

**ALLERGIA:**  
Põhjused ja ravi  
Lk 243–245

**MEESTE TERVIS:**  
Levinumad mured  
Lk 248–249

**KEPIKÕND:**  
Reeglid ja kogemus  
Lk 252–254

# HOIA TERVIST Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 16 17. aprill 2014

**Prostamol<sup>®</sup> UNO<sup>®</sup>**  
Serenopalmi ekstrakt



**Tegutsege**  
õigel ajal, ärge oodake

**Meeste värk.**  
**Meeste ravim.**

**30/60**  
kapslit



**Kontrolli ennast Internetis – [www.prostamol.ee](http://www.prostamol.ee)**

Näidustus: Eesnäärme healoomulise suurenemisega kaasnevad urineerimishäired. Käsimüügiravim.

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

Müügiloa hoidja: Berlin-Chemie AG (Menarini Group), Glieniccker Weg 125, D-12489 Berlin, Saksamaa

Lisainfo: Berlin-Chemie Menarini Eesti OÜ, Paldiski mnt 27/29, Tallinn 10612

**BERLIN-CHEMIE**  
MENARINI

# Šungiidi tervisekivi – ilus kingitus lähedastele

Karjala maakoorest pärit süsinikku sisaldavat mineraali šungiiti on tervise parandamiseks kasutatud aastasadu. Selle ainulaadse musta ja hallikarva kivi omadused on imelised, eriti joogivee rikastamisel. Ka Eesti kodudes näeb üha sagedamini laual veekanne, mille põhjas lebab haruldane kivi. Mis see on, mis šungiidi nii vajalikuks teeb?

Erinevalt teemandist ja grafiidist, mis on šungiidi sõsarmineeraalid, on selle molekulidel ebataoline kristallvõre. 20. sajandi lõpus (Nobel 1996) avastati varem tundmatu süsiniku eksisteerimise vorm õõnsate pallikujuliste fullereenide näol, millele teadlased ja uurijad panevad suuri lootusi.

Suur fullereenide sisaldus šungiidis lubab oletada kosmilist päritolu – samasuguseid maaväliseid fullereene on leitud meteoriididest. Ühe hüpoteesi kohaselt on šungiit meie päikesesüsteemis eksisteerinud planeedi Faetoni jäänus. Kivimi vanus on üle kahe miljardi aasta, selle tegelik päritolu on siiski seni teadmata. Kindel on vaid, et kivimit leidub maailmas vaid üksikutes kohtades, neist tunnustatuim asub Karjalas.

Fullereenisaldusega seletatakse kivimi toimet mitmete hädade leevendamisel ja organismi värskuse säilitamisel. Selgus, et kokkupuutel šungiidiga omandab vesi ravitoime. Šungiit struktureerib seda. See omakorda aitab töötada kõigil organismi bioloogilistel struktuuridel, kahjustamata terveid rakke. Fullereen osutus võimsaks ja pikatoimeliseks antioksüdandiks.

Šungiit puhastab vett peaaegu kõikidest orgaanilistest ainetest (ka naftast ja pestitsiididest), paljudest metallidest ja mittemetallidest, bakteritest ja mikroorganismidest.

Šungiitveel on valuvaigistav ja põletikuvastane toime. Selle anti-bakteriaalsed omadused on unikaalsed, *E. coli* bakter hävib hetkega. Šungiitvesi aitab taastada immuun- ja energiaalset seisundit kroonilise väsimuse sündroomi korral. Tõestatud on, et fullereenid takistavad arteroskleroosi teket ja arenemist. Kui 1991. aastal hakati valmista-



ma šungiidist joogivee filtreid, võis mõne aja pärast nentida, et selline vesi leevendas enesetunnet paljude krooniliste haiguste puhul: mahaavandite, sapiteede tõbede ja pankrease, kõrgvererõhktõve, neerukivide, erinevate allergiavormide ja isegi ekseemide puhul. Selliselt töödeldud vesi avaldab organismile üldtugevdavat ja noorendavat mõju: näonahk puhastub, nahk muutub elastsemaks, kortsud vähenevad. Šungiidiga rikastatud vesi tugevdab juuksejuuri, vähendab kõõma teket, annab juustele terve läike. Šungiitvesi aitab luu- ja lihaskonna ning vegetatiivse närvisüsteemi häirete puhul.

Et vee omadused paraneksid, tuleb veenõusse panna paarsada grammi šungiiti. Esmalt tuleb see jooksva vee all ära loputada ja siis kaks-kolm liitrit vett peale valada. Sama kivi võib kasutada aastaid. Maakohtades piisab 30–60 kg šungiitkillustiku kaevu puistami-

sest, et puhastada vesi bakteriaalsest reostusest, nitraatidest, naftasaadustest, metallidest ning struktureerida ümber vee molekulid ravitoimelisteks.

Šungiidiga tehakse vanni, selle purul tammumine on hea massaaž näiteks eakatele ja sportlastele – ajab minema valu jalgadest ja ristluudest.

## Abiks lemmikloomadele

Ka lemmikloomad ja -linnud eelistavad meelsasti šungiidivett. Selle kasutamine lemmikloomade toidus ja joogiveena vähendab kivide teket kuseteedes ja sapipõies, parandab kehakarvade või sulgede väljanägemist ja tervislikku olukorda, tugevdab luid ja hambaid, kõrvaldab naha sügeluse ja kestendamise. Samuti kaitseb lemmikuid allergia, parasiitide ja nakkushaiguste eest.

Veega, kus on olnud sees šun-

giit, ravitakse edukalt meie neljajalgsete sõprade mürgistusi. Selline ravitoimega vesi aitab paraneda loomade haavu ja haavandeid ning kaotab halva suulõhna. Nende koerte ja kasside karv, kellele on antud juua šungiidikillustikul seisnud vett, muutub märgavatavalt paksemaks ja hakkab kenasti läikima.

Kui toas on šungiidivaip või plaat, märkate, et teie koer või kass kindlasti tahab olla selle juures. Loom tunneb, mis on talle ja ta tervisele kasulik.

Naaritsakasvatustes on aga tähtsaldatud, et šungiidivee kasutamine on lisaks loomade karvkatte parendamisele suurendanud ka naaritsate sigivust umbes 20%.

**Loe täiendavalt:**  
[www.tervisekivi.ee](http://www.tervisekivi.ee)  
Tervisekivi hulgi- ja jaemüü-  
giga tegeleb Gyllenhaal OÜ





# Allergiast

**T**ean, mida nad tunnevad. Jaanipäeva paiku, kui rohi on kõrgeks kasvanud, ei lähe nad selle sisse rada tegema. Varjuvad hoopis umbsetesse tubadesse. Aasta kauneimaks silmavaatamise õhtuks on neil silmad kissi paistetanud. Ka kõige euroopalikuma joonega nina paisub suureks kui kartul ja veevool sellest ei lakka ka ööseks.

Järgmisel suvel kordub kõik selle vahega, et see nutune jaan kestab poole juulini. Ülejäämisel ei saa silmi ja nina kuivaks enne augusti keskpaika.

Heinaallergikud sarnanevad takjapalliga, kes nopivad endale ükshaaval uusi heinu, kelle peale ägedalt reageerida. Minu taimekollektsioon koosnes lõpuks kaheksast heinast. Ja nad ei varitsenud ohvrit sugugi vaid heinamaadel. Üleilmne linnastumine on paraku laienenud ka kõrreliste.

Retseptiravimid töid vaid väga lühiajalist leevendust, ometi sai minu (haigus)lugu 90% õnneliku lõpu. Oleks saanud 100, kui toonane ülemus poleks hakanud minu kolmandal hüposensibiliseeriva ravi (selle peene nimetuse sain alles hiljuti teada) aastal kahtlema, kas mingi süstimine on ikka põhjus hommikul tööle hilinemiseks.

Siit moraal: ainult rumal inimene ütleb, et ta on arstikabinettide vastu allergiline. Ja

vahel tuleb tervisest vähem tähtsate asjade peale lihtsalt aevastada.



**KAJA PRÜGI**

## Kas käes on allergiasajand?

### Allergia plahvatusliku kasvu põhjuseid pole leitud, kuid kahtlustatakse hügieeniga liialdamist.

Kevad, mida kogu pika talve oleme igatsenud, ei too kõigile ainult rõõmu. Kaskede õietolm on ehk esimesi kevadekuulutajaid, mis paneb osa inimesi paistes nina ja niiskete silmadega ringi käima.

