APOTHEKA AJALEHT

Na.a.erata!

TASUTA! Nr 15 Sügis-talv 2008

Eesnääre ja meeste tervis

Kuigi eesnäärme maht moodustab imeväikese osa keskmise mehe kehamassist, mõjutab väike nääre meeste tervist suurema osa elust.

Lk 2–3

Apotheka annab nõu

Kuseteede põletikud

Põie- ja neerupõletikud on probleem, millega suur osa inimestest oma elu jooksul kokku puutub. Tihti aitab neile kaasa organismi külmetumine, mistõttu langeb organismi loomulik vastupanuvõime.

Lk 4–5

Igaühele ravimitest

Biofarmaatsia, farmakokineetika ja farmakodünaamika

Miks mõnikord ühe ravimifirma toodetud peavalutablett ja teise ravimifirma toodetud peavalutablett toimivad erinevalt, kuigi raviaine on tabletis sama ja raviainet on samas koguses? Aga järsku me ainult kujutame ette, et see toime erineb?

Lk 11

Apotheka lugemissoovitus

Juursigur – minevikust tänapäeva

Juursigur on tänapäeval tuntud eeskätt dekoratiivtaimena, kuid tal on oma panus ka inimeste joogi- ja söögilauale. Juursiguri koostisosad leiavad kasutust ka apteegikaupades.

Lk 12

Rahvameditsiinist tänapäevani

Seened rahvameditsiinis

Seente kasutamine rahvameditsiinis on küllalt tuntud, eriti kehtib see seente puhul, mida toiduks ei tarvitata. Seentega ravimine on mingil määral tuntud kogu Eesti territooriumil, kuigi kasutatakse vaid üksikuid liike.

Lk 13

Eesti juhtiva tervise-edendaja tegevus laienes WHOsse

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) on üks Ühinenud Rahvaste Organisatsiooni suurematest agentuuridest, mis asutati 7. aprillil 1948. aastal. WHO tegeleb kõigi tervist puudutavate teemadega ning WHO missioon on aidata kaasa kõigi rahvaste võimalikult hea terviseseisundi saavutamisele. WHOs on 193 liikmesriiki, Eesti ühines 1993. aastal. Lisaks peakontorile Genfis on WHO tegevus maailmas jagatud kuude regiooni, kus igaühes on oma regionaalbüroo ning paljudes riikides WHO esindused riigis.

Maailma Terviseorganisatsiooni Euroopa regionaalse komitee istungil valiti septembris WHO täitevkogu liikmeks Tervise Arengu Instituudi peadirektor Maris Jesse. Täitevkogus, mis on WHO assamblee järel teine otsustusorgan, ei ole Eesti varem esindatud olnud. WHO Euroopa regiooni täitevkogu valimistel perioodiks 2009–2011 esitasid neljale vabanevale kohale oma kandidaadi kümme riiki. Maris Jesse ja teised valituks osutunud kandidaadid peab ametlikult heaks kiitma ja kinnitama veel 2009. aasta mais toimuv WHO assamblee. Siis algab liikmete kolmeaastane ametiaeg.

WHO 34-liikmeline täitevkogu, kus Euroopa regioon on esindatud kaheksa liikmega, kohtub 2 korda aastas – talve- ja suvesessioonidel. Täitevkogu ülesanne on ette valmistada WHO 193 liikmesriigi aastakoosolekul arutlusele tulevad teemad, WHO arengustrateegia, samuti korraldada liikmesriikide järelevalvet otsuste elluviimise üle, nõustada WHOd ja toetada organisatsiooni toimimist.

Apotheka ajaleht küsis Maris Jesselt lähemalt.

1. Tihti räägitakse heade spetsialistide siirdumisest välismaale. Kas uus ametikoht tähendab ka Teile või Teie perele Eestist (ajutist) ära kolimist?

Kolimist see amet ei tähenda, täitevkogu kohtub 2 korda aastas umbes 3-4 päevaseks koosolekuks, millele võivad lisanduda mõned lühikesed reisid.

2. Olete avaldanud arvamust, et WHO täitevkogu valimistele eelnenud kohtumistel teiste riikide delegatsioonidega oli tunda ootust muutusteks WHOs globaalsel tasemel ning usku, et Eesti saab sellele kaasa aidata. Millistest muudatustest on jutt ja kuidas Eesti saab protsessi oma panuse anda?

Ootust oli värske mõtlemise ja suhtumise vastu, et otsitaks teisi lahendusi nii organisatsiooni juhtimisel kui ka sisuliste teemade tõstatamisel kui et ”nii me oleme alati teinud”. Eestil on maine kui riigil, kes mitte ainult ei räägi, vaid suudab muutusi ka ellu viia ning seetõttu oodatakse et sama suudame viia ka mõnikord natuke üldsõnaliseks jäävasse rahvusvahelisse organisatsiooni.

3. Võrreldes keskmise eestlase tervist nn vanade Euroopa riikide rahvastike tervisenäitajatega, jääme enamikult näitajatelt teistele alla. Kas rohkem raha tähendab paremat tervist?

Mitte tingimata, on riike, kes on Eestist vaesemad, aga kus elanike tervisenäitajad on paremad. Kindlasti võib öelda, et rohkem tarkust ja mõistlikkust tähendab rohkem tervist.

4. Millised ressursid on Eestis Teie arvates kasutamata üldise tervisekäitumise edendamisel?

Maailma Terviseorganisatsiooni täitevkokku valitud Maris Jesse koos perega.
Foto: Äripäev, Erik Prozes

Kõige suurem ressurss peitub meis enestes. Tervisekäitumise kujunemine saab paljus alguse lapseeast ja kodust – kas kodus suitsetatakse, mida süüakse, kui palju on kodus tavaks sportida. Võimalusi igapäevaselt tervislikumalt elada on meil oluliselt rohkem kui oli 10 aastat tagasi, paljus on oma käitumisharjumuste muutmine otsustamise ja kättevõtmise asi. Ka väikesed asjad loevad – järgmisel korral tööle minnes võiksid liftiga sõitjad hoopis treppi kasutada ning ongi mitusada või rohkemgi sammu soovituslikust minimaalsest päevanormist kuni 10 000 sammu juba käes.

5. Kas Eestis on uuritud, kui palju on viimastel aastatel muutunud eestlaste hulgas mentaliteet – tänapäeva meditsiin on nii arenenud, et kui jään haigeks, peavad spetsialistid mind terveks tegema?

Minule ei ole sellist uuringut silma jäänud. Isiklikult kahtlen, kas keegi ikka niimoodi mõtleb, et rikun tervist, küll mind terveks tehakse. Ma pakuksin, et pigem riskitakse mõeldes või lootes, et ega minuga midagi ei juhtu. Aga kui juhtub, siis on muidugi šokk, kui selgub, et kõik ei ole tagasipööratav. Inimeste ootusi arstidele võivad aga teatud määral meditsiinisfääris toimuva tegevusega teleseriaalid kujundada küll, olgu siis „Dr House“ või „Gray anatoomia“ või mõni muu sari.

6. Kes Teie peres tervise hoidmise eest hea seisab ja milliste nippidega?

Sportimisel ületavad abikaasa ja vanem tütar mind, jala käin jällegi mina iga päev rohkem. Söögi eest vastutan rohkem mina, abikaasa üritab võimalusel igasse sööki paprikat lisada. Ja noorem tütar jäljendab meid kõiki.

Küsis Kadri Tammepuu

Eesti rahvaarv on viimasel 15 aasta jooksul pidevalt vähenenud. Rahvaarvu suurenemist võib praeguse olukorra jätkumisel kõige varem oodata pärast 2013. aastat.

Eeldatav eluiga sünnihetkel oli Eestis 2006. aastal 73 aastat ning viimase viie aasta positiivsete arengute jätkumisel saavutame EL keskmise taseme 10–20 aasta pärast.

2006. aastal oli meeste eeldatav eluiga 11 aastat lühem kui naistel ning selline erinevus on püsinud ligilähedasel tasemel 1996. aastast tänaseni. Euroopa Liidus on meeste ja naiste keskmise eluea vahe pea 2 korda väiksem.

Alates 1990. aastate keskpaigast on noorukite tervisekäitumine märkimisväärselt halvenenud. Pidevalt on suurenenud suitsetavate, alkoholi ja narkootilisi aineid tarvitavate noorte osakaal ning vigastuste tase noorte seas on endiselt kõrge: 2006. aastal suri õnnetusjuhtumite, mürgistuste ja traumade tagajärjel 92 kuni 19-aastast last ja noort.

Aasta aastalt väheneb noorukite kehaline aktiivsus ja suureneb tasakaalustamata toitumine ning kehakaal, mis koos eelmainitud tervisekäitumise tavadega viib suure tõenäosusega mitmete terviseprobleemide tekkimiseni täiseas.

Eestis on 6–7% potentsiaalsest tööjõust mitteaktiivne haiguse, puude või vigastuse tõttu – kehv tervis vähendab tööturul osalemise tõenäosust meestel 40% ja naistel 30% võrra. Kokku langetab halb tervis Eesti sisemajanduse koguprodukti (SKP) 6–15%. Selle põhjuseks on praeguse toodangu vähenemine ja tulevikus tegemata töö. Praeguste tegevuste mõjud kumuleeruvad aastate jooksul, näiteks kui praegu õnnestuks langetada suremust 1,5% võrra, saaks 25 aasta pärast saadavat SKPd isiku kohta tõsta 14% võrra.

Allikas: „Rahvastiku tervise arengukava 2009–2020“.

Meie kõigi ühine asi

Sotsiaalministeeriumis valmis mõni kuu tagasi „Rahvastiku tervise arengukava 2009–2020“, mille kohaselt võiks 12 aasta pärast elada Eesti mees keskmiselt 12 ja naine 6 aastat praegusest kauem, mehed vastavalt 75 ja naised 84 eluaastat.

Et nimetatud kava ellu viimisega Eesti riiki mitte pankrotistada, on teiseks eesmärgiks seatud tervena elatud eluea pikendamine. Praegu elab keskmine Eesti mees ilma krooniliste haigusteta 49 ja naine 55 aastat. Vastav näitaja peaks aastaks 2020 tõusma meestel 60 ja naistel 65 eluaastani. Tore on nüüd silme ette manada meie emad-isad 12 aasta pärast ikka veel kõbusate ja õnnelike vanavanematena. Tulevik tundub olevat ilus nagu muinasjutus. Jääb vaid küsimus, kuidas seda idülli saavutada.

Täna oleme startimas küllalt raskelt positsioonilt. Viimase kümnendi jooksul on keskmine eluiga Eestis küll veidi tõusnud, kuid samal ajal suureneb igasuguseid meelemürke tarvitavate noorte osakaal ja neid kasutatakse esmakordselt järjest nooremas eas. Samuti väheneb uuringute kohaselt noorte kehaline aktiivsus, suureneb ebatervislik toitumine ja kehakaal. 12 aasta pärast keskikka jõudvate noorte tänane tervisekäitumine pigem kiirendab tervisehädade saabumist. Jääb vaid loota, et see on paljude jaoks mööduv “lastehaigus”, mitte kujunev harjumus. Siinkohal võiks iga lapsevanem ausalt järele mõelda, millist eeskuju ta ise lapsele annab, selle mõju kestab pikemalt kui arvame. Näiteks eelistan ma tihti nii mõnegi eliitrestorani õhtusöögile ema tehtud toite, olen nende koduste maitsetega harjunud ja tean, et selle valmistamisele on boonusena lisatud hool ja armastus. Lisaks tuleb see kordades odavamalt kätte. Sama käitumisjoont olen märganud juba oma laste juures.

Eesti rahvastiku tervise määrab lõpuks see, milliseid eluviise harrastavad kõik ühiskonna liikmed kokku. Riik võib panustada järjest rohkem vahendeid tervise hoidmiseks ja taastamiseks, märkimisväärset edu saavutame vaid olukorras, kus iga täiskasvanu võtab vastutuse oma ja laste tervise eest enda peale. Eeltingimusena on selleks vaja teadmisi ja tahet. Ning iga päev veidi aega ja läbimõeldud tegutsemist.

Kes on oma elus korragi tõsisemalt haige olnud, see tunneb terve olemise väärtust. Tõeliselt õnnelikuna saab ennast tunda vaid terve inimene. Kui meil on hea olla, tahame järgmiseks, et sama tunneksid ka meie lähedased ja sõbrad, sest siis pakuvad nad meile omakorda rõõmu. Ja igasugu tegemistel on siis hoopis teine maik.

Meditsiin areneb ja riigi jõukamaks muutumine võimaldab pikendada rahvastiku eluiga. Milline on aga selle kvaliteet, eriti vanemas eas, sõltub paljuski inimese tervisekäitumisest läbi elu. Tervise hoidmise või parandamisega alustamiseks pole kunagi liiga hilja, lihtsalt mida hiljem pihta hakata, seda rohkem pärast aega ja raha kulub.

Olgem terved!

Kadri Tammepuu
Apotheka ajalehe toimetaja

Eesnääre ja meeste tervis

Viimastel aastatel teadvustatakse maailmas meestele üha rohkem, kui vajalik on enda tervise jälgimine ja kontrollimine.

Kristo Ausmees
SA Tartu Ülikooli Kliinikumi androloogiakeskuse meestearst

Alates 50. eluaastast peaks iga mees käima vähemalt korra aastas uroloogi või meestearsti juures oma eesnäärme tervist kontrollimas. Pildil meestearst Kristo Ausmees.

Seejuures leiab üha laialdasemat kajastamist ka eesnääre ja selle organiga seonduvad haigused. On ka põhjust – näiteks eesnäärme kasvaja on viimaste kümnenditega tõusnud üheks tõsisemaks terviseprobleemiks skandinaavia ja afroameerika meeste hulgas.

15 grammi kudet – kuidas see meid mõjutab

Esimest korda kirjeldati eesnääret 350 aastat enne Kristust. Võib arvata, et juba siis elas palju mehi, kellele alakõhus paiknev pisike nääre suuri probleeme tekitas. Inimkonna pika ajaloo vältel on eesnäärme haigusi proovitud ravida väga erinevate meetoditega, tänapäevased diagnoosimis- ja ravimeetodid on välja kujunenud siiski alles viimaste aastakümnete jooksul, eelkõige tänu meditsiiniliste diagnostikavõimaluste täiendumisele.

Sagedasemad eesnäärme haigused on eesnäärme põletik, healoomuline suurenemine ja pahaloomuline kasvaja. Kuigi need haigused on erineva tekkemehhanismi ja kuluga, esineb kõigil ühe olulise kaebusena sagenenud urineerimine, millele lisanduvad pakitsustunne alakõhus ja uriinijoa katkendlikkus ning tugevuse vähenemine. Enamasti on need ka kaebused, mis mehe arsti juurde toovad.

Eesnääre kaalub noorel mehel keskmiselt 15–20 grammi ja suureneb elu jooksul, drastilisematel juhtudel 3–5 korda. Kuigi eesnäärme maht moodustab imeväikese osa keskmise mehe kehamassist, mõjutab väike nääre meeste tervist suurema osa elust.

Mehed peaksid tähelepanelikud olema

Seksuaalelu tipp-perioodil kuni 45. eluaastani on noorte meeste põhihaiguseks eesnäärme põletik. Eestis põeb seda haigust uuringute alusel umbes 10–15% meestest, tegelik haigestunute arv võib oletuslikult olla veelgi suurem. Olulisim riskifaktor on siinne niiske, pime ja külm kliima, mis põhjustab teatavasti probleeme ka hingamisteedes. Pidevad terviseprobleemid tekitavad stressi ja väsimust, see toob kaasa suhteprobleemid ja elukvaliteedi languse. Kindlasti on eesnäärme põletiku riskiteguriks ka eelnevalt diagnoosimata ja ravimata suguteede põletikud nii meestel endal kui ka nende seksuaalpartneritel.

Eesnäärme põletike peamisteks tunnusteks on peale urineerimishäirete haiguse varasemas staadiumis valu või ebamugavustunne kubeme ja munandite piirkonnas ning kaebuste vahelduv esinemine. Haiguse süvenedes kaebuste esinemine sageneb, lisanduvad ka valud alaseljas ja seksuaalhäired, s.h enneaegne seemnepurse.

Ka keskealistel Eesti meestel esineb eesnäärme põletikke, kuid selles vanuses muutub tähtsaimaks riskifaktoriks eesnäärme koe healoomuline, vanusest sõltuv suurenemine.

Eesnäärme põletiku diagnoosimisel eristatakse nelja vormi, mille kaebused võivad üksteisest erineda, siiski on eri vormidel ka palju sarnaseid kaebusi.

I tüüp – äge bakteriaalne prostatiit

Iseloomulikud kaebused on palavik ja külmavärinad, gripisarnane tunne, terav valu kubemes, alaseljas või genitaalpiirkonnas, suurenenud urineerimise vajadus ja sagedus, valu urineerimisel, võimetus põit täielikult tühjendada, veri uriinis, valulik seemnepurse.

Ägeda prostatiidi põhjustajaks on bakteriaalne infektsioon kuseteedest või jämesoolest. Umbes ühel kümnendikul juhtudest võib olla põhjuseks eelnev meditsiiniline tegevus. Äge prostatiit on tõsine haigus ning haigusnähud võivad tekkida ootamatult. Sümptomite esinemisel pöördu otsekohe arsti poole.

II tüüp – krooniline bakteriaalne prostatiit

Iseloomulikud kaebused on sage ja edasilükkamatu vajadus urineerida, valu või põletustunne urineerimisel, valu kubemes, alaseljas või genitaalpiirkonnas, suurenenud urineerimise vajadus ja sagedus, valu urineerimisel, võimetus põit täielikult tühjendada, veri uriinis, lisaks raskendatud urineerimise alustamine või vähenenud uriinivool, veri spermas, valulik seemnepurse, alaäge palavik, põieinfektsioonide korduv avaldumine.

Kroonilise prostatiidi sümptomid tekivad aja jooksul ega ole nii tõsised kui ägeda prostatiidi puhul. Haigusele on iseloomulik kaebuste taandumine ja taasteke haiguse algperioodil, hiljem kaebustevaba periood väheneb.

III tüüp – krooniline mittebakteriaalne prostatiit

Iseloomulikud kaebused on sage ja äkiline vajadus urineerida, valu või põletustunne urineerimisel, valu kubemes, alaseljas või genitaalpiirkonnas, düsuuria – suurenenud urineerimise vajadus ja sagedus, valu urineerimisel, võimetus põit täielikult tühjendada, veri uriinis, lisaks raskendatud urineerimise alustamine või vähenenud uriinivool, veri spermas, valulik seemnepurse, põieinfektsioonide korduv avaldumine.

III tüüpi prostatiit on põletiku kõige levinum vorm. Üldiselt on sümptomid sarnased kroonilise bakteriaalse prostatiidi omadega, v.a palavik, mida kroonilise mittebakteriaalse vormi puhul enamasti ei esine. Põhierinevus II tüübist on bakterite puudumine uriinis, spermas või eesnäärme sekreedis. III tüüpi prostatiiti võib lugeda ka kutsehaiguseks, levinud on vorm meestel, kelle elukutse on seotud pikaaegse istuva asendiga külmas, tuulises ja niiskes keskkonnas.

IV tüüp – asümptomaatiline põletikuline prostatiit

See on eesnäärme põletiku kaebustevaba vorm, mille puhul leitakse põletiku esinemine uuringute käigus. Kuigi väidetakse, et see prostatiidi tüüp ravi ei vaja, oleks siiski mõistlik teatud aja jooksul tarvitada eesnäärme kaitsevõimet parandavaid ravimeid. Asümptomaatilise põletiku roll teiste eesnäärme põletike ja haiguste tekkes on hetkel uuringute järgus.

Prostatiidi diagnoosimine

Prostatiidi diagnoosimine on mitmeetapiline tegevus. Esimeses etapis välistatakse teised eesnäärme haigusseisundid, mis võiksid põhjustada haigusnähte. Teises etapis selgitatakse välja, mis tüüpi prostatiidiga on tegemist.

Diagnoosimist alustab arst küsimustega sinu varasemate terviseprobleemide kohta, vajadusel täidad eesnäärme haiguste kohta koostatud küsimustikke ning seejärel toimub läbivaatus, mille käigus kontrollitakse organismi üldist tervislikku seisundit ning tehakse rektaalne eesnäärme uuring. Rektaalne eesnäärme uuring tekitab paljudel meestel piinlikkust. Uuring on pisut ebameeldiv, kuid aitab avastada prostatiiti ja muid eesnäärme haigusi. Rektaalse uuringu ajal palpeerib arst sõrmega pärasoole kaudu eesnääret. Kui eesnääre on suurenenud või valulik, võib olla tegemist prostatiidiga. Lisaks tehakse eesnäärme põletiku diagnoosimiseks sperma analüüs või eesnäärme sekreedi uuring, mõlemad annavad informatsiooni põletikunäitajate tõusu kohta suguteedes.

Prostatiidi ravi

Kui on välja selgitatud, mis tüüpi prostatiidiga on tegemist, saab arst koostöös patsiendiga paika panna raviplaani. Eesnäärme põletiku ravi võib kesta mitmeid kuid.

Sõltuvalt prostatiidi tüübist kasutatakse mitmesuguseid ravimeid. Kõige levinum ravimivorm bakteriaalse prostatiidi ravis on antibiootikumid. Sageli alustatakse ravi antibiootikumiga, mis aitab igasuguste bakterite vastu. Kui aga selgub, millise konkreetse bakteriga on tegemist, vahetatakse see ravim antibiootikumi vastu, mis on mõeldud just selle konkreetse bakteriga võitlemiseks. Ravi kestvus ei ole alati sama: ägeda prostatiidi puhul mõni nädal, kroonilise põletiku puhul 4 kuni 12 nädalat. Ka mittebakteriaalse prostatiidi puhul kasutatakse antibiootikumravi.

Alfablokaatorid on suu kaudu manustatavad ravimid, mis aitavad lõõgastada põiekaela ja eesnäärme silelihaseid. Kasutatakse prostatiidi ravis kaasuvate urineerimishäirete korral.

Lisaks antibiootikumidele kasutatakse valuvaigisteid põletikust tingitud valu leevendamiseks. Sealjuures tuleb nende kasutamisega olla ettevaatlik, kuna ülemanustamine võib põhjustada kõrvaltoimeid nagu sisemine verejooks või haavandite teke.

