

# Ninaverejooksu peatab tuletikk

**Kõige sagedamini jookseb nina verd lastel ja eakamatel inimestel, kelle veresoonte seinad on õhukesed, kuid ka noortel meestel, eriti neil, kes on istuva eluviisi ja kõrgenenud vererõhuga.**

Verejooks ninast võib alata äkiliselt ning see võib olla väga intensiivne. Ninaverejooksu korral ei maksa heita pikali, sest siis satub verd makku. Kõige õigem on jääda istuma ettepoole kaldu.

Üldiselt püütakse verejooksu kontrolli alla saada marlitampoonidega, kuid seda saab peatada märksa lihtsamalt ja efektiivsemalt.

Hiina meditsiinist on tuntud ravi Su Jok, mida tehakse labakätel ja -jalgadel, kuhu projitseeruvad kõik inimese elundid ja kehaosad. Nina punkt asub põidla lõpu lüli peh-

mel poolel, seal, kus on nahal nähtava pöörise keskpunkt.

Su Jok-raviks ehk punktide mõjutamiseks kätel ja jalgadel kasutatakse nõelravi nõelu, kuid selleks sobivad väga hästi ka tõmbi teravikuga esemed. Üks käepärasemaid selleks otstarbeks on tuletiku ilma väävlita ots. Verejooksu kor-

ral vajutage kirjeldatud punktile põidlal tikuotsaga keskmise tugevusega 3–5 minuti vältel, mille jooksul verevool ninast peaks lakkama.

Kontrollimaks punkti õigsust, vajutage enne kuhugi peopesale ja see ei tohiks valulik tunduda. Probleemse nina puhul aga peaks põidlal olevale ninapunktile vajutamine olema valulik.

Õige punkti leidmiseks võib tikku 3 mm võrra nihutada kõrvale ja üles-alla, ning õige punkt on käes, kui vajutamine tundub valus.

Sama punkti mõjutamist võite proovida ka siis, kui nina on kinni ja läbi nina hingamine takistatud. Sellisel juhul tuleb punkti mõjutamist korrata mitmel korral.

Nina punkt asub mõlemal põidlal ja pole vahet, kumba mõjutada.

Kui tikke ei juhtu kaasas olema, võite selleks otstarbeks kasutada ka näiteks võtme tõmpi teravikku, aga mitte hambaorki, mis on liialt terav.



SVEN ARBET

**LILLI RÄÄGEL**

anestesioloog ja nõelraviarst

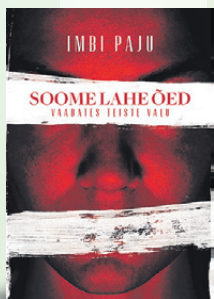
Raamatud on saadaval kõigis raamatukauplustes üle Eesti.  
Tellimine: 680 4444 või klienditugi@lehed.ee



Maalehe Raamat

**EESTI EKSPRESS**  
RAAMAT

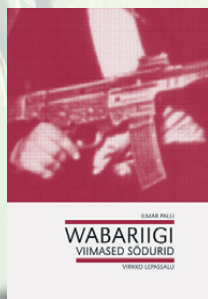
**Eesti Päevaleht**



## Soome lahe õed Vaadates teiste valu

IMBI PAJU  
248 lk, kk

Siinne sügavalt inimlik teos räägib Soome ja Eesti saatusest, milles on rohkem sarnast kui erinevat, ning Euroopa naisteorganisatsioonide koostööst sõdade ärarohimise nimel. Kahe väikese riigi tavaliste inimeste elu ja ajalugu kulgeb kõrvuti suurriikide võimupoliitika masendavate pööretega. Kirjanik ja režissöör Imbi Paju ei kasuta ajaloolaste keelt, vaid kirjutab kui ajakirjanik ja esseist.



## Wabariigi viimased sõdurid

VIRKKO LEPASSALU ja  
ILMAR PALLI  
232 lk, kk

1990. aastate lõpus, mil sõnavabadust oli Eestis nauditud alles lühikest aega ning metsavendlust ja tõde sellest looritas salapära, otsustasid ajakirjanikud Virkko Lepassalu ja Ilmar Palli teema siiski luubi alla võtta ja seda sootuks teisel moel kui tavaliselt: lugude üles tähendamisel keskenduti arhiivimaterjalide ja okupantide paljuski kahtlaste dokumentide asemel pigem usutlustele sündmustes vahetult osalenu te ning pealtnäijatega. Nii sündisid ajakirjanduslikud ülevaated, mis on täenduseks ajaloolisele uurimistööle.



## Vaba riigi tulek

1991. Kuus otsustavat kuud  
TARMO VAHTER  
336 lk, kk

Rohkem kui 300-leheküljeline teos kirjeldab dokumentaaljutustusena Eesti iseseisvuse taastamise kuut otsustavat kuud 1991. aastal. Teos põhineb suures osas uudsel arhiivimaterjalil. Lugu käivitub märtsis 1991 Valges Majas, kus president George Bush kohtub Arnold Rüütli ja Lennart Meriga. Sellele järgnevad kirjeldused Moskvast, Berliinis ja mujal peetud salakõnelustest.



## Prantsuse süit

IRÈNE NÉMIROVSKY  
432 lk, kk

Juudi päritolu prantsuse kirjandusklassiku Irène Némirovsky „Prantsuse süit“ on üks esimesi ilukirjanduslikke teoseid Teisest maailmasõjast. Esimest korda alles 2004. aastal trükkis ilmunud romaan jutustab tõetruult Prantsusmaa lüüasaamisest ja eelkõige selle mõjust prantslaste eludele.