

Tervis apteegist

talv 2008 • hind 25 krooni



Ülikooli
Apteek

Peavalu – üks sagedamini
esinevaid valuliike

Kontoriroti apteek

Ravimiseadus – mis see on

Ebameeldiv põiepõletik

Tervist turgutavad ravimteed

Salakaval alkohol – mõju
organismile



Herpes?

Meil on selle vastu rohtu.

Acic[®] Aciclovirum

5%
kreem

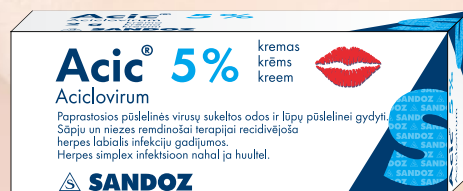
Kõik teavad.
Acic[®] (Aciclovirum)

Acic[®] (Aciclovirum) 5%

 Näidustused

- Herpes simplex infektsioon nahal ja huultel (Herpes labialis).

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



Acic[®] 5% kreem
Aciclovirum

 Käsimumüügiravim



Müügiloa hoidja: Sandoz d.d. Verovškova 57
1000 Ljubljana Sloveenia

Täiendav informatsioon Sandoz d.d. Eesti filiaal:
Pärnu mnt. 105 11312 Tallinn Tel. 6 652 400

www.sandoz.ee



SANDOZ

Terve valik

Sisukord

talv 2008

Juhtkiri	4
Kuressaare apteek uus kohas	5
Uus riiklik immuniseerimiskava	7
Milleni võib viia lihtne külmetus	11
Tooteuudised	13
Persoon – Doris Kareva	16
Põiepõletik teeb elu kibedaks	20
Peavalud	23
Eesti Ravimiseadus	26
Salakaval alkohol	28
Bohaco survepõlvikud	31
Kontoriroti apteek	32
Orto – nahk kauniks looduse abiga	34
Ravimteede retsepte	36
Venekeelne resümee	37
Ristsõna	39

Juba 2008!



TOIMETUSE INFO

Väljaandja

Ülikooli Apteek -
Yliopiston Apteekki OÜ
Narva mnt 7, Tallinn

Teostus

Eesti Ekspressi Kirjastuse AS
Narva mnt 11e, Tallinn

Toimetus

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

Eesti Ekspressi Kirjastuse AS

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

Kujundus Tatjana Virulaine

Fotograafid

Tiit Blaat
Annika Haas

Esikaane modell

Susanna Lehtsalu

Projekti juht 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.

Täiesti märkamatuks oleme jõudnud jälle uude aastasse, nüüd juba numbriga 2008. Ning märkamatuks on uue aasta esimene kuu juba otsa saanud. Tavaliselt paneb aastavahetus meid mõtlema tehtule ja tegema uusi plaane, analüüsina ennast ja ümbritsevat.

Viimasel ajal olen ma mõelnud, et miks tekivad inimeste vahel tülid, riid, ebakõlad. Miks päevast-päeva ühes keskkonnas töötajad pööravad ühel hetkel niimoodi riidu, et ei saa üksteisega suheldud muul moel kui kirja teel? Ja kui nendega rääkida, siis nad leiavad, et kõikides hädades on keegi süüdi, aga mitte nemad ise. Inimestega töötades, palju suheldes ning tütar kasvatades olen saanud aru, et tegelikult põhjustan selle, kuidas inimesed minuga käituvad ja minusse suhtuvad, mina ise. Kõige paremini on see näha lapse pealt – kui olen tige ja kuri, on tema kohe täpselt samasugune. Kui ma ilusasti rääkimise asemel oma lapse peale karjun, siis käitub tema minuga täpselt samamoodi. Miks ta peakski teistmoodi tegema, ta ju õpib minult – mina olen tema eeskuju. Suureks saades tahab ta ju saada apteegi juhatajaks ja endale minu arvutit.

Teine järeldus, milleni ma olen inimestega suheldes jõudnud, on see, et ära mitte kunagi arva, et teised mõtlevad samamoodi kui sina ja saavad asjadest sarnaselt aru. Niipalju kui on erinevaid inimesi, on ka erinevat mõistmist. Kui tahad, et teine saaks aru sinu soovist ja mõttest, siis sa pead talle sellest rääkima – mitte eeldama, et ka tema mõtleb nii.

Mis ma siis selle jutuga öelda tahan? Rääkige üksteisega, öelge mis te mõtlete ja samas kuulake, mida teid ümbritsevad inimesed asjast arvavad. Kui inimesed omavahel suhtlevad, üksteist ära kuulavad, iseennast kõrvalt jälgivad ning oma tegevust analüüsivad, jäävad ära paljud tülid ja riid. Asjalikud arutelud ja mõttevahetused viivad meid alati kaugemale!

Ilusaid ja häid mõtteid Teile 2008. aastaks!

Karin Alamaa-Aas,

proviisor



Kuressaare apteek kolis kesklinna

“Juba esimese kuuga Kuressaare Kaubamajas saime juurde 400 uut klienti,” rõõmustab apteegi juhataja Albina Tuuling.

Lea Arme

Veebruaris oleks Kuressaare apteegil Lossi tänava majas täitunud kaks aastat. Aga kala otsib, kus sügavam, inimene – kus parem. Ja kui Kuressaare Kaubamaja uusehitus möödunud sügisel avamiskõlblikuks sai, hakkas apteegirahvas kolimisplaanu pidama.

“Ostukeskusesse on inimestel iga päev asja,” ütleb Albina Tuuling, “ja juba praegu võime öelda, et apteegi külastatavus on mitmekordistunud. Paljud, kel võib-olla polnudki apteeki asja, astuvad möödaminnes lihtsalt huvi pärast läbi, tutvuvad kaubaga – ja nii mõnigi teeb ostuotsuse. Eks rolli mängib ka asumine otse keskklinnas, kuigi Kuressaare-suurusel paigas on niigi kõik enam-vähem käe-jala juures... Igatahes, kui meie vanas majas oli harva päevi, mil kliente oli üle saja, siis siin on neid tavaliselt paarsada. Ka kõik meie amused kliendid on meid üles leidnud ja uusi tuleb kogu aeg juurde.”

Kas paranesid ka apteegirahva töötingimused?

“Selles suhtes pole põhjust hõisata, sest müügiplind on meil siin paraku mõnevõrra vähem kui vanas majas. Detsembris, kui oli suur kingituste ostubuum ja rahvast käis kaubamajas väga palju, andis eriti tunda, et ruumi on natuke vähe. Meil on apteegis avatud riiulite süsteem ja kui korraga oli palju inimesi uudistamas, läks päris kitsaks. Jaanuar on olnud vaiksem, nii et saame hakkama.”

Mida Saaremaa rahvas peamiselt apteeki nõutama tuleb?

“Kui retseptiravimite tarbijad kõrvalle jätta, siis võib öelda, et kuna praegu on külmetushaiguste hooaeg, müüme kõige rohkem just nende vaevuste leevendajaid, kõiksugu kuumad joo-



gid jm. Samuti vitamiinid, toidulisandid; nõutud kaubaartikkel on apteegikosmeetika, üha rohkem populaarsust koguvad loodustooted jpm.”

Kuressaare apteegis töötavad juhataja Albina Tuulingu kõrval veel üks provii-

sor, kellele see on esimeseks töökohaks pärast ülikooli lõpetamist, ning kaks farmatseti, kellel on pikaajaline töökogemus nii haigla- kui ka jaemüügiapteegis. Erialainimestele lisaks on tööl kaks abitöölist.

Professionaalselt
HEAD BAKTERID!



Probiotics + B ratiopharm

- Sisaldab täiusliku valiku piimhappebaktereid, lisaks ka B grupi vitamiine.
- Tagab kiire mikrofloora tasakaalustamise soolestikus.

Kasutada antibiootikumiravi ajal ja selle järel 2-3 nädalat.



Muud kasutusalaad:

- Reisikõhulahtisus
- Viiruslik kõhulahtisus
- Seedehäired (puhitused, gaasid jne)

Annustamine:

2 kapslit päevas, hommikul ja õhtul.

ratiopharm



Uus riiklik immuniseerimiskava

Kõikides arenenud riikides on elanike vaksineerimine korraldatud immuniseerimiskavaga, Eesti ei ole siinkohal erand.

Martin Kadai

Alates sellest aastast on Eestis kasutusele võetud uus riiklik immuniseerimiskava.

Immuniseerimiskavaga viiakse riigi poolt läbi kõikide laste ning täiskasvanute reeglipärane vaksineerimine.

Immuniseerimiskavas toodud vaksineerimised ja nende läbiviimiseks määratud vanus ning aeg on väga olulised ning need on välja töötatud erialaekspertide poolt. Immuniseerimiskava koostamisel arvestatakse sobilikumat vaksineerimise aega, et ennetada teatud nakkushaigustesse haigestumist. Seetõttu on vaksineerimiste õigeaegne läbiviimine oluline ning põhjendamatud kõrvalekaldumised immuniseeri-

miskavast võivad seada ohtu lapse tervise.

Immuniseerimiskavaga vaksineeritakse Eestis kümne ohtliku nakkushaiguse vastu: tuberkuloos, B-viirushepatiit, difteeria, teetanus, läkaköha, laste halvatus, leetrid, punetised, mumps ja *hemofilus influenza* b-tüüp.

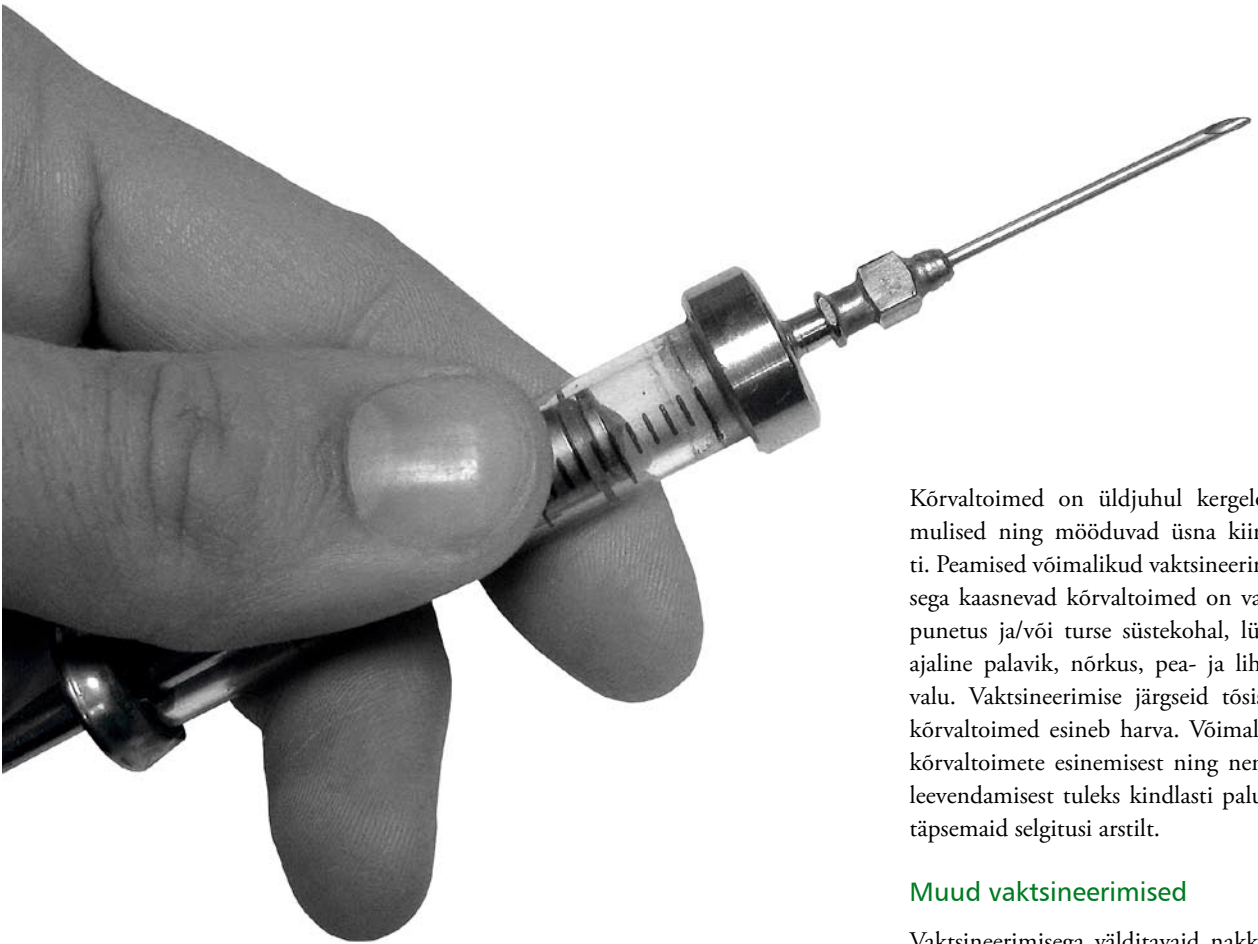
Vaksineerimine on vajalik

Vaksineerimine on lihtsaim, tõhusaim ning sageli ka ainukene viis kaitsta enast ja oma lapsi tõsiste nakkushaiguste eest. Kõikide ohtlike nakkushaiguste vastu vaksineerida kahjuks ei saa, kui on aga olemas tõhus vaktsiin, siis tuleks seda võimalust alati kasutada.

Üksikutest vaksineerimistest pole abi, nakkushaiguste leviku vähendamiseks peab olema suur osa elanikest vaksineeritud. Kui kaitsesüste on teinud vaid vähesed, võivad tekkida uued haiguspuhangud. Seetõttu tuleb lastevanematel endale teadvustada, et oma lapse vaksineerimine kaitseb ka ning vaksineerimisest keeldumine ohustab teisi lapsi.

Ohtlikud haigused ei ole kadunud

Tihti peale võib lastevanematel tekkida küsimus, miks on oluline oma last vaksineerida, kui teatud nakkushaiguseid meil enam ei esine või esinevad väga harva. Selle põhjuseks ongi vaktsi-



neerimine. Kui enamik inimesi on teatud nakkushaiguse suhtes immuunsed, ei teki haigustel võimalust nende seas levida. Selline olukord võib aga üsna kiiresti muutuda siis, kui üha väiksem hulk ühiskonnast on vaktsineeritud. Näiteid selle kohta on maailmas mitmeid.