Taimseid preparaate kasutatakse põletiku järelravis, vähendamaks põletikust tingitud kaebusi ja parandamaks eesnäärme kaitsevõimet.

Eesnäärme healoomuline suurenemine

Vähemalt pooltel üle 50-aastastest meestest on eesnäärme kude suurenenud ja protsent tõuseb võrdeliselt vanuse tõusuga. Eesnäärme healoomulise suurenemise olulisemateks riskifaktoriteks on vanus, vähenenud seksuaalne aktiivsus ja meessuguhormoonide tase veres. Kaebuseks aga enamasti uriinijoa katkendlikkus, sage ja enamasti ka öine urineerimisvajadus. Healoomulise suurenemise diagnoosimine on mitmeetapiline tegevus.

Diagnoosimist alustab arst küsimustega sinu praeguste kaebuste ja varasemate terviseprobleemide kohta, vajadusel täidad eesnäärme haiguste kohta koostatud küsimustikke ning seejärel toimub läbivaatus, mille käigus kontrollitakse organismi üldist tervislikku seisundit ning tehakse rektaalne eesnäärme uuring. Kui eesnääre on ühtlaselt suurenenud ja konsistentsilt tihe, võib tegemist olla eesnäärme healoomulise suurenemisega.

Seejärel kontrollitakse PSA (prostata spetsiifilise antigeeni) taset veres. Kaasuvate tervisehäirete korral peab kontrollima ka teisi verenäitajaid. Uriinianalüüsiga kontrollitakse uriini vere- ja põletikurakkude, samuti võimalike infektsioonitekitajate suhtes.

Eesnäärme uuringute hulka kuulub ka ultraheli, millega tehakse kindlaks eesnäärme suurus ja urineerimise järgne jääkuriini hulk kusepõies. Kui jääkuriin põies on üle 100 ml, siis vajavad mehed sõltumata kaebustest ravi.

Tihti kaasneb eesnäärme suurenemisega ka põletikuline protsess, siis tehakse eesnäärme põletiku diagnoosimiseks sperma analüüs või eesnäärme sekreedi uuring, mõlemad annavad informatsiooni põletikunäitajate tõusu kohta suguteedes. Vajadusel on lisauuringuteks alumiste kuseteede tsüstoskoopia ja uriinivoolu mõõtmine.

Eesnäärme healoomulise suurenemise ravi

Healoomulise suurenemise raviks on palju võimalusi, kõik ravimeetodid leevendavad kaebusi omal moel. Ravi on individuaalne ning meetod, mis andis häid tulemusi tuttavate seas, ei pruugi sobida sulle.

Kuna strooma ehk tugikoe ja epiteeli vahekord kõigil healoomulise eesnäärme suurenemisega meestel ei ole ühesugune, mõjutab see olulisel määral eri ravimeetodite efektiivsust.

Medikamentoosne ravi

Ravimitest lõõgastavad alfablokaatorid eesnäärme ja kusepõie kaela silelihaseid. Toimeaineteks on alfuzosiin, doxazosiin, tamsulosiin ja terazosiin. Kuigi kõik neli toimeainet toimivad võrdselt hästi, on neil väga erinevad kõrvaltoimed. Raviefekt saavutatakse kiiresti, enamasti mõne päeva jooksul. Uuema põlvkonna ravimid on pikema toimega, mis võimal-

Apotheka
Terve pere apteek

Toimetus
aadress: Aardla 13, 50112 Tartu
telefon: 737 1691, faks: 737 1600
e-post: toimetus@apotheka.ee

Väljaandja: Apteekide Koostöö AS
Toimetajad: Hellen Karu, Kadri Tammepuu, Marika Pensa
Keeletoimeteja: Pirgit Rebane
Kujundus: Rakett **Trükk:** AS Kroonpress

Ajalehes avaldatud artiklid, fotod jms on autoriõigusega kaitstud teosed. Toimetus lubab artiklite tekste kasutada, kuid palub seejuures viidata allikale.
Ilmub 3 korda aastas

dab piirduda vaid ühekordse ravimi manustamisega päevas. Levinumateks kõrvaltoimeteks on mao või soolte probleemid, vererõhu langus, ninakinnisus, peavalu, uimasus ja väsimus. Milline neist sobib just sulle, selle aitab välja selgitada arst.

5-alfa reduktaasi ensüümi inhibiitorid vähendavad eesnäärme kudet. Toimeaineteks on finasteriid ja dutasteriid. Ravi efekt tekib eesnäärme mahu vähenemise kaudu ja maksimaalse toime saavutamiseks kulub enamasti mitu kuud. Reduktaasi inhibiitorid sobivad hästi suurema mahuga, üle 40 ml eesnäärmete puhul. Ravi ajal on vajalik arsti regulaarne kontroll, kuna ravimite kasutamine muudab PSA taset, alandades seda kuni 50%. Sagedasemad kõrvaltoimed on erektsioonihäired, libiido langus ja sperma hulga vähenemine.

Mõningatel juhtudel kasutatakse suurenenud eesnäärme korral alfablokaatoreid koos eesnäärme kudet vähendavate ravimitega. Ravimite kombineeritud kasutamine leevendab sümptomeid ja vähendab eesnäärme suurust. Suurenenud eesnäärme korral on nende kahe ravimi kombinatsioon väga heade tulemustega, aidates vältida ootamatuid urineerimisprobleeme ning vähendades vajadust eesnäärme operatsiooniks. Võivad esineda mõlema ravimi kõrvaltoimed.

Taimeravi on viimastel aastatel saavutanud suurt populaarsust, kuna preparaadid on apteegis müügil ilma retseptita. Kõrvaltoimed esinevad väga harva. Raviks kasutatavad taimed sisaldavad fütosteriine, mis blokeerivad testosterooni muundumist eesnäärme kasvu mõjutavaks dihüdrotestosterooniks, vähendades sellega mõnevõrra eesnäärme mahtu. Eesnäärme kaebuste puhul soovitatakse kasutada väikeseõielise pajulille teed ja kõrvitsaseemneid. Kõige efektiivsemaks Eestis kättesaadavaks taimseks preparaadiks on serenoapalmi ekstrakt.

Ravimine kuumuse ja laserkiirtega

Eesnääret ravitakse mikrolaine kuumusega. Väike sond viiakse läbi ureetra ja eesnäärme põide. Need on ühekordsed protseduurid, millega suuremaid probleeme ei kaasne. Võib esineda kõrvaltoimeid, enim esineb sagenenud urineerimist teatud aja jooksul pärast protseduuri.

Operatiivne ravi

Tõsiste haigusnähtude ja kaebuste korral on operatsioon kõige efektiivsemaks ravimeetodiks. Sageli tehakse eesnäärme operatsioon, kui ravimid pole soovitud tulemusi andnud.

Prostata transuretaalne resektsioon ehk TURP on kõige levinum kirurgiline protseduur. Tegemist on minimaalselt invasiivse, nn võtmeaugu tüüpi kirurgilise operatsiooniga. Ureetra ehk kusetoru kaudu viiakse eesnäärmesse kaameraga resektoskoop, läbi mille näeb arst eesnääret. Operatsiooni ajal kasutatakse enamasti seljatuimestust. TURP on väga efektiivne kaebuste leevendamisel. Operatsiooni mõju on kiire ning püsib palju aastaid. Operatsioonijärgseteks komplikatsioonideks on paari päeva jooksul pärast operatsiooni esinev sage urineerimine ja verikusesus. Operatsiooni riskid on väikesed, mis võimaldab edukalt ravida ka vanemaealisi mehi.

Prostata transuretaalne intsisioon ehk TUIP on üks ravivõimalustest meestele, kelle üldise füüsilise seisundi tõttu ei saa teha raskemat lõikust. Operatsioon ise sarnaneb TURP-ga, spetsiaalsed instrumendid viiakse eesnäärmesse kusetoru kaudu. Eesnäärme eemaldamise asemel tehakse aga eesnäärmesse üks või kaks väikest sisselõiget, mis aitavad ureetra avaust laiendada, kergendades niimoodi urineerimist. Võrreldes teiste operatsioonidega on komplikatsioonide tekkimise risk väiksem. Pärast operatsiooni võib haiglast kohe lahkuda, kuid lõikus on vähem tõhus ning operatsiooni peab aja möödudes kordama.

Avatud eesnäärme lõikus on operatsioon, mida tehakse erakordselt suure eesnäärme või muu raskendava asjaolu korral. Operatsioon teostatakse nahalõikega kusepõie piirkonnas. Tänapäeval kasutatakse seda operatsioonitüüpi vaid väga suure, üle 100 ml eesnäärmete raviks. Turvalisim ja efektiivseim ravimeetod meestele, kellel on erakordselt suur eesnääre. Lõikusega kaasnevad komplikatsioonid sarnanevad TURP-ga, kuid võivad olla veelgi tõsisemad.

Pahaloomuline eesnäärme kasvaja

Pahaloomulisi eesnäärme kasvajaid esineb kogu maailmas järjest rohkem ja ka üha noorematel meestel. Tähtsamateks riskifaktoriteks on vanus, ülekaalulisus, geograafiline paiknemine (eelkõige Ameerika Ühendriigid, Kanada ja Skandinaavia riigid) ning varasem eesnäärme või rinnavähi esinemine perekonnas.

Alates 50. eluaastast peaks iga mees käima vähemalt korra aastas uroloogi või meestearsti juures oma eesnäärme tervist kontrollimas. Kui teha selles vanuses mehel vereanalüüs, saab selle alusel hinnata, milline on risk haigestuda eesnäärme haigustesse edaspidise elu jooksul. Näiteks eesnäärme kasvajat saab diagnoosida viis aastat enne seda, kui see tervise seisundit mõjutama hakkab ja eluohtlikuks muutub. Kuigi prostata spetsiifiline antigeen PSA on olnud kliinilises kasutuses juba üle paarikümne aasta, on see test endiselt parim verest määratav onkoloogiline marker. Siiski on viimaste aastate uuringud näidanud, et PSA oluline tõus võib toimuda ka kroonilise eesnäärme põletiku korral. Seega, ainult vereproovi alusel ei saa ükski arst öelda, millise eesnäärme haigusega on tegemist (selleks on täiendavad sekreedi ja koeuuringud), kuid PSA alusel saab hinnata eesnäärme funktsiooni ja eeldatava kahjustuse ulatust.

Mitmesuguste uuringute alusel on leitud, et mehed jõuavad oma hädadega arsti juurde alles paariaastase kannatamise järel. Samas on selge, et haiguse varases staadiumis on ravi tulemused paremad, mitu aastat kestnud haiguse puhul muutub ravi aga järjest keerukamaks ja vähem tõhusaks. Varase haiguse avastamise korral ei sure paljud mehed kasvaja tõttu, vaid elavad koos sellega veel pikki aastaid. Eesnäärmega seotud kaebuste korral soovitan meestel kindlasti pöörduda perearsti või erialaspetsialisti konsultatsioonile.

eesnaare.ee

Väheste urineerimiskaebuste puhul aitab ka taimeravi

Urineerimishäiretega mehe oluliseks kaebuste täpsustamise vahendiks peaks olema rahvusvahelised eesnäärme haiguste küsimustikud, mis aitavad objektiviseerida kaebuste raskusastet ning parandavad hilisemas ravifaasis ka kaebuste dünaamika hindamist.

Miks eesnääre suureneb?

Eesnäärme suurenemine on otseses seoses mehe vanusega: nii näiteks on 41–50-aastastel meestel eesnäärme healoomulise suurenemise risk ca 20%, kuid 51–70-aastaste seas on see juba 50% ja üle 80-aastastel üle 90%.

Eesnäärme suurenemise põhjustest võib välja tuua kindla seose meessuguhormoonidega, täpsemalt dihüdrotestosterooniga, mis tekib testosterooni lagunemisel. Mehe vananedes testosterooni muutumine dihüdrotestosterooniks kiireneb – see toobki kaasa eesnäärme suurenemise.

Millised on urineerimishäirete kaebused?

Alustama peaks kolme lihtsa küsimusega:

1. Kas peate ärkama öösel, et urineerida?
2. Kas teie uriini juga on nõrgenenud?
3. Kas teie igapäevaelu on häiritud?

Eesnäärme healoomuline suurenemine toob märkamatult kaasa igapäevaelu häirumise:

- ei suudeta juhtida autot ilma peatuseta üle 2 tunni;
- enne reisi piiratakse vedeliku tarbimist;
- enne uinumist püütakse vältida joomist;
- öine uni on häiritud;
- ei külastata kohti, kus pole tualetti;
- ei külasta teatrit, kino;
- sotsiaalne aktiivsus väheneb.

Oluline on teada, et igapäevaelu häirumine ei ole vanusega kaasnev paratamatus – eesnäärme healoomulise suurenemisega kaasnevaid sümptomeid saab raviga edukalt ära hoida.

Millise raviga alustada?

Kõige suuremal osal healoomulise eesnäärme suurenemisega meestest on kerged haigusnähud – urineerimishäirete küsimustiku alusel 1–7 punkti. Sümptomiteks on uriinijoa nõrgenemine, vajadus sageli urineerida ja öine urineerimisvajadus.

Kergete haigusnähtude puhul kasutatakse nn jälgimist (watchful waiting) – arstlik kontroll kord aastas, uuringud, kaebuste dünaamika hindamine ja vajadusel ka ravi.

Kergete haigusnähtude korral on tõhus taimeravi ehk fütoteraapia. Eesti rahvameditsiin on eesnäärme kaebuste puhul soovitanud kasutada väikeseõielise pajulille teed ja kõrvitsaseemneid. Kõige efektiivsemaks Eestis kättesaadavaks taimseks preparaadiks on serenoapalmi ekstrakt, mida soovitatakse eesnäärme healoomulise suurenemise kergemate haigusnähtude korral.

Kuidas serenoapalmi ekstrakt toimib?

Serenoapalmi ekstrakt on antiandrogeense ja põletikuvastase toimega. Eesnäärme suurenemise põhjustab testosterooni lagunemine dihüdrotestosterooniks. Serenoapalmi ekstrakt (Prostamol uno) pärsib testosterooni muutumist dihüdrotestosterooniks ja vähendab seeläbi tõhusalt eesnäärme suurenemisest tingitud kaebusi.

Kui kaua tuleb ravimit võtta?

Oluline on teada, et eesnäärme healoomuline suurenemine on vanusega progresseeruv haigus. Parima kontrolli sümptomite üle saavutab seetõttu just regulaarse raviga.

Taimsete preparaatide eeliseks on tõsisemate kõrvaltoimete puudumine. Eesnäärme healoomulise suurenemise kergete haigusnähtude korral soovitatakse serenoapalmi ekstrakti, mis on väga hea talutavusega ja ei põhjusta kõrvaltoimeid, nt seksuaalfunktsiooni häirumine, verevarustushäired ja günekomastia (rindade suurenemine meestel).

Kui tihti arsti juures kontrollis käia?

Kord aastas peaks külastama oma perearsti ja laskma kontrollida enda tervist ja haiguse kulgu. Urineerimishäirete küsimustikku võiks täita regulaarselt. Kui sümptomid on kerged (0–7 punkti), saab edukalt abi apteegist!

Rahvusvaheline prostata sümptomite küsimustik

1. Kas urineerimise lõpetamisel jääb Teile tunne, et põis ei saanud päris tühjaks?
Üldse mitte.
Umbes üks kord viiest.
Umbes üks kord kolmest.
Umbes pooltel kordadel.
Umbes kaks korda kolmest.
Peaaegu alati.

2. Kas Teil tekib vajadus urineerida juba varem kui kaks tundi pärast eelmist korda?
Üldse mitte.
Umbes üks kord viiest.
Umbes üks kord kolmest.
Umbes pooltel kordadel.
Umbes kaks korda kolmest.
Peaaegu alati.

3. Kas olete märganud, et Teie uriinijuga katkeb urineerimise ajal?
Üldse mitte.
Umbes üks kord viiest.
Umbes üks kord kolmest.
Umbes pooltel kordadel.
Umbes kaks korda kolmest.
Peaaegu alati.

4. Kas urineerimisvajadus on mõnikord nii pakiline, et seda ei saa mingil juhul edasi lükata?
Üldse mitte.
Umbes üks kord viiest.
Umbes üks kord kolmest.
Umbes pooltel kordadel.
Umbes kaks korda kolmest.
Peaaegu alati.

5. Kas Teile tundub, et uriinijuga on muutunud nõrgemaks?
Üldse mitte.
Umbes üks kord viiest.
Umbes üks kord kolmest.
Umbes pooltel kordadel.
Umbes kaks korda kolmest.
Peaaegu alati.

6. Kas urineerimise alustamine nõuab Teilt pingutust?
Üldse mitte.
Umbes üks kord viiest.
Umbes üks kord kolmest.
Umbes pooltel kordadel.
Umbes kaks korda kolmest.
Peaaegu alati.

7. Kas Te ärkate öösel vajadusega urineerida?
Üldse mitte.
1 kord.
2 korda.
3 korda.
4 korda.
5 või enam korda.

Kuseteede põletikud

Põie- ja neerupõletikud on probleem, millega suur osa inimestest oma elu jooksul kokku puutub.

Tanel Muul
SA Tartu Ülikooli Kliinikumi uroloogia ja neerusiirdamise osakonna juhataja

Kolmekümnel protsendil 20–40 aastastest naistest esineb kliiniliselt väljendunud kuseteede ehk urotrakti põletikku ja seda on 30 korda rohkem kui sama vanadel meestel. Vanuse suurenedes hakkab erinevus vähenema ning üle 65 aastastel meestel on ainult 2 korda vähem urotrakti põletikke kui sama vanadel naistel.

Lapseeas on neeru- ja põiepõletike põhjuseks enamasti urotrakti ehituslikud või funktsionaalsed anomaaliad. Täiskasvanud naistel on põhjuseks pärasoole mikroobide sattumine kusetorusse ehk ureetrasse ning sealt edasi põide ning neeru. Meestel muutuvad põletikud oluliseks seoses eesnäärme suurenemise ja põie tühjendamise häiretega vanemas eas. Harvem esinev, kuid tihti tõsiseid neerupõletikke tekitav tee on bakterite sattumine verre eelkõige suuõõne põletikukolletest.

Põiepõletik
Kõige sagedasem põletik kuseteedes on põiepõletik ehk tsüstiit. Põiepõletikule on iseloomulik (väga) sage ja tihti valulik urineerimine, alakõhuvalu, äkiline pissihäda, mida on väga raske tagasi hoida. Ägedamate põletike puhul võib urineerimise lõpul tulla ka mõni piisk verd. Põiepõletiku tekkele aitab tihti kaasa organismi külmetumine, mistõttu langeb organismi loomulik vastupanuvõime haigustekitajatele. Tegemist võib olla esmase ägeda põletikuga või korduva (kroonilise) põletikuga, kui eelmisest põletikuepisoodist on möödunud vähem kui 6 kuud. Korralikult ravimata põiepõletiku puhul on reaalne võimalus põletikutekitajate siirdumiseks neeru ning oluliselt tõsisema kuluga neerupõletiku tekkeks.

Mida peaks tegema, kui tunnete eelpool nimetatud sümptomeid?
Kuna olukord on piinav ja arsti juurde ei pruugi kohe pääseda, siis tasuks apteegist küsida taimseid preparaate, mis mõnevõrra enesetunnet parandavad. Kindlasti tuleks aga aeg perearstile kinni panna, et saaks võetud korralikud uriinianalüüsid ja vastavalt sellele ka ravi määrata. Inimestel, kellel põiepõletik on sagedaseks probleemiks, on tihti eelmisest korrast antibiootikume koju jäänud ja kiusatus nende tarvitamiseks suur. Tegelikult ei peaks ilma uriinianalüüse andmata hakkama ühtegi antibiootikumi võtma, sest pole teada põletikutekitajat ega tema tundlikkust eri preparaatide suhtes, see aga tähendab, et põletik võib jääda välja ravimata ning hiljem on ravi juba oluliselt keerulisem.

Meie kliimas on inimesed lisaks hingamisteede põletikele üsna ohustatud ka kuseteede põletike poolt.

Esmakordse ägeda põiepõletiku puhul piisab 3-päevasest ravikuurist, kroonilise põletiku korral enamasti 7-päevasest. Ka tuleks meeles pidada, et kaks nädalat pärast ravikuuri lõppu peaks kindlasti tegema kordusanalüüsid. Eduka ravi tunnuseks on mikroobide puudumine uriinis pärast ravi lõppu.

Inimesed, kes kannatavad tihedate põiepõletike käes, saavad ravikuuride vahepeal kasutamiseks apteegist taimseid preparaate, et hoida organismis ravimifooni. Kasuks tuleb ka soojem riietus – stringid koos miniseelikuga pole sügisest kevadeni kõige õigem riietus Eesti kliimas.

Teised urotrakti põletikud
Püelonefriidi näol on tegemist neeruvaagna ja neerukoe põletikuga. Enamasti on põletikku tekitavad bakterid pärit põiest. Püelonefriidile on iseloomulikud kehatemperatuuri tõus, külmavärinad ja seljavalu; võivad lisanduda ka põiepõletikule omased sümptomid. Sageli on sellistel patsientidel olnud varasemaid põletikke põies, võimalik, et jäänud korralikult ravimata. Püelonefriidiga haige vajab korralikku antibakteriaalset ravi ning rohket vedelikutarbimist. Tuleks võtta haigusleht, et lasta organismil rahulikult kosuda. Perearsti juures tuleks teha eelkõige uriinianalüüsid. Korduvate püelonefriitide korral vajab inimene juba täpsemaid uuringuid võimalike põhjuste osas ning seda saab teha uroloogi juures. Ravikuur kestab kergematel juhtudel 14 päeva.

Nagu varem mainitud, esineb põiepõletikku ja püelonefriiti meestel oluliselt harvem, aga meestel on reaalne võimalus tugeva külmetumise korral haigestuda eesnäärme põletikku ehk prostatiiti. Ägedale eesnäärme põletikule on iseloomulikud kehatemperatuuri tõus, külmavärinad, alakõhu ja/või lahkliha piirkonna valulikkus, urineerimishäired. Õige diagnoosi ja ravi saamiseks peaks patsient jõudma uroloogi juurde. Kõige kiiremini saab seda teha, pöördudes haiglate erakorralise meditsiini osakondadesse, kuhu vajadusel vastav spetsialist välja kutsutakse. Kuna on oht eesnäärme abstsessi ehk mädakolde kujunemiseks, siis ravitakse ägedat eesnäärme põletikku haiglas. Koju minnes jätkub kodune järelravi koos kindla režiimiga, s.t külmetumisest hoidumisega.

