha rasu küllastumata rasvhapped dikarboonhapeteks. Viimased inhibeerivad melanotsüütide ehk pigmentirakkude türosinaasi. See põhjustab omakorda pigmenti ehk melaniini teket ja nii tekivadki mittepigmenteeritud laigud.

Kuna nahal tekkivaid erinevaid pigmentatsioonihäireid nagu nende põhjusteidki on palju, siis tuleks vähegi kahtlasi pigmentatsioonimuutusi tähele panna õige diagnoosi panekuks pöörduda nahaarsti vastuvõtule. Erinevate nahahaiguste põdemise järgsete, vitiiliigo ja nakkuslike nahahaiguste puhul tekkivate pigmentatsioonihäirete vahel suudab vahet teha ainult spetsialist, kellel on professionaalsetele oskustele ning kogemustele lisaks kasutada vajaduse korral laboratoorsed diagnostikavõimalused. Õige diagnoos annab ka õige ravi, kusjuures värvilise kliiketendustõve raviskeemi kuuluvad retseptiravimid ning arsti antud ravijuhis. Kui ravi teha hoolikalt, on võimalik värvilisest kliiketendustõvest paraneda, kusjuures ka valged laigud ei jää igaveseks valgeks. Kui eelmisel rannahooajal tekkis haigestunud nahale tugev pruuni ja valge kontrast, siis pärast korralikku ravi saab nahk päikest võttes jälle ühtlaselt jumeakaks.

Kes pole aga haigestunud, kuid kuulub loo alguses nimetatud riskirühma või on juba haigusega kokku puutunud, ravi saanud ning soovib edaspidi mitte haigestuda, see peaks regulaarselt kasutama apteegis käsimüügis olevaid šampoone, mis sisaldavad seenhaigusevastaseid profülaktilisi vahendeid. Viimaseid tunnevad apteekrid hästi, need on alati müügil ning nende kasutamine on lihtsamast lihtsam.

## Kommenteerib YA Pärnu apteegi proviisor Karin Alamaa-Aas

Kliiketendustõbi ei ole kindlasti mitte tuntud haigus, kuid siiski üsna levinud. Diagnoosi ja ravi peab selle haiguse puhul määrama kindlasti arst. Väga suure ulatusega lööbe puhul kirjutavad arstid suukaudseid seenevastaseid preparaate, kuid ravitakse ka kreemide ja šampoonidega. Kuid milline ravi kellele kõige parem on, peab otsustama siiski arst. Meie saame soovitada käsimüügist ketokonazoli sisaldavat šampooni, mida tuleks veidi aega peal hoida ning siis maha pesta. Kuur peaks kestma vähemalt kaks nädalat. Käsimüügist saab pakkuda ka klotrimazoli ja terbinafiini sisaldavaid kreeme. Ravimit määratakse öhtuti ja ravi peaks kindlasti kestma kaks nädalat.



Värviline kliiketendustõbi



# Söömine kui haigus

Viimastel aastakümnetel on suurenenud söömishäirete *anorexia nervosa* ja *bulimia nervosa* esinemisagedus. Mis on söömishäire ja millised on ravivõimalused?

Jaanika Liinar

**E**stis on võrdselt probleeme nii ülekaalu kui ka alakaaluga. Esimeselepööratakse rohkelt tähelepanu, kuid alakaalu ohtudest on juttu vähe. Noored, kes haigestuvad, on parasjagu kasvueas ja kehakaalu suhtes väga tundlikud ning ei ole haruldane, et tehakse erinevaid märkusi kehavormide muutumise kohta. Oluline on ka meedia kaudu saadav teave. Sagedi ei osata näha, milliseid tagajärgi võivad anda dieedisooitused, saleduse rõhutamine või kõhna keha idealiseerimine. Söömishäirete tekkel on palju põhjusi: geneetilised, perekondlikud, psühholoogilised, bioloogilised ja kultuurilised. Tihti tuleb ette ka seksuaalsest ahastamisest tingitud häireid.

### *Bulimia nervosa*

Buliimiat esineb anoreksiast märksa rohkem, nende suhe on 3:1. Haigestu-

jad on tavaliselt naised ning buliimiasse haigestutakse hiljem kui anoreksiasse. Kui anorektilise patsiendi tunneb kaugelt ära, kuna ta on väga kõhn, siis buliimiahaike on normaalse kehakaaluga, paistab väga hea välja ning haigust ära tunda on raske.