Samuti tuleb silmas pidada, et paljudes maailma piirkondades pole elanike vaktsineerimistega hõlmatus piisavalt kõrge. Sellistes piirkondades levivad nakkushaiguseid, mida meil pole esinenud enam aastaid või mis esinevad äärmiselt harva. Tänapäevase aktiivse reisimise juures ei saa nende haiguste levikut Eestisse välistada.

Ka täiskasvanud peavad ennast vaktsineerima

Kindlasti tuleb inimestel arvestada, et kõik vaktsiinid ei anna eluaegset kaitset, sest nende toimeaeg on erinev. Seetõttu korratakse teatud vaktsineerimisi kindlate ajavahemike järel. Uues immuniseerimiskavas on täiskasvanute regulaarne vaktsineerimine difteeria- teetanuse vastu ette nähtud iga kümne

aasta järel. On oluline, et täiskasvanud seda võimalust kasutaksid.

Vaktsiinid ja ohutus

Uues immuniseerimiskavas kasutatavad vaktsiinid on väga tõhusad, kvaliteetsed ning ohutud. Sarnaselt teistele ravimitele võib ka vaktsiinide manustamise järgselt esineda kõrvaltoimeid. Vaktsineerimise kõrvaltoimete osas on läbi viidud väga palju teadusuuringuid.

Kõrvaltoimed on üldjuhul kergeloomulised ning mööduvad üsna kiiresti. Peamised võimalikud vaktsineerimisega kaasnevad kõrvaltoimed on valu, punetus ja/või turse süstekohal, lühiajaline palavik, nõrkus, pea- ja lihasvalu. Vaktsineerimise järgseid tõsisemaid kõrvaltoimeid esineb harva. Võimalike kõrvaltoimete esinemisest ning nende leevendamiseks tuleks kindlasti paluda täpsemaid selgitusi arstilt.

Muud vaktsineerimised

Vaktsineerimisega välditavaid nakkushaiguseid on rohkem kui need kümme, mida sisaldab immuniseerimiskava. Vaktsineerimine mõne nakkushaiguse vastu on oluline teatud tingimustel ning olukordades, näiteks reisile minnes. Seetõttu on alati oluline täiendavate vaktsineerimiste osas pidada nõu oma perearsti või -õega.

Täpsem info vaktsineerimiste kohta

www.tervisekaitse.ee



IMMUNISEERIMISKAVA

Vanus	Vaktsiini nimetus ja manustamise kordsus
12 tundi	HepB 1
1–5 päeva	BCG
1 kuu	HepB 2
3 kuud	IPV 1, DTPa 1, Hib 1
4,5 kuud	IPV 2, DTPa 2, Hib 2
6 kuud	IPV 3, DTPa 3, Hib 3, HepB 3
1 aasta	MMR 1
2 aastat	IPV 4, DTPa 4, Hib 4
6-7 aastat	IPV 5, DTPa 5
12 aastat	HepB 1,2,3*
13 aastat	MMR 2, HepB 1,2,3**
15-16 aastat	dT 6
17 aastat	dT 7***
25, 35 jne. aastat (iga 10 aasta järel)	dT 7

Immuniseerimiskavas on märgitud vaktsiini nimetus (lühendina), mida antud haiguse ärahoidmiseks kasutatakse.

Tähiste seletus:

Hep B – B-viirushepatiidi vaktsiin

BCG – tuberkuloosivaktsiin

DTPa – difteeria-, teetanuse- ja atsellulaarne läkakõha vaktsiin

dT – difteeria- ja teetanusevaktsiin

IPV – poliomieliidi inaktiveeritud vaktsiin

MMR – leetrite, mumpsi ja punetiste vaktsiin

Hib – Hemofilus influenza tüüp b vaktsiin

LOODUSLIK RAUASIIRUP

Ferromax

TONIC

STRONG

ANNAB JÕUDU JUURDE!

Talvel avaldab põhjamaiselt väheseks jäänud päikesevalgus eriti tugevat mõju. Ehk tunned Sinagi end väsinult, raske on kontsentreeruda ja voodist virguda?

Ferromax Tonic on valmistatud rauarikastest ravimtaimedest (nõges, iisop, kaselehed, põldosi, sidrun, meliss) ja maitsestatud mustsõstramehuga.

Ferromax Tonic

- tõstab hemoglobiini taset veres
- imendub kiirelt
- ei ärrita magu
- sobib tervele perele (ka lastele ja vanuritele)
- on hea maitsega

Päevane annus:

lastele 7 ml - 1 kord päevas

täiskasvanuile 15 ml - 1 x päevas

15 ml Ferromaxi sisaldab 18 mg rauda.

Tootja: Hankintatukku OY, Soome Hulgimüük: Loodustooted, tel 025 9645



Saadaval ka tablettidena

Küsi apteegist!

Sinupret®

nurmenuku õied koos tupplehtedega,
leedripuu õied, emajuur, oblikas,
raudürt.

 hingamisteede põletike korral

 sekretolüütiline

 põletikuvastane



Näidustused:

Sekreedi vedeldamine
äge ja kroonilise nina kõrvalkoobaste
põletiku (sinusiidi) ja bronhiidi korral.

Toime:

Sekreedi vedeldamine ravimis sisalduvate
ravimtaimede – nurmenuku, oblika ja musta
leedripuu abil hoiab ära limaskestade turse,
kergendab väljakõhimist ja nuuskamist ning
soodustab limaskestade taastumist.

BIONORICA®
The **phytoneering** company

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

Maaletooja ja esindaja Eestis: Miecys-Pharm OÜ
Vitamiini 4, Tartu 51014, Tel. 738 0676



Milleni võib viia lihtne külmetus?

Triinu-Mari Ots

perearst

Kõigepealt selgituseks, et külmetushaigust kui sellist meditsiin ei tunnista. Haiguseid põhjustavad teatud haigustekitajad, näiteks viirused või bakterid, mitte külmetus. Rahva seas on termin “külmetushaigus” siiski väga levinud. Põhjus võib olla selles, et siinses kliimas saavad teatud haigustekitajad väga hästi paljuneda ja soodustavate ilmastikutingimuste korral viirushaigustesse nakatumine sagedaneb. Tõsi on see, et külmetamine nõrgestab immuunsüsteemi ja inimene muutub erinevatele haigustekitajatele vastuvõtlikumaks.

Keeleliselt kõlab külmetushaigus lihtsalt ja selgelt, eriti kui ei ole teada, mis on täpselt haiguse põhjustajaks. Inglise keeles kasutatakse terminit *cold* nii nohu kui ka ülemiste hingamisteede infektsiooni korral, *common cold* on harilik külmetus – siit tulebki väljend külmetus. Eri teema ja nimetus on kül-

mumine (*congelatio*), mis tähendab kudede külmakahjustust väga madala temperatuuri tõttu.

Tuuluta tube!

Rahvakeeli külmetushaigus on meditsiini mõistes tavaliselt viirushaigus, mis soodsate tingimuste juures lausa epideemiliselt vohama võib hakata. Sügis-talvisel perioodil paljusid tabav ülemiste hingamisteede äge infektsioon, mis avaldub nohu, köha, kurguvalu ja palavikuga, on enamasti adenoviiruse, rinoviiruse vms põhjustatud põletik. Seos külmetamisega võib olla täiesti olemas, kuna siis nõrgestame oma immuunsüsteemi, mistõttu vastuvõtlikkus erinevatele viirustele oluliselt tõuseb. Viimane tungib organismi ja immuunsüsteemi ebapiisava vastupanu korral toimub haigestumine. Nakatumine sõltub paljudest asjadest: viiruse kontsentratsioonist, immuunsüsteemi

tugevusest, organismi eripärast. Seetõttu võib juhtuda, et sama viirus kandajaga sarnasest kokkupuutest üks haigestub, teine mitte. Viiruse kontsentratsiooni siseruumides saab vähendada tuulutamisega, meditsiiniuasutuses kasutatakse ka spetsiaalset lampi haigustekitajate hävitamiseks. Seega ei ole akende avamine külmetuse ohu suurendamine, vaid pigem viiruse kontsentratsiooni vähendamine. Immuunsüsteemi tugevdamiseks, et vähendada vastuvõtlikkust külmetamisest tuleneva organismi nõrgestamisele, on palju vahendeid: karastamine, piisav vitamiinide hulk jne.

Haigena tasub jääda koju

Küll on jätkuvalt külmetamisel – ka juba toimiva infektsiooni tingimustes – haiguste paranemisele ebasoodne toime. Nii jätkub immuunsüsteemi nõrgendamine ja organism ei saa

KÜLMETUSHAIGUS

keskenduda peamisele – võitlusele haigustekitajaga. Teatud haiguste korral mõjub jätkuv külmetamine veelgi halvemini, tavaline ülemiste hingamisteede infektsioonhaigus võib tüsistuda bronhiidi, põskkoopapõletiku ja ka kopsupõletikuga. Sellisel juhul tekib tüsistusena sageli bakteriaalne põletik, mis vajab antibakteriaalset ravi. Sisuliselt tähendab see seda, et kui me viirushaigena jätkame töölkäimist ja anname endale võimaluse veelgi külmetuda, siis lisaks sellele, et me viiruskandjatena ohustame teisi enda ümber, ei anna me organismile aega ja võimalust haigustekitajaga võidelda. See omakorda soodustab kudede ja kogu organismi vastuvõtlikkust uutele haiguse tekitajatele, mõistõttu tõi võib paranemise asemel süveneda.

Külmetamise otsene toime on veresoonte ahenemine – see on organismi kaitse alajahtumise eest. See aga halvendab kudede verevarustust, mis omakorda vähendab hapniku kättesaadavust ja sellega aeglustab paranemist. Nii näiteks kuseteede põletike korral on väga oluline hoida keha soojas, samuti käsi ja jalgu. Jäsemete külmetamise korral ahenevad reflektorselt veresooned ka neerudes ja see halvendab oluliselt põletiku taandumist.

Kokkuvõttes on külmetamisel väga oluline roll meie haigestumisel ja ka paranemisel, seega ei olegi väga vales väljend – külmetushaigus. Samas on inimesi, kes ka sagedasele külmetamisele vaatamata ei haigestu; ja on inimesi, keda juba kerge külmetamine kohe haigevoodisse paneb.

Igati arukas on seda riski siiski vähendada, vältida nii kogu organismi kui ka teatud kehaosade külmetamist. Nõrgema immuunsüsteemi korral, nagu ka krooniliste haiguste olemasolul, on väga oluline vältida igasugust külmetamist.



Uus toode ECHINAMAX sarjast lastele!



Lisaks ECHINAMAX tilkadele on apteekidesse müügile jõudnud uus punase päevakübara siirup meega – ECHINAMAX siirup, mis sobib hästi ka lastele. Viirusterohkel ajal soovitatakse punase päevakübara (*Echinacea purpurea*) ekstrakti kasutada immuunsussüsteemi toetuseks inimestele, kes haigestuvad tihti viiruslikesse ülemiste hingamisteede haigustesse ning sooviksid neid ennetada. ECHINAMAX siirup sisaldab lisaks punasele päevakübarale ka kummeli-, huulheina- ja aniisiekstrakte ning mett, mis annab siirupile meeldiva maitse ja tõhusa toime ka punetava kurgu ja köha korral. ECHINAMAX siirup ei sisalda kunstlikke magus- või maitseaineid ega toiduvärve ja seda võivad loomulikult kasutada ka täiskasvanud.

Küsi uut looduslikku ECHINAMAX siirupit apteekidest!

Eucerin Hyaluron-Filler kortse täitev silmaümbruskreem

Eucerin Hyaluron-Filler kortse tasandava päeva- ja öökreemi edu järel on 2008. aasta jaanuaris turule tulnud ka Hyaluron-Filler kortse täitev silmaümbruskreem.

Hüaluroonhappe ja saponiini ainulaadne kombinatsioon vähendab tõhusalt ka kõige sügavamaid silmaümbruse kortse, täites neid seestpoolt – see on tõhus alternatiiv süstidele. Silmaümbruskreem toimib dermatoloogiliste süstidega samal põhimõttel, kuid seejuures ei pea kasutama nõelu.

Tegemist on vananemisvastaste ainete – hüaluroonhappe ja saponiini unikaalse koostisega, mis tasandab ka kõige sügavamad silmaümbruskortsud seestpoolt ning vähendab neid silmanähtavalt. Lisaks sisaldab toode päikesekaitse faktorit SPF 10 ja UVA filtrit, mis pakuvad täiendavat kaitset naha enneaegse vananemise vastu.





HUMER 050

Uudis neile, kes ei naudi ninakinnisust!

Ninaõõnsuste puhastamiseks nohu korral on enamus meist kasutanud füsioloogilise lahuse kontsentratsiooniga merevett HUMER 150.

Nüüd on apteekidesse jõudnud UUS hüpertoonilise lahuse kontsentratsiooniga merevesi HUMER 050, mis on mõeldud kasutamiseks just ninakinnisuse korral.

Hüpertoonilise lahuse kontsentratsiooniga merevesi HUMER 050 vabastab ninakinnisusest, taastades võime vabalt hingata. Samal ajal aitab hüpertoonilise kontsentratsiooniga HUMER 050 kasutamine vabaneda nina limaskestale satunud haigustekitajatest ning allergeenidest, kaitstes organismi haigestumise eest.

HUMER 050 sobib kasutamiseks täiskasvanutele, lastele ja imikutele alates 3. elukuust.

HUMER 050 – vabane ninakinnisusest ja naudi normaalset hingamist!

Tegemist on meditsiiniseadmega. Enne kasutamist lugeeda tähelepanelikult infolehte.

Tootja: Laboratoires URGO, Prantsusmaa.

Esindaja Eestis: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, Tartu.

MAGNEESIUM – ELU NURGAKIVI

Liitke kokku küsimused, millele vastasite „jah“. Kui olete vähemalt kahele küsimusele jaatavalt vastanud, viitab see ebapiisavatele magneesiumivaruudele.

	Jah	Ei
1. Kas ärkate öösiti valusate lihaskrampide tõttu sääremarjades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kas olete väsinud ja Teil on keskendumisraskused?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kas Teil esineb lihaspingeid ja -valu, eriti kukla- ja õlapiirkonnas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kas olete sageli stressis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kas Teid vaevab migreen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Täiskasvanud inimene peaks Ülemaailmse Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitusel tarbima vähemalt 300 mg magneesiumi päevas.

Magnesium-Diasporal® (toimeaine magneesiumsitraat) toodetega saate ise otsustada, kas võtta päevane annus sisse korraga või jagada see mitmele korrale päevas.