Kokkuvõtlikult võiks öelda, et meie kliimas on inimesed lisaks hingamisteede põletikele üsna ohustatud ka urotrakti põletike poolt. Haigestumise riski vähendamiseks tuleks kanda ilmale sobivaid riideid ja jalanõusid. Korraliku ravi eelduseks on õige diagnoos ning ravijärgne kontroll. See võimaldab ära hoida põletike kroonilisekс muutumist või juba kroonilisi põletikke paremini kontrolli all hoida. Raviks kasutatakse antibiootikume, mida ei peaks kodustest varudest ise tarvitama. Apteegist võib saada apteekri soovitusel taimseid preparaate ja ravimteesid esmaste sümptomite leevendamiseks.

Lühiuudised

Retseptiravim Acomplia (rimonabant) müügiloa peatamine
Euroopa Ravimiamet (EMEA) andis soovituse peatada retseptiravim Acomplia (toimeaine rimonabant, müügiloa hoidja Sanofi-Aventis) müügiluba Euroopa Liidus. EMEA Inimravimite komitee jõudis järeldusele, et ravimi kasutamisega seoses kindlaks tehtud ohud ületavad saadava kasu ning ravimi müügiluba tuleb peatada.

Acomplia sai müügiloa Euroopa Liidus juunis 2006 näidustusel „Lisaks dieedile ja kehalisele koormusele rasvunud patsientide (kehamassi indeks, BMI > 30 kg/m2) raviks või ülekaaluliste patsientide (BMI > 27 kg/m2) raviks kaasuva(te) riskifaktori(te), nt 2. tüüpi diabeedi või düslipideemia korral“.
Peamise kõrvaltoimena märgiti müügiluba andes ära psühhiaatrilised häired, eelkõige depressioon. Ravimiinfot on pidevalt täiendatud ning karmistatud vastunäidustusi ja hoiatusi, et vähendada Acomplia kasutamisega seotud riske.
Pärast praeguseks ravimi kohta kogutud teabe hindamist jõudis Inimravimite komitee oma 20.–23. oktoobri koosolekul järeldusele, et psühhiaatriliste häirete tõenäosus suureneb Acomplia kasutajatel ligikaudu 2 korda. Komitee hinnangul on tegemist olulise ohutusprobleemiga ning seda ei saa lahendada edasiste riskiohjamismeetoditega.
Lisaks märkis komitee, et Acomplia toime kliinilises praktikas on mõõdukam kui kliiniliste uuringute alusel eeldati, kuna olemasolevad andmed viitavad, et ravimit kasutatakse üksnes lühiajaliselt.
Arstid peaksid lõpetama Acomplia väljakirjutamise ja ümber vaatama seda ravimit tarvitavate patsientide ravi. Patsiendid, kes ravimit kasutavad, peaksid sobival ajal pöörduma oma arsti poole, et edasist ravi arutada. Ravi ei ole vaja enne arstiga kohtumist lõpetada, ent kui patsient soovib ravi enne katkestada, võib seda teha.
Komitee seisukoht edastatakse Euroopa Komisjonile otsuse vastuvõtmiseks.

Lähem teave EMEA veebilehel http://www.emea.europa.eu/

Ravimtaimed abiks kuseteede ja eesnäärme probleemidele

Kui täiskasvanu urineerib sagedamini kui kaheksa korda ööpäevas, ehk siis alla kahetunniliste vaheaegadega, võib olla tegemist lihtsalt vedelikutarbimisest tingitud suurenenud uriinieritumisega.

Maija Tressum
Kaarli apteegi juhataja

Urineerimistarvet suurendavad ka ravimid (diureetikumid), joodud alkohol, aga ka närvipinge (hirm eksami või avaliku esinemise ees), mõnel juhul psüühilised häired ja loomulikult põie ja kusiti põletikud, mille põhjustajateks on kõige sagedamini bakterid. Kusiti ja põie põletikud võivad tekkida ka liiga sagedaste, tormakate ja juhuslike seksuaalvahekordade tagajärjel ja ka siis, kui intiimhügieenist ei hoolita. Tuntakse ka nn mesinädalate põiepõletikku, mis esineb ainult naistel ja kaasneb üliaktiivse sugueluga. Kui sageneb ka öine urineerimisvajadus, siis võib see olla põhjustatud ka südamepuudulikkusest, meestel aga suurenenud eesnäärmest.

Esmakordselt tekkinud põieprobleemi korral ja kergetel juhtudel võib abi otsida apteegis müüdavatest toidulisanditest. Vähene vedelikutarbimine suurendab põletikuohtu, kuna uriini ei teki küllaldaselt ning selle vool on aeglane. See soodustab bakterite elutsemist põies.
Esimene, mida apteeker Teile soovitada tahab, on rohke ravimteede joomine. Suurendades taimeteedega kuseeritust, peseme mehaaniliselt välja ka tõvestavad mikroobid. Seda vaegusi leevendavat ravivõtet saame kasutada ainult siis, kui mõni teine arsti poolt diagnoositud haigus seda ei takista. Neerude ravi on pikaajaline. Neerukude on tundlik tugevatoimeliste sünteetiliste ravimite suhtes. Seepärast uurib ja kasutab ka nüüdisaegne farmaatsiatööstus taimi, marju jm looduslikku materjali toidulisanditena.

Apteegi käsimüügist saab osta taimeteedeks vajalikku, nii üksikdrooge kui ka mitmekomponendilisi teesegusid. Sageli toimivad viimased tõhusamalt, kuna droogid on valitud üksteise tegevust soodustama.

Leesikalehed
Enimtuntud on patsientide seas leesikalehed, mis sobivad kasutamiseks põiepõletike korral, mille tavaliseks tunnuseks on lihtsalt sage urineerimistung. Tee toimib diureetiliselt ja desinfitseerivalt. Leesikalehed sisaldavad põletikuvastast arbutiini ja metüülarbutiini, mis imenduvad soolest muutumatult uriini. Uriin värvub pruunikaks, olenevalt sellest, kui tugevaid muutusi on põletik neerudes esile kutsunud. Paranemisel kaob nii värvus kui uriini ebatavaline lõhn. Droogist tee valmistamiseks tuleb lehed enne tee valmistamist peenestada. Juua tuleks pool klaasi korraga pool tundi enne sööki. Toime saabub kiiresti, ühe-kahe päeva jooksul. Teed tohib juua vaid seitse päeva järjest, sest pikemaajalisel kasutamisel ärritavad leesikalehed neerukudet ja magu. Leesikateed ei tohi anda alla 12-aastastele, rasedatele ega imetavatele emadele.

Esmakordselt tekkinud põieprobleemi korral ja kergetel juhtudel võib abi otsida apteegis müüdavatest toidulisanditest.

Pohlalehed
Pohlalehtede kasutamine sarnaneb leesikalehtede kasutamisega; sisaldab

Kogu pere köhaabi

Brontex siirup, tabletid ja lahus
Toimeaine: ambroksool

Näidustused: röga lahtistamine. Kasutatakse ägedate ja krooniliste hingamisteede haiguste puhul (bronhiit, bronhiaalastma), kui lima hulk hingamisteedes on suurenenud.

Manustamine: Sisse võtta pärast sööki vee, tee või mahlaga. Ravikuuri vältel on soovitav tarbida rohkelt vedelikku, mis soodustab röga lahtistavat toimet veelgi.

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

ratiopharm

Käsimüügiravim. Pakendid ja toimeaine sisaldus: tabletid 30mg ambroksooli N20, siirup 100ml (5ml siirupit sisaldab 15mg ambroksooli), lahus 100 ml (1ml lahust sisaldab 7,5mg ambroksooli). **Tootja:** Merckle GmbH, Saksamaa. **Müügiloa hoidja:** ratiopharm GmbH, Saksamaa. **Täiendav informatsioon:** ratiopharm, Akadeemia 19, tel. 683 8006, e-post info@ratiopharm.ee, **www.ratiopharm.ee**

samuti glükosiid arbutiini ja leeliseses keskkonnas käitub põletikuvastaselt, antiseptikumi ning diureetikumina ning aitab kaasa neerukivide lagunemisele. Toimib ka laste öiste voodimärgamiste korral. Kasulik on süüa värskeid ja säilitatud pohlamarju.

miini ja kaaliumi poolest. Apioolil on kuseeritust soodustav toime. Aitab organismist väljutada mittevajalikke jääkaineid. On hea seedimist soodustava ja krampidevastase toimega. Peterselliteed soovitatakse juua neerude puhastamiseks ja neeruliiva tekke vältimiseks.

Apteegi käsimüügist saab osta taimeteedeks vajalikku, nii üksikdrooge kui ka mitmekomponendilisi teesegusid. Sageli toimivad viimased tõhusamalt, kuna droogid on valitud üksteise tegevust soodustama.

Kadakamarjad
Küpsetes kadakamarjades on rohkesti eeterlike õlisid, eriti pineene. Viimastel on tugev kuseeritust soodustav toime. Marjatee joomist või kuni kümne kadakamarja närimist päevas soovitatakse ka neerukivide ja podagra ennetamiseks soodumuse korral, kuid mitte kauem kui kuus nädalat järjest. Marju ei tohi kasutada rasedad ja kroonilise neerupõletikuga patsiendid.

Põldosi
Põldosja droog on rikas flavonoidide ja mineraalainete poolest, sisaldades suures koguses ränioksiidi ja kaaliumsoola. Kõik need ained koostöös suurendavad organismi kuseeritust, toimides küllalt kiiresti ja väga tõhusalt.
Põldosjatee joomine leevendab kuseteede põletikke ja jalgade turseid. Teed soovitatakse juua ka podagra korral, sest koos suurenenud diureesiga uhutakse organismist välja ka kahjustavad mürkained. NB! Regulaarne põldosjatee joomine ei sobi südame- või neeruvaevuste all kannatajatele. Kuna droog sisaldab palju ränihapet, siis pikaajaline kasutamine võib põhjustada soolade ladestumist organismis ja ärritada neerukudet.

Linnurohi
Vähemkasutatav, nagu unustusse jäänud, aga asjata, on linnurohuürt, mille peamised toimeained on ränioksiid, taimeliim, tanniinid ja flavonoidid. Tanniinide toimel jäävad kuseteede limaskestadel elutsevad kahjulikud bakterid toidust ilma. Taimeliim kaitseb limaskesti bakterite eest ja flavonoidid koos ränioksiidiga stimuleerivad kuseeritust. Sobib ka podagra leevendamiseks. Linnurohu ja kaselehtede teesegu valmistatakse vahekorras 2:1 ja juuakse kolm tassi päevas enne sööki nelja nädala jooksul. Ei sobi ägeda neerupõletiku korral.

Kaselehed
Kaselehed sisaldavad vajalikke eeterlike õlisid, vaiku, saponiine, flavonoide jm, mis soodustavad uriini- ja higieritust, toimivad antibakteriaalselt ning leevendavad kuseteede põletikke. Vahel küsitakse vanast harjumusest apteegist ka kasepungi, kuid need sisaldavad neerukudet tugevasti ärritavaid vaike ning vähem uriinieritust soodustavaid kasulikke ühendeid. Seepärast ei soovitata enam kasepungi tarvitada, parem leheteed. Saadaval on ka kaseleheekstrakti sisaldavad tabletid, mis on kasutamiseks käepärasemad.

Aedpetersell
Aedpetersell on tervenisti rikas eeterlike õlide, apiooli, C-vitamiini, A-provita-

Kümme grammi peterselli päevas katvat elutähtsate vitamiinide vajaduse.
Kuna toimeaine apiool suurendab emakalihaste kokkutõmbumist, siis on selle kasutamine raseduse ajal vastunäidustatud. Uudisena on apteekides saadaval konservantideta ja suhkruta

Tasub meeles pidada, et neerude põhifunktsioon on vabastada organism ülemäärasest veest.

petersellimahla, mille kontsentraati lahjendatakse veega ja juuakse kaks korda päevas enne sööki. Tähtis on juua päeva jooksul rohkesti vett. Mahla võivad kasutada ka diabeetikud.

Aedseller
Aedseller on suurepärane toidu- ja ravimtaim. Sisaldab mitmesuguseid raviaineid, eeterlikke õlisid jm. On uriinieritust soodustava, kuseteid desinfit-

Farmaatsiatööstustes valmistatakse mitmesuguseid taimseid toidulisandeid põiepõletiku leevendamiseks.

seeriva ja haavandtõvevastase toimega. Sobib kasutada diureetikumina ka reuma korral. Kasutatakse teena, värskest taimest pressitud mahla tarvitatakse teelusikatäis kolm korda päevas pool tundi enne sööki. Hea on süüa värskelt toiduks valmistatuna (salat jm). Kasutamise vastunäidustusteks on ägedad neeruhaigused, individuaalne ülitundlikkus ja rasedus.

Kuldvits
Kuldvitsal on uriinieritust soodustav, mikroobide ja spasmide vastane ning nõrgalt valuvastane toime. Kasutatakse peamiselt kuseteede põletikuliste haiguste, samuti neeru- ja sapikivide ennetamiseks ning vaevuste leevendamiseks eesnäärme suurenemise korral. Raseduse ja rinnaga toitmise ajal soovitatakse olla ettevaatlik ja konsulteerida eelnevalt arstiga.

Mailane
Mailaseürti tunti juba vanade roomlaste ajal rahvameditsiinis kui väärtuslikku "elupikendajat" – verd puhastava vahendit. Kahjuks pole see fakt siiani teaduslikku tõestust leidnud. Sellegipoolest soovitatakse seda sajandite jooksul äraproovitud taime kasutada teena seespidiselt kusepõie- ja neerupõletike leevendamiseks, samuti närvinõrkuse ja tasakaaluhäirete korral. Raseduse ja imetamise ajal kasutada ettevaatlikult ja lühiajaliselt.

Naistepuna
Naistepuna kuulub auga kolme maailma populaarsema ravimtaime hulka. Ta on väga laia toimespektriga, mistõttu soovitatakse teda lisada mitmesugustele eri toimetega teesegudele. Naistepuna reguleerib vereringet ja stimuleerib sapieritust. Siiski tuleb tema kasutamisega olla ettevaatlik. Vastunäidustatud on kasutamine lastele, rasedatele ja imetavatele emadele. Sageli ei sobi ei naistepunatee ega naistepunaürdist valmistatavad toidulisandid kokku teiste kasutatavate ravimitega, nagu ka mitte päevitamisega. Suureneb naha valgustundlikkus. Ehkki taim on laialt levinud ja tõmmised kodustes tingimustes valmistatavad, võiks eelistada siiski tööstuslikult toodetud naistepunapreparaate.

Hästi mõjuvad ka soojad ca 40 °C istevannid, kus võib kasutada teekummeli, kollase mesika, humalakäbide, aedsalvei, põldosja, saialille jt sobivaid drooge või teesegusid.

Üksikdroogidest valmistatakse nende segamise teel vastavates vahekordades seguteesid, mis siis nimetatakse sageli "Põietee", "Neerutee", "Põie-neerutee", „Diureetiline tee" jms ja mis sageli koosnevad enamasti eelpool kirjeldatud ravimtaimedest, lisaks veel nõgeselehtedest, kummeliõitest, põdrakanepist, valgest iminõgesest jt. Küsida enesele sobivat ja tutvuda eri tootjate erinevate teesegude koostistega saate igas apteegis. Peaksite aga meelde tuletama, et kas talute ikka teesegude koostises olevaid ravimtaimi. Ega pole mõni neist allergianähte põhjustanud või ei sobi teiste Teie tarvitatavate ravimitega.

Farmaatsiatööstustes valmistatakse mitmesuguseid toidulisandeid – tablette, pastasid ja lahuseid, kus ravimtaimi nende omaduste ja toimespektri järgi kokku sobitatakse ja käepärasemaks tarbimiseks tehnoloogiliselt disainitakse.

Korduvad põiepõletikud naistel ei kujuta endast üldiselt terviseohtu, kuni nad ei muutu kroonilisteks. Kuid tõsiseid urineerimishäireid tekib igal neljandal keskea ületanud mehel ja väidetavalt toimub vanuse lisandudes kõikidel meestel eesnäärme suurenemine. Tekib sage ja valulik urineerimisvajadus, mille võib põhjustada kusitist pärit bakter. Kui mees ei suuda põit täielikult tühjendada, tekib kusepeetus. Põide jäänud uriin aga soodustab põletike ja kivide teket.

Meesteprobleemide profülaktikaks ja vaevuste leevendamiseks sobivad ravimteed nõgeselehtedest, väikeseõielisest pajulillest, aedtilliürdist jm või nende segudest.

Selliste probleemide profülaktikaks ja vaevuste leevendamiseks sobivad ravimteed nõgeselehtedest, väikeseõielisest pajulillest, aedtilliürdist jm või nende segudest.

Väikeseõieline pajulill
Rahvameditsiinis on väikeseõielise pajulille omadused eesnäärme suurenemise takistajana ammu tuntud ja nüüdseks ka teaduslikult tõestatud. Aga mitte siis, kui see on tingitud pahaloomulisest kasvajast.
Soovitatakse juua teed, kus ühele supilusikatäiele droogile valatakse peale klaas kuuma vett ja jäetakse kaane alla seisma kuni 45 minutiks. Juuakse üks klaas kolm korda päevas pool tundi enne sööki. Kasutada tuleb mitu kuud järjest, pidades nädalasi vaheaegu iga kuu tagant.
Samal ajal tuleb jätkata arsti poolt soovitatud ravimite kasutamist ja teatada ka teejoomisest arstile.

Kõrvitsaseemned
Eesnäärmehädade vastu aitavad ka kõrvitsaseemned. Neid võib süüa lausa iga päev. Kõrvitsaseemnetel on uriinieritust suurendav, turseid vähendav ja eesnäärme liigkasvu pidurdav toime. Külmpressitud kõrvitsaseemneõli kapslid on rikkad väärtuslike õlide, sitosterooli, B-rühma vitamiinide, karotinoidide jm poolest. Rafineerimata kõrvitsaseemneõli pudelis on saadaval hästivarustatud apteekides.

Serenoapalm
Serenoapalmi marjade paksekstrakti sisaldavad kapslid vähendavad eesnäärme suurenemisest tingitud vaevusi, kuid ei mõjuta eesnäärme kasvu. Seepärast tuleb preparaadi kasutamise ajal külastada regulaarset oma arsti. Ravimikapsel tuleb võtta üks kord päevas samal kellaajal pärast sööki koos poole klaasi veega. Ravim võib põhjustada maovaevusi. Ravi pikkuse määrab raviarst.

Jõhvikad
Jõhvikaid on toidu ja ravimina hinnatud sajandeid. Mari sisaldab beetakaroteeni, rauda, kaaliumi, magneesiumi, flavonoide, fenoolseid ühendeid, C-, E- ja B-vitamiini, orgaanilisi happeid jm. Täiuslik varaait! Väidetavalt sisaldavad jõhvikaseemned isegi oomega-3 ja oomega-6 rasvhappeid. Mitte päris küps jõhvikas on vitamiinirikkam. Ta on looduslik antioksüdant, mis võitleb vabade radikaalide kahjulike mõjude vastu organismis. Tänu diureetilisele ja antibakteriaalsele toimele viiakse organismist välja jääkained ja haigusetekitajad. Jõhvikaekstrakt sisaldab toimeaineid, mis takistavad tõvestavate bakterite kinnitumist kusetrakti limaskestale, tõstes uriini pH taset. Jõhvikate söömine kuni pool klaasi päevas aitab ennetada kuseteede põletikke, samuti väldib haiguse ägenemist kroonilistel haigetel. Kuid kuna jõhvikad sisaldavad küllalt palju oksalaate, siis suuremates kogustes marjade tarbimisel võib tekkida oht neerukivide tekkeks. Väikestes kogustes

Lühiajaline higistamine ja päevas joodava veehulga ajutine suurendamine koormab tunduvalt vähem neerusid ja südant kui pidev vedeliku suures hulgas tarbimine päevas.

aga vastupidi – aitavad vähendada kaltsiumi hulka uriinis – seega väheneb ka neerukivide oht.
Jõhvika suurepäraseid raviomadusi on ravimitootjad kasutanud mugavates toidulisandivormides – tablettides ja kapslites. Lisades jõhvika kuivmahla kontsentraadile sigurijuurtest saadud inuliini, saadakse lisaväärtusena soolestikus õige mikrofloora tasakaalu eest vastutavate Bifido-bakterite normaalne kasvukeskkond. Peamise toimeaine kontsentratsioonist olenevalt on preparaatide toime tugevam või nõrgem.

Apteegist ostetud toidulisandite ja käsimüügiravimite tarvitamisel tuleb olla hoolikas ja tarvitada neid sellises koguses, nagu infolehel kirjas ja apteeker soovitanud. Ravimteede joomisel tuleb olla järjekindel. Loodusravimid vajavad toimimiseks aega.

Kui aga põievaevused korduvad, tuleb tingimata minna perearsti vastuvõtule, et see vajadusel saadaks Teid vastava eriala spetsialisti juurde.

Olge terved ja kui vaja, külastage apteeki!

Lühiuudised

Kvartaalsed muudatused soodusravimite loetelus

Alates 1. oktoobrist 2008 lisandub soodusravimite loetellu viis 50% soodustusega ravimit, üks 75% soodustusega ravim ja kaks 100% soodustusega ravimit.

Soodustuse protsendiga 50 lisatakse ravimite loetellu järgnevaid toimeaineid sisaldavad ravimid: tsefuroksiim (antibakteriaalne ravim); sumatriptaan (migreeniravim); mirtasapiin (depressiooniravim); venlafaksiin (depressiooniravim); efavirens (antiretroviirusravim).

Soodustuse protsendiga 75 lisatakse ravimite loetellu nitrendipiin (kõrgvererõhutõve ravim).
Soodustuse protsendiga 100 lisatakse ravimite loetellu järgnevaid toimeaineid sisaldavad ravimid: anastrosool (rinnavähiravim); kvetiapiin (psühhoosiravim).