Allergiat ennustati juba läinud aastasajal XXI sajandi omamoodi needuseks, mille all kannatab ligi pool maakera elanikkonnast.

“Allergia ise ei ole haigus,” toonitab allergoloog dr Maie Laaniste. “Allergia on organismi seisund, mis tekib täiesti süütule ärritajale reageerides. Süütule tavamõistes, kuid vastavalt inimese omapärale võib tema immuunsüsteem mingi ainega kokkupuutel üle reageerida, pidades seda organismile ohtlikuks. Allergiahaigusteks võib omakorda nimetada järgmisi allergiast põhjustatud reaktsioone: allergiline nohu, silmapõletik, nahapõletik, astma...”

### Kui pikk see allergiliste reaktsioonide skaala on?

Allergia üldjuhul ei tapa, vaid piinab. On äärmusi, näiteks mesilase käest nõelata saamine võib mesilasmürgi suhtes allergilise inimese tõepoolest tappa.

Kõige tüüpilisem on lastel tekkiv toiduallergia. Näiteks väikelaps reageerib mingile toidule nahalööbega, seedehäirega. Aja möödudes võivad lisanduda allergiline nohu, silmapõletik, raskemal juhul astma.

Kuidas organism reageerib, on väga individuaalne. Paraku on allergenidel komme liituda, ehk kui inimesel juba on mingi aine suhtes allergia, kujuneb tal allergiline reaktsioon ka mõne teise aine suhtes. Nõnda võib inimene koguda endale terve komplekti allergene.

### Kuidas allergiat diagnoositakse?

Kuigi ka vereproovist on võimalik üht-teist välja lugeda, suunab perearst patsiendi harilikult allergoloog juurde.

Ehkki allergiatestid on tundlikud ja head, võib siiski esineda kõrvalkaldeid. Näiteks võib juhtuda, et nahatest allergiat ei näita, kuna inimene reageerib allergenile mingi teise organiga. Samuti võib mõnel inimesel ainuüksi nõelatorge vallandada nahareaktsiooni.

Harilikult tuleb inimene ennast jälgides ise selle peale, millist ärritajat kahtlustada. Laste puhul peaksid muidugi vanemad tähelepanelikud olema.

Teisalt puutume kokku ka ainetega, mis tekitavad allergiasarnaseid reaktsioone. Paljud kalad, maasikad jne sisaldavad spetsiifilist ainet, mis (eriti toore kala puhul) organismi sattudes vabastab samad ained, mis vallandab ka allergilise reaktsiooni. See on histamiin, mis paneb naha sügelema. Kukume nahka kratsima ja ütleme, et on allergia. Eriti kahtlustakse allergiat toitude puhul, aga siinkohal peab teadvustama, et meil igapähele on eripärane seedetrakt oma iseärasustega.

Järg lk 244

Algus lk 243

### Kas allergia on eluaegne diagnoos või võib sellest paraneda?

Kui inimesel diagnoositakse allergia, siis on see diagnoos terveks eluks. Aga see ei piina inimest igas eas ühesuguse aktiivsusega.

Sageli ilmneb allergia varases lapse- või noores eas, mil on seda eriti raske taluda.

30ndates eluaastates hakkab allergia sageli vaibuma ning seda on võimalik kontrolli all hoida.

Kuid see on väga individuaalne. Kui ärritajaid elu jooksul liitub, on neist eemale hoida raskem kui ühe allergeeni puhul.

Toiduallergia, mida väikelastel on löövetena väga palju, nõrgeneb hiljem. Seedetrakt küpseb ning hakkab paremini seedima. Seitsme aasta vanuses, kui laps kooli läheb, on seedetrakt umbes samas võimekuses nagu täiskasvanul.

### Kuidas allergiat ravida? Või saab ainult leevendada?

SHUTTERSTOCK

Kui maal elavad koerad-kassid eelkõige õues ja jätavad palju allergeene ukse taha, siis linnakorteris lendlevad toas ringi kõik nende vurruga kõõmatükid, mis võivad allergiat põhjustada.



Allergiahaigustega on nagu kõigi haigustega: lihtsam on ära hoida kui ravida. Ära tuleks hoida allergilise seisundi ägenemist.

Meditatsioon võitleb allergia vastu eelkõige suukaudsete tablettide, ninatiljade, spreide, inhalaatoritega jne.

Spetsiifiline ravi on hüposensibiliseeriv ravi, mille eesmärk on vältida allergiasümptomeid, tekitada taluvust nende allergeenide suhtes, mis konkreetsel inimesel allergilisi reaktsioone põhjustavad. Ravi tehakse süstidena või keelealuste tilkadena. Kas, millal ja millist ravi teha, määrab allergoloog. Selline ravi kestab aastaid.

Kuid kui meil on kodus kass, kelle vastu laps allergiline on, tuleb teha valik. Ehk siis teadvustada, kumb on tähtsam pereliige, ja teine peaks lahkuma. Kassiallergiat süstitamisega leevendada pole tark tegu, sest iga ravim jätab organismi jälje ja me ei tea, kuidas see konkreetsele organismile mõjub. Kui loom on uue kodu leidnud ja ruumid puhastatud, ei ilmne lapsel ka enam allergiahähte.

### Imikuid peaks igasuguste allergiate eest hoidma rinnapiim?

Rinnapiim on imikule kõige kohasem toit. See annab hulganisti antikehi, kuid samas, kui ema on midagi söönud, mille vastu ta ise allergiline on, mõjub see ka beebile.

Rõõmustav on see, et emad on tänapäeval rinnapiima lapsele vajalikkusest teadlikud ning ei püüa last rinnast liiga vara võõrutada.

### Ka hilisemas eas kohtab palju toiduallergiat või -talumatust.

Toidutalumatuse on tingitud ensüümide puudulikkusest. Näiteks tuleb vahet teha piimaallergia ja laktoositalumatusel. Piimaallergia on reaktsioon piimavalgule. Laktoositalumatuse tähendab aga seda, et organism ei erita piimasuhkrut seedivat laktaasi või toodab seda vähe.

### Viimasel ajal peetakse vaktsineerimist allergia tormilise arengu põhjuseks.

Allergia põhjuste kohta on vaid oletused ja teooriad.

Ma ei ole vaktsineerimise vastu, vähemalt nelja haiguse vastu tuleb päris kindlasti vaktsineerida – need on poliomüeliit ehk lastehalvatus, difteeria, teetanus ja tuberkuloos.



Need on haigused, mida me siia-maani ei oska ega suuda ravida.

Olen veendunud, et vaktsineerida tuleks vaid tervet inimest, kellel pole parajasti mingeid haigusnähte. Ma ei ole päris kindel, kas näiteks koolilaps oskab oma tervisliku seisundit hinnata? Enne vaktsineerimist peaks kindlasti vanemaid sellest teavitama.

### Milline on levinuim teooria selle kohta, mis allergiate plahvatusliku kasvu tekitanud on?

Viimasel ajal levib huvitav hügieeniteooria. Arvatakse, et meil tekib üha enam allergilisi reaktsioone seepärast, et meie pidev kokkupuude nii hea kui halva mikroflooraga on vähenenud.

Varem puutus inimene kokku paljude keskkonnas olevate bakteritega, mis pole kõik haigusetkitajad. Ja meie immuunsüsteem oli pidevalt tegevuses, töötas.

Mida aeg edasi, seda enam toodetakse kemikaale, millega puhastame kõik pinnad enda ümber ära. Sel moel hävitame nii halbu kui häid baktereid. Ja meie immuun-

süsteem hakkab tööd otsima, reageerides valedele asjadele. Näiteks kui õietolm langeb limaskestale, arvab meie immuunsüsteem, et see on midagi halba ja reageerib: tekib aevastus, punetus...

### Kus allergiat enam esineb, maal või linnas? Maal on rohkem igasuguseid õitsejaid.

Tegelikult on vastupidi, maal on allergiahaigusi vähem. Maal on loomad, õues tehakse tööd, ja mitte just valgete kinnastega. Linnas on aga kõik puhtaks nühitud.

Ka koerad ja kassid elavad maal oma elu eelkõige õues ning jätavad palju allergeene ukse tahta. Linna koduloomad elavad toas ning tuppa jätavad nad ka kõik oma vurruga kõõmatükid, mis toas lendlema hakkavad.