Magnesium-Diasporal®

300 direkt graanulid

100 imemistabletid

- * manustamine ilma vedelikuta
- * üks pakike päevas katab päevase vajaduse
- * värsked sidrunimaitsega
- * ei sisalda suhkrut, sobib ka diabeetikutele

- * individuaalselt annustatav
- * kolm tabletti päevas katab päevase vajaduse
- * meeldiva hapuka maitsega
- * sobib ka lastele

Ühe pakikese sisu sisse võtta.

Imemistablett lasta aeglaselt suus sulada.

Tootja: Protina Pharm GmbH, Saksamaa.

Maaletooja: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, Tartu.





Physiogel kreem – kooskõlas Sinu nahaga

Physiogel kreem on ainulaadne hüpoallergiline niisutav kreem, mis sisaldab nahale omaseid komponente. Koostisesse kuuluvad kõik nahas leiduvad lipiidid ja seetõttu aitab regulaarne kasutamine uuendada naha lipiidide kihti ja anda nahale vajaliku kaitse. Oluline on teada, et Physiogel kreem ei sisalda emulgaatoreid ning tänu sellele säilib tasakaalustatud veetase ning naha kaitsebarjäär välistele kahjustustele. Kreem on ka suurepärase niisutaja, mille tulemusena muutub regulaarselt kasutades nahk palju siledamaks.

Physiogel kreem sobib ideaalselt:

- kuivale või väga kuivale nahale
- tundlikule või allergilisele nahale
- akne ravist põhjustatud kuivale nahale

Müügil apteekides.

Physiogel Cleanser – loomuliku ilu heaks

Physiogel Cleanser on hüpoallergiline puhastusgeel, mis mõeldud ülitundliku naha puhastamiseks. Sisaldab spetsiaalseid niisutavaid aineid, mis aitavad säilitada naha optimaalset niiskussisaldust ega ärrita nahka. Tänu erilisele koostisainele – kookose rasvhapete 2-sulfoetüleestrite naatriumsooladele – peseb Physiogel puhastusgeel õrnalt, ei kuivata ega kahjusta naha loomulikku lipiidide taset. Regulaarne Physiogel puhastusgeeli kasutamine muudab naha siledaks, pehmeks ja taastab selle loomuliku ilu. Puhastusgeeli ei pea pesema maha.

Puhastusgeeli on eriti soovitatav kasutada:

- Tundliku ja allergilise naha hooldamiseks
- Seebiga pesemist mitte taluva naha hooldamiseks
- Dermatoloogilistest ravist tundliku naha hooldamiseks
- Vistrikulise naha puhastamiseks
- Igapäevaseks meigi eemaldamiseks (sobib ka silmameigi eemaldamiseks ega ärrita silmi)

Müügil apteekides.



Ketoconazol-ratiopharm

Toimeaine: Ketokonasool

Ravimvorm ja toimeaine:

šampoon 60 ml ja 120 ml

Näidustused:

Peanaha seborroiline dermatiit ja Pityriasis capitis (peakööm).

Kasutamine:

Ainult välispideks kasutamiseks.

Šampoon masseerida peanahale, lasta toimida 3–5 minutit ja siis loputada.

Juukseid ja peanahka tuleb pesta 2 korda nädalas 2–4 nädala jooksul.

Profülaktikaks:

Sümptomite taastekke vältimiseks tuleb juukseid ja peanahka pesta 1 kord ühe või kahe nädala järel. Lastel on kasutamise kogemus piiratud.

Rasedus:

Puuduvad adekvaatsed andmed ketokonasooli kasutamise kohta rasedatel.

Imetamine:

Ketokonasooli ei ole vereplasmas leitud ka pärast pikaajalist šampooni kasutamist ja seega võib ravi imetamise ajal jätkata.

Vastunäidustused:

Ülitundlikkus toimeaine või ravimi ükskõik millise abiaine (eriti asorubiini – E122) suhtes.

Kõrvaltoimed:

Kõrvaltoimeid võib oodata ligikaudu 4% patsientidest. Sageli naha probleemid nagu lokaalne ärritus, kihelus, põletustunne, juuste muutumine kuivaks või rasuks, juuste muutumine hapraks ja kerge juuste väljalangemine. Harva juuste värvuse muutus – eelkõige keemiliselt töödeldud ja hallide juuste puhul, kontaktallergia.

Hoiatused ja ettevaatusabinõud kasutamisel:

Peakööma ja seborroilist dermatiiti seostatakse tihti juuste väljalangemisega ja seda on, ehkki harva, täheldatud ka seoses Ketoconazol-ratiopharm šampooni kasutamisega. Vältige šampooni sattumist silma. Kui šampoon satub silma, loputada silmi veega.

Müügiloa hoidja:

Ratiopharm GmbH, Saksamaa

Täiendav informatsioon:

Ratiopharm, Akadeemia tee19, 12618 Tallinn, tel 6 838 006

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



Sõnade lummuses

Doris Kareva nimi ei ole kellelegi tundmatu, kes vähegi raamatutest lugu peab. Ta on üks Eesti armastatuim poetess, aga ka kirjanik, tõlkija, ajakirjanik ning UNESCO Eesti Rahvusliku Komisjoni peasekretär.

Jaanika Liinar

Astate jooksul on ta avaldanud kümnekond luulekogu, mis leidnud laialdast vastukaja ja pälvinud mitmeid preemiaid. Tema loomingut on tõlgitud kokku viieteistkümnesse keelde. Doris Kareva luulet on võrreldud templiga, kus kohtuvad inimlik ja jumalik, hing ja universum, sõna ja vaikus, Eros ja Thanatos.

Kuidas Teile tundub, kas tänases Eestis inimesed pigem kaugenevad luulest või just nimelt otsivad luuletustest tuge ja jõudu?

Tundub, et luule on praegu omandamas senisest suuremat kõlajõudu ja avaramat diapasooni. Suulise luule populaarsus kasvab üle maailma; luuletusi tellitakse väga erinevatesse väljaannetesse, päeva- ja nädalalehtedesse, neid ilmub isegi üsna üllatavates kontekstides, nagu jõuluõlle pudelisildil või isegi Playboys. Eestis ilmub praegu, ennekõike tänu Kultuurkapitalile, arvukaid noori andeid ja taastrükke klaskast, netiluule lehekülgi tuleb järjest juurde, nii et pilt on väga kirev, vähe on neid, kes jõuavad silma peal hoida kõigel. Noorte hulgas näib luule küll olevat märksa trendikam kui mõni aeg tagasi. Huvitavat ja erinäolist on igatahes väga palju – tahaks loota, et sealhulgas ka seda, mis kõrgluulena üle aegade kestma jääb.

Kas sõnal on jõud? Kas luuletusega on võimalik hinge ravida?

Sõna on reaalsus, mis toob ilmsiks oleva; see, mille jaoks keeles puudub sõna, ei pruugi tajutav ollagi. Luule aga on keele-ekstrakt, omamoodi kontsentraat. Algselt oligi luule ju palve, loits, laul, mantra – väesõnad, mille abil suheldi kõrgemate jõududega, püüti mõ-

jutada maailma, anti edasi pärimust. Sõna sisaldab ühtaegu nii heli, pilti kui abstraktsset tähendust; kõik nad mõjuvad omal viisil ja eriti lapse või keeleõppija jaoks, kes sõnade tähendusi alles aimata püüab, eriti tugevalt. Seda on eksperimentaalpsühholoogia ka uurinud; sõnadel on nii universaalselt tajutavad omadused kui individuaalsed seosed. Eesti keel – teisi soomeugri keeli ma piisavalt ei tunne – tundub mulle ka palju onomatopoeetilisem kui indoeuroopa keeled; minu kujutlust mööda siis lähemal hüpoteetilisele algkeelele, maailma vahetule väljendusele. Väga palju on ürgsõnadest välja kasvanud igapäevaväljendeid, mis mõnese teise keelde otse tõlkides mõjuvad erikummaliste metafooridena – saame näiteks istuda kellegi juures päikese käes – aga ka väga peenelt eritletud loodushälte erivorme – kasvõi tuule, tule või vee tuhin, vihin, mühin, kohin, vuhin, sihin, sahin, pahin...

Päris kindlasti on luulel teraapiline toime, oluline on aga, et inimese leiaks just endale sobivad tekstid. Nagu ükski rohi ei ravi kõiki ja kõike, ei toimi ükski luuletus ühtmoodi igale lugejale. Mõni vajab ennekõike positiivset sisenemist, teine laseb end lummata hüpnootilisest kõlast ja rütmist, kolmandale mõjub vabastavalt hoopiski karm tõdemus, millele ta seni pole sõandanud silma vaadata...

Kuidas teist kasvas poetess?

Keele lummuse avastasin varases lapseas, sestpeale olegi kirjutama jäänud – mõtlemine on ju inimesel alati kaasas. Sõnadega mängimine, nende piiride proovimine pakub lusti või lohutust mistahes olukorras. Ja elutunde tõlkimine sõnusse nii, et tõelus säiliks, on võimas väljakutse; olen selle poole

püüelnud nelja-aastasest peale, kogu aeg end võimatuse, omaenda suutmatuse vastu ära lüües. Ometi juhtub vahel, et sõnad antakse suhu ootamatu kingitusena, üllatusena – see on eriline ekstaasihetk.

Teie suurimad loominguulised mõjutajad? Lemmikautorid, keda ise meelsasti ikka ja jälle loete?

Usun, et kõige rohkem mõjutab inimest tekst, mis talle isenesest, mistahes põhjusel meelde jääb, autorid, keda seetõttu nagu polekski põhjust üle lugeda, aga kellega taaskohtumine ikka ja jälle rõõmustab. Neid on minu puhul päris palju; eriti luulet võisin vanaasti tundide kaupa peast lugeda; praegu enam päris nii ei ole. Samas tundub mulle, et mälu kõvaketast pole põhjust üle koormata, sundides last pähe õppima luuletust, mis talle tegelikult korda ei lähe. Kui kirjandusõpetaja annab lastele mnemoonilise harjutuse korras võimaluse päheõpitavat teksti vabalt valida, saab ta ühtaegu rohkem aimu nii iga õpilase siseilmast kui suunab õpilasi laiendama oma kirjanduskogemust. Ja just noort inimest mõjutab loetu, eriti mällu talletatu kõige rohkem.

Mis on see, mis teid kõige rohkem ja kiiremini endast välja viia võib? Kuidas te maandate oma pingeid ja taastate energiat?

Inimtüübid reageerivad teadagi emotsioonidele erinevalt – kurbus, kahetsus, ärevus, süütunne on minusuguses alati varmamad ärkama kui näiteks viha. Ometi võib nii enda kui teiste suhtes kogetud ülekohus, arusaamatu alatus või vägivald seesmiselt päris segi lüüa, eriti kui sellele ei järgne katarsist nagu





kunstis. Üks hea ja enamasti käepärane võimalus pingeid maandada on kiire kõnd, kõige meelsamini mere äärde – avatud silmapiir ja lainete rütm taas-
tab peagi tasakaalu. Kõige olulisem toiteallikas aga on mõistev lähedus.

Mis iseloomustab teie meelest head elu?

Kolm märksõna, mis iseloomustavad head elu, on kindlasti muretus, rõõm ja rahulolu. Head elu elav inimene on enamasti hea, vähemasti enda arvates. Miks ta ei peakski olema? Ometi võib kergesti juhtuda, et märgates enda kõrval kedagi, kelle elu mistahes põhjusel ei ole hea – ohvrit, kannatajat, elule allajääjat – võib ta tõmbuda ebamugavusest krampi, teha kiiresti mingi annetuse või anda allkirja mõnele kampaaniale, et seejärel uuesti sukelduda oma muretusse, rõõmsasse ja rahulolevasse keskkonda ja tõrjuda mõtteist kõik, mis seda häirida võib. Millest sünnib muretus? Läti vanasõna

ütleb: kes püksata, see mureta. Kas viitab see lapsepõlvele või looduslähedusele, kes seda teab. Ei usu ma ise müüti õnnelikust (loe: muretust) lapsepõlvest ega pea muretuks inimest, kes elab silmitsi loodusjõududega – hoolt ja tähelepanu nõuab ellujäämine igal juhul. Pigem on muretus seostatav kindlustatusega, teadmise, et ükskõik, mis juhtub, sina oled kaitstud. Tuginegu see kaitstud siis vanematele, külluslikule sissetulekule või hoolitsevale abikaasale, usaldusväärsele riigikorrale või millele tahes – muretus tähendab vastutuse mittevõtmist, kindlustunnet, et kõik laabub niigi. Mis on rõõm? Kingitus – kaunis ja kaduv. Kahlil Gibrani sõnul: Mida sügavamaks uuristab kurbus teie olemuse, seda rohkem rõõmu sinna mahub. (- - -) Kui olete rõõmsad, vaadake sügavale oma südamesse ja te näete, et teie rõõmu põhjus on sama, millest pärines teie kurbus. Kui olete kurvad, vaadake uuesti oma südames-

se ja te näete, et nutate nimelt selle pärast, mis teid enne vaimustas.

Kohtumisrõõm käib käsikäes lahku-
miskurbusega, võidurõõm kaotuseva-
luga. Ometi toob just rõõm meie ellu
selle erilise, üllatava, säratava momen-
di, millela tunduks ka turvalisim ja
õdusaim elu tuhmina.

Ja on olemas rõõmu, mis elab edasi mä-
lestustes ka siis, kui selle allikas ammu
kadunud on – rõõm kui aegumatu
tänutunne. Karl Ristikivi tsiteerides:
See, mis sa naeratades kinkisid, võib
kunagi otsa saada. Aga naeratus jääb.
Mis tagab rahulolu? Loomine, pühen-
dumus. Ja mida kirkam on olnud risk,
mida keerulisemad valikud, seda süga-
vamat rahulolu pakub tõdemus, et oled
toiminud endaga kooskõlas; et su tegu-
de tulemus on miski, millega võib ra-
hule jääda. Üht jäävad piinama möö-
dalastud võimalused, tegemata teod,
teist, vastupidi, eksimused ja pettumus-
sed. Need, kes saavad soovideta olla, ai-

nuüksi kahetsust on väärt, kirjutas Sergei Jessenin, heitlik ja helge, paraku meelete kuristikku sööstnud poeet. Önnis on aga see, kes endas ei uurista, kes elab ülemääraste soovide ja samaväärse kahetsuseta, kooskõlas teistega ja keskendunud tegevusele, mis pakub talle loovat huvi.