Kõrgem soodusmäär laieneb järgmistele seni 50% soodustusega või soodustuseta ravimitele:

- metüülpolüetüleenglükoolbeetaepoetiin (MIRCERA), väljakirjutamise tingimus 100% soodustuse korral: kroonilisest neerupuudulikkusest tingitud aneemia raviks, ravimi väljakirjutamise õigus nefroloogil;

- sitagliptiin (JANUVIA), väljakirjutamise tingimus 75% soodustuse korral: II tüüpi diabeedi kolmikravis kombinatsioonis metformiini ja sulfonüüluurea preparaadiga vastavalt Eesti 2008. a II tüüpi diabeedi ravijuhisele;

- alendroonhappe ja kolekaltsiferooli kombinatsioonravim (FOSAVANCE), väljakirjutamise tingimus 75% soodustuse korral: raske osteoporoos (lülisamba või reieluukaela mineraalne tihedus on -2,5 SD või vähem DEXA meetodil määratuna, esinenud patoloogilise murd), ravimi esmase väljakirjutamise õigus reumatoloogil ja ortopeedil.

- amitriptüliini ja nortriptüliini sisaldavad ravimid, väljakirjutamise tingimus 75% soodustuse korral: krooniline neuropaatiline valu.

Uued ravimid täitõrjeks

Suvises Apotheka ajalehes kirjutasime pikemalt XXI sajandi nuhtlusest – peatäidest.

Tiiu Jüriado
Apotheka proviisor

Sügisel on lapsed tagasi koolis ja lasteaias ning seetõttu on suurem oht leida lapse peast täisid või tingusid. Kui teie laps on nakatunud peatäidega, on kõige olulisem eemaldada juustest kõigis arenguastmetes peatäid – nii täiskasvanud täid, noortäid kui ka tingud. Õnneks on koos sügisega Eestis müügile saabunud mitmed uued tõhusad täivastased vahendid – NYDA, Parasidose, Paranit ja Hedrin.

NYDA on efektiivne peatäidevastane vahend, mis ei sisalda mürgiseid koostisaineid. NYDA teeb unikaalseks tema eriline koostis – see koosneb kahe erineva viskoossusega 92% dimetikooni segust ja juuste- ning nahahooldusvahendist. NYDA toimemehhanism on füüsikaline – lahus tungib sügavale täide, noortäide ja tingude hingamissüsteemi (isegi kõige pisematesse tingude hingeavadesse), tõrjub sealt välja õhu ning sel viisil lämmatab täid. Tänu sellisele mehhanismile ei teki täidel resistentsust, mis on sageli probleemiks varem turul olnud preparaatide korral. Juuksed muutuvad NYDA kasutamisel kergesti kammitavaks ning võrreldes teiste dimetikooni sisaldavate preparaatidega on NYDA-t hiljem lihtsam juustest välja pesta. Tänu dimetikooni suurele sisaldusele preparaadis piisab täidest vabanemiseks vaid ühekordsest kasutamisest.

Parasidose peatäidevastase ravivedeliku toimeaineteks on taimsed õlid. Toimemehhanism on mehhaaniline – kookosõli moodustab täi ümber õhukese õlikihi ning blokeerib selle hingamisteed, mille tulemusel täi lämbub. Lisaks lahustub aine, mille abil kinnituvad juuksekarvale tingud ning seetõttu on ka need kergemini eemaldatavad.

Uus täivastane vahend Eesti apteekides on ka aerosool Paranit, mille koostisaineteks on kookosõli, aniis ja ylang-ylangi õli. Toimemehhanism on sarnane eelmisega – vahend tungib täide hingamissüsteemi. Täid surevad lämbumise ja veetustumise tagajärjel. Ylang-ylangi õli leevendab kratsimisest tingitud ärritust.

Hedrini toimeaineks on sarnaselt NYDA-ga dimetikoon, kuid toimeaine sisaldus on vaid 4%. Dimetikooni väikese kontsentratsiooni tõttu tuleb protseduuri kindlasti 7–10 päeva jooksul uuesti korrata, kuna esimesel kasutuskorral ei pruugi tingud hävida.

Uued täidevastased preparaadid mõjuvad füüsikaliselt või mehhaaniliselt – täid lihtsalt lämbuvad.

Lühiuudised

Kvartaalsed muudatused piirhindades

Tulenevalt uute odavamate ravimite lisandumisest soodusravimite loetellu kehtestatakse esmakordselt või muudetakse alates 1. oktoobrist 2008. a piirhindasid järgmiste ravimite gruppides: anastrosool (rinnavähiravimid); nitrendipiin (kõrgvererõhutõve ravimid); kvetiapiin (psühhoosiravimid).
Nende toimeainetega preparaatide piirhinnad langevad, mis tähendab et teatud kindlate tootenimedega ravimite edasisel kasutamisel võib patsiendi omaosalus suureneda. Siiski ei saa omaosaluse suurenemist prognoosida, kuna üldiselt langevad uute ravimite turuletulekul ka varem turul olnud ravimite hinnad.

Isotretinoiin (akne ravim) ja loote väärarengute risk

Ravimiametile edastati kõrvaltoime teatis seoses akne raviks isotretinoiini saanud naise rasestumisega. Peame vajalikuks meelde tuletada, et **isotretinoiini ei tohi kasutada raseduse ajal**.
Isotretinoiini kasutatakse akne raskete vormide raviks, mis ei allu standardsele ravile süsteemsete antibakteriaalsete ja paiksete ravimitega.
Kindla protseduuri järgimine enne ravi alustamist ja ravi ajal on vajalik, kuna on suur risk väga raskete ja tõsiste lootekahjustuste tekkeks – kesknärvisüsteemi arenguhäired, näo düsmorfia, suulaelõhe, väliskõrva, silma, südame-veresoonkonna, tüümuse ehk harkelundi väärarengud ja kõrvalkilpnäärme häired. Samuti on suur spontaanse abordi oht.
Viljastumisvõimelistele naistele isotretinoiini väljakirjutamine peab piirduma 30-päevase ravikuuriga ning ravikuuri jätkamine nõuab uue retsepti väljakirjutamist. Ideaaljuhul toimub rasedustesti tegemine, retsepti väljakirjutamine ja isotretinoiini preparaadi apteegist väljaostmine samal päeval. Isotretinoiin tuleb apteegist välja osta kõige rohkem 7 päeva jooksul alates väljakirjutamisest.
Peab meeles pidama, et seda ravimit ei tohi kunagi edasi anda ühelegi teisele inimesele ning kasutamata jäänud kapslid tuleb pärast ravi lõppu tuua tagasi apteeki.
Ravikuuri ajal ja 1 kuu jooksul pärast isotretinoiniga ravi lõppu ei tohi anda doonoritena verd, sest rasedal retsipiendil võib esineda lootekahjustuse risk.

Põhjalikum teave:
Ravimiamet, info@ravimiamet.ee, 737 41 40

Alati soodsam

Apotheka soodushinnad käsimüügiravimitele novembris

kuni -15%
tavahind 52.40
Palaviku alandamine, nõrga valu leevendamine ja ninalimaskesta turse vähendamine
Coldrex + vitamin C *tabletid N12*
Toimeained: paratsetamool, kofeiin, fenüülefriinvesinikkloriid, terpiinhüdraat, askorbiinhape. Tootja: GlaxoSmithKline
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga! Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga!

kuni -20%
tavahind 40.-
Tromboosi profülaktika südame isheemiatõve, müokardiinfarkti või ajuinfarkti korral
Herz-Ass -rtp *tabletid 100mg N100*
Toimeained: atsetüülsalitsuülhape. Tootja: Ratiopharm GmbH
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga! Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga!

kuni -17%
tavahind 53.20
Palaviku, nõrga valu, köha ja nohu sümptomaatiline ravi
TheraFlu original *pulbrid kuuma joogi jaoks N6*
Toimeained: paratsetamool, pseudoefedriinhüdrokloriid, kloorfeniirmaleaati, dekstrometorfaan. Tootja: Novartis Consumer Health
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga! Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga!

kuni -15%
tavahind 53.-
Valuvaigisti mõõduka valu puhul
Solpadeine tabletid *N12*
Toimeaine: paratsetamool, kodeiinfosfaathemihüdraat, koffeiin. Tootja: GlaxoSmithKline
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga! Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga!

kuni -15%
tavahind 16.60
Palaviku alandamine ja nõrga valu vaigistamine
Paramax Rapide *tabletid 500mg N20*
Toimeaine: paratsetamool. Tootja: Vitabalans OY
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga! Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga!

kuni -20%
tavahind 65.40
Suuõõne ja neelu infektsioonide korral
Decatylen *imemistabletid N20*
Toimeained: Dekvaliin, dibukaiin. Tootja: Mepha
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga! Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga!

kuni -20%
tavahind 92.20
D-vitamiini ja kaltsiumi vaeguse vältimine ja ravi, osteoporoosi puhul
Calcigran *närimistabletid N100*
Toimeained: kaltsium, kolekaltsiferool. Tootja: Nycomed
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga! Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga!

kuni -17%
tavahind 53.20
Ninakinnisuse leevendamine nohu korral
Otrivin sprei *0,1% niisutav 10ml*
Toimeaine: ksülometasoliinvesinikkloriid
Tootja: Novartis Consumer Health
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga! Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga!

kuni -15%
tavahind 24.20
Tuntud valuvaigisti mõõduka valu puhul
Ibumax tabletid *400 mg N10*
Toimeaine: ibuprofeen. Tootja: Vitabalans OY
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga! Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga!

kuni -17%
tavahind 67.90
Kergekujuliste reumaatiliste vaevuste ja spordivigastuste korral
Deep relief *geel 50g*
Toimeained: ibuprofeen, levomentool
Tootja: Mentholatum Co. Ltd
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga! Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga!

kuni -20%
tavahind 108.60
Ajutegevuse funktsionaalsete häirete ja jäsemete verevarustuse häirete korral
Gingium *tabletid 120mg N30*
Toimeaine: hõlmikpuu ekstrakt
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga! Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga!

kuni -17%
tavahind 160.80
Kerge meeleolu languse ja pingeseisundite korral
Cesradyston *kapslid 425mg N60*
Toimeaine: liht-naistepuna kuivekstrakt
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga! Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga!

Apotheka soodushinnad toidulisanditele novembris

Elujõud ternespiimast!

kuni -15%
Terni *kapslid N60*

kuni -20%
Liigesed liikuma!
Bio-Glucosamine *tabletid 500mg N150*

kuni -20%
Hea koostisega vitamiinide ja mineraalainete kompleks
Vitrum *vitamiinid*

kuni -15%
Pika toimega ja hea koostisega B-vitamiinikompleks
Befoli *tabletid N30 ja N100*

kuni -10%
Teie südame tervise heaks!
Cardioace *kapslid N30*

kuni -20%
Tuntud vitamiinide ja mineraalide kompleks lastele ja täiskasvanutele
Apovit *vitamiinid*

kuni -20%
Pehme toimega naturaalseid taimeekstrakte sisaldav köhasiirup
Pectoral *siirup 100ml*

kuni -17%
Proteeside täiusliku hoolduse ja kinnitamise ekspert
Corega *tabletid ja proteesiliimid*

Looduslik vahend silmade ja liigeste heaoluks

kuni -17%
Flavanti *mustika-männikoore tabletid N60 ja vedelekstrakt 250ml*

Kurguvaevuste leevendaja
kuni -20%
Kurgumix *60g*

kuni -17%
Lihaspingete, töövõime languse ja keskendumisprobleemid korral
Magnesium-diasporal *100 tabletid N100 ja imemistabletid 610mg N100*

kuni -10%
Vabadus nautida elu!
Apple Cider *tabletid 600mg N60*

Teised soodsad pakkumised leiad Apotheka apteekidest!
Täpne hinnainfo www.raviminfo.ee. Pakkumised kehtivad novembri lõpuni! Detsembris juba uued pakkumised.

www.apotheka.ee

Apotheka
Terve pere apteek

Harjumaa

Apteegi nimi	Linn	Aadress	Töötelefon	Lahtiolekuajad
Avena Apteek Haabersti Hyper Rimis	Tallinn	Haabersti 1	656 4479	E-P 10-20
Balti Jaama Apteek	Tallinn	Toompuiestee 37	615 6473	E-R 8-19, L,P 9-16
Haabersti Apteek Rocca al Mare Kaubanduskeskuses	Tallinn	Paldiski mnt. 102	665 9058	E-P 9-21
Jannseni Apteek	Tallinn	J.V. Jannseni 37	657 6001	E-R 9-20, L 10-15
Juniperi Apteek Mustika Prismas	Tallinn	Tammsaare tee 116	697 9814	E-R 9-20, L-P 10-19
Kaarli Apteegi haruapteek	Tabasalu	Teenuste 2	603 2015	E,K,R 9-17, T,N 11-19
Kaarli Apteek	Tallinn	Kaarli pst. 11	644 1267	E-R 9-20
Kadaka Rohupood Kadaka Selveris	Tallinn	Kadaka tee 56a	667 3484	E-P 9-21
Kaja Apteek	Tallinn	E. Vilde tee 128	658 7701	E-R 10-18
Keila Pargi apteek	Keila	Pargi 30	679 0250	E-R 8.30-16.30
Keila Raeapteek	Keila	Keskväljak 5	678 0699	E-R 8-20, L 9-17, P 10-15
Kesklinna Apteek	Tallinn	Narva mnt. 13	660 5695	E-R 9-19, L 10-18
Kristiine Kaubanduskeskuse Apteek	Tallinn	Endla 45	665 0349	E-P 10-21
Kuusalu Apteek	Kuusalu	Kuusalu tee 5	607 2207	E-R 9.30-17.30, L 10-13.30
Laagri Maksimarketi Apteek	Tallinn	Pärnu mnt. 558a	679 1248	E-L 10-20, P 11-18
Lasnamäe Maksimarketi Apteek	Tallinn	Peterburi tee 62a	605 4555	E-R 10-20, L 10-18, P 11-17
Lasnamäe Tervisekeskuse Apteek	Tallinn	Punane 61	605 0791	E-R 8-20
Liivalaia Apteek Stockmanni Kaubamajas	Tallinn	Liivalaia 53	668 0472	E-R 9-21, L,P 9-20
Loo Pereapteek	Loo	Saha tee 9	602 0020	E-R 9-19, L 10-15.00
Mere Apteek	Tallinn	Mere puiestee 10	641 1559	E-R 9-17, L 9-15
Merimetsa Selveri Apteek	Tallinn	Paldiski mnt. 56	667 3890	E-L 9-21, P 10-18
Merimetsa Tervisekeskuse Apteek	Tallinn	Paldiski mnt 68a	640 5511	E-R 8-19
Mustakivi Apteek	Tallinn	Mahtra 1	634 5601	E-R 9-19, L 9-16
Mustamäe Apteek	Tallinn	Ehitajate tee 27	659 8049	E-R 8-20 , L 9-15
Nõmmelill apteegi haruapteek	Tallinn	Kärberi 34	635 9443	E-R 9-20, L 10-18
Nõmmelill apteegi haruapteek	Tallinn	Mahtra 48	601 0009	E-R 8-18
Nõmmelill Apteek	Tallinn	Linnamäe 37a	637 2666	E-R 8-20, L 9-17
Paekivi Apteek	Tallinn	Pae 74	633 1433	E-R 9-19, L 9-16
Pelgulinna Selveri Apteek	Tallinn	Sõle 51	621 0266	E-P 10-20
Pereapteek	Tallinn	Suur-Ameerika 18a	631 1700	E-R 10-18
Pirita Selveri Apteek	Tallinn	Rummu tee 2	667 3583	E-P 9-21
Puiestee Apteek	Tallinn	Rävala pst. 7	660 4353	E-R 8-19, L 10-16
Revali Raeapteek	Tallinn	Raekoja Plats 11	631 4860	T-L 9-17
Rummu Apteek	Rummu	Kooli 1	607 1199	E-R 9-17
Sadamarketi Apteek	Tallinn	Sadama 8	661 4640	E-P 8-19
Saku Apteek	Saku	Juubelitammede tee 6	672 8344	E-R 9-18, L 9-14
Silikaadi Apteek Järve Selveris	Tallinn	Pärnu mnt. 238	667 3686	E-P 9-21
Stroomi Apteek	Tallinn	Paldiski mnt. 52	617 2543	E-R 8.30-18
Sütiste tee Apteek	Tallinn	Sütiste 19	652 1065	E-R 8.30-18.30, L 10-17
Tallinna Linnaapteegi haruapteek Keskhaigla silmakllinikus	Tallinn	Ravi 18	620 7297	E-R 8-18
Tallinna Linnaapteegi Uus-Sadama haruapteek Medicumi Tervisekskuses	Tallinn	Uus-Sadama 21	631 8520	E-R 9-19
Tallinna Linnaapteek	Tallinn	Pärnu mnt. 10	644 2262	E-R 8-20, L 9-18 ,P 9-16
Tammsaare Apteek	Tallinn	Tammsaare tee 133	655 0636	E-R 10-20, L,P 10-18
Tondi Selveri Apteek	Tallinn	Tammsaare tee 62	667 3712	E-P 9-21
Viimsi Haigla Apteek	Viimsi	Kaluri 5a	605 9020	E-R 8-19

Hiiumaa

Apteegi nimi	Linn	Aadress	Töötelefon	Lahtiolekuajad
Kärdla Keskväljaku apteegi Emmaste haruapteek	Emmaste		469 5407	E,N 9-13, T 14-18
Kärdla Keskväljaku apteegi Käina haruapteek	Käina	Hiiu mnt.1B	463 6154	E-R 8-18, L 10-14
Kärdla Apteegi haruapteek	Kärgessaare	Tööstuse 25	469 3272	E,T,N,R 8.30-15.30, K 10-17
Kärdla apteegi Suuremõisa haruapteek	Kärdla	Suuremõisa	469 4224	E,K,R 9-13
Kärdla Apteek	Kärdla	Uus 3	463 2166	E-R 8-18, L 9-15
Kärdla Keskväljaku Apteek	Kärdla	Põllu 1	463 2137	E-R 9-18, L 10-14

Ida-Virumaa

Apteegi nimi	Linn	Aadress	Töötelefon	Lahtiolekuajad
Keskuse Pereapteegi Aseri haruapteek	Aseri	Kooli 10	335 1344	E-R 9-17
Avinurme Apteek	Avinurme	Võidu 6	339 7432	E-R 9-16
Energia Apteek	Narva	Tallinna mnt. 19c	356 4660	E-R 9-21, L-P 9-17
Energia apteegi haruapteek Megamarketis	Narva	Rakvere mnt.71	354 7056	E-R 9-19, L 9-14
Iisaku Apteek	Iisaku	Tartu mnt. 48	339 3462	E-R 9-16, L 10-14
Jõhvi Apteegi haruapteek Ahtme Kaubanduskeskuses	Kohtla-Järve	Estonia pst. 30a	332 0300	E-R 9-19, L,P 9-15
Jõhvi Apteek	Jõhvi	Narva mnt. 3	337 0041	E-R 8-19, L 8-15
Jõhvi Keskväljaku apteegi Jewe Keskuse haruapteek	Jõhvi	Narva mnt. 8	334 6841	E-R 9-19, L-P 9-16
Jõhvi Keskväljaku Apteek	Jõhvi	Keskväljak 4	337 0262	E-R 9-19, L,P 9-16
Kajaka Apteek	Sillamäe	Kajaka 9	392 5099	E-R 9-17
Kohtla-Järve Konsumi apteek	Kohtla-Järve	Outokumpu 13	332 3200	E-R 10-18, L 10-15
Narva-Jõesuu Apteek	Narva-Jõesuu	Koidu 25	357 7059	E-R 9-18.30, L 9-15
Tempo apteegi haruapteek	Narva	Tallinna mnt.41	357 3071	E-P 10-21
Tempo Apteek	Narva	Tallinna mnt.52	357 3974	E-R 9-19, L 9-14
Viru Apteek	Sillamäe	Viru pst. 2	332 2233	E-R 8-19, L 8-16

Jõgevamaa

Apteegi nimi	Linn	Aadress	Töötelefon	Lahtiolekuajad
Jõgeva Apteegi haruapteek	Jõgeva	Aia 3	772 3062	E-R 9-19, L 9-16
Jõgeva Apteek	Jõgeva	Piiri 6	776 2926	E-R 8-18
Palamuse Apteegi haruapteek	Tabivere vald	Maarja küla		T,N,R 11-15.30
Palamuse Apteek	Palamuse	Suur 4	776 0655	E,T,N,R 9-16, K 9-17, L 11-14
Põltsamaa Apteek	Põltsamaa	Lossi 9	775 1384	E-R 8-18, L 9-15
Põltsamaa Uus Apteek	Põltsamaa	Kesk 3	775 2724	E-R 8-18, L 9-15
Tabivere Apteek	Tabivere	Tuuliku 8	773 6461	E-R 9.30-17.30, L 10-14

Järvamaa

Apteegi nimi	Linn	Aadress	Töötelefon	Lahtiolekuajad
Koeru Apteek	Koeru	Paide tee 16A	385 4434	E,T,K,R 8-16, N 8-18
Türi Apteegi Oisu haruapteek	Oisu vald	Tehnika 1	387 1246	E,T,N,R 8-13.30, K 12.30-17.30
Türi Apteek	Türi	Paide 7b	387 8202	E-R 8-19, L 9-15
Türi Kesklinna Apteek	Türi	Viljandi 4	385 7067	E-R 8.30-18, L 9-14

