

● Ägedad ja kroonilised haigused – nakkused, parkinsonism, epilepsia, suhkurtõbi, mõningad südamehaigused jt.

NAISED MEESTEST TUNDLIKUMAD

Kõige sagedamini tekib peapööritus tasakaaluelundi talitluse häiretest.

Umbes 40% naistest ja 20% meestest on peapöörituse tekimiseks pärilik soodumus. Nad jäävad hõlpsasti merehaigeks. Lastel tekib kõige kergemini sõiduiiveldus. Naised on meestest tunduvalt tundlikumad, eriti menstruatsiooni ja raseduse ajal. Pärast kindlale maapinnale jõudmist võib pind veel mõni aeg jalge all kõikuda, kuid tervel inimesel mingeid püsivaid terviserikkeid ei ilmne.

Healoomuline äkkhoitiine asendi-peapööritus esineb 20% kõigist peapöörituse all kannatajatest. Asendi-peapööritust kohtab igas vanuses, sagedamini siiski keskja vanemas eas. Näiteks kolmandik kõigist üle 70-aastasest inimestest on seda kogunud vähemalt korra. Jällegi on enamik nende hoogude all kannatajatest naised.

Asendi-peapööritus võib tekkida voodis paremale küljele pööramisel, kiiresti sealt tõustes või sellesse heites. Samuti võib hoog vallanduda pea painutamisel taha ja üles vaatamiseks, pea painutamisel ettepoole või sügaval kummardamisel ette, aga ka töötamisest üle pea tõstetud kätega. See peapööritus-

hoog on lühike, kestab 5, 10 või 20 sekundit. Järjekordne asendi muutus kutsub esile uue tasakaaluhäire.

Peapöörituse esinemisel tuleb pöörduda perearsti poole, sest selle häire põhjuseks võib olla ka mõni raske haigus, näiteks ajukasvaja. Vajadusel suunab ta patsiendi eriarsti juurde. Kui peapöörituse põhjus on selgitatud, määratakse ravi.

Mõnda liiki peapööritust on võimalik ennetada või vähendada.

KUIDAS ENNETADA

- Lastel ja noortel saab tasakaaluelundi talitlus- ja kohanemisvõimet arendada treeninguga, näiteks riistvõimlemisega, karusselliga sõitmise-ga, valsi tantsimisega jne.
- Asendi-peapööritushoogude vältimiseks hoiduge hoogu põhjustavatest liigutustest.
- Purjuspäise peapöörituse korral lamage vaikselt, kuni tuleb uni. Ärge ehmuge, kui pikali heitmisel peapööritus esialgu tugevneb. Järgmine kord vältige joomist.
- Sõiduiiveldusest ja peapööritusest hoidumiseks puhake enne reisi korralikult.
- Lennukis-laevas viibige selle keskosas, bussis esiistmel, samuti autos.
- Reisimisel sööge mõõdukalt.
- Sõidu ajal suunake pilk kaugusesse, ärge lugege ajalehte või raamatut.
- Enne sõitu ja sõidu ajal võtke mõnd histamiinivastast ravimit ning oksendamistvastast preparaati.

Banaanide paradisiis

Banaani viljaliha on tervise ja ilu varaait.

Banaanis sisaldub piisav hulk vett, suhkrut, kiudaineid, fermente, kaaliumi, erinevaid vitamiine jm.

● Banaan aitab toime tulla stressiga, rahustab, võitleb unetuse vastu, tõstab meeleolu ka sellistes olukordades, kui teile tundub, et kogu maailm on teie vastu.

● Erinevalt tsitruselitest ei kutsu banaanid esile allergiat, isegi mitte rinnalastel.

● Banaan on suurepä-rane vili toidukordade vahel näksimiseks. Seda peetakse suurepäraseks toiduks töönarkomaanidele, kes eelistavad einestada töö juures. Ka kõige rangema dieedi järgija võib maiustada banaaniga, sest selles puudub rasv.

● Kui olete aktiivse puhkuse pooldaja, aitab banaan teil pärast füüsilist koor-

must ruttu ja maitvalt taastada kaotatud energiat. Nii värskes kui ka kuivatatud viljas on suurel hulgal naturaalselt sahharoosi, mis satub seedimisel kiiresti verre. Glükoosi ja fruktoosi on banaanis aga vähe.

● Banaan ei mõju soodsalt ainult tervisele, vaid ka ilule. Banaani toimetask kaotab näolt väsimuse jäljed ja värskendab. Selleks segage banaani viljaliha vahustatud munavalgega, lisage ühe sidruni mahl ning 2–3 tilka taimeõli. Saadud massi hoidke näol paar minutit.

Ajakirjast Zdorovje refererinud ENE JÄRV



AASTALÕPU PAKKUMISED

Eesti Optiku kauplustes

Soodustused kehtivad raamide ja klaaside koostul kuni 31.12.2008.

PRILLIRAAMID või PRILLIKLAASID

-50%

PÄIKESE-PRILLID nüüd

-50%

PLASTIK-KLAASID alates

240. paar



MÜÜGIL KINKEKAARDID!

WWW.OPTIKA.EE