Oma lapsepõlvkodust sain kaasa õpetuse: mida iganes sa teed, olgu see väike või suur asi, tee seda nii hästi, kui vähegi suudad. Ära kunagi võrdle end teistega, ainult iseenesega – ja ära kunagi luba endale midagi teha poolikult, ülepeakaela, alla oma parima, ainult sellepärast, et niimoodi tavaliselt tehakse, et niisugune tase ongi. Ära rõomusta selle üle, et oskad midagi teistest paremini – kui see nii on, siis on su kohus teisi õpetada. Ära kurvasta selle üle, et sa midagi ei oska – see on põhjus õppida. Kadedus võib olla suretav, aga ka loov – üks asi on tahe teisi pisendada, teine soov ise kasvada. Mis võiks olla inspireerivam kui vaimustus teiste saavutustest – kui ometi suudaks isegi midagi selletaolist...!

Seal, kus rahulolu ei püsi sileda järvepinnana, vaid on pidevas rahutus lainetuses, on lootust jõuda õnnetundeni. Õnnetunne on intensiivne rõõmuseisund, mis sisaldab endas rahulolu ja kindlustunnet. Kui hedonistlik eluhoiak määratleb õnne kui ihade rahuldamisest saadavat naudingut, siis eudaimonistlik õnnekäsitlus (vanakreeka sõnast eudaimonia - õnnelik saatus, hea käekäik) on eetilise mõtteviisi, mis peab inimese põhiliseks eesmärgiks elus õnne saavutamist. Õnnelikkus väljendub valmisolekus kaitsta kõrgemaid hüvesid - tarkus, mehisus, õiglus - ning elada nendega kooskõlas.

Küllus koormab; puudus närvetab. Nii ülekatsetud kui kastmata unustatud taimed kuhtuvad - oluline on aga ka valgusevajadus. Aastaajad muutuvad ja valgus pole enda teha; küll aga sõltub enesest vastuvõtlikkus. Önnis on see, kel on täpselt nii palju, et ta ei pea mõtlema selle üle, kes teenib oma igapäevast leiba tänapäev viisil, mis toob nii rõõmu kui rahuldust; see on üks komponente budismi kaheksaosalisest teest. Jakob von Uexküll rajas paarikümmend aastat tagasi Alternatiivseks Nobeliks nimetatud autasu eluviisi eest – Right Livelihood Awardi esile tõstmaks neid vapraid inimesi üle maailma, kes olemasolevate võimaluste raames tegutsevad viisil, mis kergendab paljude elu. See on tõeliselt aukartust-

äratav ja mõtlemapanev loend; aastad žüriitööd avardasid mu maailmapilti mõõtmatu.

Kas unistamine on hea? Millest Teie unistate?

Unistamise all võib mõista nii eskapismi, tegutsemise, vastutuse eest põgenemist - see on passiivne vorm: küllap kõik ühel päeval kuidagi laheneb, kui ka kujutlustele vaba voli andmist: kuidas see küll olla võiks – see on aktiivne vorm. Just kujutluste abil vormime oma reaalsust ja kujundame tulevikku, ka kõige uskomatumat.

Unistamise ja unenägudega, ennekõike kujutlusvõimega on ühendatud ka unelus, mis on igasuguse loovuse põhi; laskumine alfa-tasandile, kus ilmuvad pildid meie teadvuse sügavusest. Just sellises seisundis sünnivad üllatavad lahendused või võimsad kunstiteosed. Ja mõnikord täituvad soovunelmad, mida teadlikult soovida pole julgenudki.

Huvitav on ju see, et me ei tea võimalikkuse piire, nagu ka seda, mil määral me oma mõttejõuga midagi mõjutada suudame. Usun, et väga, väga palju. Just sellepärast tuleks olla ettevaatlik - mitte küll kartlik, vaid teadlik, võimalikult täpne ja hooliv - nii oma mõtete, soovide kui sõnadega.





Põiepõletik teeb elu kibedaks

Elame kliimavöötmes, mis soodustab keskmisest sagedamini tõmbetuulte ja niiskuse poolt esile kutsutud haiguste teket. Lisaks pidevalt nohusele ninale ja kibedale kurgule vaevavad meid tõved, mis löövad välja just niiskete ilmaolude tõttu.

Merle Prangel

Üheks selliseks haiguseks on tavaline põiepõletik ehk tsüstiit, mis ei ole organismile küll eluohtlik, kuid võib muuta oma ohvri elu üsna piinarikkaks. Piisav vedeliku tarbimine annaks tööd nii põiele kui neerudele, tänu millele väheneks põiepõletikku tekitavate bakterite arv, kuid Eesti jahe kliima ei soosi kahjuks rohket vedelikutarbimist ning see sillutab veelgi teed põiepõletiku tekkeks.

Põiepõletik on nõ üleneva kulgemisega tervisehäda ehk tema liikumise suund on alt üles. See tähendab, et kui põiepõletik jääb välja ravimata, ründab hai-

gus endast ülevalpool asuvaid neere. Ilma ravimata võib aga põletik kujuneda krooniliseks või sellele võib lisanduda põelonefriit ehk neeruvaagnapõletik.

Kes on põiepõletiku „märklauaks“?

Tänu mehe ja naise alakeha anatoomilistele erinevustele on seatud nii, et enam haigestuvad põiepõletikku just viimased – peaaegu iga naine on vähemalt korra elu jooksul kokku puutunud põiepõletikuga. Samuti tabab tõbi sagedamini üleminekueas naisi,

sest klimakteeriumiaegne östrogeenivähenemine soodustab igati haigustekitajate kasvu. Põiepõletikust ei jää puutumata noored seksuaalselt aktiivsed naised – tänu sellele on haigust nimetatud ka „mesinädalate tsüstiidiks“. Riskigruppi kuuluvad ka lapseootel naised ning diabeetikud. Inimesed, kes põevad suhkruhaigust, on põiepõletiku poolt rohkem haavatavad kui teised, samas võivad sagedased põiepõletikud viidata algavale suhkruhaigusele. On olemas veel üks rühm haiguse põdejaid – vanemad mehed, kellel esineb eesnäärme suurenemine.

Kaasuvate haiguste korral (kasvajad, kuseteede kivid) on kroonilise põiepõletiku väljakujunemise või uue ägeda põletiku tekke tõenäosus suurem. Kroonilise põiepõletiku põhjuseks võivad olla ka põies moodustunud väikesed sopistused, tänu millele ei saa põis korralikult tühjeneda. Põide jääv nõ jääkuriin loob aga sobiva pinnase bakterite tekkeks.

Märgid, mis viitavad alanud põiepõletikule

Kõige iseloomulikum sümptom, mis viitab alanud põiepõletikule ehk tsüstiidile, on tavalisest tunduvalt sagedasem ja valulik urineerimine. Muul ajal võib alakõhus tunda pidevat sügelust või lausa valu. Inimese jaoks, kes seni on olnud terve, võib selline olek olla vägagi ehmata. Ka korduvalt põiepõletikku põdenule toovad nimetatud sümptomid kaasa suure mure, sest põletik häirib oluliselt igapäevaseid toimetusi.

Kergemalt kulgeva põiepõletikuga (kui esinevad vaid ülalnimetatud sümptomid) saab ise tohterdades hakkama, arsti juurde tasub minna siis, kui vaevused ei ole vaatamata kodusele ravile kadunud 2–3 päeva jooksul. Lisandunud seljavalu võib olla märk, et põletik jõudis neerudesse ning sel juhul on põhjust kahtlustada neeruvaagnapõletikku. Neeruvaagnapõletikuga tuleb arstile pöörduda, sellest omal käel võitu ei ole võimalik saada. Ägeda neeruvaagnapõletiku raviks kasutatakse alati antibiootikume. Ühekordsel neeruvaagnapõletikul tavaliselt erilisi tüsistusi ei ole, kui aga haigus on sageli korduv, võib tekkida neerupuudulikkus. Ägenedes võib neeruvaagnapõletik viia lõpuks neerukoe hävimisele ja neerufunktsiooni lakkamisele. Kroonilise neeruvaagnapõletiku teket soodustavad põiepõletiku kõrval ka neerukivid, kaasasündinud anomaaliad ja meestel juba eespool mainitud eesnäärmehaigused.

Põie- ja neeruvaagnapõletikku põhjustavad üldjuhul inimese enda soolestikus elavad mikroobid. Ligi 80% juhtudest on põletikku tekitavaks bakteriks soolekepike, kuid esineda võib ka muid baktereid (tuntumatest ehk stafülokokk, enterokokk). Tsüstiidi korral tekivad põletikulised muutused kusepõie limaskestas sinna sattunud mikroobide elutegevuse tagajärjel. Tavaliselt eelneb põiepõletikule külmetumine, mis üksi põletikku ei tekita, vaid on selle tekke soodustavaks teguriks. Põiepõle-

tik tekib sageli just alakeha jahtumise tagajärjel, kuna külmetumine nõrgestab põie kaitsevõimet ning annab bakteritele võimaluse kergemalt levida.

Põiepõletikule iseloomulikke sümptomeid võivad põhjustada ka muud protsessid organismis – näiteks günekoloogilised põletikud, kasvajalised muutused või soolestikuprobleemid. Juhul kui eespool mainitud vaevused ei ole kadunud 2–3 päeva jooksul, oleks vajalik vältimatu perearsti poole pöördumine.

Palavikku esineb põiepõletiku korral harva, vaid põiepõletiku ägeda ning raske vormi korral. Vanematel inimestel kulgeb aga põletik tihti sümptomitevaeselt, esineda võivad ainult põletikule viitavad muutused uriinianalüüsis,

seega kui uriini ei kontrollita, jääb haigus üldse diagnoosimata.

Lisaks põiepõletiku sümptomitele lisanduvad neeruvaagnapõletiku korral kõrge palavik ja vappkülm. Neeruvaagnapõletikule viitavaks sümptomiks on ka seljavalu. Harvematel juhtudel esinevad kõhu- või peavalu, tuleb ette iiveldust või oksendamist. Lisaks tunnevad neeruvaagnapõletikku põdevad inimesed ülemäärast väsimust. Raskeimal kujul esineva neeruvaagnapõletiku tunnuseks on veri uriinis ja valulikkus seljale koputamisel.

Erinevalt põiepõletikust, mida on kergematel juhtudel võimalik välja ravida 2–3 päevaga, ei taandu neeruvaagnapõletik nii kiiresti. Selle



VÄLDI PÕIEVAEVUSI URINALIGA!



Urinal

- jõhvikaekstrakt
puhtast loodusest

- pidurdab
kusetee- ja põievaevusi

- antioksüdantne toime

- väljutab organismist
kahjulikke
jääkaineid ja baktereid

Müügil apteekides



Soovitatav!

ravi kestab tavaliselt 10 päeva kuni 2 nädalat.

Kuidas ravida?

Põiepõletikku haigestumise korral on olulisel kohal tavalisest suurema koguse vedeliku tarbimine – selle hulk päevas võiks olla 2–2,5 liitrit. Joogina oleks hea kasutada nii vett, ravimteesid kui ka apteegi käsimüügilettes pakutavaid ravimtaimseid vahendeid. Koduse efektiivse ravivahendina põiepõletiku korral juuakse hariliku leesikateed, kuna selle lehtedel on desinfitseeriv ja antibakteriaalne toime. Joogina on soovitatavad pigem hapud joogid. Suvisel ajal on põiepõletiku ravi puhul heaks abistavaks vahendiks arbuus.

Vedeliku tarbimisega peavad olema ettevaatlikumad teatud südamehaiguste all kannatajad, kuid nemad on tavaliselt võimalikest ohtudest südamearsti poolt juba informeeritud. Põiepõletiku kestuse ajal on keelatud alkohol ja ei ole soovitatavad ka võrtsised toidud. Kestva põiepõletiku korral on siiski tarvis kasutada antibiootikume ja seda eriti juhul, kui esineb neeruvaagnapõletiku oht. Tõhusa vahendina põiepõletiku ravis on ka kuuma kartulikoore auru või kummeliauru kohal istumine. Tänapäeval müüakse apteekides intiimpesuvahendeid, et hoida kontrolli all normaalset pH-taset ning mis takistavad infektsiooni sissetungi ja ennetavad sellisel moel põiepõletiku teket.

Nõuandeid põie- ja neeruvaagnapõletikust hoidumiseks:

- Parim profülaktika on tasakaalustatud toitumine, sest ühekülgne toit mõjub ka uriini koostisele halvasti ja vähendab limaskestade vastupanuvõimet. Põletiku olemasolu korral tuleks eelistada soolavaest ja kergestiseeditavat toitu.
- Tuleks vältida stressi ja ülemäära füüsilist pingutust. Pingul põieseinad toodavad vähem lima, mistõttu suureneb oht, et bakterid asuvad elama põiepiirkonda.
- Alakeha tuleks soojas hoida. Eriti peavad just naised vältima külmale pinnale istumist. Ära tuleks hoida ka jalgade külmasolekut ja tõmbetuult, kuna külmetavad jalad vähendavad tunduvalt organismi vastupanuvõimet. Seetõttu on oluline kanda mitte ainult

ilmastikuoludele vastavaid riideid vaid ka jalatseid!

- Peale ujumist tuleks märjad ujumisriided kohe vahetada, kuna nende seljas kuivamine jahutab aurumise tõttu organismi.
- Kuna suguühe võib olla põiepõletikku soodustavaks tegevuseks, siis oleks soovitatav enne ja pärast suguühet põis tühjendada.
- Sagedaste põiepõletike korral on tarvis aega limaskestade taastamiseks, kuna need kaitsevad bakterite vastu. Sellespärast oleks sagedaste põiepõletike all kannatajatel soovitatav menstruatsiooni ajal kasutada pigem hügieenisidemeid kui tampooni, kuna viimased soodustavad tupeseinte kuivamist.
- Et niiske keskkond soodustab seen- ja bakterite paljunemist, on puuvillane pesu eelistatav sünteetilisel pesule. Puuvillane aluspesu imab endasse kehavedeliku ja ning see aurub. Samuti ei teki puuvillase pesuga liigset higistamist.
- Alati on oht, et põletikunähud taanduvad, aga mikroob jääb organismi edasi elama ja mõne aja pärast tema jaoks soodsate tingimuste (näiteks külmetus) tekkimisel ründab haigus uuesti. Paar nädalat pärast infektsiooni taandumist püsib suur võimalus põletiku taastekkeks, seega on just sel ajal oluline kaitsa oma alakeha uue põletiku eest.