Läänemaa

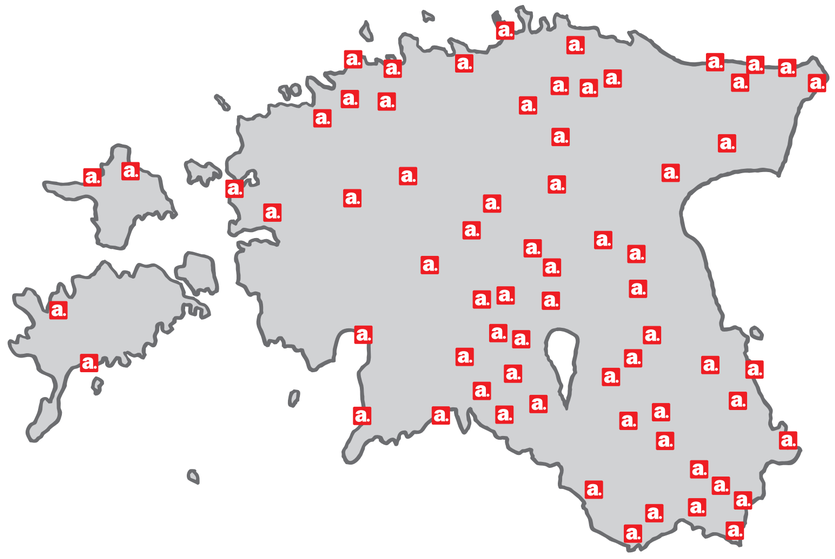
Apteegi nimi	Linn	Aadress	Töötelefon	Lahtiolekuajad
Haapsalu Kesklinna Apteek	Haapsalu	Tallinna mnt.1	473 3311	E-R 9-18.30, L 9-15
Nurme Apteek	Haapsalu	Nurme 1A	472 0250	E-R 8-18.30, L 9-15
Nurme Apteek Martna haruapteek	Martna vald		479 2623	E 16-20, T-R 10-14
Nurme Apteegi Uue-Mõisa haruapteek	Uue-Mõisa alevik	Tallinna mnt.84	472 0392	E-R 9-18.30, L 10.45-16.45

Lääne-Virumaa

Apteegi nimi	Linn	Aadress	Töötelefon	Lahtiolekuajad
Kadrina Apteek	Kadrina	Tehnika 1-3	325 0199	E,T,K,R 9.30-16.30, N 10-18
Keskuse Pereapteek	Tapa	Pikk 7	324 0509	E-R 8.30-18.30, L 9-15
Kondivalu Apteek	Rakvere	E. Vilde tee 14A	324 0800	E-R 8-18, L 8-16
Krooni Keskuse Apteek	Rakvere	Adolffi 11	322 3300	E-R 9-20, L 9-17, P 10-15
Põhjakeskuse Apteek	Rakvere	Tõrremäe küla	326 0632	E-P 10-21
Rakvere Keskväljaku Apteek	Rakvere	Koidula 1	322 3054	E-R 9-19, L,P 9-15
Rakvere Linnaapteek	Rakvere	Koidula 2	322 3681	E-R 8-18, L 9-15
Rakvere Pereapteegi haruapteek	Sõmeru	Kooli 5	322 0897	E,T, K, R 8-16, N 8-18
Rakvere Pereapteek	Rakvere	Seminari 3	322 3270	E-R 8-18, L 9-15
Tamsalu Uus Apteek	Tamsalu	Tehnika 1a	325 5613	E,K,R 9-17, T,N 9-18
Viru Pereapteek	Rakvere	Laada 20	454 6776	E-R 8.30-18.30, L 9-15

Põlvamaa

Apteegi nimi	Linn	Aadress	Töötelefon	Lahtiolekuajad
Aster Apteegi Jaama tn. haruapteek	Põlva	Jaama 12a	799 4511	E-R 9-13, 13.30-18, L,P 9-15
Aster Apteegi Kesk tn. haruapteek	Põlva	Kesk 10	796 4622	E-R 9-13, 13.30-18, L 9-14
Aster Apteek	Põlva	Uus 2	799 6193	E-R 8-18
Aster Apteek Räpinas	Räpina	Kooli 14A	799 9019	E-R 9-13.30, 14-18, L 9-15
Kanepi Apteek	Kanepi	Turu 2	797 7543	E,T,N,R 8-16, K 8-18, L 9-12
Saverna haruapteek	Valgjärve vald	Saverna	797 4474	E,K,R 8-13
Võnnu Apteegi haruapteek Moostes	Mooste vald	Mooste	792 5008	E,N 12-16, T,R 9-13
Värska Apteek	Värska	Pikk 30	796 4742	E-R 9-16



Pärnumaa

Apteegi nimi	Linn	Aadress	Töötelefon	Lahtiolekuajad
Härma Apteek	Pärnu	Tallinna mnt 93A/Roheline80	443 3556	E-R 10-20, L,P 10-18
Häädemeeste Apteek	Häädemeeste	Pärnu mnt.15	449 8163	E, K, R 9-16, T 10-18, N 9-18
Keskusapteek	Pärnu	Hommiku 1	447 9835	E-R 9-19, L 9-17
Lõwi Apteek	Pärnu	Rüütli 14/Nikolai 7	447 0116	E-R 9.30-17.30
Oja Apteek	Pärnu	Oja 114	443 6470	E-R 9-17
Port Arturi Apteek	Pärnu	Lai 11	447 8615	E-R 9-21, L,P 9-19
Ranna Apteek	Pärnu	Pärna 12	442 5500	E-R 9-18, L 9-14
Ristiku haruapteek Pärnu Haiglas	Pärnu	Ristiku 1	442 0206	E-R 8-18
Wiiburi Apteek Mai Selveris	Pärnu	Papiniidu 42	443 0395	E-R 9-20, L,P 9-18
Vändra Turu Apteek	Vändra	Turu 6B	446 7212	E-R 9-18, L 9-14
Vändra Vana Apteegi haruapteek Konsumis	Vändra	Pärnu- Paide mnt.21	449 5559	E-R 10-18, L 10-15
Vändra Vana Apteek	Vändra	Vana 49	449 5910	E,K,N,R 9-15, T 9-16

Raplamaa

Apteegi nimi	Linn	Aadress	Töötelefon	Lahtiolekuajad
Märjamaa Apteek	Märjamaa	Pärnu mnt. 66	482 1187	E-R 8.30-18, L 10-15
Nore Apteek	Rapla	Viljandi mnt. 72	489 2111	E-R 9-19 , L 9-17, P 10-15
Rapla Pereapteek	Rapla	Hariduse 3	453 3313	E-R 9-19, L 9-15

Saaremaa

Apteegi nimi	Linn	Aadress	Töötelefon	Lahtiolekuajad
Kuressaare Perearstikeskuse Apteegi haruapteek	Mustjala		457 9741	E-R 9-15
Kuressaare Perearstikeskuse Apteek	Kuressaare	Tallinna mnt.23	452 4325	E-R 8-18, L 10-15
Saaremaa Valsi haruapteek	Kuressaare	Kastani 20	452 2123	E-R 8-16

Tartumaa

Apteegi nimi	Linn	Aadress	Töötelefon	Lahtiolekuajad
Elva Apteek	Elva	Kesk 35	735 6869	E-R 8-19, L 8-15, P 10-13
Elva Kesklinna Apteegi haruapteek	Elva	Kesk 1	736 2408	E-R 10-20, L 10-18, P 10-16
Elva Kesklinna Apteek	Elva	Kesk 23	730 3595	E-R 8-18, L 9-15
Gildi Apteek	Tartu	Gildi 8	744 1437	E-R 8.15-18
Kalda tee Apteegi haruapteek Hyper Rimis	Tartu	Rebase 10	736 6524	E-P 9-21
Kalda tee Apteek Edeni Kaubanduskeskuses	Tartu	Kalda tee 1 c	748 1318	E-P 9-21
Karete Apteek	Tartu	Jalaka 34	736 6890	E-R 9-20; L-P 10-18
Kastani Apteek	Tartu	Kastani 42	742 0891	E-R 8-19, L 9-16
Kivilinna Apteek	Tartu	Jaama 173	748 2411	E-P 9-21
Lõunakeskuse Apteek	Tartu	Ringtee 75	731 5605	E-P 9-21
Mehikoorma Apteek	Meeksi vald	Mehikoorma	746 0455	E-R 9-16
Männilinna Apteek	Elva	Kesk 8	745 6922	E-R 8-18, L 9-16
Raatuse Apteek	Tartu	Raatuse 20	738 4364	E-R 9-20, L 9-18, P 10-16
Riiamäe Apteek	Tartu	Riia 13	742 7469	E-R 9-19, L 10-16
Raekoja Apteek	Tartu	Raekoja plats, Raekoda	742 3560	24 tundi
Tartu Kaubamaja Apteek	Tartu	Riia 1	731 4914	E-L 9-21, P 9-18
Tartu Uusapteegi haruapteek Nõos	Nõo	Oja 12	745 5655	E-R 10-19, L 10-12, P 12-14
Tartu Uusapteek	Tartu	Pikk 62	740 6396	E-R 7.30-20, L,P 9-17
TÜ Kesklinna Apteegi haruapteek Nahahaiguste Kliinikus	Tartu	Raja 31	744 2224	E-K,R 8.15-17.30, N 9-16
TÜ Kesklinna Apteek	Tartu	Poe 8	742 3520	E-R 8-20, L 9-17, P 10-16
TÜ Tamme Apteegi haruapteek	Tõrvandi	Papli 6	741 5248	E,K,R 8.30-15, T 12-18, N 8.30-13.30
TÜ Tamme Apteek	Tartu	Puusepa 1a	731 9140	E-R 8-18
Vaksali Apteegi haruapteek	Tartu	Oru 3	740 7522	E-R 9-17
Vaksali Apteek	Tartu	Vaksali 17	730 1275	E-R 8-18
Veeriku Apteek	Tartu	Vitamiini 1	733 6744	E-L 9-21, P 9-19
Võnnu apteegi haruapteek Mellistes	Mäksa vald	Melliste	730 3633	E,R 9-13, T 15-18, K 8-12, N 10-14
Võnnu Apteek	Võnnu	Tartu mnt.18	749 2367	E-R 9-16
Zeppelini apteek	Tartu	Turu 14	730 0157	E-R 10-20, L 10-18 P 10-17

Valgamaa

Apteegi nimi	Linn	Aadress	Töötelefon	Lahtiolekuajad
Hargla Apteek	Hargla	Taheva vald	769 8732	E,N 10-16
Valga Pereapteek	Valga	Vabaduse 39	766 8005	E-R 8-19.30, L 8-15, P 10-15

Viljandimaa

Apteegi nimi	Linn	Aadress	Töötelefon	Lahtiolekuajad
Centrumi Apteek	Viljandi	Tallinna 24	435 1135	E-R 8-18, L 9-16
Kantreküla apteegi haruapteek	Kõpu vald		439 6647	E-K,R 8-14, N 12-19
Kantreküla Apteek	Viljandi	Vaksali 11a	433 8147	E-R 8-20, L 9-17
Karksi-Nuia Apteegi Halliste haruapteek	Halliste vald	Halliste	436 3122	T 9-13, N 12.30-15.30, R 9-13
Karksi-Nuia Apteegi Õisu haruapteek	Halliste vald	Õisu	564 85203	T 13.30-15.30, N 9-12
Karksi-Nuia Apteek	Karksi-Nuia	Kalda 6	435 5355	E-R 8-16, L 9-13
Koidu apteek	Viljandi	Koidu 2	433 3180	E-R 9-18, L 9-14
Laine Apteek	Suure-Jaani	Tallinna mnt. 11A	437 2067	E 8.30-17, T, N 8.30-17.30 K, R 8.30-16, L 9-13.30
Mõisaküla Apteek	Mõisaküla	Pärnu 43	436 4134	E-R 9-16
Männimäe Selveri Apteek	Viljandi	Riia mnt.35	433 3151	E-R 10-20, L,P 10-18
Põltsamaa Apteegi haruapteek	Kolga-Jaani	Viljandi mnt.6	527 3131	T,R 9.30-14
Põltsamaa Uus Apteek haruapteek	Kõo vald	Perearstikeskus	437 8544	E,K 9.30-13
Ridaküla Apteek	Viljandi	Tallinna 29	433 3816	E-R 7.30-18, L 9-16
Ridaküla Apteek haruapteek	Viljandi	Lääne 2	434 6346	E-R 9-19.30, L,P 10-17
Suure-Jaani Vana Apteegi haruapteek	Olustvere		437 4333	E,K 9.30-15.30, N 12.30-17.30
Suure-Jaani Vana Apteek	Suure-Jaani	Pärnu 1	437 2119	E, T, K, R 9-17, N 11-19, L 10-15
Viljandi Kesklinna Apteek	Viljandi	Turu 8	433 3218	E-R 8-18, L 8-15
Viljandi Vana-Apteek	Viljandi	Tallinna mnt.2	433 3063	E-R 8-20, L 9-15
Viljandi Vana-Apteek Võhma haruapteek	Võhma	Tallinna mnt.17	437 7227	E-R 9-17.30, L 9-13
Viljandi Vana-Apteek Tarvastu haruapteek	Mustla	Posti 36	436 6332	E,K,N,R 8.30-15.30, T 9.30-17.30, L 9-13
Viljandi Vana-Apteegi Pärsti haruapteek	Pärsti vald	Viljandi haigla polikliinik	434 5302	E-N 9-17, R 8-16

Võrumaa

Apteegi nimi	Linn	Aadress	Töötelefon	Lahtiolekuajad
Lõuna-Eesti Haigla Apteegi haruapteek	Meegomäe küla	Võru vald	786 8568	E-R 8-16
Lõuna-Eesti Haigla Apteek	Võru	Jüri 19a	782 1892	E-R 8-18, L 9-13
Misso Apteegi haruapteek	Haanja vald	Ruusmäe	787 2319	T,N 9-13
Misso Apteek	Misso alevik		785 6160	E,K-R 9-14
Varstu Apteek	Varstu vald	Varstu alevik	789 3539	T,K,R 9.30-15.50
Vastseliina Apteek	Vastseliina	Võidu 22	785 1007	E-R 9-17, L 9-13
Võru Väike-Apteek	Võru	Jüri 21	782 1911	E-R 8-18, L 8-15

Apteegi nimi	Linn	Aadress	Maakond	Töötelefon	lahtiolekuajad	Muudatus
Kärdla Keskväljaku apteegi Emmaste haruapteek	Emmaste		Hiiumaa	4695407	E,N 9-13, T 14-18	apteegi nimi
Kärdla Keskväljaku apteegi Käina haruapteek	Käina	Hiiu mnt.1B	Hiiumaa	4636154	E-R 8-18, L 10-14	apteegi nimi
Jõhvi Keskväljaku apteegi Jewe Keskuse haruapteek	Jõhvi	Narva mnt. 8	Ida-Virumaa	3346841	E-R 9-19, L,P 9-16	apteegi nimi
Keskuse Pereapteegi Aseri haruapteek	Aseri	Kooli 10	Ida-Virumaa	3351344	E-R 9-17	apteegi nimi
Viru Apteek	Sillamäe	Viru pst. 2	Ida-Virumaa	3322233	E-R 8-19, L 8-16	lahtiolekuaeg
Koeru Apteek	Koeru	Paide tee 16A	Järvamaa	3854434	E,T,K,R 8-16, N 8-18	lahtiolekuaeg
Nurme Apteegi Martna haruapteek	Martna vald		Läänemaa	4792623	E 16-20, T-R 10-14	lahtiolekuaeg
Kadrina Apteek	Kadrina	Tehnika 1-3	Lääne-Virumaa	3250199	E,T,K,R 9.30-16.30, N 10-18	lahtiolekuaeg
Kondivalu Apteek	Rakvere	E. Vilde tee 14A	Lääne-Virumaa	3240800	E-R 8-18, L 8-16	lahtiolekuaeg
Põhjakeskuse Apteek	Rakvere vald	Tõrremäe küla	Lääne-Virumaa	3260632	E-P 10-21	uus apteek
Rakvere Linnaapteek	Rakvere	Koidula 2	Lääne-Virumaa	3223681	E-R 8-18, L 9-15	lahtiolekuaeg
Veriora apteek						KUSTUTA, suletud
Härma Apteek	Pärnu	Tallinna mnt 93A/Roheline80	Pärnumaa	4433556	E-R 10-20, L,P 10-18	aadress, lahtiolekuaeg
Löwi Apteek	Pärnu	Rüütli 14/Nikolai 7	Pärnumaa	4470116	E-R 9.30-17.30	lahtiolekuaeg
Port Arturi Apteek	Pärnu	Lai 11	Pärnumaa	4478615	E-R 9-21, L,P 9-19	lahtiolekuaeg
Kuressaare Perearstikeskuse Apteegi haruapteek	Mustjala		Saaremaa	4579741	E-R 9-15	lahtiolekuaeg
Saaremaa Valsi haruapteek	Kuressaare	Kastani 20	Saaremaa	452 2123	E-R 8-16	telefon, lahtiolek
KARLOVA apteek						KUSTUTA, suletud
Kastani Apteek	Tartu	Kastani 42	Tartumaa	7420891	E-R 8-19, L 9-16	lahtiolekuaeg
Lõunakeskuse Apteek	Tartu	Ringtee 75	Tartumaa	7315605	E-P 9-21	lahtiolekuaeg
Zeppelini Apteek	Tartu	Turu 14	Tartumaa	7300157	E-R 10-20, L 10-18 P 10-17	lahtiolekuaeg
TÜ Kesklinna Apteegi haruapteek Nahahaiguste Kliinikus	Tartu	Raja 31	Tartumaa	7442224	E-K,R 8.15-17.30, N 9-16	lahtiolekuaeg
Vaksali Apteek	Tartu	Vaksali 17	Tartumaa	7301275	E-R 8-18	lahtiolekuaeg
Veeriku Apteek	Tartu	Vitamiini 1	Tartumaa	7336744	E-L 9-21, P 9-19	lahtiolekuaeg
Võnnu apteegi haruapteek Mellistes	Mäksa vald	Melliste	Tartumaa	7303633	E,R 9-13, T 15-18, K 8-12, N 10-14	lahtiolekuaeg
Kärstna apteek						KUSTUTA, suletud
Kärstna apteegi haruapteek						KUSTUTA, suletud
Mõisaküla Apteek	Mõisaküla	Pärnu 43	Viljandimaa	4364134	E-R 9-16	lahtiolekuaeg
Lõuna-Eesti Haigla Apteek	Võru	Jüri 19a	Võrumaa	7821892	E-R 8-18, L 9-13	lahtiolekuaeg

Igaühe elu väärib värve

Väike Grete oli alati kandnud tugevaid prille. Kui ta esimest korda ilma prillideta oma ema nägu nägi, ei osanud ta ei naerda ega nutta. Grete lihtsalt vaatas. Ema oli nii ilus.

Henrik Põder
Lions Club Tallinn City sekretär

Grete teadis üksnes seda, et olid tulnud võõrad onud ja tädid. Nad olid öelnud, et see on nende väike kingitus – tema silmad saavad korda, kui ta korraks haiglasse läheb. Et ta saab ema, isa ja vanaema näha, ja vanaisa toodud kassipoegadel ninade järgi vahet teha.

Meie jaoks ei pruugi selles kujuteldavas loos olla midagi erilist, kuid Eestis on tegelikult sadu ja maailmas miljoneid nägemispuudega lapsi ja täiskasvanuid, keda saame koos head tehes aidata.

Vaegnägijatele aastaga poolteist miljonit

Teie abiga korraldab maailma suurima heategevusorganisatsiooni Lions International haruklubi Tallinn City koostöös Apotheka apteegiketi ning ravimifirmaga Johnson & Johnson pool aastat kestva heategevuskampaania "Näe, kuis teed head!". Kampaania raames läheb igalt Apotheka apteegist ostetud Visine preparaadilt, mille abil saate oma silmi kaitsta, 10 krooni nägemispuuetega inimeste toetuseks.

Me ei ole väikest Gretet veel leidnud, aga teie abiga tahaksime ta leida. Tahame tema maailma värve juurde tuua. See võib tähendada erikoolide toetamist või haiglavarustuse soetamist Eestis. Käivituva heategevuskampaania suurem eesmärk on leida Eestist üles võimalikult palju inimesi, kes meie kõigi abi vajavad, ja neid jõudumööda toetada. Lions Eesti kogus mullu sama heategevusprojekti raames – see kandis toona nime "Saa nägijaks!" – nägemispuuetega inimeste toetuseks kokku 1,4 miljonit krooni. Kogutud rahaga toetati Tartu Emajõe Kooli ja Tallinna Heleni Kooli, kus õpivad nägemispuuetega lapsed, ning osteti Tallinna Lastehaiglale vastsündinute diagnostikaaparaat. Nägemispuuetega inimeste aitamine on ka tänavu meie põhiline projekt. Mullu alustatud heategevusprojekti jätkates oleme seda meelt, et kampaania eesmärgiks ei pea seadma kindlat rahasummat, sest iga krooniga saab kedagi aidata. Iga krooniga saame pakkuda lisa pingutustele, mida riik juba niigi teeb.

Lionsi rahvusvahelise peakontori andmetel sünnib igas minutis üks laps maailma pimedana. Lisaks kaotavad tuhanded lapsed nägemise haiguste tõttu. Nii ongi meie kõigi tuge vajavaid lapsi üle maailma miljoneid ja Eestis sadu. Siit saab juba ise edasi arvutada, kui palju veel täiskasvanuid olla võiks. Aga sageli on pimedaks jäämine vältitav, juhul kui leida piisavad vahendid ja anda õiget ravi. Kampaania "Näe, kuis teed head!" on osa ülemaailmsest raamkampaaniast "Sight First", mille eesmärk on koguda vahendeid nägemispuuetega inimeste aitamiseks. Kampaania kaasab igal aastal kõik Lionsi organisatsiooni liikmed – ligi 1,35 miljonit inimest rohkem kui 45 000 klubist.

Evelin Ilves osalemas 2007. aasta heategevusprojekti „Saa nägijaks!" raames kogutud summa üleandmisel.

Aita teisi, aidates ennast

Suurbritannias, kus heategevuse ja filantroopia traditsioon on oluliselt vanem kui Eestis, pakutakse annetajatele tihti kolme lihtsat nõuannet: anneta vastutustundlikult, mõista oma tegevuse mõju, otsi head nõu, et hästi annetada. Nende käsituses tähendab mõjus annetamine informeeritud valikuid ning kindlust, et annetustel on reaalne mõju. Hea teo väärtus on igaühele meist juba koduse kasvatusega väärtuslikuks saanud. Enamik meist tunneb rõõmu, kui saab kedagi aidata. Kahjuks ei tea me aga alati, kes kõige enam abi vajab ja kuidas abivajajani jõuda. Seepärast heategevuskampaaniad sünnivadki.

Lions Club Tallinn City sekretär Henrik Põder "Näe, kuis teed head!" kampaanias osalevas Tallinna Haabersti Apothekas silmatilku soetamas.

Kampaania "Näe, kuis teed head!" osalised on kõik heategevusega varemgi kokku puutunud. Ka nende igapäevatöö eesmärk on inimeste probleeme lahendada: nii on ravimitootja töö leida preparaate, millest inimestele abi on, apteekri ülesanne leida abivajajale sobiv ravim ja heategevusorganisatsiooni missioon abi ja selle vajajad kokku viia.

