

Pankreatiidile võib lisanduda suhkruhaigus.

### Peamised haigusnähud

- Ülakõhu valud: tugevad või minimaalsed, vahel tuntavad vöökujulisel, võivad kiirguda vasakusse külge või selga.
- Iiveldus ja oksendamine.
- Kõhupuhitus ja -lahtisus.
- Halvalõhnaline väljaheide.
- Ühissapijuha kinnisurumisest võib tekkida kollatõbi.
- Kõhnumine.

### Kroonilise pankreatiidi puhul

- Alkohoolsed joogid, ka õlu, on keelatud.
- Hoiduge suitsetamisest, samuti narkootikumidest.
- Hoiduge liigsöömisest – see väldib rasva- ja kolesterooliainevahetuse häireid.
- Ärge sööge liiga palju korraga – see vähendab koormust kõhunäärmele.
- Sööge neli korda päevas kindlatel kellaaegadel – sagedasem söömine soodustab sapi eritumist ja hoiab ära selle seiskumist. Samas ei tohiks süüa ka liiga tihti, sest seedeelundid peavad säilitama oma rütmilise tegevuse ja vahepeal ka puhkama.
- Näridge toit läbi kiirustamata.
- Vältige toite, mis võivad põhjustada kõhuvaevusi. Näiteks külmad joogid ja jäätis pole soovitatavad.
- Haiguse ägenemisel muutke tootumist – tummid, pudrud, pehmeks keedetud aedvili; hiljem võivad lisanduda lahja liha ja kala.
- Toiduvalik olgu võimalikult mitmekülgne – väherasvane liha ja kala, lahjad piimatooted, teraviljatoidud, aedviljad, marjad.
- Kasutage organismile paremini talutavaid rasvu: rõõska koort ja hapukoort, magedat koorevõid, taimeõlisid.
- Võtke täiendavalt rasvlahustuvaid vitamiine: A, D, E ja K.
- Sageli on vaja tarvitada pankrease seedeensüüme sisaldavaid preparaate, näiteks Mezými.
- Tarvitage probiootikume, näiteks Actimeli.
- Mõnikord on vajalik sapikivide eemaldamine või purustamine.
- Vahel vähendab arst pankrease siserõhku – endoskoopiliselt või kirurgiliselt.

Professor  
**NAOMI LOOGNA**

# Kena kael sügavas dekoltees

Kuidas kaelapiirkonna eest koduste vahenditega hoolitseda.

### Kael

- Võtke märg käterätt ja lööge sellega intensiivsete liigutustega endale vastu kaela. Rätiku võite enne veel kasta ravimtaimede (kummel, salvei, piparmünt) tõmmisesse.
- Pidage meeles, et nahk kaelal on väga õrn, veri ringleb seal aeglasemalt kui teistes kehaosades ning nahk vananeb kiiremini.
- Ärge liialdage suvekuumuses külma vee kasutamisega. See ahendab veresooni, põhjustab naha kehva vereravustust, mis omakorda halvendab naha toitumist. Nahk võib peagi muuttuda kuivaks ja elutuks.
- Kreeme valides pidage meeles, et kaela nahk on kas kuiv või normaalne, kuid mitte kunagi rasune.
- Et kael püsiks nooruslik, peske seda paar korda päevas jaheda veega.
- Vereringe ergutamiseks tehke kaks korda nädalas kaelale külmi ja kuumi kompressse. Kuum kompress 1–2 minutit, külm 3–4 minutit. Alustage ja lõpetage külmaga.
- Tehke iga päev järgmist harjutust: pange pliiats hammaste vahele, lüka-ke lõug ette ja joonistage õhus ringe, tähti või numbreid.
- Kaitske end igal võimalusel päikese eest, et teie kaela nahk ei sarnaneks sügisel sisaliku nahaga.
- Toidulaual olgu piisavalt mineraale ja vitamiine.

### Harjutusi kaelale

- Enne harjutusi silitage oma kaela alt üles peopesa äärega 10–15 min, soojendades kaelalihaseid.
- Painutage pead paremale-vasakule. Tehke seda aeglaselt, pingutades kaelalihaseid. Ärge tehke järske liigutusi!
- Painutage pead aeglaselt ette-taha.
- Torutage huuli, pingutage kaelalihaseid ning õelge valjult o-u-a-õ.

### Noorusliku kaela retsept

Segage hõõrutud keedukartulid väikes koguse juurviljamahlaga (kurk, tomat või porgand) ja kandke segu kaelale. Selle ümber siduge soe sall. 15 minuti pärast peske sooja veega maha.

Kasulik üle 40-a naistele. Mahla asemel võite kasutada ka hapukoort.

### Lõug

- Topeltlõua tekkeks võivad anda põhjuse ka küürus kehahoid, harjumus käia langetatud päi ja seliliiasendis lugemine.
- Magades olgu pea madalal padjal.
- Istuva eluviisi puhul keerake vahel pead paremale ja vasakule.
- Tehke maske. Kuivale ja normaalsele nahale sobivad kaerahelbed, mesi ja nisukliid, rasusele aga mask munavalgest, pärmist ja sidrunimahlast.

### Harjutused topeltõua vältimiseks

- Heitke pea järsult taha, avage suu ja pingutage tugevalt lõuaaluseid lihaseid.
- Seiske, rind ees, parem käsi vasakul õlal ja vasak paremal, suruge õlgu, püüdes kaela võimalikult pikaks sirutada. Hingake sisse, lugege kümnenni ja hingake välja.
- Langetage suunurgad ja pingutage kaelalihaseid. Lõdvestuge.
- Seiske, selg sirge, käed külgedel, pea rinnal. Pöörake pead vasaku õlani, tooge tagasi rinnale. Korra sama parema õlani. Ei pea ei hakkaks ringi käima, sulgege silmad.

Ajakirjadest Ženskije Sekretõ ja Ženskoje Zdorovje refereerinud

**ENE JÄRV**

REPRO