Peavalu

Peavalu on üks kõige sagedamini esinevaid valuliike – vaid väga vähesed inimesed võivad kinnitada, et nad ei ole kunagi seda kogenud. Peavalu võimalike põhjuste kindlaksmääramine aitab aga oluliselt lihtsamaks muuta sellega toimetulekut. Mida rohkem peavalude kohta teada, seda edukamalt saab valuhooge vältida.

Merle Prangel

Peavalu allikaks tundub sageli olevat kolju, kuid inimese kolju ja ajukude valu ei tunne, kuna neis puuduvad valutundlikud närvikiud, mis valuaistinguid edasi annavad. Valutundlikud koed on arterid, veenid, luid kattev luuümbris, limaskestad ja nahk.

Peasse voolab veri mööda kolme suurt arteriaalset soont – välimine unearter, mis hoolitseb näo ja kolba verevarustuse eest ning seesmised une- ja selgrooarterid. Peanahas on keerukas närvivõrgustik, mille tõttu saavad tekkida valuaistingud.

Kõige sagedamini põhjustab peavalu veresoonte ebanormaalne ahenemine või laienemine, tänu millele saavad al-

guse vaskulaarsed peavalud, neist tüüpilisemateks migreen ja kobarpeavalu. Samuti võib valu tekkida ka pingutusest või emotsionaalsetest üleelamisest.

Levinumate peavalude liigid ja nende võimalikud tekkemehhanismid

Kobarpeavalud. Kobarpeavalu peetakse migreeni kõrval üheks tugevamaks peavalu liigiks, mis esineb sageli vanemas eas meestel ning tabab suurema tõenäosusega suitsetajaid ning alkohooliga liialdajaid.

Kobarpeavalu korral on kolle alati pea ühel poolel. Valu saab alguse silma ümbert ning kandub edasi silma

taha, võib kiirguda ka sama peapoolle meelekohta või lõua piirkonda. Vahel esineb samal poolel ka silma punetust ja pisarate voolu. Valust haaratud peapoolle võivad haigushoo ajal tekkida ka muud sümptomid, näiteks üks ninasõõre võib ummistuda ja vesitsema hakata. Kobarpeavaluhoogude ajal laienevad veresooned äkiliselt ning just selle tõttu arvatakse, et valuhoo vallandab mõni sissevõetud aine.

Üheks peavalu vallandavaks teguriks võib tõenäoliselt pidada toiduallergiat, kuna haigushoo ajal on inimese kudedest leitud kehaomast keemilist ainet histamiini, mis hakkab erituma siis, kui nahk või limaskestad puutuvad kokku allergeeniga.

Kobarpeavalu võib esile kutsuda ka alkohol või toit mis mõjutab vere suhkrutaset: maiustused, kohv, tee ja gaseeritud joogid.

Migreen. Kobarpeavalude all kannatajad saavad tihti peale kahekordse valu koormuse – neid vaevab ka teine vaskulaarne peavalu migreen. Migreeni põhjustavad ebaloomulikud veresoonte muutused. Et migreenil on väga erinevaid tekkepõhjusi, vajab see haigus põhjalikumalt käsitlemist. Sellest saab lähemalt lugeda ühes meie varasemas väljaandes (suvi 2006).

Pingepeavalud. Tavaliselt peavalust rääkides, peetakse silmas just pingepeavalu. See tekib üldjuhul stressisituatsioonides ning tabab sagedamini inimesi, kes on töö suhtes väga kohusetundlikud ja kipuvad esitama suuri nõudmisi nii endale kui teistele. Pingepeavalud ei ole siiski nii piinarikkad kui kobarpeavalud.

Pingepeavalu algab tavaliselt ilma eriliste sümptomiteta, andes endast märku kas kohe hommikul või päeva jooksul. Kestus võib ulatuda poolest tunnist kuni mõne päevani. Valu esineb tavaliselt mõlemal pool pead, sageli ümber pea või tuntava survena kaelas. Mõnikord kiirgub ka mööda kaela õlgadesse ja selja ülaossa ning neis piirkondades võib tunda jäikust ning valulikkust. Pingepeavaluga kaasneb tihti käte tuimus ja peapööritus.

Suurel osal seda tüüpi peavalu käes kannatajatest piisab valust vabanemiseks väikesest jalutuskäigust värskes õhus või korralikust unest. Aitab ka kukla ja meelekohtade massaaž.

Kes kannatab, see kaua elab – kas kehtib ka valu puhul?

Peavalud vaevavad inimesi juba sajandeid. Iidsetest aegadest on püütud selle vaigistamiseks leida erinevaid ja kohati

väga veidraid vahendeid. Tunnistust annavad mitmed arheoloogilised leiud. Näiteks püüti pronksiajal vabaneda peavalu põhjustavatest deemonitest inimese kolba läbipuurimise teel. Veidi hilisemal ajal arvati, et peavalust vabastab kuumaks aetud raua asetamine laubale. Võib ainult ette kujutada, kumb valu sellistel puhkudel talutavamaks osutus...

Õnneks ei ole tänapäevased vahendid nii äärmustesse kalduvad ja valust vabanemine on vaid valuvaigisti ja klaasi vee kaugusel. Mõnikord piisab ka vähemast: ruumi tuulutamisest, töösandi muutmisest või sassiläänud inimsuhete korrastamisest.

Peavalu tekkides ollakse dilemma ees, kas kannatada või otsida kohe abi valuvaigistajalt? Meedikute poolt antakse sellele ühene vastus – valu kannatada ei tohi. Valuvaigistit tuleks võtta võimalikult valuhoo alguses.

Peavalu poolt tekitatava piina vähendamiseks leidub tänapäeval palju erinevaid mittesteroidseid valuvaigisteid. Termin „valuvaigistav” tähendab, et ükski neist ei ravi, vaid leevendab valu. Sellised ravimid on saadavad apteekide käsimüügilettides – kõige levinumateks analgeetikumideks ehk valuvaigistavateks ravimiteks on aspiriin, paratsetamool, ibuprofeen või nende kombinatsioonid muude koostisainetega. Apteegi käsimüügist sobiva valuvaigisti valimine sõltub mitmetest asjaoludest, muuhulgas valukannataja üldisest tervislikust seisundist või samaaegselt teiste medikamentide tarvitamisest. Näiteks ei tohi käsimüügis pakutavaid valuvaigisteid kasutada koos põletikuvastase retseptiravimiga või samu koostisaineid sisaldavate gripirohtudega. Sobivaim valuvaigisti leitaksegi farmatseudiga konsulteerides.

Kuna iga ravim koormab organismi, on kõrvaltoimed ravimite puhul paratamatud. Apteekide käsimüügis olevaid valuvaigisteid tohib kasutada vaid ajutiselt, kõige rohkem mõni päev korraga.

Inimese keha on tervik ja selle tasakaalu väiksema häire võib põhjustada peavalu. Leidub rida tekkepõhjuseid, mis on iseenesest väga lihtsad, kuid mille peale tavaliselt ei tulda. Peavalu võivad põhjustada ka:

- **Pitsituse all kannatavad närvid** (pitsunud närvid). Inimese lüli-

samm (ehk selgroog) koosneb luulistest lülidest, mida eraldavad teineteisest padjakesed. Neid padjakesi nimetatakse ketasteks. Lüli-samm peab olema liikuv, kuid selle mõningates osades võib tekkida takistusi, mis vähendavad lüli-samba painduvust – seda nimetatakse hüpomobiilsuseks. Sellega kaasnevad teatud biomehaanika muutused ning see võib põhjustada luude vahel kulgevate närviteede nõ pitsumist või ärritust. Pitsunud närvidest tuleneb terve hulk tervishäireid, mille hulka kuuluvad ka peavalud. Paljudel juhtudel inimese ei oska isegi kahtlustada, et tema kroonilised peavalud võivad olla tingitud just ülalkirjeldatud põhjustest.

- **Oimulihase liigne koormus.** Paljudel inimestel on komme stressirohketes olukordades tugevasti hambaid kokku suruda. Seda tehakse tihti peale ka siis, kui soovitakse tagasi hoida viha. Sellistest kahjulikest harjumustest oleks soovitatav loobuda, kuna inimese oimulihase kinnitub lõualuu külge ning tänu eelpoolnimetatud tegevustele võib oimulihase jääda liigsesse pingesse, selle tulemuseks on samuti peavalu. Ka öine hammaste krigistamine võib kaasa tuua hommiku-se peavalu.
- **Silmade pingest tulenev peavalu.** Silmade pingest tulenevate peavalude põhjus peitub enamasti silmi ümbritsevate lihaste kokkutõmbumises. Kui kannate prille või kontaktläätsi, tasuks käia korrapäraselt arsti juures, veendumaks kas peavalud ei tulene äkki silmade ülepingest. Ka ebapiisav valgustus võib olla silmade ülepinge ja sellest tuleneva peavalu põhjuseks.
- **Ebamugav magamisasend.** Paljudel inimestel on harjumus magada kõhuli. Kõhuli asendis magades on pea tundideks ühele või teisele poole suunatud. Sellise pingutatud asendi tõttu võib hommikul peavaluga ärgata.
- **Positiivsed emotsioonid.** Vastupidi üldlevinud arusaamale ei põhjusta peavalu alati vaid negatiivse taustaga emotsioonid – ka edutamise töökohal, erutav armulugu või lähenev eksootiline reis võivad olla peavalu tekkimise allikaks.



Viru Keskuse YA proviisor Silja Mettis paneb südamele järgmist:

- Lastele antakse peavalu korral paratsetamooli, mis olenevalt lapse vanusest valitakse küünalde, siirupi või tableti kujul. Loomulikult tuleks alati ka püüda välja selgitada, millest lapsel pea valutab – kas tegu on trauma, külmetushaiguse vms. Ibuprofeeni tuleks lastele anda ettevaatusega (lugada kindlasti pakendi infolehte), aspiriini lastele ei anta!
- Valuvaigistit ei tohi kunagi võtta rohkem, kui on öeldud ravimi infolehel. Vastasel korral saadakse tugevamini väljendunud kõrvaltoimed. Oluline on teada ka valuvaigisti vastunäidustusi ehk millal ei tohiks üht või teist ravimit üldse võtta (ka sellest annab infoleht ülevaate).
- Pikaajaline valuvaigistite tarvitamine pole kindlasti lahendus. Näiteks kui hambad valutavad, tuleks abi otsida ikka hambaarstilt, mitte aga valuvaigistite abil visiiti tohtri juurde edasi lükata.
- Vees lahustuvad ravimid mõjuvad kiiremini, sest toimeaine hakkab organismis kiiremini imendumata ja ära jääb tableti lagunemise faas maos. Samas võivad vees lahustuvad ravimid esile kutsuda mao limaskesta ärritust, eriti kui manustada neid tühjale kõhule. On tõsi, et tühja kõhuga ravimit võttes toimib see kiiremini, kuid ärritab ka limaskesta rohkem.
- Tugevama valuvaigistava toimega on kombineeritud ravimid, mis sisaldavad näiteks paratsetamooli, kodeiini, kofeiini – näiteks paratsetamooli ja kodeiini koostoime on tugevam kui ainult paratsetamoolil. Ibuprofeeni müüakse kahes erinevas annuses - 200 ja 400 mg. Suurem annus annab tugevama valuvaigistava toime, kuid on selle võrra ohtlikum mao limaskestale.



Toimed:

- ärevust vähendav
- stimuleeriv-aktiveeriv
- antidepressiivne
- meeleolu parandav
- Taimne preparaat
- Hästi talutav, sobib pikaajaliseks raviks



Cesradyston® 425 mg

Liht-naistepuna

Traditsiooniline ravim kerge meeleolulanguse ja pingeseisundite korral

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



Ravimiseadus – mis see on?

Eesti Ravimiseadus jõustus 1. märtsil 2005. aastal. Seda valmistati ette alates 2001. aastast ning võeti Riigikogus vastu 16. detsembril 2004. Ravimiseadus reguleerib ravimite käitlemist, väljakirjutamist, müügilubade väljaandmist, kliinilisi uuringuid ja reklaami- ning ravimialast järelevalvet ja vastutust, eesmärgiga tagada Eestis kasutusel olevate ravimite ohutus, kvaliteet ja efektiivsus ning edendada nende sihipeerast kasutamist.

Jaanika Liinar

Ravimiseadusega ei puutu terve inimene igapäevaselt kokku, haiguse korral oleks aga hea teada, mida tähendavad mõisted soodusravim ning piirhind, sest ravimite hinnad kipuvad olema soolased ja tihti jääb arusaamatuks, kelle poolt on seadus. Samas võivad rohtude võtjad kindlad olla, et Eesti Ravimiseadus kaitseb patsientide huve – et turul oleksid kvaliteetsed, efektiivsed ja ohutud ning patsientidele rahaliselt kättesaadavad ravimid.

Sotsiaalministeeriumi ravimiosakonna esindajate abiga selgitame ravimite ja ravimiseadusega seotud põhimõisteid.

Soodusravim

Soodusravim on retseptiravim, mille maksumusest hüvitab osa riik. Kõik rohud aga riigi poolt kompenseeritud ei ole, kuna see oleks vastuolus ravikindlustusraha otstarbeka kasutamise põhimõttega – soodustada tõendatud efektiivsusega, ohutuid ja aktsepteeritava kulutõhususega ravimeid. Ravimi-

te soodustamise eesmärk ei ole ainult ravimite soetamise toetamine, vaid elanikkonna tervisenäitajate paranemine ja eluea pikenedamine.

Mille järgi määratakse ravim soodusravimite nimekirja? Uue toimeaine lisamine soodusnimekirja toimub ravimite tootja taotluse alusel – kellele on antud ravimi müügiluba (st kellel on olemas informatsioon ravimi omaduste kohta) ja kes tegeleb ravimi turundusega (st kes teab, millal ravim Eestisse jõuab ja määrab, mis hinnaga seda turustama hakatakse). Esitatud taotlusi hindavad Ravimiamet ja Eesti Haigekassa, misjärel arutatakse ravimi soodustamise küsimust sotsiaalministeeriumi nõustavas ravimikomisjonis, kuhu kuuluvad ka patsientide ja arstide esindajad. Lõpliku otsuse teeb sotsiaalminister.