Buliimiat põdev patsient on küll normaalse kehakaaluga, kuid tema keha tajumine ja mõttemaailm on väga tugevalt häiritud. Buliimiku eneseväärtus põhineb kehakaalul ning kogu ta mõtlemine keerleb ainult ümber söömise – kuidas, kui palju ja mida ta sööb. Kehakaalu säilitamise eesmärgil peetakse pidevalt dieete, paastupäevi või lausa nälgimisi. Tavaliselt lõpevad seda laadi toidupiiramised ülesöömisega, kuid need ei sarnane liigsöömisega näiteks mõnikord jõulude või sünnipäevade ajal. Buliimiku liigsöömine on hoog, kus lühikese aja jooksul süüak-

se hästi kiiresti ära väga suur hulk toitu ning selliseid asju, mida tavaliselt ei sööda. Süüakse üksinda ja teiste eest salaja. Pärast säärast söömingut tunnevad buliimiahaikeid süümepeinu ja nad väljutavad söödud toidu ebatervislikult. Niisuguse käitumisega häiritakse elektrolüütide ainevahetust ning organismist viiakse välja suur kogus vajalikke ained.

Buliimiat on kehaliste ja vaimsete tüsistustega ohtlik haigus, tekitab depressiooni, unehäireid, madalat enesehinnangut ja suitsiidimõtteid. Patsient häbeneb ja varjab oma haigust lausa mitu aastat. Arstilt otsitakse abi alles siis, kui tekivad kehalised vaevused, kuid ka siis püütakse oma söömisharjumusi varjata ning ravitakse tagajärgi. Buliimiat on sarnane sõltuvushaigusega ja seda tuleb ka samamoodi käsitleda.



**Anorexia nervosa**

Anoreksia on noorte haigus, mida põeb elanikkonnast 1–3%. Et viimasel ajal on anoreksiaga haiglasse pöördumiste arv suurenenud, võib öelda, et tegu on kasvava probleemiga. Sarnaselt bulimiaga tekib ka selle haiguse puhul patoloogiline hirm kehakaalu suurenemise pärast, tuntakse end suuremana, kui tegelikult ollakse. Mingil hetkel tekib anorektikul vajadus hakata oma söömist piirama, et selle kaudu kõhnaks saada. Mida kõhnemaks ta jääb, seda kõrgemaks tõuseb eneseväärtus, inimene tunneb end tugevama, tubli- ja tahtejõulisemana. Lõpuks kaob üldse vajadus toidu järele ning see võib asendada vajadusega näljatunde järele. Iga väiksegi toidukogus tekitab hirmu ja paanikat. Et veelgi kaloreid põletada, hakatakse tegema palju füüsilist treeningut.

Suuresti muutub ka anorektikute käitumine. Nad sulguvad endasse, ei näe enam, kapselduvad ja on üksikud. Ümbritsevad ei pruugi alguses neist muutustest arugi saada, vaid peavad seda elustiiliks. Anoreksiat põdev inimene ei taju seda ise üldse haigusena ja eitab probleemi olemasolu. Ka teiste tähelepanu tõrjub ta eemale ega võta abipakkumisi kuulda.

Kui haigus on väga kaugale arenenud ja väljenduvad juba kaasuvad haigused, jõuab anoreksiaga patsient üldjuhul ravile ikkagi

teiste initsiatiivil ning arstide, psühholoogide ja perekonna tõsiste jõupingutuste tõttu.

Söömishäirete korral on laboratoorsed uuringud sageli pikka aega normaalsed, kuid käitumine ja sümptomid viitavad selgelt haigusele. Et naisel kõik hormoonid normaalselt töötaksid, on vaja, et KMI oleks vähemalt 19. Söömishäiretega patsientide seisundid on tihti kroonilised, rasked ja eluohtlikud. Nad vajavad kiiret sekkumist ja ravi spetsiaalsetes üksustes. Kogemused on näidanud, et sageli jõuavad patsiendid ravile suhteliselt hilja. Tihti on häired kestnud juba aastaid, kuid erinevatel põhjustel on arsti juurde minek edasi lükatud. Kuigi neist haigustest teatakse praegu rohkem kui varem, takistab ravile pöördumist häbitunne ja väärarvamus, et tegemist ei ole haiguse, vaid halva harjumusega. Igasugust kehalise tervise häiret peetakse olulisemaks. Sageli otsitakse abi alternatiivmeetoditest, sest on säilinud mõningane häbi minna psühhiaatriklinikusse.

*Anorexia nervosa* korral on tähtis toitumise taastamine ning *bulimia nervosa* korral on oluline käitumist suunates korraldada söömine regulaarseks.