Samamoodi lendub kalatoit, kui kodus või lasteaias on akvaarium. Toas on ju loodus – loomad, taimed – kokkusurutud pinnal koos, me ei hinga puhast õhku.

Linnas lisandub veel transportist ja tööstusest tulenev õhu saastumine.

### Kuidas me ennast ja last sel hul- lull allergiasajandil aidata saame?

Kui allergiline laps läheb kooli, siis lapsevanem ei saa teda enam valvata ja laps peab ise täpselt teadma, mida tohib süüa, millega kokku puutuda. Nii lapsel kui täiskasvanul peaksid aga kogu aeg kaasas olema esmaabivahendid juhuks, kui tekib allergiat tekitav ootamatu olukord.

Allergeenid võivad olla väga liikuvad. Näiteks tean juhtumit, kus maja alumisele korrusele kolis loomakliinik, aga 5. korrusel elaval lapsel tekkis allergilise nohu ägenemine. Õhuvool kannab allergeene uskamutult kaugele. Õietolm lendab isegi tuhandeid kilomeetreid.

Kokkuvõtteks ütlesin, et allergia on keeruline nähtus. Ja kuidas see avaldub või areneb, on väga individuaalne. Sest iga inimene on haruldus. Haigus võib olla ühe nimega, aga meil pole identsed haigused. Sama kehtib organismi reaktsiooni kohta nii allergeenile kui ka ravile.

**KAJA PRÜGI**

# Loodus ravib



## ONYCOR

**Kas teie varba- või sõrmeküüs on traumast kahjustatud? Kas soovite ergutada küünte kasvu või soodustada tallanaha elastsust?**

Onycor sisaldab tõmmiseid järgmistest looduslikest komponentidest: agaav, sirel, pune, valge sinep, Cayenne'i pipar, kadakas, lisaks taruvaik ja etüülalkohol.

*Küünekahjustuste ja/või -kasvu kiirendamiseks tilgutage mõned tilgad küüne alla ja vaille. Liigsarvestunud tallanaha pehendamiseks või jalanaha hoolduseks hõõruge jalanahale piisav kogus 2–3 minuti jooksul pärast jalgade pesemist ja kuivatamist.*



## KLUX

**Kas teid vabavad mao ülehappesusest tingitud probleemid ja kõrvetised? Või olete oma kõhu liiga täis söönud? Ehk on stress tekitanud seedehäireid?**

Klux koosneb looduslikest preparaatidest: lagriits, kardemon, ingver, samuti glütseriin, etüülalkoholi sisaldus kuni 18%.

*Manustage 2 korda päevas enne sööki 40 tilka puhtalt või lahustatult 50 ml leiges (toasoojas) vees. Ennetamaks söögitoru limaskesta kahjustuste tekkimist, on soovitatav mao ja söögitoru hoolduskuuride tegemine 1–2 korda aastas ühe kuu vältel. Sobib kasutamiseks koos ravimitega. Ei soovitata kasutada raseduse ja imetamise ajal. Sapikivide kahtluse korral kasutada ettevaatusega.*

Lisainfo:

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

**Küsigie Massuno loodustooteid apteekidest. Apteeker annab ka teavet, millises apteegis tooted parajasti saadaval on.**

## PAPS-20

**Kas tunnete, et olete oma lihastele või liigestele liiga teinud? Või häirivad teid nahamarrastused ja -kriimustused? Ehk on teid hammustanud mõni putukas?**

Paps-20 koosneb looduslikest preparaatidest: agaav, sirel, taruvaik ning etüülalkohol. Ülitundlikkuse korral üksikkomponentide suhtes tuleb pidada nõu arstiga.

*Kandke PAPS-20 õhukese kihina vastavale kehapiirkonnale kuiva naha peale, soovitatavalt 3–4 korda päevas.*



## PROPOLISE EXTRAKT

**Kas teid on hammustanud mõni putukas? Kas teie organism on nõrgestunud ja vajab puhastust?**

Propolise ekstrakt sisaldab 10% propolist (taruvaiku). Propolis sisaldab erinevaid looduslike ühendeid, sealhulgas bioflavonoide ja flavoone. Bioflavonoidid on taimse päritoluga polüfenoolsed ühendid, mis juba väga väikestes kontsentratsioonides võivad hävitada mitmesuguseid kahjulikke mikroorganisme.

Välispidiselt kasutatakse Propolise ekstrakti antiseptilise vahendina, seepidist organismi tugevdamiseks ja puhastamiseks. Propolise ekstrakt toimib antiseptikuna ja aitab desinfitseerida nahka kriimustuste, haavade ja põletuste korral. Propolist ehk taruvaiku on kasutatud rahvameditsiinis loodusliku antibiootikumina.

*Manustamisel lahustage 1 ml ekstrakti 20 ml vees, vajaduse korral tarvitage 2–3 korda päevas, enne sööki. Päeva ei soovitata manustada üle 50 ml.*

*Toidulisand ei ole mitmekesise toitumise asendaja. Enne tarvitamist loksutada. Suukaudselt tohib Propolise ekstrakti kasutada ainult lahjendatult. Veega lahjendamisel muutub vedelik piimjasvalgeks. Kasutataval, kellel on ülitundlikkus üksikkomponentide suhtes, oleks enne kasutamist soovitatav konsulteerida arstiga. Ei soovitata kasutada raseduse ja imetamise ajal. Sobib kasutamiseks koos ravimitega.*







# ÕLAD liikuma

Õlg on inimkeha liikuvaim liiges, tema liikumises osaleb 22 lihast. Nende probleemid tekitavad ebameeldivaid valuaistinguid, suremistunnet ja teisi muresid.

Põhjuseid on palju ja need selgitab välja spetsialist. Samas soovitan igapäevast võimlemist, sest õlad on loodud liikuma. Regulaarne võimlemine tugevdab liigest ümbritsevaid lihaseid, venitab kõõlusteid, aktiveerib vereringet, aitab õlavalu ära hoida ja ka ravida.

Harjutusi tehke võite tunda valu käes, liigeste piirkonnas. Hoolimata kergest valust, peab harjutuste tegemist jätkama, et liigeste liikuvus säiliks ja paraneks.

Ülekoormatud lihaste valulikkuse puhul on abi külmageelist. Tugevama valu leevendamiseks asetage valutavale kohale jääkott. Kinesio-teipimisest on samuti abi.

Tehke harjutusi iga päev. Korrake kõiki harjutusi soovitatavalt kümme korda või valu tekkimisel kuni suudate.



**1.** Lase kätel vabalt rippuda ja tõsta õlgu üles ning hinga sisse, lase õlad alla ja hinga välja.

**2.** Tee õlaringe eest taha ja tagant ettepoole.

**3.** Kõverda käed küünarliigesele ette ja lase alla tagasi.

**4.** Hoia kõverdatud käed rinnakõrgusel ning liiguta neid vasakule ja paremale, kalluta küünarnukke vaheldumisi alla ja üles.

**5.** Hoia õlad all, kõverda küünarvars 90 kraadi ning liiguta käsi väljapoole ja tagasi.

**6.** Võta appi harjavars või võimlemiskepp. Hoia keppi laias haardes ja liiguta käsi külgedele. Tee keppiga kaheksakujulisi liigutusi.

**7.** Aseta kepp selja taha ning tõsta käsi üles ja alla. Hoia keppi sellises haardes, nagu muugav on.

**8.** Istu toolil ja toeta kepp enda ette maha. Hoia kepi otsast ja tee kätega ringe mõlemas suunas.

**9.** Võta kepp ühte kätte, toeta ots külje poole maha ning hakka kätt küünarliigesest sirutama ja painutama. Proovi samas asendis keppiga ringe teha. Korda teise käega.

**10.** Toeta seljaga vastu seinakannad veidi seinast eemal. Tõsta sirgeid käsi üle pea ja lase alla tagasi.

**11.** Kõverda käed küünarliigesest ja lükka ennast seinast eemale.

**12.** Rinnalihaste venituseks tõsta küünarnukk õla kõrgusele, toeta küünarvars vastu uksepiita ja lase kehal kergelt ettepoole vajuda. Lase lihastel venida mõni sekund, ära kiirusta. Korda!