Meie heategevuskampaania ühe partnerorganisatsiooni Apotheka juhataja Marika Pensa kinnitas algatusega liitudes, et Apotheka on rahul, kui uus kampaania, mida nad oma ketti kuuluva 180 apteegi kaudu aitavad ellu viia, suudab kas või ühe lapse maailma värvid ja valguse tagasi tuua või teda ümbritsevat keskkonda paremaks muuta.

Apotheka on varem osalenud mitmetes heategevuslikes kampaaniates, millest saab eraldi välja tuua tubakavastase kampaania "Ei tubakale, jah elule!", organidoonorluse tutvustamise ja doonorikaartide kättesaadavuse korraldamise kampaania ning ka rinnavähi varajase avastamise teavitusprojekti "Ära jää hiljaks!". Apotheka osaleb ka Thbilisi lastehaigla puuetega laste rehabilitatsiooniosakonna ja Kahheetia puuetega laste varjupaiga toetamise kampaaniates.

Terved silmad tagavad hea elu

Algava kampaania kolmas osapool on ravimifirma Johnson & Johnson. Ostes apteegist nende toodetud Visine preparaate, teete korraga kaks heategu. Esmalt turgutate oma kurnatud silmi: Visine silmatilgad aitavad ära hoida ja leevendada välistest stressiteguritest põhjustatud silmade väsimust, ülemäärast pinget ja tundlikkust. Teisalt toetate ostuga inimesi, kes seisavad pidevalt märksa keerulisemate nägemisprobleemide ees kui pelk silmade väsimine ja kuivus.

Silmade tervislik seisund on määrava tähtsusega, et elus edasi jõuda. 80% meie igapäevasest infost jõuab meieni just silmade kaudu. Sealjuures on silmad kõikidest meie organitest kõige haavatavamad väliste keskkonnategurite poolt. Igapäevane pingeline töö arvuti taga, tolmune ja kuiv keskkond ning veel tundide viisi teleriekraani vaatamine päeva lõpul võib viia meid aastatega tõsiste silmahaigusteni, kui me oma silmade eest piisavalt ei hoolitse. Seetõttu on oluline, et inimene mõtleks oma silmade heaolu peale juba enne esimeste tõsiste kahjustuste teket. Enamgi veel – kui nii toimida, peaks see ju tekitama omamoodi hea tunde, kui teate, et lihtsalt enda silmade eest hoolt kandes aitate lisaks ka Eesti vaegnägijaid.

Lions Tallinn City

Tallinn City on maailma suurima heategevusorganisatsiooni „Lions Clubs International" esimene haruklubi Eestis, mis loodi mais 1989. Praeguseks on Eestis 60 klubi kokku 1300 liikmega.

Lionsi liikumise üks põhieesmärke on ergutada tegutsemishimulisi inimesi tööle ühiskonna hüvanguks, taotlemata majanduslikku kasu, ning õhutada tublidust ja kaasa aidata kõrgete eetiliste eesmärkide saavutamisele äritegevuses, tööstuses, ühiskondlikel töödel ja isiklikes püüdlustes.

Miks sama raviainega tabletid toimivad erinevalt?

Ravimi toime määravad mitmekesised ravimi füüsikalised ja keemilised ning patsiendi normaalse ja haigusliku elutegevuse koosmõjud. Selliseid tegureid uurivad biofarmaatsia, farmakokineetika ja farmakodünaamika.

Vallo Matto
TÜ farmaatsia instituut

Farmaatsia ja farmakoloogia

Farmaatsia ja farmakoloogia on kaks lähedast teadusvaldkonda, milles peitub nii sisult ühiseid kui ka vägagi erinevaid jooni. Kui apteegikülastajale seostub farmaatsia põhiliselt proviisori või apteekriga, kes väljastab raviarsti määratud või käsimüügiravimi ning oskab nõu anda nende ravimite kasutamise kohta, siis termin farmakoloogia tundub esmapilgul olevat midagi palju keerulisemat ja komplitseeritumat, midagi, mis seostub küll ravimitega, kuid on väga süvateaduslik.

On tõsi, et ühine on nii farmaatsiale kui ka farmakoloogiale ravim ehk farmakon. Farmaatsiateadus käsitleb ravimite arendamist, valmistamist, tootmist jne, aga ka ravimite füüsikalisi, keemilisi ja bioloogilisi omadusi raviaine molekuli seisukohast; farmakoloogia uurib seevastu aga raviaine saatust ja toimet patsiendi organismis inimese kui bioloogilise süsteemi seisukohast. Tegelikkuses võib vahe nende kahe teaduse vahel olla mõnikord üsna hägune ja tänapäeval tungivad mõlemad teadused teineteise uurimisvaldkondadesse (joonis 1).

Ravimpreparaat, raviaine ja abiained

Kui ostame apteegist ravimi, väljastab proviisor meile kindlas ravimivormis (tablett, kapsel, lahus jne) ja pakendis ravimpreparaadi, mille iga tablett või muu ühik sisaldab määratletud koguse raviainet ja lisaks abiaineid. Raviaine ehk toimeaine on selline keemiline molekul, mis organismi viiduna põhjustab organismis mõju, mida patsient tunnetab ravitoimena. Abiained ise toimet ei avalda, kuid nad on väga tähtsaks ravimprepaadi osaks, sest nad aitavad säilitada ravimprepaadi omadusi pika aja jooksul ning mõjustavad oluliselt raviaine organismi jõudmise kiirust ja määra.

Biofarmaatsia

Iga ravim, alates kõige odavamast peavalutabletist kuni kõrgtehnoloogilise elundisüsteeme mõjustava biopreparaadini peab olema kindla, tagatud kvaliteediga ja käituma inimorganismis alati ühtemoodi. Seda aitavad tagada biofarmatseutilised uuringud. Biofarmaatsia on valdkond, mis uurib raviainete füsikokeemiliste omaduste ja ravimpreparaatide valmistamise tehnoloogia ning abiainete seoseid ravimi toimivuse ja turvalisuse seisukohast.

Lihtsamalt: miks mõnikord ühe ravimifirma toodetud peavalutablett ja teise ravimifirma toodetud peavalutablett toimivad erinevalt, kuigi raviaine on tabletis sama ja raviainet on samas koguses? Aga järsku me ainult kujutame ette, et see toime erineb?

Mitte alati… Selleks, et kaks peavalutabletti oleksid võrreldava toimega, peavad nad kindlasti sisaldama samas koguses väga puhast ja kõrgekvaliteedilist raviainet. Aga ka see ei ole veel piisav sarnase ravitoime saamiseks. Biofarmaatsia uurib, kuidas selline puhas ja kõrgekvaliteediline raviaine säilib ravimprepaadis, kas ta annab mingeid ootamatuid ja ebasoovitavaid vastasmõjusid abiainetega, kuidas raviaine vabaneb ravimivormist organismi sattumisel, milline on selle raviaine imendumine vereringesse ja kuidas see raviaine käitub organismis enne, kui ta oma ravitoimet avaldab.

Hea konjak pidavat aastatega vaid paremaks minema, kuid kahjuks ei ole nii ravimitega. Raviaine vastasmõju abiainetega – paradoksaalselt, mida uuem, keerulisem ja kallim ravimpreparaat, seda suurema tõenäosusega see juhtub –, pidev ravimipurgi avamine ja hapniku juurdepääs, temperatuuri- ja niiskustingimuste muutus, kõik see kahjustab ravimit. Tootja garanteerib õigel hoidmisel ravimi toimivuse säilivusaja lõpuni. Enamasti näevad ravimid ka aastaid pärast säilivusaja lõppu välja „igati normaalsed", kuid organismi sattudes võivad nad osutuda täiesti toimimatuteks, sest raviaine molekulid on saanud kahjustada. Raviaine säilimine ravimivormis ehk stabiilsus ja seda mõjutavad tegurid on oluliseks biofarmaatsia uurimisvaldkonnaks.

Teiseks ravimi mittetoimivuse põhjuseks võib olla raviaine vabanemise häire ravimivormist. Peavalutablett peab pärast manustamist vabastama raviaine ja see peab imenduma organismi. Eri ravimpreparaadid vabastavad raviainet erinevalt, sest abiainete koostis nendes erineb. Abiainete põhiloetelu on patsiendi infolehel esitatud, sest seda on patsiendil vaja teada allergia vältimiseks, kuid väga täpne abiainete koostis ja omavahelised proportsioonid ning tootmistehnoloogilised iseärasused on ravimifirmade kaubanduslik saladus. Biofarmatseutiliste vabanemiskatsetega selgitatakse eri ravimpreparaatide eeldatav käitumine organismis, st kui kiiresti nad lagunevad ja vabastavad raviaine molekuli ning millistest organismi teguritest (näiteks maohappe hulk, seedetegevuse kiirus jne) see protsess sõltub. Kui vanasti uuriti raviaine vabanemist ja seda mõjutavaid tegureid otse patsientidel, siis tänapäeval on võimalik osa uuringuid, kahjuks küll mitte kõiki, läbi viia spetsiaalsetes dissolu- ehk raviainete vabanemist mõõtvates aparaatides.

Farmakokineetika

Farmakokineetika on teadus ravimite saatusest elusorganismis. Farmakokineetika ühendab endas farmaatsia ja farmakoloogia. Ühelt poolt on oluline, millised raviaine füsikokeemilised omadused mõjutavad raviaine jõudmist organismi ja teiselt poolt on oluline teada, millised organismi funktsioonid ja seisundid määravad raviaine molekuli edasise saatuse organismis.

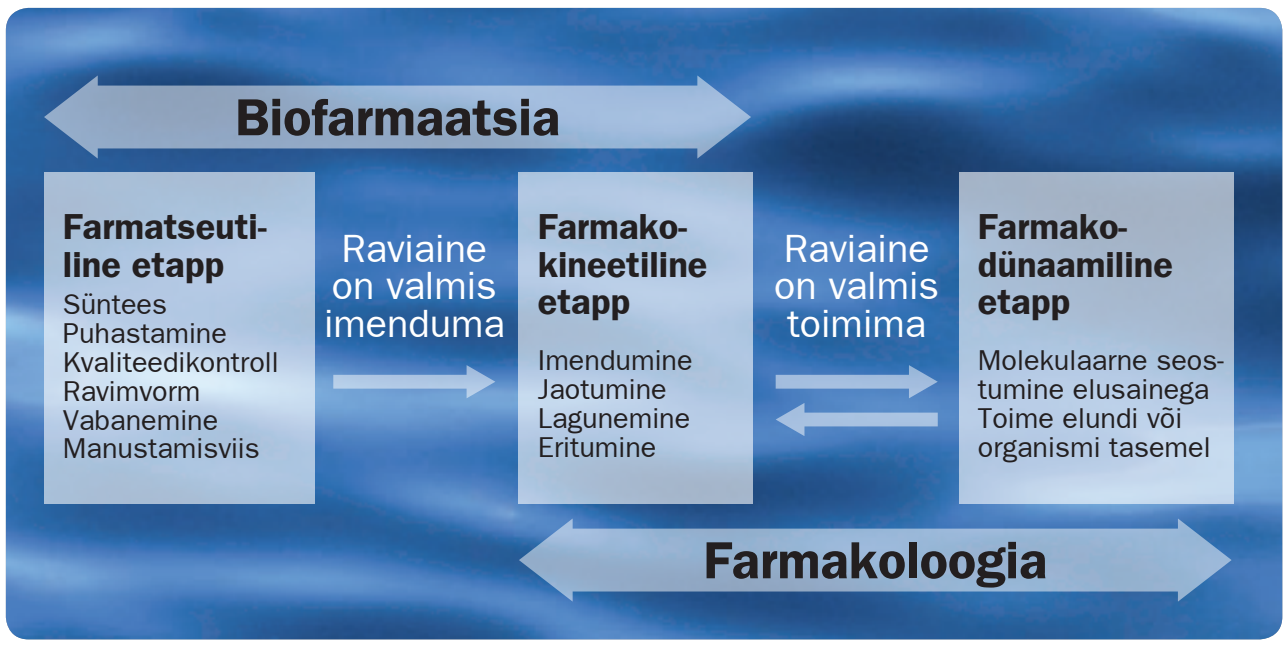
Iga raviaine, kui ta on vabanenud oma ravimivormist, peab imenduma organismi, seal jaotuma, seejärel lammutuma ja erituma. Farmakokineetilised uuringud viiakse läbi elusorganismis, enamasti kas tervetel vabatahtlikel katsealustel või teatavatel patsiendigruppidel. Farmakokineetiliste uuringute tarbeks kogutakse patsientidelt määratud ajavahemike järel veeniverd, edasi töödeldakse seda verd ja uuritakse raviaine ja tema laguproduktide sisaldusi eri ajahetkedel. Õigesti läbi viidud farmakokineetilised uuringud nõuavad küll palju aega ja tööd, kuid uuringualustele inimestele piirdub farmakokineetilise uuringu ebamugavus vaid veenivere võtmisega.

Tagasi peavalutableti juurde. Kui valuvaigistav raviaine on seedetraktis tabletist vabanenud ja soolenõres lahustunud (vastupidiselt laialt levinud arvamusele imendub enamik ravimeid meie organismi peensoolest ja mitte maost), peab raviaine molekul läbima sooleseina ja jõudma vereringesse. Seda keerulist protsessi mõjutavad väga paljud tegurid. Näiteks liigub (difundeerub) osa molekule vabalt läbi sooleseina just nagu vesi tilgub läbi katkise katuse, teised aga vajavad spetsiifiliste transpordimolekulide abi. Mõnel juhul on selleks protsessiks vajalik organismi energiat kandvate molekulide kasutamine, teistel juhtudel aga mitte: variante on väga palju. Kui aga valuvaigistava raviaine molekul on jõudnud vereringesse, siis edasi organismis jaotub ta laiali üsna lihtsalt ja jõuab kudedesse ja elunditesse, sealjuures mitte ainult valutavasse kohta. Varem või hiljem jõuab raviaine molekul ka maksa, kus raviainete molekule lagundatakse kahes etapis. Evolutsiooni käigus on välja kujunenud, et organism lagundab kõigepealt raviaine molekuli vähem mürgiseks ühendiks ja siis teises etapis vesilahustuvaks, et see laguprodukt (metaboliit) neerude kaudu uriiniga väljutada. Enamik, aga mitte kõik raviaine molekulid alluvad organismis sellisele kaheetapilisele raviaine lagunemis- ja eritumistsüklile.

Hea konjak pidavat aastatega paremaks minema, kuid kahjuks ei ole see nii ravimitega. Foto: Tiia Reisner

Kliiniline farmakokineetika ja terapeutiline vereplasma monitooring

Paljud patsiendid on sunnitud oma haiguste raviks kasutama pikka aega, vahel aastate jooksul, ravimeid, mis tekitavad tahes või tahtmata kõrvalnähtusid. Enamiku pikaajaliselt kasutatavate ravimite puhul on kindlaks tehtud optimaalne raviaine kontsentratsioon veres, mis tagab kõige parema ravitoime ja kõige väiksema tõenäosusega kõrvalnähtude ilmnemise. Raviarsti juhendamisel leiab patsient endale sobiva raviaine annuse, mida ta manustab kindla režiimiga aastast aastasse. Aga ravimpreparaadid muutuvad, patsiendi elu- ja toitumisrežiim muutuvad, haigus võib süveneda ja lõpuks patsient ise vananeb ning tema organismi funktsioonid muutuvad, see kõik toob kaasa muutusi raviaine sisalduses veres isegi siis, kui jälgida pingsalt arsti ettekirjutusi. Et seda vältida, on vaja teostada raviaine terapeutilist monitooringut vereplasmas, st aeg-ajalt veenduda, et raviaine kontsentratsioon veres oleks optimaalses vahemikus. Sellist jälgimist ehk monitooringut kasutatakse mõnede tugevatoimeliste antibiootikumide (vankomütsiin, aminoglükosiidid), südameravimite (digoksiin, rütmihäirete vastased ained), vähiravimite (väga paljud) ja psühhoneuroloogiliste haiguste ravimite (antidepressandid, antipsühhootikumid, krambivastased ained) puhul. Patsiendile piirdub selline protseduur vaid kindlal ajahetkel vereandmisega.



Biofarmaatsia ja farmakoloogia seos ravimpreparaadi valmistamise ja toime seisukohast.

Farmakodünaamika

Kui raviaine on jõudnud organismi ja kindlasti ka haigesse elundisse, peab ta seal avaldama ravitoimet, millist protsessi nimetatakse farmakodünaamikaks. Selles protsessis on kaks teineteisele järgnevat etappi. Esimeses etapis raviaine molekul seostub organismi elusainega, milleks võib olla mingi vastuvõtjamolekul (retseptor), ensüüm, rakutuuma pärilikkusaine jne., teises etapis tekib elundi või kogu organismi tasemel ravitoime.

Kui peavalutabletis sisaldunud raviaine jõudis edukalt organismi, siis valuvastase raviaine molekul seostub tsüklooksügenaasi-nimelise ensüümiga. Edasi, kui raviaine molekul on seostunud tsüklooksügenaasiga, ei saa see ensüüm enam organismis normaalselt toimida ning seetõttu on häiritud põletikku vahendavate prostaglandiinide (ja mõnede muude organismiomaste vahendajaainete) süntees. Seda protsessi nimetatakse esmaseks farmakodünaamiliseks reaktsiooniks ja see toimub rakulisel tasemel raviaine molekuli ja elusaine vahel. Selle reaktsiooni tulemusena on organismis põletikku ja seeläbi ka valu tekitavaid aineid vähem. Seejärel tekib kogu organismi tasemel ehk teisese farmakodünaamilise reaktsioonina valuvastane, põletikku vähendav ja kehatemperatuuri alandav toime, mida patsient tunnetab valu nõrgenemise ning lõpuks valu kadumisena. Raviaine toime ehk farmakodünaamika on alati keeruline protsess, milles osaleb palju tegureid nagu raviaine molekulide kontsentratsioon haiges elundis, molekulide elundis viibimise aeg, seostumiskohtade arv elundis, raviaine molekuli ja elusaine vahelise seostumise tugevus, raviaine võime elundi vastuvõtjamolekulidest lahti pääseda jne. Paljudel juhtudel on lisaks keerulistele molekulaarfarmakoloogiliste protsesside oluline ka see, kuidas patsient kui tervik, kui indiviid reageerib ravimi toimele. Ühele inimesele võib juba minimaalne valu nõrgenemine tunduda olulise valuvaigistava toimena, teine inimene võib raskesti kannatada ka siis, kui vaid marginaalne jääkvalu ta elu häirib. Paljude ravimite farmakodünaamika on sedavõrd keeruline, et nendest mehhanismidest tuntakse tänapäeval vaid väikest osa. Ja seegi osa on enamasti tavainimesele raskesti mõistetavate molekulaarsete seoste rägastik, kuid raviaine põhilised toimimise teed ja viisid on kirjeldatud ka patsiendi infolehel.

Kokkuvõtteks

Tänapäeval on iga ravim keeruline süsteem, mille loomine on paljude spetsialistide ühine saavutus ning mille kasutamine eeldab asjakohast patsiendi, raviarsti ja apteekri koostööd. Ravimi toimivuse või mittetoimivuse määravad paljud füsikokeemilised ja bioloogilised tegurid. Tundes ebakindlust ravimi biofarmatseutiliste, farmakokineetiliste või farmakodünaamiliste omaduste mõistmisel, pöörduge alati arsti või apteekri poole lisainformatsiooni saamiseks.

Juursigur – minevikust tänapäeva

Juursigur on tänapäeval tuntud eeskätt dekoratiivtaimena, kuid tal on oma panus ka inimeste joogi- ja söögilauale. Juursiguri mõned koostisosad leivad kasutust ka apteegikaupades.

Urmas Kokassaar
TÜ molekulaar- ja rakubioloogia instituudi lektor

Mihkel Zilmer
TÜ biokeemia instituudi meditsiinilise biokeemia professor

Hariliku siguri elukäik taimena

Taime päritolupiirkond on Euraasia lõunapoolsetel aladel, kuid tulnuktaimena võib teda kohata pea kõikjal paras- ja subtroopilise kliimaga aladel. Elutsüklilt on ta püsik, kellel esimesel kasvuaastal kujuneb lehtedest ringikujuline kodarik ja paksenenud, kõva, käävjas valkja värvusega juur. Lehed on välimuselt sulghõlmised ja asetuselt ümbritsevad osaliselt vart. Taime sirgudes hakkab vars harunema ning mitmekesistub ka lehtede kuju ja paigutus. Teisel kasvuaastal näitab taim ka õieilu, mis lõpeb hiljem seemnesarnaste viljade (seemniste) valmimisega. Meie kasvutingimustes õitseb sigur juulist septembrini. Õitsemisel järgib sigur kindlaid ööpäevaseid rütme – õied avanevad ja sulguvad kindlatel kellaaegadel. Paremaks tuulleviks on mitmetahulisel seemnisel lühikesed kilejatest soomustest koosnevad lisandid. Juursigur on korvõieline ja õisikud asetsevad kas üksikult või rühmadena varre ja külgharude tippudel. Taime varred on püstised, kandilised ja õõnsad. Varte ehituslik eripära kajastub ka juursiguri ladinakeelses nimetuses *Cichorium intubus*, kusjuures ladinakeelne *intubus* viitab õõnsale torujale varrele. Värvuselt on siguri õied tavaliselt sinised, hilisem sordiaretus on loonud ka roosade või valgete õitega sorte. Lisaks kaunikujulistele õitele pakub sigur ka rikkalikult nektarit ehk teisisõnu on hea saagisega meetaim. Eestis kasvab ja levib juursigur peamiselt metsistunud tulnuktaimena. Kasvukohad jäävad inimtegevusalade vahetusse lähedusse. Nii võimegi sigurit kohata teeservadel, aedade ääremaadel, kraavipervedel, sööti jäetud põllu- ja aiamaadel, raudteetammidel jm. Sõltuvalt kasvukohast varieerub ka taime kõrgus, mis viljakal mullal ja konkurentide puudumisel võib sirguda tublisti üle meetri, kuid viletsate tingimuste juures küünib vaid 30–40 sentimeetrini.