Terapeutiline töö tähendab töötamist nii patsiendiga eraldi kui ka pere-

konnaga. *Bulimia nervosa* korral tähendab see eeskätt kognitiiv-käitumisteraapia kasutamist, sest see meetod on söömishäirete ravimisel osutunud efektiivseks. Esimesed nädalad kuluvad toitumise reguleerimisele, info andmisele ja toitumise nõustamisele. Tähtis on sel perioodil jätta ära väljutav käitumine. Õige teave haiguse, toitumise ja väljutamise tagajärgede kohta on üks ravi osa. Kognitiiv-käitumisteraapia järgmised faasid, mis hõlmavad ebaratsionaalsete mõtete ja arusaamade vaidlustamist, peaksid toimuma päevakeskuses või ambulatoorses etapis. *Bulimia nervosa* korral taastatakse toitumine haiglas, kui esinevad elektrolüütide ja/või ainevahetuse tasakaalu tõsised häired, sage väljutav või multiimpulsiivne käitumine (alkoholi kasutamine, enda vigastamine, näppamine), raske olukord perekonnas, tõsine suitsiidohut või depressioon. *Bulimia nervosa* ravi koos erinevate etappidega kestab tavaliselt 4–5 kuud.

*Anorexia nervosa* korral rakendatakse 18aastastel ja vanematel patsientidel samuti kognitiiv-käitumisteraapiat. Noorematel on vahel kasu pereteraapiast või perekonna nõustamisest. Teraapiatega püütakse suurendada patsiendi motiivsiooni ja vajadust olukorda muuta. Söömishäiretega patsientidel on tähtis kaasata teraapiasse ka perekond. Viis, kuidas nad saavad hakkama probleemide lahendamiseks, on otsustava tähtsusega. Eesmärk on

aidata teistel pereliikmetel leida jõudu ühiseid strateegiaid välja töötada, et haige hakkaks normaalselt toituma. Et suunata toetus õigesti raamidesse, on vaja mõista haiguse olemust. Söömishäiretega patsient on perekonna liikmetele raske katsumus ning tekitab palju vastandlikke tundeid. Ravimeeskond ja perekond peaksid leidma ühise keele ega tohiks anda katteta lubadusi. Sageli tuleb käituda n-ö patsiendi soovide vastu, mis võib olla vajalik selleks, et ületada haigusega seotud vastupanu. Anoreksia ravi võib koos erinevate etappidega kesta 1–5 aastat. Ravi kordamine on osutunud vajalikuks eeskätt vähese efektiivsuse, pikaleveninud juhtude ja raske perekondliku olukorra tõttu.

Ohtlikus seisundis oleva tervisega inimene ei saa samal ajal õppida ega tööl käia. Vahel on vaja jätta klass vahele, võtta ülikoolist akadeemiline puhkus või töökohalt haigusleht. Et olukorda parandada, on vaja aeg maha võtta ja tegelda oma terviseprobleemidega. Kuna patsiendid ei tunne tihti ennast haigena või peavad olulisemaks õppimist ja töötamist, siis on vaja muuta nii patsiendi kui ka perekonna suhtu-

mist. Mida kauem on häire püsinud, seda raskem on seda ravida ja prognooski on seetõttu halvem.

Tihti on enesetunne raviga paranenud ning siis katkestatakse koostöö. Tekitab petlik arusaam, et patsient saab ise hakkama ja tema tervis on korras. Ta

ei jätka enam pidevat ravi, vaid pöördub arsti poole ainult siis, kui seisund on oluliselt halvenenud. Söömishäire sümptomid kipuvad ikka korduma, kui igapäevaelus tekivad stressiolukorrad ning puudub oskus oma emotsioone reguleerida. Söömishäirete puhul on vajalik pikaajaline ja järjekindel ravi.



# Kodutohter

Terviseajakiri kogu perele

säästad  
128 krooni  
ehk 35%

## Telli nüüd Kodutohter 6 kuuks

koos sisuka ja kasuliku  
raamatuga  
vaid **239** krooni

Tarviliku ning pildirikka raamatu autor Aive Luigela on erialalt toitlustustehnoloog. Raamat on täis praktilisi nõuandeid ning selgitab, milliseid ravimtaimi mis haiguse korral tarvitada. Väärt lugemist illustreerib 90 värvifotot.