Lõdvestuseks kalluta end kergelt külje poole ja lase käel vabalt pendeldada igas suunas. Kätte võib haarata kerge raskuse, näiteks 1kg hantli, mis aitab õlapiirkonna lihastel veelgi rohkem venida.

Kui õlavallud pärast parrinädalast võimlemist ei leevendu, tuleks pöörduda füsioterapeudi või arsti poole. Oskuslikult tehtud massaažist võib samuti palju abi olla.

Klassikaline massaaž lõdvestab lihaseid, vähendab pingeid ja valu.

Segmentmassaaž on just probleemsele piirkonnale suunatud ravimassaaž.

Idamaistest massaažiliikidest soovitan *shiatsu*- ja Tai massaaži, kus lisaks lõõgastusele venitatakse pinges lihasgruppe ning tehakse passiivseid liigutusi liigeste piirkonnale.

#### MARGE KALJUVEE

M.I. Massaažikooli  
kutseõpetaja-massöör



# OMRON

## Omron valikust leiad sobiliku kliiniliselt valideeritud vererõhuaparaadi nii kaasa võtmiseks kui koju.

Meie populaarsed kodukasutuse vererõhuaparaadid õlavarrelt või randmelt mõõtmiseks:



M3W  
Lihtne kasutada.  
Erinevad juhised  
õigeks mõõtmiseks.



M6 Comfort  
Alati täpne - mõõtmistäpsuse  
automaatne kontroll. Mugav  
eelvormitud mansett erineva  
suuruse ja kujuga õlavarte jaoks.



RS3  
Täpne ja usaldusväärne  
randmeaparaat kodus,  
reisil ja tööl mõõtmiseks.  
Teine andur jälgib liikumist, et  
tagada täpne mõõtmistulemus.

Omroni tooted on saadaval hästivarustatud apteekides ja veebipoes [oleterve.ee](http://oleterve.ee)  
Maaletooja: AS Mefo, 670 7077, [mefo@mefo.ee](mailto:mefo@mefo.ee)



# MEHED, mõelge rohkem

**Kui 2007 oli meie meeste keskmine eluiga 67 eluaastat, siis nüüdseks on see ületanud 70 aasta piiri.**

Meestearst Margus Punab on oma tiimiga Tartu Ülikooli kliinikumis pikka aega uurinud Eesti meeste tervist.



**Margus Punab.**

“Eesti meeste oodatav eluiga on kasvanud ja seega on trendid selgelt positiivsed. Siiski elavad Eesti mehed kümme aastat lühemat elu kui näiteks naised või Rootsi mehed,” tõdeb Margus Punab. Liialt palju röövivad jätkuvalt meeste elusid joomine, südame-veresoonekahäädad ja kõiksugu õnnetused.

Seda kõike saab vähendada, kui pöörata oma muredele õigel ajal tähelepanu.

Eesti mees on suhteliselt kinnine ja loodab hädadele ise lahenduse leida. Paraku see nii ei ole. Haigused süvenevad, ja kui kord arsti poole pöördutakse, võib olla hilja.

## Millised on meeste levinumad tervisehädad?

Margus Punabi vastus on lihtne. Kõik oleneb vanusegrupist ja kaerialast. “Kiiresti kasvav probleem

Kord või paar nädalas ujula külastamine tuleb kasuks iga mehe tervisele.



SHUTTERSTOCK

on ülekaalulisus koos kõige sellest tulenevaga – suhkruhaiguse, kõrgeenenud vererõhu ja liigeskahjustustega.

Meestearsti töomailt on ja jäävad suurimaks mureks eesnäärmehaigused kõigi selle organi haiguste – eesnäärme põletiku, eesnäärme healoomulise suurenemise ja pahaloomulise kasvajaga. Nende haiguste sagedusega oleme maailmas esirinnas. Põhjuseks on ilmselt

meie külm ja niiske kliima ning veidi ka seksuaalkultuuri eripärad,” räägib doktor Punab.


Eesti mees on oma tervise suhtes hoolimatu. Liialt palju kahjustatakse seda teadlikult: suitsetatakse, tarbitakse alkoholi ja tehakse vähe sporti. Mõneti on see märk mугandunud eluviisist.

Margus Punabi tõdemuse kohaselt pole mehed aru saanud, et nad vastutavad oma tervise eest ise. Sa-

*Surgi Tech*

**Accu-Chek® Performa**

 Testi õigesti esimesel korral!

 Lihtne kasutada-  
automaatsed süsteemi  
kontrollid

 Kohandub mitmetele  
välisteguritele

 Kiire mõõtmisaeg-5 sekundit

**Glükomeeter,  
mis mõtleb ise!**



**Roche**

\*Enne kasutamist lugege tähelepanelikult kasutusjuhendit ja vajaduse korral konsulteerige arstiga.

Surcitech AS  
Pärnu mnt 148, III korrus, Tallinn 11317  
Tel. 646 0 660

**ACCUCHEK®**



# tervisele!

mas on ka siin toimumas olulisi muutusi. "Hiljuti võisime lugeda, et kõrgharidusega Eesti mehe oodatav eluiga kasvab väga kiirelt. See tõus tuleneb just nimelt tervise riskitegurite teadvustamisest ja eluviisi muutustest."

Kui keskmine ja vanem generatsioon ehk üle viiekümneaastased mehed kipuvad sageli käega lööma, siis noorem põlvkond nii vastutustundetu pole. Toitumise tervislikumalt, suurt tähelepanu pööratakse liikumisharjumuste kujundamisele ja külastatakse regulaarselt spordisaale.

Üha rohkem noori mehi teadvustab sedagi, et suitsetamine ja alkohol on pahed. "Kõik on kinni suhtumises. Inimesed saavad ise aru, et tervis on eelkõige enda kätes, ja kui midagi juhtub, siis tuleb ühel hetkel ise vastutada."

## Unustada ei tohiks tervise sotsiaalset tahku

Mehed on altimad sotsiaalsetele kõikumistele ühiskonnas. Kui oli buumiaeg ja kõik sujus, siis vähenesid ka tervisehädad. Majanduskriisiga tulid depressioon ning lisaks muredele löid välja ületöötamisega seotud probleemid. Tervis halvenes.

Margus Punabi kinnitusel tulakse praegu tema vastuvõtule kõigi mehespetsiifiliste tervisemuredega, alates suuhaigusest kuni eesnäärmevähi kahtluseni. "Kõige enam pöörduakse just eesnäärmemuredega. Kasvav teema on seksuaalhäired. Teaduse poolelt oleme kõige tugevamad just lastetuse ja sellega seonduvate suguelundite haiguste osas.

Eesti on viimastel aastatel olnud maailmas püsivalt esirinnas kõrgeima eesnäärmevähi suremusega. Eesnäärmevähi diagnoosi saab Eestis aastas enam kui 1000 meest. Kliinikumi siseanalüüsi alusel on viimastel aastatel siiski hakanud langema metastaasidega haigusvormis avastatud haigusjuhtude osakaal. Seega on teavitustegevus juba vilja kandnud."

Kui võrrelda, siis tuleb tõdeda, et naistele on olemas mitmed tasuta sõeluuringud ja kohustuslikud kontrollid, meestele neid pole.

Margus Punab on ise selle teemaga tegelnud enam kui viis aastat ja valutab südant.

"Eestis on selge meeste tervisekriis, kuid riiklikke meetmeid selle probleemi lahendamiseks ei rakendata. Alates eelmise aasta juunist on halvenenud ka meeste osutatava soospetsiifilise arstiabi kättesaadavus, sest erinevalt naistearstist võib meestearstile pöörduda vaid saatekirja alusel."

## Kui sageli peaksid mehed käima tervisekontrollis?

Oma probleemidega tuleks võimalikult kiiresti arstilt abi ja nõu küsida. Mida hiljem haigusega tohtri juurde jõutakse, seda keerulisem on muresid lahendada.

Doktor Margus Punabi sõnul selgeid rahvusvaheliselt kokku lepitud soovitusi ei ole. "Meie meestearstid soovivad ennast kontrollida kõigil puberteedi läbinud noormeestel. 30–40 aasta vahel oleks kasulik teha üks süstemaatilisem tervisekontroll. Pärast 40. eluaastat peab hakkama jälgima eesnäärme seisundit. Kui sageli seda teha oleks mõistlik, saab öelda esmase PSA taseme uuringu alusel."