Kõigil soodusravimitel on 50% soodustus. Kõrgema soodusprotsendiga (75% ja 100%) saab patsient ravimi siis, kui tal on diagnoositud teatud haigus (vastavate haiguste loetelud on

kehtestatud Vabariigi Valitsuse määrusega), mille raviks on ravim vajalik. Haiguste loetelude kehtestamisel arvestatakse erinevate kriteeriumidega, nagu haiguse raskus ja eluohtlikkus, epideemilise leviku võimalus, kaasnev valu vaigistamise vajadus jt humaansed kaalutlused. Lisaks on kehtestatud erisoodustused teatud sotsiaalsetele gruppidele – kõik soodusravimid on 100% liselt soodustatud alla 4-aastastele lastele ja 75% muutub 90% soodustuseks, kui ravim kirjutatakse välja kuni 16-aastastele lapsele, töövõimetus- või vanaduspensionärile.

Soodustuse protsent arvutatakse ravimi piirhinna sisse jäävast summast.

Piirhind

Ravimi piirhind võetakse aluseks soodustuse arvutamisel. Kui ostetav ravim on piirhinnast kallim, tuleb piirhinda ületav osa tasuda patsiendil. Piirhinna langus ei tähenda, et ravimi hind on tõusnud või langenud, vaid seda, et samaväärsete ravimite gruppis on turule

tulnud seni müüdnud ravimite odavam ravim. Harvematel juhtudel võib languse põhjuseks olla ka mõne olemasoleva ravimi odavnemine. Kui piirhind langeb, kuid patsient soovib jätkata senise ravimi kasutamist, võib tema omaosalus olla varasemast suurem. Kui patsient soovib kasutada odavamat, piirhinna piiresse jäävat arstimit, siis on ravim senisest soodsam.

Toimeaine

Apteegis leidub palju erineva nimetusega, sama toimeainega, kuid erinevate abiainetega ravimeid. Kui arst on kirjutanud retseptile toimeaine, võib patsient valida ravimi apteegist vastavalt oma eelistustele.

Kuidas teistes riikides?

Erinevate lähiriikide ravimipoliitika üldpõhimõtted on üldjoontes Eestiga sarnased; erinevusi võib leida soodusprotsentides ja rakendatavates hinnapoliitika meetmetes. Näiteks, kui Eestis kehtivad osale ravimite piirhinnad ja sõlmitakse hinnaleppeid juba alates 2003. aasta algusest, kaalutakse Soomes piirhindade kehtestamist alles praegu ega sõlmita ka hinnakokkuleppeid. Lätiga on meie soodustus- ja hinnapoliitika suhteliselt sarnane – nende aluspõhimõtted on juba 2002. aasta septembrist Balti riikide ministrite kohtumisel ühiselt kokku lepitud.

Eestis on ravimid odavamad kui rikkamates riikides (Soomes, Rootsi, Norra, Taani) ja umbes samal tasemel teiste Ida-Euroopa riidega. Kui aga peame silmas seda hinda, mis tuleb patsiendil ravimite eest maksta, siis on suund vastupidine: Eestis on ravimid kallimad kui rikkamates riikides, sest mida rohkem on riigil raha ravimite kompenseerimiseks, seda odavamalt tulevad need kätte patsiendile.



DYNAFORCE®

Positiivset energiat kogu talveks!



DYNAFORCE kuldjuure tilgad ja tabletid annavad energiat ja lisavad elujõudu. Sageli nimetatakse kuldjuurt tema tugeva toniseeriva toime tõttu "Põhjamaade ženšenniks".

DYNAFORCE tablettide ja tilgade valmistamiseks on kasutatud Soomes kasvatatud kuljuure (*Rhodiola rosea*) standardiseeritud toimeainetega ekstrakti.

DYNAFORCE tilgad annavad kiire ja kohese enrgia-annuse.

DYNAFORCE tabletid mõjuvad pikemaajaliselt ja stabiilse energialisana.

KASUTA DYNAFORCE 'I kui:

- oled pidevalt väsinud
- vajad väga pikka öist uneaega
- sul on ülemääraselt suur söögiisu
- oled stressis
- sul on tööl või koolis pingeline periood (näiteks eksamid).



DYNAFORCE tabletid ja tilgad on müügil hästivarustatud apteekides!

Salakaval alkohol

Tänapäeva ühiskonna olulisemate probleemidena teatatakse narkomaaniat ja HIV-nakkust, kuid nende taustal on „teenimatult“ varju jäänud liigse alkoholilembuse põhjustatud tervisehäired. Üheks tagajärjeks alkohooliku lähedaste kannatuste kõrval on vägijookidega liialdaja enda organismi vastu suunatud lammutustöö.

Merle Prangel

Alkoholism kui progresseeruv sõltuvushaigus algab selle ohvri märkamatu. Põhjuse klassikese tõstmiseks leiab ikka – nii kõlab ju üks eestlaste lemmik kõnekäändki. Alkoholisõltuvuse tekkemehhanismid võivad olla väga erinevad. Ühele hii lib see ligi arvukatel vastuvõttudel, kus oleks justkui patt solvata võõrustajat ja keelduda erinevateks tervitusteks tõstetud napsuklaasidest. Teisele võib tunduda, et igaõhtune telekavaatamine kaotab mõtte, kui seda ei ilmestaks pudel või paar kangemat õlut. Kolmas ei kujuta ette, et peaks uinuma manustamata seda retseptita kättesaadavat unerohtu. Väikeses koguses alkoholi annab neljandale võimaluse tunda end sarmikamana ja koguda julgust lähenemiskatseks. Alkoholi „maagiline“ mõju unustamaks end ümbritsevad igapäeva probleemid on ju samuti ammu teada-tuntud....

Ironiseerida ei saa aga statistikat lugedes – alkoholi liigtarbimisega seostatakse üle 60 haiguse ning igal aastal sureb Eestis liigtarbimise tagajärjel tekkinud haigustesse ligi 2000 inimest. Vabasurma läheb aastast keskmiselt 500 inimest – neist enamik saab enne „otsustavat sammu“ julgust just alkoholist.

Etanooli toime siseorganitele

Joomiseks kõlbab loodusest esinevatest alkoholidest ainult etüülalkohol ehk etanool. Inimese organismi sattudes imendub alkohol kiiresti vereringesse ja toime avaldub minutite jooksul. Väike osa metaboliseeritakse soolestikus, enamus imendub aga vereringesse maost ja esimestes peensoole sentimeetrites. Alkoholi imendumine sõltub paljuski mitmest kõrvaltegurist – kas magu on täis või tühi, alkoholi temperatuurist ja kontsentratsioonist.

Üks peamine alkoholi poolt tekitatud haigus on hepatiit ehk maksapõletik. Et alkohol eritub organismist just maksa kaudu, koormab sagedane tarbimine liigselt elundi talitlust. Krooniline või korduv maksapõletik tekitab vähehaaval püsiva maksahaiguse ehk maksatsirroosi, mis on aga väga tõsine haigus ja seda ei ole praktiliselt võimalik välja ravida. Tõve leevendamisel on suureks abiks põhjustaja kõrvaldamine ehk alkoholist loobumine. Maksatsirroosi tekkimiseni kulub üsna pikk aeg.

Pikaajalise alkoholi liigtarbimise tagajärjel maksarakud hävivad, asenduvad sidekoega ning maks läheb nõrk. Kuna maksatsirroos tekib aastatega, halveneb olukord aja jooksul ning



pidevalt lisanduvad ka mitmed teised haigusnähud, mis enamasti ei ole tingitud ühest konkreetsest põhjusest vaid paljude tegurite koosmõjust. Kuna meeste hulgas on alkoholi liigtarbimine rohkem levinud, esineb neil maksatsirroosi naistest sagedamini.

Alkoholi maksa kahjustav toime sõltub paljudest faktoritest:

- eelnevatest haigustest – haige inimese organism on nõrgem, haigused tekitavad kergemini;
- soost – naistel tekib maksakahjustus pisematest kogustest ja kiirema aja jooksul, kuna neil on tavaliselt kehakaal väiksem ning alkoholi lammuta-



va ensüümi (alkohol-dehüdrogenaasi) hulk ja aktiivsus madalam kui meestel;

- toitumisest – kui inimene ei toitu korralikult, on tema organism nõrgem ning vastuvõtlikum haigustele;
- pärilikest faktoritest – alkoholi lagundavate ensüümide omapära, sidekoe tekkimise hulk, kiirus jm;
- joodava alkoholi kogusest päeva (nädala) kohta;
- liigtarbimise kestusest – raske maksakahjustuse tekkimiseks kulub reeglina vähemalt 10 aastat.

Liigne alkoholilembus kurnab lisaks maksale ka kõhunääret, mis muutub

põletikuliseks. Ka kõhunäärmepõletik ehk pankreatiit muutub kordudes krooniliseks haiguseks ning kõhunäärme alatalitluseks.

Tervel inimesel läbib seedeelunditest tulev veri maksa ning seal olevad mürgised ained (alkohol, ravimid jm.) ei jõua üldisesse vereringesse. Verevoolu takistuse korral aga läheb veri maksast mööda ning mürgid jõuavad ka aju.

Etanooli toime inimajule

Etanool toimib kehas otseselt või kaudselt peaaegu kõikidele olulistele organsüsteemidele, kuid kõige „nähtavam” on toime ajule.

Kergematel juhtudel pärsib suurem annus alkoholi motoorsed ja sensoorsed ajukeskused, mistõttu reageerib inimene aeglasemalt ärritajatele (näiteks pikeneb autot juhtides ohu korral pidurdamiseks kuluv aeg). Raskeematel juhtudel tekib liigse tarbimise tagajärjel ajus püsiv kahjustus, mida iseloomustab vaimsete võimete üldine alanemine ehk dementsus. Alkoholi-lembusega seostatakse ka nõ Korsakovi psühhoosi. Viimasele on omane, et inimene ei mäleta toimunut, elab segasena omas maailmas ning tema kõne on väljamõeldis ja vale. Nii dementsuse kui Korsakovi psühhoosi korral võib tuvastada ajukoe hävimist ehk atrofiat. Atrofia kahjustab sageli aju-

otsmiku sagarat, kuid muutusi leitakse mujaltki, sealhulgas ka väikeajust. Dementsuse kõrval kannatab inimene ka väikeajukahjustusest põhjustatud liigutuste valitsemise häirete all. Eriti tavaline on jäsemete koordineerimise häirimisest tingitud värisemine ning kõne häired. Kui kahjustub seljaaju, muutuvad alajäsemed kangeteks ja käimine raskeneb.

Iga pidu saab ükskord otsa...

Kui alkoholi joomine lõpetatakse, langeb selle tase veres tasapisi vastavalt maksas lõhustatud etanooli kogusele. Keskmiselt lõhustatakse maksas üks alkoholiannus tunnis, kujuures see varieerub indiviiditi. Kuna meestel on maks suurem, suudab ta lagundada enam etanooli samas ajahikus kui naistel.

Alkoholi jooja nõrgenedes ja alkoholi organismist kadumise lõppedes pääsevad esile võõrutussümptomid, mida tuntakse pohmeli nime all. Sellises seisundis hakkab peaju tasapisi endise alkoholivaba keskkonnaga kohanema. Võõrutusnähtud algavad tavaliselt 6 tundi peale joomise lõpetamist ja on kõige tugevamad 24–60 tunni möödudes.

Soolised erinevused

Naised taluvad alkoholi halvemini kui mehed. Miks siis? Põhjusi on mitmeid. Naise kehas on rohkem rasva ja vähem vett, alkoholil on aga omadus levida just organismi vedelikes. Võrreldes mehega sisaldab naiste mao limaskest vähem alkoholi lõhustavat ensüümi. Ka naiste väiksem kaal teeb võimalikuks selle, et mehega võrdselt juues saavutab naise keha suurema alkoholi kontsentratsiooni. Alkoholi põletab organismis maks, mille kiirus on otseses seoses elundi suurusega, suurus aga sõltub kehakaalust, mistõttu on naise maks reeglina väiksem kui mehel.

Alkoholi lõhustamist mõjutab ka nais-suguhormoon östrogeen. Kui naine tarvitab kõrge östrogeenisaldusega antibeebipille või hormoonpreparaate, lõhustub alkohol tema kehas aeglasemalt.

Naistel arenevad maksakahjustused välja kiiremini kui meestel. Kui maksakahjustus areneb edasi maksatsirroosini on naise jaoks tegemist juba surmariskiga.

Huvitav teada!

- Toime ajule avaldub 5 minutit pärast alkohoolse joogi joomist.
- Alkoholi tarbimise tagajärjena tekitatud organismi mürgitusseisund lõppeb, kui maks on alkoholiga oma töö lõpetanud. See võtab aega kaua – näiteks kahepromillisest joobest kaineks saamine võtab aega 15–20 tundi, kuna vere alkoholisaldus väheneb vaid umbes 0,1 promilli võrra tunnis. Oksüdeerumise kiirust ei ole võimalik kiirendada vastupidi laialtlevinud arvamusele ei saunaskäimise ega kohvijoomisega
- Surma põhjustab 3–5promilline vere alkoholisaldus.
- Etanoolisisalduse taseme tõus organismis võib saada saatuslikuks just neile, kes tarvitavad lisaks alkoholile teisi kesknärvisüsteemi pärssivaid aineid, mis samuti annavad signaale hingamiskeskusesse. Nii on heroini üleannustamisest tingitud surmadest oluline osa (45%) seotud heroiniiniga samaaegselt alkoholi tarvitamisega.
- Vastupidiselt laialtlevinud arvamusele ei ole alkohol nõ külmrohi. Etanooli poolt esilekutsutud veresoonte laienemine pigem soodustab soojakadu ning võib külmas keskkonnas viia alajahtumiseni.
- Alkohol on nõ tühi toitaine. Vaatamata oma kõrgele kalorsusele, võib ta puuduliku toitumise korral (näiteks dieet) põhjustada organismis oluliste ainete vaeguse, soodustades samal ajal rasvade tootmist ja ladestumist.
- Alkoholi liigtarvitaja on tööealine mees, kes joob:
 - nädalas üle 24 dringi (ehk 625 g viina, 6,7 l õlut või 2,9 l veini)
 - korraga üle 7 dringi (ehk 1,9 l õlut, 140 ml viina, 840 ml veini)
- Alkoholi liigtarvitaja tööealine naine, kes joob:
 - nädalas üle 16 dringi (ehk 475 g viina, 4,5 l õlut, 1,9 l veini)
 - korraga üle 5 dringi (ehk 1,4 l õlut, 100 ml viina või 600 ml veini)



BOHACO SURVEPÕLVIKUD JA JALGADE HEAOLU

Esimene soovitus:

Kui pead tööpäeva jooksul kestvalt seisma või laua taga istuma, kasuta jalgade õhtuste tursumiste ja öiste lihaskramptide vältimiseks survepõlvikuid.