Kunagi oli sigurikasvatus Eestis väga levinud

Taludes kasvatati sigurit algul vaid enda pere tarbeks. Nimelt kasutati kuivatatud, pruunistatud ja peeneks jahvatatud sigurit viljakohvis lausa kohustusliku lisandina. Lisaks joogipoolise lähtematerjalile kasutati sigurijuuri ka rahvaravis, peamiselt vett väljutaval ning seedetegevust soodustaval ja korrastaval eesmärgil. Siguriteel on organismile rahustav mõju. XX sajandi algupoole hakati mõnedes taludes sigurit ka müügiks kasvatama. Tegu oli siiski küllaltki töömahuka ettevõtmisega. Saagi kogumiseks tuli siguritaimede juured mullast sügisel kas üles kaevata või muul viisil suuremate kadudeta välja kiskuda ja suhteliselt kiiresti töödelda. Väljakaevatud juurte säilitamisel halvenes nende kvaliteet kiiresti. Vahemärkuseks olgu lisatud, et siguri juur on kujult küll lihakas ja käävjas, kuid viletsates kasvutingimustes võib haruneda. Järgmine oluline etapp oli juurte puhastamine. Suuremate koguste korral laaditi saak kastidesse ja uhati vees luuaga pidevalt hõõrudes mullast puhtaks. Väikeste koguste puhul kaabiti juurikad lihtsalt noaga puhtaks. Pärast tahenemist järgnes puhastatud juurte tükeldamine. Seegi oli vaevanõudev ettevõtmine, sest siguri juur on üsna kõva. Väikeste koguste korral lõiguti juured niisama noaga enam-vähem ühesuurusteks tükikesteks. Suurte koguste korral kasutati juurte kuubistamisel tehnilisi abivahendeid. Esmalt poolitati lihakas juur pikisuunas sõltuvalt jämedusest kas kaheks või neljaks osaks ja siis tükeldati ristisuunas väikesteks kuubikuteks. Tükeldamiseks pruugiti käepidemega lõikerauda, mille teine ots oli lõikelauale kinnitatud. Lõikerauga sai puhastatud ja peenestatud juurtepundist kiiresti paraja suurusega tükke lõigata. Järgmiseks tuli siguritükid kuivatada. Väikese hulga puhul kõlbas kuivatamiseks ja röstimiseks kuumaksköetud leivaahi, kui see hakkas juba jahtuma. Lõpuks jahvatati vajalik kogus kuivatatud ja pruunistunud siguritükke jahuks, mida kindlas vahekorras lisati kohvisegule. Suurte koguste korral tuli talitada teisiti. Siguritükke kuivatati spetsiaalsetes kuivatusahjudes, mis õhukeses kihis mahutasid korraga kuni 100 liitrit juuretükke. Kuivatusahje köeti haokubudega ja neis säilitati mõõdukat kuumust temperatuurivahemikus 60–80 °C. Hiljem müüdi kuivsigur kohvivabrikutele, kes suurtes kogustes viljakohvi valmistasid või ülesostjatele, kes kauba edasi müüsid. Eesti kuivsiguri kvaliteet oli isegi nii hea, et see kõlbas ekspordiks. Eelmise sajandi kolmekümnendate aastate keskpaiku sattusid aga Peipsi-äärsed sigurikasvatajad raskustesse. Suur hulk tülikat ja aeganõudvat käsitööd hoidis kuivsiguri hinna suhteliselt kõrgel, lisaks polnud ka kultuuri saagikus kõige suurem. Siseturu jaoks oli nõudlus väike, sest paljudes taludes kasvatati sigurit enda vajadusteks ise. Välisturgudel hakkas võimutsema odavam Lõuna-Euroopa riikide kuivsigur. Olukorra parandamisse sekkus isegi Eesti riik, kes määras Peipsiääre piirkonda tööle sigurikasvatamise konsulendi ja proovis riiklike meetmetega toorsiguri kokkuostu ja töötlemist edendada.

Kuulus kohviasendaja

Sigurit hakati laialdaselt kohvi aseainena kasutama XVIII sajandil ja seda eeskätt Itaalias. Põhjus polnud loomulikult mitte terviseteadlikus joogivalikus, vaid lihtsalt hinnas. Erinevalt kaugelt ja kallilt sisseveetavast kohvist kasvas juursigur edukalt ka jahedama kliimaga Euroopas. Sigurikohv leidis eriti rohket kasutust XVIII sajandil Saksamaal, eeskätt Berliini ja Magdeburgi piirkonnas, kus seda tunti niinimetatud "preisi kohvina". Just ammusest kasvatuspiirkonnast pärineb ka tänapäevalgi tuntud juursiguri sort "Magdeburgi". Siguri ja kohvijoogi seotust reedavad ka selle taime nimetused eri keeltes, näiteks saksakeelne *Kaffeezichorie* või prantsuse *chicorée à café*. Siguri algne nimetus tuleneb arvatavasti vanakreeka keelest, kus seda taime tunti nimetustega *kichora, kichoria, kichore*. Eesti keeles tunti kõnealust taime nimetustega *seekoor, siggor, siggur* ja Lõuna-Eestis nimevariantidega *tsigur* ja *tsikur*. Oluline on seegi, et sigurijuure röstimisel moodustuvad süsivesikutest oksümetüülfurfuroolid, mis annavad joogile tumeda värvuse, kohvi meenutava lõhna ja välimuse. Muid mõru maitsega ühendeid on sigurijuures juba looduslikult. Mida suurem on siguri osakaal kohvisegus, seda mõrkjama maitse jook omandab. Sigurikohvil puudub küll kofeiini ergutav toime, ent sealjuures ei kujunda sigurikohvi joomine tarbijal sõltuvust. Eestis hakati sigurilisandiga kohvi pruukima XIX sajandi lõpupoole, kuid tõelise menu saavutas sellise kodukohvi joomine XX sajandi esimesel kolmandikul. Sigurite osa kohvisegus moodustas enamasti neljandiku või viiendiku. Tavaliselt kombineeriti siguripulbrit pruuniks kõrvetatud rukki, nisu, mustjuure või pastinaagiga, harvem isegi hernejahuga. See, kui palju sigurit lisati, sõltus kohvitegija maitsest. Et sigurilisand andis hilisemale joogipoolisele mõru meki, siis manitseti selle lisamisel tagasihoidlikkusele. Veelgi enam – hoiatusele mõjususe lisamiseks väideti tolleaegses ajakirjanduses tihti, et suures hulgas mõjuvad kõrvetatud sigurid halvasti tervisele ja neid pruugivad kohvis vaid rikutud maitsmismeelega inimesed. Eeltoodud väited olid õiged vaid juhul, kui kohvimaterjal tõesti tugevalt ära kõrbenud oli. Seoses oakohvi leviku laienemise ja hinna langemisega minetas sigur segukohvi lähteainena järk-järgult oma tähtsuse. Küll aga on sigur leidnud kasutust kohvi võltsimisel. Siguri segamine jahvatatud kohvipurusse võimaldas kohvi arvelt kokku hoida. Visuaalselt oli sellise segu eristamine raske, abi oli vaid maitsmismeelest. Siguriga kohvisegud ei kadunud tootmisest siiski lõplikult. Sotsialismimaade majanduslike eripärade tõttu piisas vaid kohvihinna tõusust paaril järjestikusel aastal ja sigurilisandiga kohv oli jällegi kiirelt tootmises tagasi. Nüüdisaja suurimad sigurikasvatajad Euroopas on prantslased, sakslased, belglased, hollandlased ja poolakad. Hoolikalt valitud sordid, viljakas muld ja õige agrotehnoloogia lubavad saada ligi paarisajatonniseid saake hektarilt. Võrdluseks olgu öeldud, et aiatingimustes loetakse normaalseks tulemiks kilo või kaks sigurijuuri ruutmeetrise kasvupindala kohta. Tööstuslikus tootmises on väga heaks saagiks kuni 300 tonni hektari kohta. Ka nüüdisajal on müügil nii sigurit sisaldavad kohvisegud kui ka naturaalne sigurikohv. Esimeste puhul rõhutatakse kofeiini vähesust joogis, teine toode on aga pigem lokaalset mahepõllundust austavate poolehoidjate lemmik. Arvestama peab sedagi, et ainult röstitud siguripulbrist tehtud jook on tugeva maitsega, mistõttu pulbrit peab joogi valmistamiseks kasutama väheses koguses.

Siguriga võib kohtuda ainevahetust ning seedimist soodustavate preparaatide juures ühe komponendina. Foto: Tiia Reisner

Inuliinivaru peitub lihakas juures

Korvõieliste esindajale kohaselt on ka juursiguris rohkelt inuliini. Juursigur on suhteliselt kõrge inuliinisaagisega taim, millest on inuliini suhteliselt lihtne eraldada. Eraldamiseks kasutatakse kas ekstraheerimist kuuma veega või sadestamist alkoholiga. Eelistatum on siiski esimene meetod. Inuliin on fruktoosijääkidest koosnev varusüsivesik, mida nüüdisaegne toitumisteadus hindab kui prebiootikumi ning seda tunnustavad ka Euroopa Liidu vastavad dokumendid. Prebiootikumi mõiste tähendab seda, et tarbitud inuliin ei lammutu meie seedekulgla ülaosas ja seda lõhustavad jämesoole mikroobid. Selline lõhustumisviis ja lõhustumiskoht tähendab, et üks gramm inuliini annab meile kõigest kilokalori väärtuses energiat ja sedagi vahendatult läbi bakterite, kes inuliinist rasvhappeid valmistavad. Nii soodustab inuliin seedekulglas ka meile soodsa toimega piimhappebakterite paljunemist. Inuliin aitab mõningal määral kaasa mineraalainete imendumisele ning veresuhkru taseme kontrollimisele. Siit ka selgitus, miks iga aastaga lisandub poodides müügilettidele inuliiniga rikastatud toidutooteid ja maailmas suureneb vastavat ühendit sisaldavate taimede kasvatuspindala. Lisaks inuliinile leidub sigurijuurtes teisi biokeemilisi ühendeid. Mingi kogus on teisi oligosahhariide, esindatud on ka valgud, suhteliselt tagasihoidlikult leidub rasvu. Ohtralt on seevastu mineraalühendeid, eeskätt kaaliumi, magneesiumi ja fosfori ühendeid. Siguri juurtes leidub ka selliseidki ühendeid (laktutsiin ja laktupikriin), mis tekitavad meie maitsmismeelel mõrkja ja isegi veidi kibeda maitse.

Sigur apteegis

Siguri kasutamise algusaegadel pruugiti sigurit pigem ravimtaimena, kasutust leidsid siguri juured ja lehed nii värskelt kui ka kuivatatult. Siguri ande pruugiti mitmel viisil organismi üldiseks tugevdamiseks, rahustamiseks, seedeprobleemide leevendamiseks ning liigse vee väljutamiseks. Nüüdisaegne ravimeditsiin juursigurit omaette ravimtaimena ei kasuta. Viimane väide aga ei tähenda seda, et siguril apteegiletile üldse asja poleks. Praegugi võime siguri koostisosi leida mitmetes apteegis müüdavates toodetes. Alustuseks võiks mainida mitmekomponendilisi saledus-preparaate, kus sigurijuurte koostisosi kasutatakse kiudainelise prebiootikumi rollis. Siguri inuliini võib kohata ka osas kuseteede ja eesnäärme põletike vastu mõeldud preparaatides, milles inuliin seadistab mikroobikoosluste arvukust ja liigilist koosseisu. Analoogne roll on ka seedekulgla jaoks mõeldud inuliinipõhisel prebiootilisel toidulisandil. Lisaks eeltoodule võib siguriga kohtuda ka ainevahetust ning seedimist soodustavate teesegude juures. Sigurijuured on mõlemat sorti segudes siiski vaid üheks koostekomponendiks lisaks teistele taimsetele preparaatidele.

Seened rahvameditsiinis

Aastasadade jooksul on inimene loodusest üles leidnud – sageli ka katseeksituse meetodil – palju mõjusaid ravimtaimi ning avastanud ravimisviise, mille tõhusust tänapäevalgi tunnustatakse.

Aivar Jürgenson
Tallinna Ülikooli etnoloog

Punane kärbseseen on olnud ravimina eesti rahva seas küllaltki tuntud. 1930. aastatel oli Tartu ja Tallinna turul ikka müügil ka reuma vastu kasutatud punane kärbseseen.

Ka seentega ravimisel – ehk peenema nimega fungoteraapial – on kindel koht rahvameditsiinis. Peamiselt on seeni haiguste raviks kasutatud Hiinas ja Jaapanis. Seeni mainis ravimina aga ka kreeklane Hippokrates. Tänapäeva arstiteadus on kindlaks teinud, et seene vitamiinid kaitsevad inimest viiruste ja bakterite eest, mineraalained hoolitsevad terve vere, tugevate luude ja hammaste eest. Mitmed seeneliigid sisaldavad aineid, mis on efektiivsed astma, migreeni, reuma ja unetuse puhul. Venelased kasutavad kivipuravikku (*Boletus edulis*) südamevaevuste ning külmetuse, tanuseent (*Phallus impudicus*) podagra raviks. Tuberkuloosi vastu aitavad lehtrikud (*Clitocybe*). Mitmel pool Euroopas tarvitati varem mürklit podagra ja reuma raviks

Punane kärbseseen

Eriti laialdast kasutamist on rahvameditsiinis leidnud punane kärbseseen (*Amanita muscaria*). XIX sajandil soovitasid teadlased ja arstid sellega ravida paljusid haigusi: krampe, tõmblemist, halvatust ja teisi närvihaigusi, epilepsiat, kilpnäärmehaigusi, tuberkuloosi, veritsevat köha, kärntõbe, reumat, uroloogilisi haigusi, impotentsust, hambavalu, Parkinsoni tõbe, kogelemist, veresoonespasme, angiini, klimakteerseid häireid, seljaaju funktsionaalseid häireid jt. Pandi ka tähele, et lambad, keda hoitakse karjamaal, kus kasvab punaseid kärbseseeni, ei kannata kõhuusside käes. Emil Schlegel (1852–1934), kes tegeles homöopaatiaraviga, kirjutas 1915. aastal: "Jultunult ärritav punane koos erkvalgete laikudega on justkui löök silma. See on mürk silmadele ja ärritus ajule." Seetõttu leidis ta, et kärbseseenega saab ravida langetõve. Ka antroposoof Rudolf Steiner, keda ka eesti keelde palju tõlgitud, viitas punasele kärbseseenele kui epilepsiaravimile. Ta leidis, et mürgistel seentel on võime kudesid taastada. Saaremaa XIX sajandi kirjamees Johann Wilhelm Ludwig von Luce mainis samuti punast kärbseseent epilepsia rohuna, kuid avaldas kahtlust efektiivsuse osas.

Meie sugulasrahvas handid kasutavad punast kärbseseent sissevõtmiseks maohammustuse, uimasuse ja kurnatuse vastu. Eestis, Lätis, Leedus, Valgevenes ning Loode-Venemaal tuntakse punast kärbseseent reumarohuna. Et saada haigele kohale pealemäärimiseks kasutatavat ravimit, pannakse kärbseseene tükid kinnisesse pudelisse või purki ning lastakse paar päeva seista, misjärel muutub seen kollaseks õliks.

Eestist on kärbseseenega ravimise kohta erinevaid teateid. Näiteks hambavalu puhul pandi kärbseseen kinnisesse nõusse ning hoiti soojas kohas. Mõne päeva pärast muutus seen kollaseks õliks, mida siis põsele määriti. Petseris kuulsin ühelt sealselt venekeelselt ravitsejalt retsepti reuma ja radikuliidi raviks: tuleb võtta suurem pudel, millesse valada suhkrusiirupit. Pudelisse lasta sipelgaid, hiljem lisada kärbseseen ja lasta neliteist päeva seista. Saadud ravim segada vaseliini või kreemiga või lahjendada destilleeritud veega vahekorras üks kümnele ning määrida haigele kohale.

Kunagi kuulsin Siberisse välja rännanud eestlastelt, et kärbseseent tarvitavad nad ka seespidiselt. Seedehäirete korral võetakse sisse kuu aega piirituse või puskari sees hoitud kärbseseene tinktuuri. Üsna laialt levinud on seal sama ravimi kasutamine vähi puhul. Selleks tuleb võtta 100 grammi kuivatatud ja purustatud kärbseseeni, millele peale valada pool liitrit piiritust või kanget puskarit ning lasta seista. Teine võimalus on kasutada tooreid seeni, mis olevat kangemad. Neid pannakse pool pudelit täis ning valatakse peale puskar või piiritus.

Üks Siberis kuuldud lugu räägib vähihaigest mehest, kes oli kuulnud, et kärbseseen võib teda aidata. Ta läks metsa, korjas ja sõi seal ühe kärbseseene. Natukese aja pärast sõi teisegi, kolmanda pani taskusse. Seejärel heitis ta magama. Kui mees ärkas, oli juba õhtu. Ta läks koju ning tundis tugevat nälga, mille kustutamiseks sõi erakordselt palju. Abikaasa arvas seepeale, et mees hakkab surema, kuna enne surma pidavat inimesel olema suur isu. Kuid selle asemel, et ära surra, sai mees hoopis terveks.

Kuna Eestis pole kärbseseene kasutamine vähiravimina levinud, on tõenäoline, et Siberi eestlased omandasid selle teadmise Siberis muukeelsetelt naabritelt. Eestis kasutatakse seentest vähiravimina kasekäsna. Valgevenelased kasutavad vähi vastu mitmeid seeneliike, alustades kasekäsnaga ja lõpetades kivipuravikuga.

Kärbseseenest valmistatud tinktuuri doseerimise kohta on teated erinevad: üks supilusikatäis kolm korda päevas, üks teelusikas kolm korda päevas või vaid mõni tilk korraga.

Punane kärbseseen on olnud ravimina eesti rahva seas küllaltki tuntud. 1930. aastatel oli Tartu ja Tallinna turul ikka müügil ka reuma vastu kasutatud punane kärbseseen.

Murumuna

Veel ühel seenel on rahvameditsiinis kindel koht. See on murumuna (lad *Bovista*, *Lycoperdon*), rahvasuus tuntud ka kui ämmatoss. Ilmselt vanimad murumunad, mis arheoloogiliste väljakaevamiste käigus on päevavalgele toodud, pärinevad kahe tuhande aasta taguselt Inglismaalt ning neid kasutati nähtavasti vere sulgemiseks. Valmides laguneb murumuna sisemus pruuniks või mustaks spooripulbriks, mida on sajandeid rahvameditsiinis kasutatud lahtiste haavade puhul vere sulgemiseks. 1700. aastal ilmunud Loniceruse raamatus tehakse juttu hiidmurumunast: "… vanad niisked haavad saavad sellest kuivaks ja paranevad." Haavade katmiseks kasutati murumuna veel Esimeses maailmasõjas, kui meditsiinilist sidet nappis.

Murumuna spooritolmu puistati küpsest viljakehast otse haavale. Ninaverejooksu sulgemiseks lasti seda tolmu ninasõõrmetesse. Spooritolmu kasutati ka aadrilaskmise järel. Karl Linné kirjutas aastal 1725: "Selleks, et pärast aadrilaskmist verd sulgeda, pole paremat vahendit kui *Fungus crepitus lupi*." Murumuna kasutamine rahvameditsiinis on laialt tuntud ning põline. Lapimaal on spoore lahtisele haavale pandud. Saksamaal seoti mitte väga vana murumuna tugevalt veritseva haava peale. Šveitsis kasutati murumuna eriti ninaverejooksu puhul. Vere sulgejana on ta tuntud Galiitsias ja Bukoviinas. Inglismaal kirjutati 1923. aastal, et pea igas talukööglis on kimp seeni käepärast õnnetusjuhtumite vastu. Ka Hispaanias on murumuna kasutatud vere sulgemiseks. Samuti on spooritolmu tarvitatud kõhulahtisuse vastu nii inimestel kui koduloomadel, eriti vasikatel. Seda menetlust tuntakse Saksamaal, Rootsis, Norras ja Taanis. Rootsis pandi leiget vett koos murumunaga kõrva kõrvavalu puhul. Astma vastu on kasutatud murumuna ja vee või viina leotist. Kollatõve puhul söövad slaavi rahvad murumuna spooritolmuga valmistatud pannkooke.

Eestis on murumuna kasutatud sarnaselt naabermaadega peamiselt vere sulgemiseks, kuid ka nahahaiguste raviks. Fotod: Tiia Reisner

Üht murumuna liiki nimetatakse ühe Põhja-Ameerika indiaanihõimu keeles *teokwa`minum* 'peavalumari', sest tema spoore kasutatakse peavalu vastu. Hiinas tarvitatakse hiidmurumuna *Lycoperdon giganteum* spooritolmu mee ja veega segatult ravimina kurguvalu, palaviku ja kopsuhaiguste puhul.

Eestis on murumuna kasutatud sarnaselt naabermaadega peamiselt vere sulgemiseks, kuid ka nahahaiguste raviks. Näiteks on teda pandud konnasilmale, et see ära kaoks, samuti mädanike ja põletushaavade raviks.

Teised seeneliigid rahvameditsiinis

Paljud seeneliigid on aidanud kroonilise kõhukinnisuse korral. Seenepiima on kasutatud reuma raviks. Selleks tuli haiget kohta seenega määrida. Liimikuga (*Gomphidius*) raviti sammaspoolikut: puhtakspestud liimik jäeti klaasi, kuni ta muutus õliks ja seda määriti haigele kohale. Tükkideks lõigatud ja viinas leotatud tanuseent (*Phallus impudicus*) võeti podagra puhul sisse või lasti tal esmalt laguneda ja määriti podagrahaigeid liikmeid sellega lootuses, et valu leeveneb.

Rahvusvaheliselt on vere sulgejana tuntud tungaltera. Tungaltera toodab alkaloidi nimega ergotoksiin (ka ergotiin), mis aitab verd sulgeda. Seetõttu on teda kasutatud sünnitusel, kopsuveritsuse puhul jne. See toime oli vanadele hiinlastele tuttav juba ammu enne meie ajaarvamist, ka Hippokrates olevat seda teadnud. Ka eesti rahvameditsiinis on tungaltera kasutatud pärast sünnitust verejooksu pidurdamiseks.