Meestel tuleks senisest rohkem jälgida oma kehakaalu ja vererõhku.

Rohkem peaks viibima värskes õhus ja tegelema mõõduka kehalise tegevusega.

Iga perearst oskab anda soovitusi ka selle kohta, kui palju peaks sportima.

Kord nädalas basseini külastamine või paarikümnekilomeetrine rattasõit tulevad ainult kasuks. Oma tervisele rohkem mõtlevad mehed võiksid ühineda ka ettevõtmisega "Mehed liikuma". Meeste tervis on nende endi kätes.

**VAMBOLA PAAVO**

**MAGVIT<sup>®</sup> B<sub>6</sub>**  
magneesium, püridoksiin

Magneesiumi ja B6-vitamiini vaeguse vältimine ja ravi.



Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete

Omega Pharma Baltics SIA,  
K. Ulmana 119, Marupe LV-2167, Lāti.  
eesti@omega-pharma.lv

# Kevad ilma valuta

**Kui traumade korral kasutada õigeid esmaabivõtteid ja võimalikult kiirelt, on paranemine tõhus.**

Vara saabunud kevad kutsub kõiki välja tegutsema – aed on vaja korda seada, põllulapid külvivalmiks. Pärast talvist toas istumist on palju tegemisi ja askeldusi, aga kõike tuleb teha mõistuse piires, et keha peaks sügisese saagikoristuse vastu.

Kui aias töötades nikastate hüppeliigest, nihestate õlga või kevadtuul “tõmbab läbi”, tuleb kohe tegutseda, et paranemine oleks kiire.

## Nikastus

Nikastuse korral traumeeritakse liigest ja liigesesidemeid. Vigastatud koht on valus ja tursub, sellele ei saa toetuda ja liigutades valu tugevneb.

Sellise vigastuse korral tuleb esmalt järgida nelja põhimõtet: jahutage see koht maha, andke vigastatud kohale puhkust, toestage sidemega ja lamades hoidke kehast kõrgemal.

Külmakompresses tasuks teha pidevalt 48 tunni jooksul, et alandada turset ja vähendada põletiku teket. Jahutamiseks sobivad külmageel, jääkott, külm mähis või vann, ning seda 15–20minutilist protseduuri võiks korrata iga paari tunni tagant.

Vigastatud koht tuleb kinni siduda elastiksideme või teibiga või kasutada ortoosi, et alandada turse teket ja hoida vigastatud koht fikseeritud.

Puhkeasendis tasub hoida vigastatud kohta kõrgemal (näiteks padjal), et vähendada turset.

Vigastatud kohale tuleb rahu anda ja vajadusel kasutada liikumiseks abivahendeid (näiteks kargud hüppeliigese vigastuse korral).

Lisaks võib tarvitada nahale määritavaid ja valu leevendavaid geele-salve ning suukaudseid valuvaigisteid.

SHUTTERSTOCK



**Tõstke asju sirge seljaga ja võttes abiks jalalihased.**

Kui valu püsib üle kolme päeva või on väga tugev, vigastatud kohale tekib verevalum, tuleb pöörduda arsti poole. Vigastusest taastumine toimub 2–3 nädalaga. Selle aja jooksul tuleb vigastatud koha koormamisest hoiduda, loobuda spordist ja edaspidi arvestada, et vigastus võib korduda.

## Nihestus

Tõsisem vigastus on nihestus, mille puhul on haaratud ka liigest moodustavad luuotsad, mis õnnetuse korral nihkuvad oma kohalt.

Nihestades liigest võib kuulda plöksu, liiges jääb valesse asendisse ja on moondunud kujuga. Kaasneb valu, turse ja liigutamine on peaaegu võimatu.

Kuna närvid ja veresooneid on vigastatud, võib esineda jäseme tuiumust ja verevarustuse häireid.

Esmaabina tuleb kahjustatud kohale asetada külmakompress, liiges lahastada asendis, nagu ta on ja vajadusel võtta suukaudset valuvaigistit. Kiiresti on vaja pöörduda arsti poole või traumapunkti.

Vältida tuleb liigese liigutamist või selle ise õigesse asendisse paigaldamise üritamist. Pärast arstiabi saamist tuleb nihestatud liigest hoi-

da fikseeritud 2–3 nädalat ja jätkata taastusraviga.

Kui on kahtlus, et tekkinud on luumurd, peab kutsuma kiirabi või pöörduma traumapunkti. Sellisel juhul tuleb vigastatud inimest liigutada minimaalselt, murrukoht fikseerida lahasega ja jahutada külmakompressiga, et leevendada valu ja alandada turset.

## Taastumine

Vigastusest taastumisel võib jätkata ravivate salvide-kreemide määrimist valu leevendamiseks. Järeletravis ja krooniliste valude korral on kasu soojendavatest ravivõtetest nagu kuum vann, soojendavad salvid.

Abiks on ka masseerimine, mis stimuleerib verevarustust ja seekaudu leevendab valu. Meeles on vaja pidada, et tuleb end hoida füüsiliselt aktiivseks ja vältida voodirežiimi, aga ka vigastuse kordumist. Kohane on sobilik liikumisravi pika aja vältel – venitused, lihaste tasakaalustamine ja tugevdamine, lõdvestumine.

Igapäevategevustes tuleks järgida lihtsaid nippe, et hoida oma keha.

- Tõstke asju sirge seljaga ja võttes abiks jalalihased.
- Võtke esemeid põrandalt kükitades, põlvitades või kasutades abivahendit.
- Kandke raskusi, kasutades seljakotti, käru või rattaid, jaotage raskus mõlema käe vahel võrdselt.
- Sokke pange jalga istudes, üks jalg põlve peal, või selili asendis.
- Kingad pange jalga, toetades jalga pingi vastu.
- Kodused töid tehke põrandal kükitades või põlvitades.

## LIISA RANDMÄE

Annlinna Prisma  
Südameapteegi  
proviisor



Allikas: Paal, K. “Nikastuse, nihestuse ja luumuru esmaabi”, Apteeker, oktoober 2012; Randmäe, L. “Lihavalu leevendamine – abi apteegist”, Südameapteek, [www.sudameapteek.ee/lihasvalu-leevendamine-abi-apteegist/](http://www.sudameapteek.ee/lihasvalu-leevendamine-abi-apteegist/)



# Kontrolli – ja ela muretult

## Munasarjavähki diagnoositakse igal aastal pea-aegu veerandil miljonil naisel üle maailma ning see põhjustab 140 000 surmajuhtu aastas.

Eestis on Vähiregistri andmetel igal aastal keskmiselt 150 uut munasarjavähi haigusjuhtu ja 90 munasarjavähist põhjustatud surmajuhtu.

Enamasti diagnoositakse munasarjavähki kaugelearenenud staadiumis, mistõttu on pärast diagnoosi saamist munasarjavähiga patsientide tõenäoline viie aasta elulemus alla 45%.

Kuna rinnavähki diagnoositakse järjest rohkem varases staadiumis, on sama näitaja rinnavähiga patsientidel kuni 89%.

Kuigi munasarjavähk on suurimat suremust põhjustav günekoloogiline vähk, ei ole paraku selle haiguse avastamiseks tõhusat sõeluuringut.

## Vähemalt kord aastas

Algav munasarjavähk on reeglina sümptomiteta ja leitakse patiensendi läbivaatusel juhuleiuna. Seepärast on oluline käia günekoloogi juures kontrollis vähemalt kord aastas.

Suguküpses eas naistel on soovitatavalt parim aeg kontrolliks vahetult pärast menstruatsiooni. Iga muutus munasarja piirkonnas vajab günekoloogi tähelepanu. Kui muutus püsib üle kahe kuu või see süveneb, tuleb teha lisauuringud.

## Kõik on ohustatud

Kõik naised, sõltumata vanusest, on ohustatud munasarjavähi tekkest.

Paraku diagnoositakse 75–80% munasarjavähist III–IV staadiumis, mil haigus on levinud juba naaberorganitele. Kui I staadiumis avastatud munasarjavähi viie aasta haigusvaba elulemus on 88,9%, siis III staadiumis avastatud haiguse puhul on see vaid 25%.

Erinevalt mõnest teisest vähivormist esineb munasarjavähki

ki sarnase sagedusega nii arenenud riikides kui ka arengumaades.