Tellida saad  
otse internetis [www.ajakirjad.ee/ktraamat](http://www.ajakirjad.ee/ktraamat)  
e-postiga aadressil [tellimine@ajakirjad.ee](mailto:tellimine@ajakirjad.ee)  
telefonil **6814 503** või täida see tellimiskupong  
ja saada meie kulul tagasi.



postimaksu  
maksab

**Kodutohter**

litsents nr 464

MAKSTUD  
VASTUS  
EESTI

Rävala pst 6  
10143 Tallinn

Jah, tellin ajakirja  
Kodutohter 6 kuuks koos  
raamatuga "Ravimtaimla"  
hinnaga **239** krooni  
(sääst 128 krooni\*)

Jah, tellin ajakirja  
Kodutohter otse-  
korraldusega, tasun vaid  
**27** krooni kuus ja säästan  
22% (ilma raamatuta)

\*Soodustused on arvestatud  
kioskihinnaga võrreldes  
(ühel numbril jaehind 34,90,  
"Ravimtaimla" hind  
kauplustes 159 krooni)

**Kodutohter**

Ees- ja perekonnanimi

Address

Indeks

e-meil

Telefon

Sünniaasta ja -kuupäev

**Pakkumine kehtib kuni 31. 05. 2008**

# Viis küsimust nahaarstile

## Mida me mõistame naha loomuliku vanemise all?

Naha loomulik vanemine algab tasapisi kolmekümnendates eluaastates ning see jaotatakse laias laastus kaheks: naha endogeenseks ja eksogeenseks vananemiseks.

Endogeense vanemise käigus lõdvenevad keratinotsüütide (naha sarvrakud) vahelised sidemed, õheneb epidermis ning üha väljendunumaks saab nahajoonis. Tekib kuivus, mis on tingitud higinäärmete hulga ning ka rasu-erituse vähenemisest. Nahas langeb karvafolliklite hulk, tekib halle juukseid, küüneplaadid õhenevad. Ligikaudu 1% aastas väheneb elastsete kiudude hulk ja kollageeni kogus nahas. Samas aga sõltuvalt kehapiirkonnast,

muutub õhenedes või paksenedes nahalune rasvkiht.

Eksogeense vanemise ilmingud on seotud paljuski ultraviolettkiirguse toimega nahale. Silmale nähtavaks muutuvad nahakuivus, solarlentiigo, tilgakujuline hüpomelanoos, kortsud, elastoos (kollakamaks muutuv jume), teleangiektasid, vanaduspurpura, seniilse keratoosi kolded ning üksikud suured mustad komedoonid.

Lisaks UV-kiirguse toimele annavad oma osa naha vanemise kiirendamiseks veel suitsetamine, elukeskkonna saaste, pikaajaline oskamatu kosmeetikatoote kasutamine ning ebaõiged magamis- ja toitumisharjumused.

## Mis on kseroos?

Kseroos (kuivnahksus, asteatoos) on naha vanemise enamlevinud tunnus,

millega kaasneb varem või hiljem ka naha sügelus. Eakatel inimestel on kseroos tingitud keratinotsüütide tekke ja küpsemisprotsessi aeglustumisest ning sarvrakkudevaheliste sidemete nõrgenemisest. Kõik see teeb naha pinna karedaks ning on silmale nähtav valkja peene ketendusena. Oma osa lisab ka higi- ja rasunäärmete loid talitus: eriti jääb vajaka lipiide, mis aitaksid nahka siledana hoida.

## Mis tekitab nahakuivust noortel inimestel?

Aktiivseid eluviise harrastades kaasneb higierituse suurenemine. Ebameeldivate kehalõhnade eemaldamiseks peab ennast tihedamini pesema. Kui kasutatakse tihti, palju ja kontsentreerituna leelise reaktsiooniga pesemisevahendeid, muutub peaaegu olematuks lipiidikiht. Rasunäärmetel kulub uue tootmiseks ligi pool ööpäeva ning enne kui nad jõuavad oma „taastustööga“ lõpule, on uus leelisedoos juba mõju avaldanud. Ülipopulaarsed spa-protseduurid ning veekeskustes pakutavad mõnud sunnivad kogu organismi palju vedelikku kaotama. Vee puhastamiseks kasutatavad meetodid aga mõjutavad tahes-tahtmata tema koostist, see

omakorda kuivatab nahka väljastpoolt veelgi. Kokkupuutest majapidamiskemiga kannatab enamasti käte nahk. Hea, kui asi piirdub vaid nahakuivusega, hullem on hooletusest tekkinud nahahaigusi ravida. Kaitsekinnaste kasutamine oleks enesestmõistetav! Nooremate naiste naha kuivust ja rasusust mõjutab ka hormonaalsete kontratseptiivide kasutamine.

## Milliste enamlevinud haiguste põdemisega kaasneb kuiv nahk?

Tsivilisatsiooni hädaks kuulutatud diabeet toob endaga varem või hiljem kaasa kuiva naha, erilist tähelepanu peaksid korrektselt nahahooldusele pöörama ka inimesed, kellel esineb kilpnäärme talitluse häireid. Paljude neuroloogiliste tõbedega patsiendid kannatavad närviinnervatsiooni ja verevarustuse puudulikkuse tõttu nahakuivust. Dermatoloogias vajavad nii ravi ajal kui ka remissiooniperioodil eri-

hoolt psoriaasi, atoopilist dermatiiti, allergilisi nahahaigusi ja aknet põdevad patsiendid.

