

# Vabane sügelemisest!

**Sügage palun mu selga, on tuttavad sõnad meile kõigile. Hea, kui peale kergelt seljasügamist saame rahulikult oma tegemiste juurde naasta. Aga kui sügelemine esineb sageli ning on valulik ja tüütu? Selleks et end rahustada, me muudkui sügame, sügame ja sügame, kuni tekib valu ja nahaärritus. Kas nõiaringist on väljapääs?**

## Pöördume meditsiini poole

Sügelemise spetsiaalne meditsiiniline termin on *pruritus*. Sügelemine on levinud probleem ja võib olla lokaliseeritud (piiratud kehaosal) või laialt levinud (üle kogu keha).

Alguses tundub, et sügamine toob kauaoodatud efekti – kergenduse –, aga nagu öeldakse, mida rohkem sügeleb, seda rohkem tahame sügada. Pikalt kestev sügelemine põhjustab nahaärritust ja -kahjustusi, mille tagajärjel tekib bakteriaalne infektsioon.

Kuigi sügelemist ei ole piisavalt uuritud, kindnitavad meedikud, et selle tekkimisel mängivad rolli ümberkaudsed faktorid. Kõige tavalisemad nendest: karvad, juuksed, klaasvill, pesuvahendid, ilmastikuolud. Näiteks peopesad ja jalatalad sügelevad mitte ainult seenhaiguste korral, aga ka kingade ja kinnaste kandmisest.

Sageli kurdavad sügelemise üle inimesed, kellel on kuiv nahk, olenemata vanusest. Vanusega protsessid nahas muutuvad, sellepärast on eakatel reeglina väga kuiv nahk (eriti põlvedel ja kätel) ning neid piinab pidev sügelus. Teine põhjus on nahahaigused, näiteks atoopiline ja kontaktdermatiit, psoriaas, nõgestõbi jne.

Sageli kaasneb sügelemine ka rasedatel, suhkruhaigetel ja inimestel, kel on siseorganid haiged.

## Tugeva sügelemise riskigrupp:

- **sesoonsete allergiate all kannatajad**
- **suhkruhaiged**
- **rasedad**
- **vanainimesed**

Kui sügelemine piinab, tuleb välja selgitada selle tekke põhjus. Oluline on meeles pidada, et peame ennast ravima, mitte sügama. Kui uurin-gutel sügelemise põhjust ei selgu, võib tegu olla ka lihtsalt tugeva ärrituse või stressiga.

## Kuidas saame end aidata?

### Arstide ja spetsialistide lihtsad soovitused:

1. Hoolitsege naha eest, kasutades niisutavaid ja toitvaid kreeme ning ihupiimu.

2. Vähendage vannisoleku aega. Peale vanni kandke kindlasti nahale niisutavat ja toitvat kreemi või ihupiima. Soovitatav on kasutada leelisevaba seepi (lasteseepi) 2–3 korda nädalas.

3. Niisutage ümbritsevat õhku, eriti talvel.

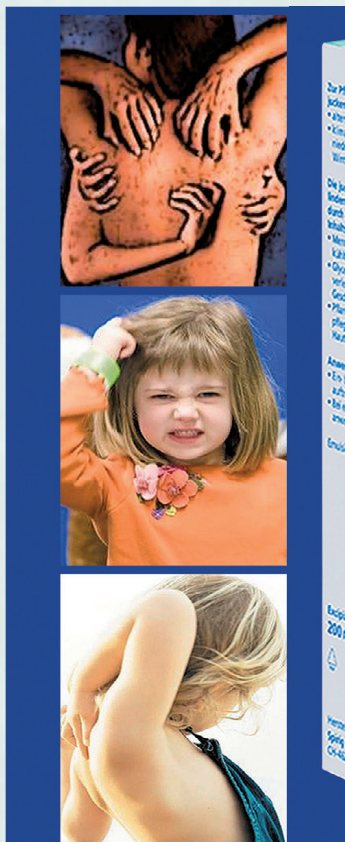
4. Kandke riideid, mis ei ärrita nahka, soovitatavalt pehmet puuvillast või siidi. Vältige sünteetilisi rõivaid.

Meditsiinilistest preparaatidest on tähtis ära märkida hiljuti turule tulnud naturaalne kosmeetiline vahend Excipial Pruri, mida toodetakse Šveitsis. Excipial Pruri ihupiima koostisesse kuulub töödeldud mündiõli, mille koostisosa levomentool leevendab sügelemist. Glütserool on aga jällegi naturaalne nahaniisutaja, lipiidid ja taimesed õlid tugevdavad naha kaitsefunktsiooni.

Excipial Pruri ihupiima kasutatakse mitmesugustel põhjustel tekkinud sügeluse korral. Preparaat sobib nii imikutele kui ka vanainimestele.

Ei ole määratletud nahale kandmise ulatus ega kasutuskordade arv päevas: kantakse peale kohe sügelemise ilmnemisel. Ihupiima võib kasutada ka näol, lihtsalt tuleb olla ettevaatlik, et see silma ei satuks.

**Tähelepanu!** Meie keha nõuab enda eest hoolitsemist. Kui täita kõiki soovitusi ja küllastada õigel ajal arsti, suudame võita ka kõige hullema ja valusama sügelemise.



## Excipial Pruri® Lotio

**TOIMEAINE:** levomentool, glütserool

Preparaat on mõeldud sügelemise leevendamiseks.

Ei ole piiranguid nahale pealekandmise ulatuse ega korra kohta.

**PAKENDID:** 200 ml ja 500 ml

**RAVIMILOA HOIDJA:** Spirig Baltikum, Maironio 13–7, Kaunas, Leedu

**MÜÜGIL APTEEKIDES.**

**TÄHELEPANU!** Tegemist on ravimiga.

Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise või kõrvaltoimete tekkimise korral pidage nõu arsti või apteekriga.

**spirig**