## Hoiatavad märgid

Enamasti ei anna varases staadiumis munasarjavähki mingeid hoiatavaid märke, kuid mõningate sümptomite tundmine võib päästa elusid.

Spetsialistid on arvamusel, et teatud haigustunnuste sagedus ja koosinemine võivad olla munasarjavähi varajasteks hoiatavateks nähtudeks.

Kui naisel esineb sageli või püsib pikemaajaliselt üks või enam järgnevalt loetletud haigustunnus, on vaja arutada seda oma arstiga.

■ Kõhu suurenemine / püsiv kõhupuhitus (mitte vahelduvalt esinev puhitus ehk nn kõhugaasid).

■ Söömisraskused / kiiresti tekiv täiskõhutunne.

■ Kõhu- või vaagnapiirkonna valu.

■ Pakiline urineerimistung või sagenenud urineerimine.

## Ärge jääge hiljaks

Munasarjavähki diagnoositakse kahjuks enamasti siis, kui vähk on juba kaugelearenenud staadiumis, sest naised viivitavad arsti poole pöördumisega. See võib olla tingitud sellest, kuna naine arvab, et tal esinevad sümptomid on tingitud “teatud kuuperioodist”, “menopausist”, “millegi söömisest” või aetakse need segi sageliesinevate mao ja sooletrakti vaevustega.

Ka perearstid kahtlustavad nende sümptomite esinemise korral esialgu vähem tõsiseid põhjuseid, kuid haigustunnuste sagedus peaks andma märku sellest, millal kahtlustada munasarjavähki.

Paljud naised on ekslikul arvamusel, et PAP-test võimaldab avastada munasarjavähki. See ei ole tõsi. PAP-test näitab vähieelseid muutusi emakakaela rakudes, mille ravi on edukam kui munasarjavähi ravi.

## Hoia Tervist

# kasvaja.net

www.kasvaja.net on abiks, kui Sul või Sinu lähedasel diagnoositakse vähktõbi.

Eestis haigestub pahaloomulistesse kasvajatesse üle 7000 inimese aastas. Vähihaiguse diagnoos on enamasti ootamatu, põhjustades rohkelt küsimusi, millele soovitakse vastuseid leida.

Kasvaja.net on eelkõige infoallikaks vähihaigetele ja nende pereliikmetele.

**kasvaja.net** lehelt leiad infot:

- vähihaiguse olemuse kohta
- vähihaiguse raviviisidest ja -võimalustest
- toitumisest vähiravi ajal
- toetusravist ja hingeabist Sulle ja lähedastele

## Sa ei ole üks!

Info, mille leiad kasvaja.net koduleheküljelt, ei asenda teavet, mida kuuled oma arstilt või meditsiiniöelt.



Roche Eesti OÜ, Lõotsa 2, 11445 Tallinn  
Tel: 617 7380, e-post: Tallinn.estonia@roche.com

# Kepikõnd on treening

Haapsalu linna tänavatel ei ole üldse võõras vaatepilt, kus 15–25 kepikõndijat ühiselt ringi liiguvad – neil on treening. Meid ei vaadata enam imelikult ja suusanaljad on lõplikult kadunud.

Haapsalus on juba pea kaheksa aastat tegutsenud kepikõnniklubi Modern Walking, kes püüab olla eeskujuks nii igale linnaelanikule kui ka turistile.

Klubi asutajaks oleme meie, ema ja tütar Merike Peek ja Siret Kosk. Toona läbisime uudishimust Eesti Kepikõnni Liidu juhendaja koolituse ning pärast seda jätkasime kohe aktiivsete treeningutega.

Kuna sel ajal oli kepikõnd üsna uus ja inimestele tundmatu, siis eriliselt huvi me ei lootnud.

Pärast esimesi treeninguid oli näha, et asi huvitab inimesi, ja et ka rahalisi võimalusi oleks rohkem, löi-

me kepikõnniklubi Modern Walking MTÜ. Oleme siiani ainuke spordiklubidest eraldiseisev kepikõnniklubi Eestis. Treeningutes osalemiseks ei pea olema klubi liige, oodatud on kõik, kes oma tervisest ja liikumisest vähegi lugu peavad. Klubil on oma logo.



## Osaleme üritustel

Alates algusaastast toimuvad treeningud talvel üks kord ja aprillist detsembrini kaks korda nädalas. Algajale kepikõndijale soovitame kindlasti liituda treeninggrupiga, et tehnika korralikult selgeks saada. Paraku näeme paljusid käimiskepide omanikke, kes tänaval kahjuks käia ei oska. Õige kepikõnnitehnika toob kasu, halb või puuduv tehnika koguni kahju.

Tänavu maikuu alustame lisatreeninguna fitness-kepikõndi, mis on suurema koormusega treening ja sisaldab veel jõutreeningut, hüppeid, jooksu.

Juba aastaid oleme osalenud käimisüritustel: “Käime koos”, “Tule käima”, SEB Majjooks, SEB Tallinna Maraton, elamusretked. Tänu nendele oleme näinud Eestit iga nurga pealt, avastamata on veel Virumaa.

Igal aastal korraldame klubi liikmetele kolmepäevase väljasõidu Eestis. 2011. a tutvusime Tiina-tuuri raames Lõuna-Eesti maastiku ja turismiobjektidega. Tiina-tuuri nimi tuleneb meie ühelt kepikõndijalt Tiinalt, kes polnud kunagi veel Lõuna-Eestis käinud.

2012. a toimus mõisaid tutvustav mõisatuur.

2013. aastal aga ökotuur, mille käigus tutvusime mahetalude ja nende toodetega ning lõogastusime Saunamaal.



## RAKVERE

Kõht täis Eesti moodi!

## Rohkem maitset õhulistest sinkidest

Rakvere singivalik on täienenud kahe ülimalt hõrgu singiga: **õhuline sealihasing** ja **õhuline veiselihasing**, mis muudavad võileiva rikkalikult kohevaks maitseelamuseks. Õrnalt lepusuitsuga suitsutatud taised keedusingid on saadaval mugavas viilupakis imeõhukeste viiludena. Lisatud ei ole kunstlikku lõhna- ja maitsetugevdajat E621.



## Suursugune muna-singitort

4-6-le

- 1 röstsai
- Munatäidis:
- 3 keedetud muna
- 100 g riivitud juustu
- 100 g toasooja sulajuustu
- 100 g majoneesi
- 100 g paksemat hapukoort
- 1,5 pakki (à 150 g) Rakvere õhulist sea- või veiselihasingi
- 1,5 dl sinepi- ja meekastet
- 2–3 dl marineeritud kurgi kuubikuid
- 1 paprika
- aroomisoola, värsket tilli

Sega täidise jaoks toasoe toorjuust majoneesi ja koorega, lisa riivitud munad ja juust. Maitsestaja vajadusel aroomisoolaga. Lõika saiaviiludel ääred ära. Lao alusele 4 saiaviilu, määri peale pool juustu-munatäidisest. Lao peale teine kiht saiaviile. Määri peale mee-sinepikaste, sellele marineeritud kurgi kuubikud ja laota peale mõnus kiht singiviile. Taas lao peale kiht saia ning kata tort pealt ja külgedelt ülejäänud juustu-munatäidisega. Kata tort toidukilega ning hoiu üleöö külmas. Vahetult enne serveerimist määri peale kurgisalatit ning kaunistata tort singiviilude, paprikaribade ja tilliokstega.

**Uus!**





# ja lust

ERAKOGU

Me ei kepikõnni ainult Eestis, osaleme ka rahvusvahelistel tervisespordi olümpiaadidel: 2009. a käisime Jaapanis, 2011 Türgis, 2013 Itaalias. Tegu on rahvusvahelise tervisespordiharrastajate kokkutulekuga, kuhu kuuluvad kepikõndijad, ujujad, jalgratturid.

Tänu kepikõnnile oleme saanud palju reisida käimisreisi kaudu. Oleme käinud Norras, Bulgaarias, Beneluxi maades, Pariisis, Horvaatias, Itaalias, Türgis, Jaapanis.

## Kõnnime kodulinnas

12. septembril 2012 lõppes meie aasta suurprojekt – käia läbi kõik 167 Haapsalu linna tänavat. See võttis aega viis kuud, käisime tänavaid läbi kaks korda kuus.