## Kuidas aidata nahakuivuse vastu?

Väga oluline on õige ja sobiv nahahooldustoodete valik, mille juures üldse mitte viimasel kohal ei ole ka toote esteetilisus ja kasutusmugavus. Kseroos taandub, kui pesemiseks kasutada mitteleeliselisi, kreemi, õli või looduslike pehmendavaid geele sisaldavaid apteegikosmeetikasse kuuluvaid pesemisevahendeid. Enamik valikust on mõeldud just tihedamat pesemist harastajatele. Peale pesemist vajab nahk pehendamist, kusjuures parima efekti saab kohe peale kuivatamist veidi niiskele nahale kantud ihupiimadest-kreemidest. Kui nahk vajab intensiivsemat niisutamist, siis tuleks kasutada ureat sisaldavaid tooteid. Oluline on teha nahahooldus kohe peale veekeskuse või



spa-protseduuride küllastamist (juhul kui instruksioon protseduuri teostamiseks ei määra teisiti).

Pidev korrektne apteegi nahahoolduskosmeetika kasutamine peaks

olema neile, kelle üldhaigestumisega kaasneb nahakuivus, elustiili iseeneestmõistetavaks osaks.

Allergiliste naha- ja limaskestade haiguste all kannatajatele on pea ainuvõimalikuks lahenduseks kasutada lõhnava nahahooldust.

Dermatoloog Nele Nurmik



## Matkaselli apteek

Kevad! Päike käib kõrgelt, rohumätas on kuiv, metsarajad ootavad kannatamatult matkajaid. Hei, Matkasellid, seljakotte pakkima ja nädalavahetusel loodusesse värske õhu kätte! Ja kindlasti kontrollige üle, kas telgi ning magamiskoti vahele ka esmaabikotike sai. Siis võib kindel olla, et öhtul jõuate väsinult ja õnnelikult, kuid mis peasi – tervelt koju tagasi. Meeldetuletuseks mõned hädavajalikud asjad, mis kindlasti matkale minnes kaasas peavad olema:

### Urgo plaaster

Matkasell teab, milline magus tunne on kevadel esimest korda taas matkasaabas jalga tõmmata. Matkasell teab ka seda, kui kibe tunne võib olla harjumatu jalanõust villi hõõrutud kand. Et matkal reibast sammu miski segama ei hakkaks, võtab nupukas Matkasell alati kaasa Urgo villiplaastri. Kui plaaster villile surutud, ei tunne ta valu ja samal ajal paraneb ka vill. Igaks juhuks on Matkasellil esmaabipakis ka Urgo marrastuseplaaster. Metsarajal ju ikka juhtub.



### Tickner

Mets on täis linde, loomi, putukaid ja mutukaid. Mõni neist nii pisike, et ei märkagi teist, kuid oi kui kuri! Samal ajal kui Matkasell mõnusasti keha kinnitab, kiigub heinakõrrel saaki ootav puuk. Tahab temagi süüa. Verd himustades hiilib salakaval putukas Matkasellile tasahilju ligi ning poeb ta naha alla. Kole luu. Seda Matkasell ei kannata. Ta haarab Tickner'i puugieemaldaja ja seda puugile peale pihustades külmutab viimase surnuks. Seejärel on juba lihtne kurjam oma kehalt eemaldada.



### Fastum 2,5% geel

(ketoprofeen)  
Mõnikord näiteks juhtub, et kogu Matkaselli tähelepanu haarab miski, mis kõrgel puude ladvus toimub. Nii ta koperdab kogemata ning nikastab jala. Kuid pole hullu – Matkasellil on seljakotis Fastum (ketoprofeen) geel. Kiirelt määrrib ta seda nikastatud kohale, väike puhkus ja matk võib jätkuda.

Näidustus: valu paikne leevendamine pehmete kudede valulike ja põletikuliste seisundite korral. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoime tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.  
Info: Berlin-Chemie Menarini Eesti OÜ, Tel: 667 5001

KÄSIMÜÜGIRAVIM

### Panthenol

(dekspantenool)  
Mis muud see puudeladvus Matkaselli tähelepanu köita sai kui kevadine päike. Iga kiire kavatseb ta kinni püüda – nii soe, nii mõnus ja ... nii salakaval. Päikesest põlenud punane nina tähistab alanud matkahooaega. Ah, kui mõnusalt jahutab Panthenol (dekspantenool) Matkaselli kuumavat nahka!