BOHACO survepõlvikud, mis avaldavad vaid delikaatset survet labajalale ja säärele, on loodud eesmärgiga väliselt toetada täiesti tervet jalga. Pikka-del reisidel või tööolukorras, kus tuleb tundide kaupa seista või laua taga istuda, tunneb inimene aja möödudes ebameeldivat raskustunnet jalgades. Profülaktilised tugipõlvikud on sellises olukorras mõistlik viis jalgu mitte asjatult koormata ning kindlustada ka reisi- või tööpäeva lõpuks meeldiv enesetunne ja „kerge“ jalg.

Teine soovitus:

Kui teie jalgadel on veenilaiendid või süvaveeni haigusest tingitud hilistüsistuse erinevad vormid (sekundaarne varikoos, püsitursed säärtel, algavad naha toitumushäired sääre alumises osas), siis pange juba hommikul jalga survepõlvikud ja kandke kuni õhtuse magamaminekuni – see aitab vältida haiguse kiiret progresseerumist ja ebameeldiva troofilise säärehaavandi teket!

BOHACO meditsiinilised ehk raviotstarbelised survepõlvikud on mõeldud kasutamiseks ka olukorras, kus



Sobivate survepõlvikute valikul abistavad Ülikooli Apteegi proviisorid

jalgadel esineb geneetilise eelsoodumusega veenilaienemise tõbi või on elupuhuselt tekkinud jala süvaveeni kahjustus, mis teatud aja möödudes tekitab sekundaarse varikoosi (teised veenilaiendid), püsitursed ja/või troofikahäired kuni haavandi avanemiseni säärel.

BOHACO raviotstarbelised survepõlvikud on loodud kontrollimaks veenihäiguse väga erineva haigusstaadiumi ilminguid jalal. Alustada tuleks kõige delikaatsema surve avaldamisega jalale ehk profülaktilise klassi tugipõlvikute (mõeldud reisimiseks) kandmisest ja vastavalt sellele, mida enam väheneb jala turse- lusus, saab seda kiiremini üle minna tugevama surveastmega põlvikute kasutamisele.

Survepõlvikute kandmist ei tohi käsitleda kui lühiaegset ravikuuri, vaid see võib võtta aastaid, enne kui jalg on iseseisvalt või-

meline oma probleemiga toime tulema.

BOHACO survepõlvikute eriline väärtus seisneb nende suures puuvilla sisalduses, mis muudab nad nahale hästi talutavaks ja teeb hommikust õhtuni kandmise ka kõige pretensioonikamale kandjale meeldivaks!

Tiit Meren MD PhD
veresoontekirurg
Taastava Kirurgia Kliinik AS, Tallinn





Kontoriroti apteek

Käesolev 2008. aasta on Hiina kalendri järgi roti aasta. Et omanimeline aasta terve-
na mööda saata, soovitame kontorirottidel varuda oma apteeki kindlasti järgmised
eneseabi vahendid:

Theraflu

Ükski kontorirott ei saa lubada endale haigeks jäämist ja kontorilaua tagant puudumist.
Niipea kui annavad tunda esimesed külmetuse tunnused – aevastus, külmavärinad,
uimane olek – tuleb kiiresti soojendada tassike vett ja juua see koos ravimiga sisse. Mõne
aja pärast taastub sära kontoriroti silmis ja ta rügab tööd edasi. Järgmise kotikeseni.

Toimeained: parasetamool, pseudoefedriin, dekstrometorfaan.

Näidustused: palavik, nõrk valu, köha ja nohu sümptomaatiline ravi.

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



Käsimüügiravim



Befoli

Esmaspäeva hommikud kipuvad "sinised" olema. Ei erine teistest ka kontoriroti
hommikud. Peale väsitavat nädalavahetust, kui ei olnud teha muud, kui lõõgastuda ja
puhata, on tõeline kontorirott esmaspäevaks mittetöötamisest nii kurnatud, et sees lausa
keerab ja silmavalged on punased. Vana hea tarkus on juua vitamiinidest pungil Befoli, mis
töövõime kiirelt taastab.

Ibumetin 200 mg

Igakord ei lähe asjad nii nagu võiks ja numbrid ei ole nii suured, kui loodetud. Ülemus on
rumal ja alluvad ei kuula sõna – see paneb pea valutama. Aga mitte kauaks. Kontorirott
võtab Ibumetini, pea selgineb ja numbrid kasvavad.

Toimeaine: ibuprofeen.

Näidustused: nõrk kuni mõõdukas valu, düsmenorrhea, palavik.

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

Kaebuste püsivuse korral või ravimi kõrvaltoime tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.



Käsimüügiravim



Käsimüügiravim

Gasec 10 mg

Kontoriroti lemmikjook on kohv. Must nagu tõkat. Kohvi tuleb juua palju, see õlitab
kontorirotti ja hoiab liikumises. Kui kohvi liiga palju saab, hakkab magu valutama. Üks
võimalus on piirata kohvi joomist, kuid palju parem on krõbistada Gaseciti ja kohvijoomist
jätkata.

Toimeaine: omeprasool.

*Näidustus: mao ülihappesusega seotud sümptomite (kõrvetised, maohappe tagasivool söögitorru,
ülakõhuvalu) leevendamine.*

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

Kaebuste püsivuse korral või ravimi kõrvaltoime tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.



Neutrogena kätekreem

Käed on kontoriroti põhiline töövahend. Oma kalleimat varandust tuleb hoida, mis
tähendab, et käsi peab tihti ja korralikult kreemitama.

Visine

Teine tähtis töövahend on silmad. Ainult albiinorottidel on loomulikult punased silmad. Kontorirotil on juba harjumus oma kuivi, kuvarist väsinud silmi korrapäraselt Visine kunstpisaratega niisutada ja ükski Solitaire ei jää uduseks.



Käsimüügiravim



Acic 5% kreem

Mõnikord läheb kontorirott ulakaks. Ta käib ringi õhetavate põskede ja säravate silmadega. Kohvipausid kipuvad aina pikemaks venima. Kontorirotil on justkui mingi saladus. Aga saladus kipub kiirelt välja tulema, kui külma tuule käes saadud suudlus huultele oma villilised jäljed jätab. Neid magusaid jälgi aitab peita Acic kreem.

Toimeaine: atsükloviir.

Näidustus: Herpes simplex infektsioonid nabal ja huultel (Herpes labialis).

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

Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoime tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Hansaplast plaaster

Tegijal juhtub mõndagi. Eriti kui oled nii tubli tegija nagu kontorirott, kes on tundnud oma nahal paberi löikavat teravust. Tähtsatele dokumentidele ei tohi lasta aga vereplekke tilkuda. Selleks on hädavajalik alati hoida apteegis ka plaastrivalikut. Hansaplast on selleks sobivaim!



Nicorette Freshfruit Gum



Käsimüügiravim

Teadagi on kontoriroti töö kohati pingeline ja halvaks harjumuseks on saanud närvirahu taastada sigaretiga. Kuid sigaretiga kaasneb eameeldiv lõhn, rahakulu ja sobiva suitsetamiskoha leidmisega seotud ebamugavus. Taibukas kontorirott kasutab puuviljamaitsest nikotiinaseendusraviks mõeldud ravimnärimiskummi, mis sobib nii päevapealt kui järkjärguliselt suitsetamisest loobujale.

Toimeaine: nikotiin.

Näidustus: kasutatakse suitsetamisest loobumisel võõrutusnähtude leevendamiseks ja suitsetamisest loobumiseks. Samuti aitab närimiskumm vähendada suitsetamist enne täielikku loobumist neil, kes ei ole valmis suitsetamisest päevapealt loobuma.

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

Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoime tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Olfen plaaster

See on kolmas vajalik plaaster kontoriroti apteegis. Uskumatu, kui valusaks jääb selg, veetes tunde töölaua taga istudes. Uskumatu, kui lihtsalt võib isegi arvuti taga trauma saada, näiteks randmele! Uskumatult lihtsalt võib isegi kontoriitooli otsa komistada ja kukkuda! Kui kontoriroti apteegist puuduks jahutav ja valuvaigistav Olfen plaaster, oleks ta küll hädas!

Toimeaine: diklofenaknaatrium.

Näidustus: valu paikne leevendamine pehmete kudede valulike ja põletikuliste seisundite korral (nikastustest, nihestustest, põrutustest ja venitustest tingitud valu), põletiku ja turse paikseks raviks.

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

Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoime tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Käsimüügiravim



NAHK KAUNIKS LOODUSE ABIGA

ÜLE 75 AASTA KOGEMUSI – PALJU VÕI VÄHE?

Kui meie kaugemad ja lähemad esivanemad ilu ja nooruse säilitamise eesmärgil piimavanne võtsid, end oliiviõliga määrisid või roosiveega piserdasid, ei osanud nad ilmselt uneski näha, millise võimsa tööstusharu eelkäijateks nad on. Euromonitori andmeil ulatus 2006. aastal kosmeetikatoodete käive 270 miljardi USD. Suurimaks osutus nahahooldusevahendite turuosa.

Kaasaegne tipp tehnoloogia abiks kodumaise kosmeetika tootmisel

Oma panuse naha- ja juustehooldusse on andnud ka mullu 75aastast juubelit tähistanud kodumaine tootja Orto. Esimene näokreem valmis siin 1935. aastal.

Kaasaegse ettevõtte Orto toodangut iseloomustavad: pikaajaline kogemus, tootearendus, originaalretseptid, kvaliteettoorained ja tipp tehnoloogia. Aparaat, milles iluvõided keedetakse segatakse, võimaldab protsessi läbi viia vaakumtehnikaga, tänu millele ei sisalda kreemid enam õhuhapnikku. Tulemuseks pikema säilivusajaga ning efektiivsem toode. Intensiivne segamine ning homogeniseerimine võimaldab aga saavutada emulsioone, mille osakesed on supertillukesed – keskmine suurus 10 µm. Saadud kreem on siidisem, õrnem, nahale omasem ja imendub ka paremini. Pakend puhastatakse suruõhuga enne valmistootega täitmist. Kui retseptuur sisaldab eriti aktiivseid ning kergesti õhuhapniku käes lagunevaid komponente, on võimalik sellise toote villimine inertgaasi keskkonnas.

Loodus abiks terve ja kauni naha säilitamisel

Viimastel kümnenditel on kosmeetikatööstus hakanud järjest suuremat tähelepanu pöörama loodushoiule, olles kiire teaduspõhises arengus – seda nii tooraine kui toodete osas. Üha rohkem püütakse lähteainetena kasutada looduses taastuvat toorainet. Näiteks lähteainetena pesevainete tootmisel kasutatakse laialdaselt taimseid õlisid, suhkruroogu, õunu.

Orto ilutoodete retseptides kasutatakse Läänemere ääres kasvavaid teada-

tuntud ravimtaimi – saialille, kummelit, kibuvitsa jpt. Vajadusel ei põlata tootele soovitud toime andmiseks ära eksootiliste taimede ravijõudu – aaloe, ilulehik, greipfruut jt. Tähelepanu köitev on Amazonase vihmametsadest pärit andiroobaõli, mida kohalikud indiaanlased on kasutanud läbi aegade haavade parandamiseks, valu leevendamiseks, putukate peletajana. Selle õli baasil valmistatud looduslik “sääsehirmutaja” toimib ka sääseharmustuste leevendajana ning naha pehmedajana. Kosmeetilise toorainena on ta efektiivne Puhas Loodus tselluliiditoodetes.

Biotehnoloogia abil saadud väärtainete lisamisega on osutunud võimalikuks komponeerida nahatalitlust aktiivselt mõjutavaid tooteid. Suurepäraseks näiteks on Puhas Loodus niisutav kreem, mis lisaks kibuvitsale sisaldab unikaal-

set taimse päritoluga ainetesegu, andes tootele naha ehitusega sarnase struktuuri. Tänu sellele võtab pale kreemi puiklemata omaks ega luba niiskusel nahapinnalt haihtuda.

Puhas Loodus alkoholivabas näovees on veelindude sulerasva imiteeriv komponent, mis kaitseb ja niisutab nahka ega ummista poore. Piimaproteiin aga lisab rasu sinna, kus nahk on kuiv ja vähendab seal, kus seda liiast.

Baaskreemid abiks probleemse naha hooldamisel

Orto seosed meditsiiniga on otsesed ja kõige tihedamad ORTOMEDI sarja kreemide kaudu. Nahaarstide hinnangul on ca 30%-l Eesti elanikest





PUHTAST LOODUSEST – PUHTAST SÜDAMEST

loomupäraselt kuiv nahk, 10% kannatab ketendusega nahahaiguste all ning 2% põeb psoriaasi. Kümme aastat tagasi töötati Orto koos Tallinna Nahahaiguste Haigla dermatoloogidega välja oliivõlikreem. Hiljem täiendati sarja suurendatud õlisaldusega vaseliinõlikreemiga ja tänaseks on neile lisandunud niisutav kreem ureega. Need tooted tõstavad naha loomulikku kaitsevõimet ning soodustavad ravivalvide ja -kreemide toimet, takistavad naha kuivamist ja ketendust.

Ortomedi kreemide mitmeaastase kasutamise kogemuse põhjal võib kinnitada, et tõhus toime



ilmneb psoriaasi ja atoopikdermatiidi järel- ja vahepeal. Samas sobivad need kreemid ka terve nahaga inimestele, kes vajavad tõhusaid niisutavaid lõhna- ja värvainevabu hooldusvahendeid.

Armastusest jalgade vastu

Puhas Loodus lõõgastavas jalakreemis kasutatakse aktiivainena segu, kus viie taime – mündi, sidruni, küpressi, lavendli ja tsistuse – eeterliku õli sünergia mitte ainult ei leevenda jalgade väsimust, vaid mille aroom loob ühtlasi suurepärase emotsionaalse seisundi väsimusest jagu saamiseks.

Värskendavas jalageelis higistavatele jalgadele sisalduv tammekoor on erakordselt rikas parkainete poolest, millel on kootav, põletikku taandav toime. Koos greipfruudi ning piparmündi õliga toimib see nahka puhastavalt, aitab vähendada jalgade ja peo-

pesade liighigistamist ning hoiab vaos bakterid.

Puhtaks juustest väikese varba otsani

Tootesari Puhas Limpa on mõeldud üle kolme aasta vanustele lastele. Puhas Limpa on kompromiss beebi ja täiskasvanute šampoonide ja dušigeelide vahel – vahutavad paremini kui beebidele mõeldud tooted, kuid on õrnema koostisega. Eriti leebe on kollane šampoon & dušigeel “Kõige väiksemate põrsaste lemmik”. Toode sobib noorematele ja tundlikuma nahaga lastele. Sarja teised tooted on neile, kes ei pea ennast lasteks, pigem trendikateks, sportlikeks ja lahedateks inimesteks, aga kellel vanust siiski ainult 5–12 eluaastat.