Meie eesmärk oli läbida kõik tänavad kogu nende pikkuses, nii et mõnda tänavat tuli läbi käia korduvalt ja mõnda edasi-tagasi. Kokku kõndisime kahe maratoni jagu kilo-



Käimiskeppe saab kasutada ka võimlemisvahendina – kas kepikõnni alguses, lõpus või keskepaigas. Fotol treenerid Siret Kosk ja Merike Peek.

meetreid – 87. See oli tõeliselt huvitav kõigile osavõtjaille.

Oktoobris 2012 tegime kingituse nii endale kui Haapsalu linnale. Linnal oli käimas projekt “Valge pink”, mille raames sai osta endale pingi, mis jääb kaunistama Haapsalu linna. Haapsalu Kuursaali hoone ees asub nüüd ka kepikõnniklubi vastava pühendusega pink. Ootame kõiki jalgu puhkama!

Igal kevadel toimub pidulik kepikõndijate vastuvõtt, kus vaatame ta-

gasi eelmisele aastale, uurime, mida toob käimasolev ja kindlasti kuulutame välja aasta mees- ja naiskepikõndija. Ka on loodud sümboolne Maratoniklubi, kus tunnustatakse kõiki, kes eelmisel aastal osalesid maratonil (42,2 km) või isegi mitmel.

Mida öelda kepikõndijale enne treeningut? Kepp maasse!

**MERIKE PEEK  
SIRET KOSK**

Puhtad  
maitseed!

# Grillige kaasa!



## Ehe eestipärane grillielamus

Rakvere „Puhtad maitseed“ tootesari pakub grillile ainult puhtaid eestimaiseid maitseid. **Metsmustikašaslõkk** on maitsestunud ehtsa metsmustikapüreega marinaadis ning **puravikega šaslõkk** saab õige meki kuivatatud puravikutükikestest, värskest sibulast, piprasegust ja küüslaugust. Šaslõkkiks on lõigatud parimad tükid parajalt läbikasvanud kodumaisest seakaelakarbonaadist ning lisatud ei ole säilitusaineid ega muid E-aineid.

**Uus!**



**RAKVERE**





# Kepikõnni eelised

**Hea tuju ja kehalise vormisoleku kõrval on arstid pööranud tähelepanu ka mitmele näidustusele, mille puhul kepi-kõnnist kasu sünnib.**

Kepikõnnist on kasu täheldatud ülekaalu, kergekujuliste liigesekulumishaiguste, lülisamba kroonilise valu, I ja II tüüpi diabeedi, mõõduka raskusega kõrgvererõhktõve ja südame isheemiatõve puhul.

■ Võrreldes jooksuga, langeb kepi-kõnni puhul liigestele märksa väiksem koormus.

■ Lisaks alakehale pannakse keppidega käimisel tööle ka õlavöö, ülakeha ja nimmepiirkonna lihased.

■ Kepikõnnil saavad hea koormuse süda ja veresooneid.

■ Inimene kulutab kepi-kõnnil tavalise käimisega võrreldes kuni 46% rohkem energiat.

## KEPIKÕNNI TEHNIKA

■ Kepikõnni puhul on samm normaalkõnni omast natuke pikem, muidu töötavad käed-jalad nagu tavalisel kõnnil.

■ Kere on pisut ettepoole kallutatud, käiakse vahelduvalt vastaskäsi-vastasjalg.

■ Kepid on igas faasis umbes 45kraadise nurga all diagonaalselt taha suunatud.

■ Kepp asetub maha alati koos vastasjala kannaga.

■ Hookäsi ees on nabajoonest madalamal, käetõuge lõpeb puusast tahapoole.

■ Kepp tuleb selja tagant ette tuua, käepide ees, mitte kepiots ees.

## KEPPIDE VALIMINE

■ Kõnnikepp on sobiva pikkusega, kui toetada küünarnukk keha ligi ja hoida kepi käepidemest, nii et kepp toetub maha – siis peaks käsivars olema maaga paralleelne.

■ Lihtne valem kepi valikuks on: inimese pikkus x 0,68.

*Allikas: Eesti Kepikõnni Liit. 2004. aastal loodud Eesti Kepikõnni Liidu peamine eesmärk on kepi-kõnni arendamise kaudu tervise ja aktiivse eluviisi edendamise Eestis.*



## Jalanõu on suvel peaasi

**Et kõik käigud suvel turvaliselt käidud saaks, on mõistlik soetada endale mugavad jalanõud. Kuid mugavust saab lisada ka mitmete abivahenditega.**

Tallinna vanalinnas asuva Avangarde kinga- ja nahaäri juhataja Kaja Aljas tõdeb, et poe jalanõudevalik lähtub eelkõige klientide soovidest. Ja 14 aastaga kujunenud püsiklientuur oskab nõuda eelkõige mugavust.

### Mugav või liiga mugav king?

Suhteliselt laia jalalabaga eestlannad teavad juba kinga seest otsida tähte G või H. G tähistab keskmist laiust, H juba laiemat.

Tean oma kogemusest, et jalg võib vääratada just liiga laias, silma järgi mugavas kingas. “Kui kingal on keskmisest kõrgem konts ja kinganahk väga pehme, liigub jalg kergesti ette ja venitab kinga välja,” teab Kaja Aljas. “Soovitaksin sellistes kingades kasutada kas võlvituge eraldi või võlvitoega sisetalda. Sellega saab ka väljaveninud jalanõu taas parajaks.”

Ka treeningjalatsil on võlvitugi tähtsaim mugavusdetail. Mugavust taotlevat jalanõude sisetalda on juba kohe kujundatud vetruva võlvitoega. “Sageli näeme võlvitoes väikesi augukesi,” kirjeldab Aljas. “Nende kaudu liigub õhk, ehk siis iga astumine paneb õhu liikuma ja teeb astumise vetruvaks. Õhu liikumine takistab ka higistamist.”

Liiga laiast, kontsaga ja lahtisest kingast kipuvad ka varbad üle kinga libisema. Selle vältimiseks soovitab Kaja Aljas päka alla kleepida spetsiaalse geelpadja, mis põia liikumist takistab. “Tald peab kleepimise hetkel olema täiesti puhas, muidu liim ei nakku.”

Kui jalanõu on ikkagi liiga kitsas, tuleks venitamiseks kasutada spetsiaalseid nahavenitusvahendeid. Niiske jalanõu tuleks kuivamiseni jalas hoida, siis on asjast kasu. Viina ja viinalahust ei soovitata kinga venitamiseks enam ammu – see muudab naha värvi ja jätab inetud randid.

### Kõrge või madal konts

Sisetallad muudavad astumise turvaliseks ka keskmisest kõrgema kontsa puhul. “Üldreegel on selline, et mida suurema pinnaga jalavõlv kinga sisse toetub, seda mugavam ja jalale tervislikum astumine on,” teab Aljas.

Kõige jalasõbralikumaks peetakse endiselt 4 cm kõrgust kontsa. “Madalate kingade sisse võib kleepida kannakõrgenduse, siis ei ole põia pikivõlvi madaldumise ohtu. Ka nn varbavahekingadele on loodud spetsiaalselt geelpadjakesed koos hõõrdumiskaitsega.”

Tasub otsida jalanõusid märkga *anti-shock*. Selliste jalatsite tald ja konts neelavad kõvast pinnasest tingitud põrutusi ja vähendavad lülisambale mõjuvaid koormusi.

Päevas peaks Aljase sõnul kolm korda jalanõusid vahetama, et jalg kogeks erinevaid kontsakõrgusi. Keharaskus ei toeta siis päev läbi samadele jalalaba punktidele ega vaeva jalgu. Kui terve puhkuse käia nn plätudega, vajub jalg laiaks ja lihased muutuvad laisaks. Pärast puhkust on neid kontsakin-gaga väga raske harjutada.

“Kõige tähtsam on otstarve,” rõhutab Kaja Aljas. “Jalanõu valitakse ikka kindla mõttega kanda seda mingi tegevuse juures ja kindlates tingimustes.”

Suvel, kui meil on palju liikumist, on mugav jalanõu tõepoolest peaasi.