Näidustus: kerged nahakahjustused. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoime tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.  
Info: Sirowa Tallinn AS, tel: 683 0700



### Mezym® forte

(pankreatiin)  
Kui omajagu metsas kõnnitud, seab Matkasell end sööma. Katab metsa-lagendikule piknikulaua grillvorstikeste, kartulikrõpsude ja väikese õlega. Mis matk see oleks ilma suupisteta värskes õhus! Mis matk see oleks, kui peale väikest lõunat raske kõhuga enam kõndida ei jõuaks! Sellepärast ei lahku Matkasell kunagi kodust ilma seedimist soodustava Mezym® forteta (pankreatiin).

Näidustus: kõhunäärme seedeensüümide ebapiisavast moodustumisest ja vabanemisest tingitud seedehäirete raviks ja tsüstilise fibroosi raviks. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoime tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Info: Berlin-Chemie Menarini Eesti OÜ, Tel: 667 5001

KÄSIMÜÜGIRAVIM



### Zanzarin

Tüütud vereimejad, kes toredat päeva segada üritavad on sääsed. Nad proovivad rünnata küll ükski, küll kambaga, küll vaikselt ja seljatagant, küll valju pininaga otse peale lennates. Kuid Matkasellini nad ei jõua, sest tema on end varakult Määrinud Zanzarin'i säasetõrjevahenditega.



# Резюме

## Чрезмерное измождение и стресс на работе

Работа – это неотъемлемая часть нашей повседневной жизни. Работой мы зарабатываем на кусок хлеба на столе и на крышу над головой. Если же мы не можем правильно оценить свои силы, то возникает переутомление, наступает истощение физических и духовных сил или возникает стресс. До измождения люди доводят себя из желания быть лучше, чем другие. Между чрезмерным измождением и истощением физических и духовных сил существует определенная разница. В первом случае человек долгое время перегружен работой и плюс к этому сам устанавливает жесткие требования к себе в плане результатов работы, а во втором случае многое зависит от отношения самооценки и выполнения работы. Духовное истощение означает то, что человек устал от работы или рабочего места без всякого риска для личной самооценки.

## Персона

Имя Тааго Тубина, вероятно, известно не всем. Те же, кто любит театр, знают, что речь идет об универсальном человеке в культурной и театральной жизни Эстонии. Тааго родился в Выру и закончил кафедру театрального искусства Колледжа культуры Вильянди, продолжил обучение на кафедре театрального искусства ЕНП (в первом выпуске) и сейчас является магистрантом театрального училища ЕМТА. Он работал учителем театральной программы в Школе Ваналинна, а с 1996 по 2000 год – актером и режиссером в Тартуском Детском театре. В 2001 году он основал Выруское Театральное ателье, художественным руководителем которого он и является по сей день.

## Цифровая система упорядочит данные и улучшит обмен информацией

С 1-го сентября начнет работу посвященная вопросам здоровья электронная инфосистема под названием E-tervis («Электронное здравоохранение»). Переход на документы в электронном формате полностью завершится в течение 5 лет. Электронный рецепт упростит работу как врачей, так и аптекарей; самим пациентам также будет проще выкупать лекарства. Наряду с электронным рецептом, в ходу также останется бумажный рецепт, чтобы при необходимости врач мог сразу выписать его пациенту во время домашнего визита. При использовании электронного рецепта уменьшается вероятность ошибок при его выписывании. На электронном рецепте врач больше не будет указывать категорию льготной цены – вместо него это будет делать центральная система. Больничная касса будет устанавливать льготную цену на основании полученных от врача

данных. На электронном рецепте врач будет указывать диагноз, медикамент и дозу.

## Детские проблемы

В жизни, к сожалению, часто бывает именно так, как говорится в известной поговорке: маленькие дети – маленькие проблемы, большие дети – большие проблемы. Ведь единственной заботой ребенка должно быть то, как поиграть, повзрослеть, и быть хорошим ребенком для своих родителей. В реальность все совсем по-другому, как следует из серии лекций доцента Лембита Мехиласа «Есть ли заботы у детей школьного возраста?». Во времена, когда эстонский народ начал находить себя и видеть решения проблем, детские проблемы, по его оценке, стали более серьезными. Сегодня имеется много попавших в затруднительную ситуацию детей и подростков. С чего начинаются проблемы детей, как заметить попавшего в трудную ситуацию и влывшего в депрессию ребенка, и как ему помочь.

