

## Clinomyn Smokers

Sügapuhastav hambapasta, mis on välja töötatud spetsiaalselt nikotiini-, tubaka- ja kohviplekkide eemaldamiseks.

Patenteeritud koostisega hambapasta taastab tõhusalt hammaste loomuliku värvuse ja muudab hingeõhu meeldivalt värskeks.

**Clinomyn** on jäise piparmündimaitsega.



Tootja Rootsi ravimitootja CCS.  
SAADAVAL APTEEKIDES.

### Kontaktläätsede e-pood:

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

- hinnad kuni 50% odavamad kui optikakauplustes
- kohaletoimetus lihtmaksikirjaga tasuta
- kaup kiiresti kätte



# PEARINGLUS

## hirmutav ja tülikas

**Peapööritust ning tasakaaluhäireid esineb küllalt sageli: arvatakse, et ligi 5–10% inimestest on selle probleemiga tuttav.**

Tihedamini on peapööritus probleemiks eakatele, kes kipuvad tasakaaluhäirete tekke tõttu ka kergemini kukkuma, mis – lisaks raskete traumade ohule – vähendab ka vanemaelise enesekindlust ning elukvaliteeti.

Alahinnata ei tasu aga ka noorematel tekkivat pearinglust, mis võib teinekord elukorraldust tõsiselt häirida.

### Elkõige on häiritud sisekõrva talitlus

Põhjuseid, miks pearinglus tekib, võib üles lugeda palju, alates vere-rõhuprobleemidest, sisekõrva- ja ajuhaigustest ning lõpetades ravimite kõrvaltoimete, liigse stressi ja ärevushäiretega. Enamikul juhtudest on põhjuseks siiski sisekõrva talitluse häirumine, mis tähendab, et aju saab valeteadeid sisekõrvas paiknevast tasakaaluelundist.

Sisekõrvast tingitud pearinglushoo ajal on liikumine häiritud, kaasnedavad võivad iiveldus ja oksendamine. Sageli tekib pearinglus teatud liigutuste ajal – kuna tegu on äärmiselt ebameeldiva tundega, püüab inimene neid liigutusi vältida. Mõni atakk võib olla niivõrd häiriv, et inimene on kui jalust niidetud ja ei suuda voodistki tõusta.

Esimene haigushoog võib jääda ka viimaseks, kuid mitte alati – küllalt tihti kipub pearinglus koos kõige kaasnevaga korduma.

### Sisekõrva tuleb “treenida” kaks korda päevas

Paradoksaalselt ei aita peapööritust esilekutsuvate liigutuste vältimine tervenemisele kaasa, pi-

gem takistab loomulikku paranemist, sest peaja ju kohanemine on häiritud.

Kui aidata ajul sisekõrvast tingitud pearingluse korral uue olukorraga hakkama saada, kaob aegamööda ka pearinglus.

Selle saavutamiseks soovivad arstid sisekõrva “treenivaid” harjutusi, mida peaks tegema sihikindlalt, vähemalt kaks korda päevas. Et harjutustest kasu oleks, peaksid silmad lahti olema – esialgu on see üpris ebameeldiv. Regulaarne harjutuste tegemine ei too tulemusi päevapealt, küll aga nädalate kuni paari kuuiga peaks pearinglus tunduvalt vähenema.

Harjutused on oma iseloomult lihtsad. Näiteks lamades vasemal küljel tuleb kiirelt keerata paremale küljele; voodil sirge seljaga istudes heita kiiresti selili; istudes kummardada ettepoole ja siis kiirelt pead tõsta jne.

Lühidalt – kogu liikumisravi on suunatud patsiendile ebastabiilse kehaasendi tekitamisele. Harjutuste tegemist tuleb alustada ettevaatlikult, sest esmalt on tasakaal üsnagi häiritud. Hea, kui saaks appi paluda mõne sõbra või pere liikme. Et iga haige on erinev, tasub nõu küsida spetsialistilt – konkreetseid harjutusi oskab soovitada arst või füsioterapeut.

### Tingimata pöörduge arsti poole

Paranemisele aitab kaasa ka alkoholitarbimise vältimine. Alkoholisel jookidel on nimelt sarnane toime nagu liikumise vältimiselgi – pärsitud on organismi enda taastumisvõime.

Eeltoodu oli vaid lühike ja pealiskaudne ülevaade sisekõrvaga seotud pearinglusest. Peapööritusega – ka kergekujulise – taastamiseks on arsti vastuvõtule minna, sest alles põhjaliku küsitluse ja läbivaatuse (vajadusel ka analüüside ja pildidiagnostika) abil