**KAJA PRÜGI**



# Meniskivigastused

**Põlv on inimesel enim vigastustele alluv liiges. Põlvevigastustest esineb aga kõige rohkem meniskivigastusi – 8,3 traumat 10 000 elaniku kohta aastas –, millest valdav osa ravitakse kirurgiliselt ja artroskoopilisel meetodil. Kõige enam ortopeedilisi meniskioperatsioone tehakse USAs. Meniskite funktsioon meie organismis on vähendada femoraalset stressi ning stabiliseerida ja toita liigeseid.**

## Milline on meniskivigastuste diagnoos ja sümptomid?

- Valu, üldiselt mõõdukas, kuid võib anda „plokinahte” ja tugevat valu. Valu võib tekkida ka mitu kuud hiljem uuesti vigastamisel. Öösiti nõuab jala sättimist.
- Turse, mida ei pruugi alati olla, oleneb vigastuse kohast (parakapsulaarne rebend).
- Jalg „käib põlvest välja” (*giving away*).
- „Liigeseplokk” ei viita alati meniskirebendile. Mõnikord võib seda anda ka kõhrekahjustus (eriti noorematel patsientidel).

## Kuidas meniskivigastused tekkivad?

Noorematel on põhjuseks trauma – kõverdatud põlvega tehakse pöörlev liigutus. Vanematel (üle 40 a) ei pruugi suurt traumat olla, piisab halvasti toolilt tõusmisest, trepist üles astumisest või uksest väljumisest. Patsient seda sageli esialgu ei märkagi. 60 protsendil üle 65aastasest esineb degeneratiivne meniskirebend koos artrootiliste muutustega.

Enamik meniskivigastusi esineb keskmiski tagasarve osas, mistõttu valuaisting tekib põlve mediaalses või tagaosas põlveõndlas. Põlve painutamisel liigub menisk ettepoole, luude vahele, ja rebendi esinemisel teeb valu just põlve painutamine (mõnikord ei lase katkine meniskiosa põlve lõpuni painutada). Valu võib tekkida trepist ülesminekul või allatulekul (kõhrevigastus). Samuti ei saa kükitada ehk täiskükki teha. Valu võib tekkida ka põlve painutamisel ja samal ajal põidlagi liigespilule vajutades.

Üldiselt peaks kergemad põlvevigastused (kapsli- ja sidemevenitused) paranema 3–4 nädalaga. Kui selle ajaga ei ole muutust toimunud, võib kahtlustada meniskivigastust. Sel juhul peaks diagnoosi panema ikkagi 2–3 kuu jooksul, sest muidu hakkab katkine meniskiosa liigesepinna kõhre „sööma” ja tekib artroos.

Eestis tehakse aastas u 1500 meniskioperatsiooni, Soomes üle 15 000,

mis tähendab, et meniskivigastused on meil 2–3 korda aladiagnoositud. Diagnoosimata meniskivigastus viib artroosi tekkeni.

## Meniskivigastust saab diagnoosida radioloogiliselt:

- röntgenuuring (diff. Dgn)
- magnetresonantstomograafia (MRT)
- atrograafia, ultraheli, CT, artroskoopia

Kui menisk on viga saanud, antakse kõigepealt esmaabi: pannakse peale jää ja seejärel tugiside, mõnikord kips. Tihti tuleb võtta arsti soovitatud ravimeid. Tähtis on võimlemine ja väiksem toetamine jalale. Väikesed, kuni 1 cm rebendid paranevad tavaliselt ise. Tihti tuleb sekkuda kirurgiliselt (99% artroskoopia), mis 85–90 protsendi ulatuses annab häid tulemusi. Mõnikord on vajalik osaline meniskektoomia või transplantatsioon. Katkist meniskit saab õmblemise või sulava *tack*'i abil parandada noortel inimestel ja vaid siis, kui vigastus on alles parakapsullarses tsoonis.

Pärast vigastuse kõrvaldamist peaks laskma jalal rahulikult taastuda. Velotrenažööriga võib alustada treenimist 3.–5. päeval, ujuma tohib minna ühe nädala pärast, jõusaali 2–3 nädala pärast, sörkjooksu võib teha 4 nädala pärast, pallimängudest osa võtta 6–8 nädala pärast.

**Info ja konsultatsioon:  
Artrosportkliinik  
Pärnu mnt 67a, 2. k, Tallinn (vana ajakirjandusmaja)  
tel 646 1436  
e-post [artro@infonet.ee](mailto:artro@infonet.ee)  
[www.artrosportkliinik.ee](http://www.artrosportkliinik.ee)  
Avatud E-N 9-19; R 9-15**

*Firma jätkab Gustav Saksa 1907. aastal asutatud esimese proteesi-ortopeedilise töökoja traditsioone Eestis.*

*Meie kogenud ortopeedid annavad Teile kvalifitseeritud konsultatsiooni.*

*Valmistame Teile individuaalse abivahendi, kasutades selleks erinevaid tehnoloogiaid ja kaasaegseid materjale.*



## PAKUME:

- esmased amputatsioonijärgsed proteesid
- posttraumaatilised ortoosid
- üla- ja alajäseme proteesid
- üla- ja alajäseme ortoosid
- tugiaparaadid (kogu jala ortoosid)
- tugikorsetid
- korsetid
- bandaažid
- erinevad ortoosid
- abduktsioonitooted lastele
- tallatoed
- ortopeedilised jalatsid



Soodustuse saamiseks esitada pere- või eriarsti saatekiri, haigekassa kaart, isiklik abivahendi kaart, isikut tõendav dokument, pensioni- või invaliidsustunnistus.

## VASTUVÕTUD 2014. aastal

VASTUVÕTU KOHT		KELL	APR	MAI	JUUNI	JUULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DETS
Tartu, Filosoofi 1	E, T, N, R	9–16									
Tartu, Filosoofi 1	K	9–18									
Tallinn, Lasnamäe	N	14–16	24	22		5	28	25	23	20	
Tallinn, Merimetsa	K	14–18									
Pärnu, Suur-Sepa 14	T	12–15	15	13	10	10	5	2	14	11	2
Pärnu, Suur-Sepa 14	N	12–15	3	22	19	19	21	18	30	20	
Viljandi	N	10–13	24	29	26		28	25	23	27	
Narva	T	10–12	1/15/29	7/21	11/25	11	13/27	3/17	1/15/29	5/19	3/17
Narva	T	16–18	8/22	14/28	4/18		6	10/24	8/22	12/26	10
Jõhvi	T	10–12	8/22	6/20	3		12/26	9/23	7/21	4/18	9
Kohtla-Järve	T	13–15	8/22	6/20	3	11	12/26	9/23	7/21	4/18	9
Rakvere	N	10–12	10	15	12		14	11	9	13	11
Tapa	N	13–15	10	15	12		14	11	9	13	11
Jõgeva	N	10–12	17	8	5	10	7	4	16	6	4
Põltsamaa	N	13–15	17	8	5		7	4	16	6	4
Valga	R	10–12	25	30	27		29	26	31	28	12
Võru, Uus Koda	T	10–12	29	27	17	17	19	16	28	25	16
Põlva	T	14–16	29	27	17		19	16	28	25	16

**TALLINN:** Lasnamäe Medicum AS, Punane 61, kab 361. Merimetsa Tervisekeskus, Paldiski mnt 68a, kab 238. **PÄRNU:** Pärnu Päärstid, Suur-Sepa 14, kab 101. **VILJANDI:** Tervisekeskus, Turu 10, kab 101. **NARVA:** Narva Haigla, Haigla 1, kab 1. **JÕHVI:** Hooldushaigla, Jaama 34, kab 3 (silmaarsti kab). **KOHTLA-JÄRVE:** Ida-Viru Keskhaigla, Ravi 10d, kab D4044. **RAKVERE:** Polikliinik, Tuleviku 1, kab 11. **TAPA:** Tapa Haigla, Valgejõe 14, kirurgi kabinet. **JÕGEVA:** Jõgeva Haigla, Piiri 2, kab 7. **PÕLTSAMAA:** Tervise AS, Lossi 49, närvikabinet. **VALGA:** Valga Haigla, Peetri 2, kab 160, D16. **VÕRU:** OÜ Uus Koda Jüri 19a, kab 118, 204. **PÕLVA:** Põlva Haigla, Uus 2, tervisetuba.

**LISAINFO:** Tartu, Filosoofi 1, tel 742 0169, faks 742 0288; ortkesk@solo.ee  
**ARSTI KONSULTATSIOON TASUTA:** tel 742 0169 • www.ortopeediakeskus.ee