## Наслаждаться жизнью можно и без наркотиков

Сложности в человеческих отношениях, отсутствие уверенности в себе, личные неудачи в школе или дома – вот наиболее распространенные причины, по которым возникает чувство необходимости отстраниться от реальности. Для этого, наряду с алкоголем, все чаще прибегают к наркотическим средствам. Молодые люди, которые являются наиболее восприимчивой в психологическому и социальному влиянию группой общества, за последнее десятилетие превратились в наиболее существенную группу риска в том, что касается образа мышления «наркотики помогают забыть». На сегодняшний день сложилась ситуация, когда молодое поколение имеет существенно более глубокие знания о наркотиках, чем их родители. И если большинство родителей имеет определенное представление о «шампанском среди наркотиков» - кокаине, ecstasу или о героине, то им гораздо меньше известно о влиянии набирающего все большую популярность жевательного табака или «жидкого экстази» (GHB).

## Синдром сухих глаз

Вам, несомненно, знакомо это неприятное ощущение, когда в глаз попадает посторонний предмет. Если же это ощущение не хочет вас покидать, и плюс к этому наблюдается покраснение глаз, то скорее всего имеет место одно из самых распространенных на сегодняшний день заболеваний – синдромом сухих глаз. Роговица человеческого глаза нуждается в постоянном увлажнении с помощью слез. Синдром сухих глаз возникает в том случае, если количества слезной жидкости не хватает для увлажнения роговицы глаза, или если ее состав не соответствует физиологическим качествам. Симптомами синдрома сухих глаз могут также являться: быстрое уставание глаз и временное затуманенное зрение, вязкая слезь в слезной жидкости, боль при моргании и чрезмерная чувствительность глаз к свету.

## Кандидоз

Генитальный кандидоз, или вагинальная грибковая инфекция, является одной из самых распространенных причин обращения пациентов к гинекологу. Это одно из тех заболеваний, причины возникновения которого часто неверно истолковывают, и их необходимо пояснить. Кандидоз – это воспаление, вызванное входящим в естественную микрофлору женского организма дрожжеподобным грибом. Бактерии, вызывающие вагинальную грибковую инфекцию, также входят в естественную микрофлору женщины, но постоянно воспаление они не вызывают. При наличии определенных условий, однако, начинается чрезмерное размножение дрожжеподобных грибов, благодаря которому и начинается воспалительный процесс.

## Разноцветный лишай

«Что это такое?!» Пожалуй, нет пациентов с более удивленным выражением лица чем те, которым на приеме у врача сообщают, что они заразились разноцветным лишаем. Речь идет об инфекционном распространяющемся по поверхности кожи грибковом заболевании, возбудителем которого является дрожжеподобный грибок. Данная болезнь относится к возникающим на поверхности эпидермиса грибковым заболеваниям и никогда не проникает глубже в кожу или в организм. К предрасполагающим факторам относят повышенную потливость, некоторые хронические кожные заболевания, а также диабет, заболевания щитовидной железы, пересадку органов и последующее пожизненное принятие лекарств, применение иммунодепрессивных средств для лечения опухолей, сами опухоли, долговременный прием внутренних гормональных препаратов и долговременные курсы антибиотиков.

## Связанные с принятием пищи болезни

За последние десятилетия чаще стали встречаться случаи заболевания такими расстройствами пищевого поведения как анорексия nervosa и bulimia nervosa. Что такое расстройство пищевого поведения и какие имеются возможности лечения? Булимией страдают, как правило, женщины, и заболевание происходит позже анорексии. Если людей, страдающих анорексией, довольно легко определить из-за их чрезмерной худобы, то те, кто страдают булимией, имеют нормальный вес тела и очень хорошо выглядят, отчего распознать болезнь довольно трудно. Как и при булимии, в случае анорексии возникает патологическая боязнь набрать лишнего веса, и человеку кажется, что он больше, чем он есть на самом деле. В определенный момент у больного анорексией возникает необходимость ограничить свой прием пищи и таким образом сбросить вес. Чем хуже становится такой человек, тем больше повышается его самооценка. В конце концов пропадает всякая необходимость в пище, взамен которой приходит необходимость испытывать чувство голода. Даже самые маленькие порции пищи приводят к возникновению паники и страха.