Kosmeetikatööstuse liikumapanevaks jõuks on inimese igivana püüd igavesele noorusele ja ilule ning jääb vaid loota, et see unistus ka täitub.

Orto on Responsible Care (hoolime ja vastutame) vabatahtliku tooteohutusprogrammi initsiatiivgrupi liige ning liikumisega ühinenud liige.



NOSWEAT® kapslid

- ▶ närvipingega kaasnev higistamine
- ▶ ülekaalust tingitud higistamine
- ▶ klimakteeriumiga kaasnevad higistamishood
- ▶ öine higistamine
- ▶ käte, jalgade ja kaenlaaluste higistamine

**STOPP
LIIGSELE
HIGISTAMISELE!**

NOSWEAT® kapslid

- ▶ higiproduktioon väheneb kuni 52%
- ▶ toime avaldub 2 tunni jooksul
- ▶ toime kestab kuni 6 tundi
- ▶ võib kasutada nii kuurina kui lühiajaliselt

NOSWEAT® kapslid on müügil apteekides

Esindaja Eestis: KBM PHARMA



Tervist turgutavad ravimtaimeteed

Ravimtaimeteed sobivad kasutamiseks nii haiguse profülaktikaks, haiguse alg-, aga ka lõppjärgus.

Jaanika Liinar

Ravimtaimedest valmistatud teed tuleks juua kümme päeva või kaks nädalat järjest, seejärel teha paus ja vaadata, kuidas tee on mõjunud. Üleliia teesid tarvitada ei ole soovitatav, sest sel juhul võib tervisele hoopis kahju teha. Samuti ei maksa ravimtaimeteesid juues loota kiiret tulemust, näiteks kõha korral ei ilmne toime enne 3–4 päeva

Ise teesegusid tehes võiks arvestada, et ühte segusse võiks kokku panna 3–4 taime, sest rohkemate taimede puhul võib teesegu toime olla laialivalguv.

Tee valmistamiseks pannakse taimeürt potti ja valatakse peale keeva või kuuma vett. Anum kaetakse kaanega, lastakse 2–10 minutit tõmmata ja kurnatakse.

Tavalise tee valmistamiseks piisab ühest teelusikatäiest ürdist klaasi vee kohta. Ravimtaimeteede valmistamiseks võetakse ürti 1–2 supilusikatäit klaasi vee kohta.

Valmistehitud teed ei ole soovitatav säilitada üle ööpäeva.

Järgmiste lihtsate, kuid maitsvate ja tõhusate ravimtaimede retseptid on kokku pannud bioloog Juta Mölder.

KÖHATEE aitab ägeda külmetuskõha korral.

Koostis: iisop, varemerohi, kassinaeris

LIIGSETEE aitab liigesepõletiku, reuma, podagra ja soolade ladestumise korral.

Koostis: harilik naat, münt

KÕHUTEE hoiab kõhu pehme, aitab gaaside vastu ning parandab toidu seedimist.

Koostis: münt, kassinaeris, rabarber

RAHUSTAV ROHUTEE aitab stressi vastu ja vähendab depressiooninähte.

Koostis: meliss, südamerohi

UNETEE soodustab une teket, annab ilusad unenäod.

Koostis: kummel, till, südamerohi

SALEDUSTEE kiirendab ainevahetust ning vähendab stressist tingitud söögiisu.

Koostis: kurgirohi, münt, südamerohi

TUGEV VERI – ROHUTEE sobib kevadväsimuse vastu, raske haiguse järel, kasvaja-haigete verepildi parandamiseks.

Koostis: kõrvenõges, mustsõstar, maasikas, vaarikas, münt

Резюме

Аптека в Курессааре переехала в центр города

В феврале аптеке на улице Лосси в Курессааре исполнилось бы два года. Но рыба ищет, где глубже, а человек – где лучше. И когда прошлой осенью только что построенное здание Kuresaare Kaubamaja было готово к открытию, в аптеке начали рассматривать планы переезда.

«Уже в первый месяц работы в Kuresaare Kaubamaja у нас появилось 400 новых клиентов», - радостно сообщает заведующая аптекой Альбина Туулинг.

Программа Министерства социальных дел по иммунизации

Во всех развитых странах вакцинация населения регулируется программой иммунизации, и Эстония здесь не исключение. Начиная с этого года в Эстонии действует новая государственная программа иммунизации. С помощью программы иммунизации государство проводит регулярную вакцинацию всех детей и взрослых. Типы прививок, а также возрасты и время, когда они должны быть сделаны, указанные в программе, были выработаны экспертами в области иммунизации.

К чему может привести простая простуда?

Люди очень часто употребляют термин «простуда», хотя с точки зрения медицины речь идет об обычном вирусном заболевании, которое при благоприятных для него условиях может начать распространяться в эпидемических масштабах. В осенне-зимний период многих поражает простуда, т.е. острая инфекция верхних дыхательных путей, проявляющаяся через насморк, кашель, боль в горле и повышенную температуру, которая, как правило, является воспалением, вызванным аденовирусом, риновирусом и пр. Связь с обморожением вполне может существовать, так как в этом случае мы ослабляем нашу иммунную систему, из-за чего существенно повышается наша восприимчивость к всевозможным вирусам. Последние проникают в организм, и в случае недостаточного сопротивления иммунной системы происходит заболевание.

Персона

Среди тех, кто хоть что-либо знает о книгах, нет таких, кому не было бы знакомо имя Дорис Карева. Она не только одна из самых любимых поэтесс Эстонии, но и писательница, переводчица, журналистка, а также главный секретарь Национальной

Комиссии Эстонии UNESCO.

На протяжении многих лет из-под ее пера вышло около десятка стихотворных сборников, которые получили широкое признание и были удостоены нескольких премий. Ее творчество переведено на пятнадцать языков. Стихотворения Дорис Карева сравнивали с храмом, в котором встречаются человеческое и божественное, душа и вселенная, слово и тишина, Эрос и Танатос.

Воспаление мочевого пузыря может сильно осложнить жизнь

Мы живем в холодном климате, что создает более благоприятные условия для развития болезней, вызванных сквозняками и влажностью. Одной из таких болезней является обычное воспаление мочевого пузыря (цистит), который хоть и не опасен для жизни, но может принести в жизнь больного довольно много мучений. Потребление достаточного количества жидкости дает работу как мочевому пузырю, так и почкам, отчего уменьшается количество вызывающих цистит бактерий, но, к сожалению, эстонский климат не способствует большому потреблению жидкости, отчего на пути к развитию воспаления мочевого пузыря становится еще менее препятствий. Если цистит не вылечить, то болезнь может атаковать находящиеся

над мочевым пузырем почки. Без надлежащего лечения воспаление может стать хроническим, или к ней может добавиться пиелит – воспаление почечной лоханки.

Головная боль

Головная боль – один из наиболее часто видов боли. Если точно определить возможные причины головной боли, то становится существенно легче с ней справиться. Чем больше человек знает о головной боли, тем успешнее он сможет избежать ее приступов. Источник головной боли – не ткани черепа или мозга, а артерии, вены, надкостница, покрывающая кости, слизистые оболочки и кожа. Наиболее распространены такие виды головной боли как гистаминовая головная боль, мигрень и головные боли напряжения. При возникновении головной боли следует принять болеутоляющее средство, по возможности, в самом начале приступа, так как боль терпеть нельзя.

Закон о лекарственных средствах – что это?

Эстонский Закон о лекарственных средствах вступил в силу 1-го марта 2005 года, и он регулирует обращение, выписку, выдачу разрешений на продажу, клинические исследования и рекламу лекарств, а также фармакологический надзор и ответственность. Здоровый человек, наверняка, не будет соприкасаться с Законом о лекарственных средствах в повседневной жизни, но в

случае болезни может оказаться очень полезным знать, что означает льготное лекарство и предельная цена. Эстонский Закон о лекарственных средствах защищает интересы пациентов – чтобы на рынке имелись качественные, эффективные и безопасные лекарства, которые пациент может позволить себе купить.

Коварный алкоголь

Наиболее важными проблемами современного общества считают наркоманию и ВИЧ-инфекцию, но на их фоне в тени остаются проблемы со здоровьем, вызванные злоупотреблением алкоголем. Одним из его последствий, наряду со страданиями близких алкоголика, является разрушительная деятельность, направленная против организма самого злоупотребляющего хмельными напитками человека. По данным статистики, более 60 различных болезней связаны со злоупотреблением алкоголем, и каждый год в Эстонии почти 2000 человек умирают от болезней, вызванных злоупотреблением алкоголя. Самоубийство заканчивают свою жизнь в среднем 500 человек – большинство из них набираются храбрости перед «решающим шагом» именно с помощью алкоголя.

Orto. Как сделать кожу красивой с помощью природы

Более 75 лет опыта – это много или мало?

Когда наши давние и не столь давние предки принимали для сохранения красоты и молодости молочные ванны, натирали тело оливковым маслом или окропляли себя розовой водой, то они не могли и предполагать, что станут предшественниками настолько мощной отрасли промышленности. Свой вклад в дело ухода за кожей и волосами внес и отечественный производитель Orto, который в прошлом году отметил 75-летний юбилей. Первый крем для лица был здесь выпущен в 1935 году. Продукцию сегодняшней компании Orto характеризует большой опыт, развитие продукции, в т.ч. оригинальные рецепты, качественные составляющие и современные технологии высшего уровня.

Подкрепляющие здоровье лечебные травяные чаи

Лечебные травяные чаи можно употреблять как для профилактики болезни и в ее начальной стадии, так и на ее заключительном этапе. Настоянные на лечебных травах чаи следует пить на протяжении десяти дней или двух недель подряд, а затем сделать перерыв и посмотреть, как чай подействовал. Не рекомендуется пить чрезмерно много таких чаев – так можно наоборот причинить здоровью вред. Также при употреблении чая из лечебных трав не стоит ждать быстрого результата – при кашле, например, действие чая не будет заметным раньше 3-4 дней.

Kogu sõnavara haarata püüdev suur sõnaraamat	Pärast niitmist kasvanud rohi	Sala- politsei- nõukud	Hääbunud semi keel	VASTUS	Suurriik										
Käesoleval aastal				<input checked="" type="checkbox"/>											
Tulemusrikas				<input checked="" type="checkbox"/>											
Kõrb Aafrikas				<input checked="" type="checkbox"/>											
Naisenimi				<input checked="" type="checkbox"/>	Troopika- merede limune										
Uraani sümbol	Ketas Väike puupakuke			<input checked="" type="checkbox"/>											
Raamatu- kogu		Papagoi Alaspidi, alt läbi		<input checked="" type="checkbox"/>											
Ringi- aelemine				<input checked="" type="checkbox"/>		Sage jututeema	Tuhandes	Roti- mürgina tarvilatav pulber	Tihedalt krussis	Null	Karvane, kare	Kuidas	Läbi- käiguava		
Soolot esitama				<input checked="" type="checkbox"/>					Ühte Roheliste mehikeste sõiduriist						
Ülevoolavalt täis Eesti näitleja				<input checked="" type="checkbox"/>			Karel Čapeki teos				Katkine koht Väga vana mees				
Samm, astumine			Taevakeha ümbrisevas gaasikihis Nähtavasti	<input checked="" type="checkbox"/>											
Röntgeni tähis	Kelm Poksimatši osa			<input checked="" type="checkbox"/>		Lilliseade									
Iselaadi				<input checked="" type="checkbox"/>					Student Television Network Etaanhap- pe soolad			...-mail Pangas hoiul ole- vad rahad	Paremus		
Peal, peale (vene k)		Öökulli hüüd Näiteks		<input checked="" type="checkbox"/>			Uus (saksa k) Moorid				Kaunistus "... Monu- mentum" (Puškin)				
Karusnahkne jalats Linnast väiksem asula				<input checked="" type="checkbox"/>	7 Selgi- nemas							Omavalit- suste Liit Alge, eos			
Lõuna- naba ümbrus				<input checked="" type="checkbox"/>						13. Võime taju- t täpselt kujutleda					
Letaal- doos		Haiguse tunnused Vigastus		<input checked="" type="checkbox"/>				Sajatus, ära- vandumine Kalm							
Ehk	Tik-... (3 tähte) Õiguskants- ler ... Jõks			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Vana prantsuse tants		
Taime osa			Tamili luule erivorm Kahmama, rabama								Eino Baskin Haldus- üksus NLS				
Lobiseja							Peenike karv Kirjanik ... Toona				Kappa Delta Rho Omanda raha eest!				
Tahke asi															
Tahtmine elada						Trükise väljaandja Mesopo- taamia taevajumal							Tähestiku algustäht Puhang, hoog		
Samuel			Lääge ETV saade					Toote- kujundus Kõide							
Maa või maja valdaja									Naiste- ajakiri ... capella						
EESTI RAHYA RISTSONAD RISTIK	Röökima, kisama											Lõuna- Eesti			





Ülikooli Apteegi Viru keskuse apteek

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

avatud
E–P 9.00–21.00

**Ülikooli Apteegi Viru Keskuse
Kristiine haruapteek**

Endla 45, Tallinn
tel 665 0552; faks 665 0553

avatud
E–P 10.00–21.00

Ülikooli Apteegi Tartu Apteek

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

avatud
E–R 9.00–20.00
L–P 10.00–18.00

Ülikooli Apteegi Pärnu apteek

Rüütli 30, Pärnu
tel 447 2740; faks 447 2741

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

Ülikooli Apteegi Kuressaare apteek

Raekoja 1, Kuressaare
tel 453 0561; faks 453 0562

avatud
E–R 9.00–19.00
L 9.00–16.00
P 10.00–16.00

Ülikooli Apteegi Viljandi apteek

Tartu 1, Viljandi
tel 433 3070; faks 433 3860

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

Ülikooli Apteegi Narva apteek

Puškini 19, Narva
tel 357 2712; faks 357 2370

avatud
E–R 9.00–19.00
L–P 10.00–18.00

Ülikooli Apteegi haruapteek Mustlas

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

avatud
E–R 8.30–16.30
L–P suletud

YA Tervisepood

Jaama 13, Haapsalu
tel 473 1264; faks 473 1263

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

Olete oodatud
Ülikooli
Apteekidesse
üle Eesti!



Ülikooli
Apteek