	Hangeldav	Teine	Hambad	Teras (vene k)	Olukord, asjalugu	Posti-saadetis	Jõgi Venemaal Lisakaart kaardimängus	Arengus maha jäämine	Avar	Vees edasi liikumine	Ema (vene k)	Kohastumine
Välja kannatama												
Neljalgsed, juumid												
Terava riistaga tükeldama												
Väga austatud							Maakaart (ingl k) Välja arvatud					
Poolahti											Tonni tähis	
Ajavahemik, mille vältel toimub mingi tegevus											Roheline vääriskivi	
Kahemäng												
Sakiline joon							Laeva-poiss Haapsalu Kolledž				Faehlmanni sinnikoht Koollilapse seljakott	
Kantsikuloök										Eesti helilooja Naerukihinad		
Mi-tähtnimetus		Eskimote avamere-süst Unistus								Hapupiima-jook Ersats		
Kõrva-klapp, peatelefon							Papp Kagu-estlane					Info kellegi või millegi kohta
Saksa k sidesõna				Mitte kaudses Toimetu ravim							Ilmakaar Õigus (ladina k)	
Lõuna-Eesti			Päevaleht Uganda Martyrs University			Üksiklane Buda usu kultusehitis						Lämmastiku sümbol Esindatud olek
Elurõõm										Piduliiikud koosolekud Järel-tulijad		
Naisenimi					Tutikas Vene lennuk							Seltsimees Elundi väljasopistis
Röntgeni tähis		Hämusse Teedevõrk					Aniis (ingl k) Kolle rehtoas				Tema (sakas k) Kallista!	
Arvuti-asjandus			Arvukas sugulaste kooslus Nõnda-nimetatud									
Ühest puust õõnestatud paat					Portlandi Eesti Selts Lehtpuu					Idanev taim Kulutused		Harjumaa alev
Teatav elavtara Nõrk helendus											Kõigis Väljivaateava	
Kõrgem sort			Olema (ingl k) Osmik			Menukas Juuli (vene k)						Tema Ühesugused tähed
Teostamatu unistus							Piilumis-ava Küla-nõukogu					
Minuti tähis				Raha tööpauusi ajaks Ehk								
Vistrikud					Tiivuline							Naatriumi sümbol

UUS TOODE  
MEESTELE



# Prelox® - ja seks kestab kauem!

Teaduslikes uuringutes heaks kiidetud kolme aktiivse toimeaine - L-arginiin, Pycnogenol ja tauriin - kombinatsioon, mis aitab saavutada paremat seksuaalset naudingut ja rahuldustunnet.

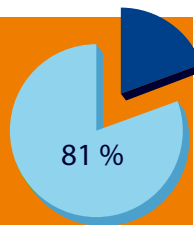
Mehe seksuaalse naudingut ja rahuldustunde saavutamise eelduseks on hästi toimiv verevarustus. Patenteeritud kombinatsioon - Pycnogenol ja L-arginiin - toetab verevarustust ja toob värskust seksuaalellu. Regulaarne Preloxi kasutamine aitab vähendada ebaõnnestumiste riski ja muudab seksi taas nauditavaks.

Prelox - vabadus kogeda seksuaalset naudingut igal ajal ja kohe.



## Kindel valik

- Preloxi läbiviidud kliinilises uuringus oli 81% osalejatest toote toimeefektiga rahul\*
- Prelox on loodud kasutamiseks Nobeli preemiaga hinnatud teadussaavutusi meeste seksuaaltervise valdkonnas
- Prelox on patenteeritud toode



\* Lamm Steven, Schoenlau Frank, Rohdewald Peter. Prelox for improvement of erectile function: A review European Bulletin of Drug Research, Volume 11, No. 3, 2003.

### Miks kasutada Preloxi?

Prelox kujutab endast ohutut, looduslikku ja keemiavaba moodust mehe seksuaalse rahulolu ja võimekuse suurendamiseks. See suurendab organismi võimet saavutada ja säilitada erektsiooni. Ja see omakorda aitab kaasa kindlustundele, et te koos oma partneriga olete võimelised saavutama suuremat seksuaalset rahuldust.

### Kas Prelox on ohutu?

L-arginiin on looduslik aminosüüsi, mis on ohutu ka suurtes annustes nagu näiteks 30 grammi. Pycnogenol on looduslik ja ohutu antioksüdant, mida saadakse prantsuse merimänni koore ekstraktist.

### Kuidas Preloxi võtta?

Esimesel kahel nädalal võtta kaks tabletti kaks korda ööpäevas, seejärel kokku neli tabletti ööpäevas. Seejärel üks tablett kaks korda päevas, et säilitada paranenud seksuaalset võimekust.

### Millal võib oodata preparaadi maksimaalset toimet?

Preloxi maksimaalne toime peaks saabuma pärast neljanädalast kasutamist. Te leiate, et seksuaalne erutus ja erektsioon tekivad kergemini ning erektsioon kestab pikemat aega.

**Prelox on toidulisand.  
Müügil apteekides.**

**PRELOX®**  
TO MAKE LOVE LONGER BETTER

 **Pharma Nord**  
www.prelox.com