Vere sulgemiseks on eri rahvad kasutanud eri seeni. Kvakiutli-indiaanlased tarvitavad üht määramata seeneliiki plaastrina. J. W. L. von Luce teatel kasutasid eestlased XIX sajandi algul taela lisaks tule saamisele ka vere sulgemiseks – tael pandi lahtisele haavale. Torikutel on rahvameditsiinis üldse võrdlemisi lai kasutusala. Näiteks on paljud Siberi rahvad tarvitanud kasekäsna (*Fomes fomentarius*) välispidiselt reumarohuna. Eesti rahvameditsiinis on taelad tuntud peamiselt kasvajavastase vahendina – tavaliselt joodi selle keeduvett või tarvitati viinaleotisena. 1930. aastatel olid Tartu ja Tallinna turul müügil ka taelad (*Fomes nigricans*, *Fomes applanatus*, *Fomes fomentarius*) vähi- ja reumarohuna. Nahale tekkinud tüükaid põletati käsnatükikestega. Loodusravi raamatutes soovitatakse käsna mao- ja soolehaavandi puhul põletikuvastase ning haava paranemist soodustava vahendina.

Näeme, et seente kasutamine rahvameditsiinis on küllalt tuntud, eriti kehtib see seente puhul, mida toiduks ei tarvitata. Seentega ravimine on mingil määral tuntud kogu Eesti territooriumil, kuigi nagu nägime, kasutatakse siiski vaid üksikuid liike.

Loo lõpetuseks veel üks mõte: soome rahvateadlane Ilmari Manninen on rõhutanud rahvauskumust, et eriti kanged peavad olema nahahaiguste rohud. Nagu nägime, rakendati selleks puhuks sageli just seeni. Usku seente kangusse võis kergesti süvendada tähelepanek nende kiirest kasvamisest. Organism, mis on suuteline kasvama peaaegu silmanähtavalt, peab sisaldama erilist väge, ning seda otsustas inimene rakendada haiguse väe tühistamiseks.

Sinupret®
Nurmenuku õied koos tupplehtedega,
leedripuu õied,
emajuur, oblikas,
raudürt
BIONORICA®
The phytoneering company

Näidustused:
Sekreedi vedeldamine
ägeda ja kroonilise nina kõrvalkoobaste põletiku (sinusiidi) ja bronhiidi korral.
Toime:
Sekreedi vedeldamine ravimis sisalduvate ravimtaimede – nurmenuku, oblika ja musta leedripuu abil hoiab ära limaskestade turse, kergendab väljaköhimist ja nuuskamist ning soodustab limaskestade taastumist.

hingamisteede põletike korral
sekretolüütiline
põletikuvastane

Maaletooja ja esindaja Eestis: Miecys-Pharm OÜ Vitamiini 4, Tartu 51014 Tel. 738 0676

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

Anekdoodid

„Doktor, tänud, et mu isa nii hästi opereerisite! Võtke palun see.”
„Ei, ei, mis te nüüd…”
„Võtke, võtke.”
„Pole vaja, kuhu ma selle panen?”
„Aga kuhu mina selle jala panema pean?!”

Arsti juures:
“Kuulge-kuulge, ma ei palunud Teil “aaa” öelda!”
“Seda küll, aga ma märkasin õde…”

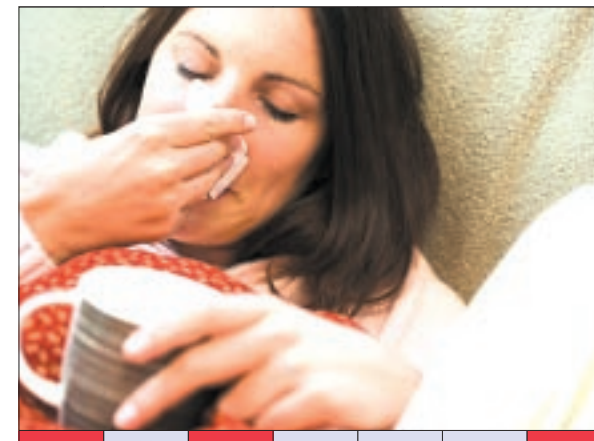
“Halloo, doktor? Mul kõht valutab.”
“See on gripist.”
“Hmm, aga mul valutab õlg ka veel.”
“See on gripist.”
“Ja sõrmeluu murdsin ära!”
“See on gripist.”
“Doktor, olete päris ära pööranud?!”
“See on gripist… Teiega rääkis automaatvastaja, kõne hind 25 krooni.”

„Doktor, mul on veidi imelik olla…”
„Hmm... jooge see roheline vedelik ära… Nii, kuidas nüüd on?”
„Ohh, täitsa halb hakkas nüüd…”
„Selge: Teil on allergia roheliste vedelike vastu!”

Naine viib mehe arsti juurde, kaebuseks suur mädapaise seljal. Arst vaatab ja uurib mehe selga ning lausub:
“Küll on kole!”
Mehe abikaasa:
“Njah, kole on ta tõesti, aga laste vastu lahke ja kõva töötegija.”

“Kuidas mind küll naine on ära tüüdanud!” kurdab mees. “Ma olen täiesti väsinud!”
“Te peaksite sõitma mere äärde, seal puhkama ja ujuma,” soovitab arst.
“See ei aita, härra doktor, sest ta ujub suurepäraselt.”

Valdo Jahilo anekdoodid



							AKUUTNE, TORMILISELT KULGEV (TÕBI)		GRAMM	LANGETÕBI	SILMAHAIGUS / KULTUURISAADE	VENTILEERIV SISEORGAN	*ACADEMIAE RECTOR*	...-VITAMIIN ehk TOKOFEROOL
							HIINA KEELES PUUDUV TÄHT		HIGINÄÄRME AVA NAHAS / ARVUTI					SENSITIIVNE; ALLERGIALE VASTUVÕTLIK
							ÄGE VIIRUSNAKKUS, INFLUENTSA						NÄO PROBLEEMNE PIIRKOND / 4 × TÄHT	
							IIAL, ELU SEES				TABLETI TEE ALGUS / EETERPIIRITUS			
	RAGAAD, HUULTE, NAHA LÕHENEMINE		SOONTES RINGLEV PUNANE VEDELIK	*INTEGRATED DATA VIEWER*	...-VITAMIIN ehk AKSEROFTOOL		JÄÄB KÜLMETADES KANGEKS / TITAAN					*UNITED NATIONS* / KORVPALLILIIGA		
...-VITAMIIN ehk TSITRIIN		... *APPIA* / AITAB KÜLMETUSE KORRAL				HAIGUSEJÄRGNE MEELEOLU / 1501.								
PSÜÜHILISED SISESUNNID					MILLAL / KLAASTORUKE RAVIMI JAOKS				KÕVA PISIKUTETAPJA / DIPLOMAADID					
VAJAVAD KÜLMA EEST KAITSET							PESUESE, SÄRGIK / *NORTH AFRICA*						IMAGINAARÜHIK / ARVUTIKLAHV	
SOOJAANDEV OBJEKT ELAMISES				KAOTAV, ILMAJÄÄV / LIIKLUSEESKIRI								TÜKKI / MEDITSIINI SÜMBOLOLEND		
KÄSIMÜÜGIRAVIMITE REKLAAMIKANAL			LUGUPEETUD / HIAATUS, LÕHE			LAPSE KASVATUSVAHEND / RÄNI				KÜLA LÄÄNEVIRUMAAL / ON, ingl. k.				SUUST NÕRGUV ERITIS
SOOLESULGUS							KÕRVAD vene k. / HAIGEL PUUDUB				TOETUS / HAIGE LAPSE POPUTAJA			
MUUSIKASTIIL				LIIKUVAD LUUÜHENDUSED / ELEKTER									LIITER / ...-VITAMIIN ehk KALTSIFEROOL	
	...-PISIK ehk STREPTOBATSILL / EINSTEIN					MÄÄRSÕNA / VEREGRUPP				TERVISTAV VEEKOGUDE SETE / NIMI				
VÄLJATOODUD, RÕHUTATUD					*ABSORBANCE UNIT*			PÄRILIKU INFO KANDJA				HAARAVÄÄ BISTSÕNAD SÕÕGILE RISTIK		

Заключение на русском языке

ПРОСТАТА И ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН

Наиболее распространенные заболевания простаты это воспаление простаты, увеличение за счет доброкачественной и злокачественной опухолей. Хотя механизмы возникновения и распространения этих заболеваний разные, одной из основных жалоб при всех заболеваниях является учащенное мочеиспускание, к которому добавляются ноющее чувство в нижней части живота и прерывистость струи урины, а также уменьшение ее интенсивности. В основном, это и есть те жалобы, с которыми мужчины обращаются к врачу.

Простата у молодого человека весит в среднем от 15 до 20 грамм и увеличивается в течение жизненного периода, в самых худших случаях, в 3-5 раз. Хотя объем простаты составляет ничтожную часть массы тела среднего мужчины, маленькая простата влияет на здоровье мужчины на протяжении большей части жизни.

На протяжении периода расцвета сексуальной жизни до 45 лет основной болезнью молодых людей является воспаление простаты. На основании исследований, в Эстонии 10 – 15% мужчин болеют воспалением простаты, действительное же число больных, предположительно, может быть гораздо больше. Главным фактором риска является местный влажный, темный и холодный климат, который также вызывает проблемы и в дыхательных путях. Постоянные проблемы со здоровьем вызывают стресс и усталость, которые приводят к проблемам в отношениях и падению жизненного уровня. Конечно, факторами, вызывающим риск воспаления простаты, являются и воспаления половых путей, которые остались не диагностированы и не вылеченными, как у самих мужчин, так и у их сексуальных партнеров.

Главными признаками воспаления простаты, помимо расстройств мочеиспускания в ранней стадии, являются боль или чувство неудобства в области паха и семенников (или яичек), а также непостоянные жалобы. При развитии болезни, увеличивается количество жалоб, а также добавляются боли в нижней части спины и расстройства сексуальной сферы, включая преждевременное семяизвержение.

Также и в Эстонии, у мужчин среднего возраста проявляются воспаления простаты, только в этом возрасте главным фактором риска является зависящее от возраста доброкачественное увеличение ткани простаты. По крайней мере, у более половины 50-летних мужчин ткани простаты увеличены, а процент растет пропорционально возрасту. Главнейшими факторами риска доброкачественного увеличения простаты являются возраст, уменьшающаяся сексуальная активность и уровень мужских гормонов в крови. Жалобами все также остаются прерывность струи урины, и частая потребность мочеиспускания, в основном, по ночам.

Важно знать, что сегодня существуют эффективные лекарства, которые уменьшают проблемы мочеиспускания уже через пару недель после употребления лекарства.

Злокачественные опухоли простаты проявляются в мире все чаще и у все более молодых людей. Главными факторами риска являются возраст, избыточный вес, географическое расположение (прежде всего, Соединенные Штаты Америки, Канада и страны Скандинавии), а также проявление простатита или проявление рака груди ранее у кого-либо из членов семьи.
Стр 2-3

АРОТНЕКА ДАЕТ СОВЕТ

Воспаления уротракта

Воспаления мочевого пузыря и почек это проблема, с которой сталкивается большое количество людей в течение своей жизни.

У 30% 20-40-летних женщин возникает клинически выраженное воспаление уротракта, и это в 30 раз больше, чем у мужчин того же возраста. С возрастом разница уменьшается, и у >65-летних мужчин воспаления уротракта только в два раза меньше, в сравнении с женщинами того же возраста.

В детском возрасте причинами воспалений мочевого пузыря и почек, в основном, являются аномалии строения или функциональные аномалии уротракта. У взрослых женщин причиной же является попадание микроорганизмов слизистой оболочки прямой кишки в мочеиспускательный канал, уретру, а оттуда уже в мочевой пузырь и почки. У мужчин воспаления становятся значительными в связи с ростом простаты и нарушением опорожнения мочевого пузыря в более преклонном возрасте. Редко встречающейся, но часто вызывающей серьезные воспаления почек, причиной становится рассеивание бактерий с кровью, прежде всего через очаги воспаления в ротовой полости.

Самым распространенным воспалением мочеиспускательных путей является воспаление мочевого пузыря, или же цистит. Для воспаления мочевого пузыря характерны (очень) частое и болезненное мочеиспускание, боль в нижней части живота, внезапные позывы мочеиспускания, которые очень сложно сдерживать. В случае более острых воспалений, в конце мочеиспускания может выйти и капля крови. Возникновению воспаления мочевого пузыря способствуют простудные заболевания организма, из-за которых понижается естественная сопротивляемость организма к возбудителям заболеваний. В случае не долеченного цистита, возникает реальная угроза распространения возбудителей заболевания в почки, а также возникновения воспаления почек с гораздо более серьезными осложнениями.

В случае пиелонефрита речь идет о воспалении тканей почек. В основном, вызывающие воспаление бактерии происходят из мочевого пузыря. Для пиелонефрита характерны повышенная температура тела, озноб и боль в спине; могут добавиться и характерные для воспаления мочевого пузыря симптомы. Часто, у таких пациентов и ранее были воспаления в мочевом пузыре, возможно, они и остались не долеченными до конца. Пациенту с пиелонефритом необходимо антибактериальное лечение, а также употребление жидкости в большом количестве. Следует выписать синий лист, чтобы дать организму спокойно восстановиться.
Стр 4

КАЖДОМУ ИНФОРМАЦИЯ О ЛЕКАРСТВАХ

Биофармация, фармакокинетика и фармакодинамика

Действие лекарства определяют большое количество различных взаимодействий физических и химических свойств лекарства, а также взаимодействия нормальной и болезненной жизнедеятельности пациента. Эти факторы изучаются

биофармацией, фармакокинетикой и фармакодинамикой.

Биофармация

Каждый лекарственный препарат, начиная с самой дешевой таблетки от головной боли до воздействующего на жизненноважныесистемывысокотехнологического биопрепарата, должен быть с надежным, гарантированным качеством и действовать в организме человека одинаково эффективно. Это гарантируют биофармацевтические исследования. Биофармация – это область, которая исследует физико-химические свойства лекарственных веществ и технологию изготовления лекарственных препаратов, а также соотношения дополнительных веществ, исходя из аспекта действия лекарства и его надежности.

Проще говоря: почему иногда таблетка от головной боли, произведенная одной фирмой, и та же таблетка, но другой фирмы, работают по-разному, хотя лечебное вещество в таблетках одно и то же и количество вещества в таблетках одинаковое? Но, возможно, мы только представляем себе, что их воздействие разное?

Не всегда... Для того, чтобы две таблетки от головной боли имели одинаковое действие, они должны обязательно содержать одинаковое количество очень чистого и высококачественного лекарственного вещества. Но только этого еще недостаточно для получения похожего действия лекарства. Обратное действие лекарства с дополнительными веществами – парадоксально, чем новее, сложнее и дороже лечебный препарат, с тем большей вероятностью это случается –, постоянное открывание банки с лекарством и доступ кислорода, изменение условий температуры и влажности, все это портит лекарство. Производитель гарантирует действие лекарства до истечения срока действия лекарства при правильном его хранении, и, в основном, даже после окончания срока действия лекарства выглядят «вполне нормальными», хотя, попадая в организм, они могут оказаться совсем неэффективными, потому что молекулы лекарства оказались поврежденными.

Другой причиной неэффективности лекарства может быть нарушение высвобождения лекарственного вещества из лекарственной формы. Лекарственное вещество, высвобождающееся после принятия таблетки от головной боли, должно растворить в организме. Лекарственное вещество высвобождается из различных лекарственных препаратов по-разному, потому что содержание дополнительных веществ в этих лекарственных препаратах различно. Основной список дополнительных веществ представлен пациенту на информационном листке, потому что пациенту необходимо знать его во избежание аллергии, хотя более точное содержание дополнительных веществ и пропорции веществ, а также производственно-технологические особенности, являются коммерческим секретом лекарственных фирм.

Фармакокинетика

Фармакокинетика – это наука о предназначении лекарственных средств в живом организме. Каждое лекарственное вещество, освободившееся из своей лекарственной формы, должно растворить в организме, там же распределиться, и затем расщепиться и выделиться.

Обратно к таблетке от головной боли. Если болеутоляющее лечебное вещество освободилось от таблетки в пищеварительном тракте и растворилось в кишечном секрете (противоположно широко распространенному мнению, большинство лекарств всасываются в наш организм в тонком кишечнике, а не в желудке!), молекула лечебного вещества должна пройти через стенку кишечника, и попасть в систему кровообращения. В некоторых случаях для этого процесса необходимо использование молекул, придающих энергию организму, в других же случаях этой необходимости нет: существует множество вариантов. Если же молекула болеутоляющего лекарственного вещества достигла кровотока, то дальше в организме она распределяется довольно просто и попадает в различные ткани и органы, и при этом не только в больное место. Рано или поздно молекула лечебного вещества попадает и в печень, где молекулы лечебного вещества разлагаются в двух этапах. В ходе эволюции сложилось, что организм, в первую очередь, разлагает молекулу лечебного вещества на малотоксичное соединение, а, затем, на втором этапе, на растворимое в воде, чтобы вывести этот продукт разложения (метаболит) с уриной через почки.

Фармакодинамика

Процесс проявления лечебного воздействия после попадания лекарственного вещества в организм и в больной орган называется фармакодинамикой. В этом процессе существует два этапа, следующих друг за другом. На первом этапе молекула лекарственного вещества реагирует с организмом посредством принимающей молекулы (рецептора), фермента, вещества наследственности нуклеуса и т. д., на втором этапе начинается лечение на уровне органа или всего организма.

Если содержащееся в таблетке от головной боли лечебное вещество успешно попало в организм, то молекула лечебного вещества от боли связывается с ферментом, называющимся циклооксигеназа. В результате фермент больше не может нормально работать в организме, что ведет к нарушению синтеза простагландина, обуславливающего воспаление. Этот процесс называется первичной фармакодинамической реакцией и он работает на уровне клетки между молекулой лекарственного вещества и живым веществом. Результатом этой реакции являются снижение количества веществ, вызывающих боль, и уменьшение проявления воспаления.

Стр 11

РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ОТ АРОТНЕКА

Корневище цикория – прошлое и настоящее

На сегодняшний день цикорий является известным, прежде всего, в качестве декоративного растения, но его также использую в качестве напитка и продукта питания. Определенные компоненты корневища цикория находят применение и в аптечных товарах. Место происхождения растения – это южная часть Евразии, но растение можно встретить почти на всех участках с умеренным и субтропическим климатом. Когда-то, выращивание цикория было очень распространено в Эстонии.

Изначально, цикорий выращивали на хуторах, исключительно, для использования членами семьи. В зерновом кофе, в качестве обязательной добавки использовали сушеный, жареный и молотый цикорий. Дополнительно, корневище цикория использовали в качестве исходного материала для настоек в народном лечении, в основном, с целью выведения воды, а также в качестве вещества, способствующего и регулирующего процесс пищеварения. Чай из цикория действует на организм успокаивающе.

Как в представителе сложноцветных, в корневище цикория содержится большое количество инулина. Корневище цикория – это растение с довольно высоким уровнем содержания инулина, отделить от корневища инулин довольно легко. Инулин – это состоящий из фруктозы резервный углевод, который современная наука о питании оценивает как пребиотик, а также он признается соответствующими документами Европейского Союза. Понятие пребиотика означает то, что употребленный внутрь инулин не разлагается в верхней части нашего пищеварительного тракта и его расщепляют микроорганизмы толстого кишечника. Такой способ расщепления и место расщепления означают, что один грамм инулина дает нашему организму энергии всего лишь в одну килокалорию, да и ту посредством бактерий, которые изготавливают из инулина жирные кислоты. Таким образом, инулин способствует размножению молочно-кислых бактерий, имеющих благоприятное воздействие на наш организм, в пищевом тракте. Инулин, в какой-то степени, способствует всасыванию минеральных веществ, а также контролю уровня сахара в крови. Отсюда и следует объяснение, почему с каждым годом на прилавках магазинов добавляются обогащенные инулином пищевые продукты и почему в мире увеличивается территория выращивания растений, содержащих данное вещество. Первоначально, цикорий использовали скорее в качестве лечебного растения, использовались корни и листья цикория как в свежем, так и в сухом виде. Свойство цикория использовали несколькими способами для общего укрепления организма, успокоения, стимулирования пищеварения, а также для выведения излишней воды из организма. Современная медицина корневище цикория, отдельно, в качестве лечебного растения, не использует. Хотя последнее утверждение не означает, что цикорий не имеет никакого отношения к аптеке. По сей день можно встретить компоненты цикория в продаваемых во многих аптеках товарах. Для начала можно было бы упомянуть о многокомпонентных препаратах для стройности, в которых компоненты корневища цикория используются в роли пребиотика из волокна. Также, инулин цикория можно встретить в некоторых препаратах, предназначенных для лечения проблем мочеиспускательных путей и воспалений простаты, в которых инулин определяет многочисленность микроорганизмов и их видовой состав. Аналогичную роль играет и основывающаяся на инулине пребиотическая пищевая добавка, предназначенная для пищевого тракта. В дополнение к вышесказанному, цикорий можно встретить и в чайных смесях, способствующих обмену веществ, а также пищеварению. Корневища цикория в обеих смесях являются всего лишь одним составным компонентом в дополнение ко второму растительному препарату.

Стр 12

ОТ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ К НАСТОЯЩЕМУ

Грибы в народной медицине

В течение столетий человек находил – часто методом попыток и ошибок – множество эффективных лечебных растений, а также открыл способы лечения, эффективность которых признается и по сей день.

Лечение грибами также занимает немаловажное место в народной медицине. В основном, грибы для лечения болезней использовались в Китае и Японии. Также, о лечении грибами упоминал и грек Гиппократ. Использование грибов в народной медицине довольно признано, особенно это касается тех грибов, которые не используются в качестве пищи. В какой-то степени, лечение грибами признано на всей территории Эстонии, хотя используются только одиночные виды.

Особенно широко в народной медицине используется красный мухомор (*Amanita muscaria*). В 19 веке ученые и врачи советовали лечить красным мухомором многие болезни: судороги, подергивание, паралич и другие болезни нервной системы, эпилепсию, болезни щитовидной железы, туберкулез, кровоточивый кашель, паршу, ревматизм, урологические болезни, импотенцию, зубную боль, болезнь Паркинсона, заикание, спазмы кровяных сосудов, ангину, климактерические нарушения, функциональные нарушения спинного мозга и т. д.

Еще один гриб занимает определенное место в народной медицине. Это дождевик (лат. *Bovista*, *Lycoperdon*), в народе также известный как *тещин недомена (ämmatoss)*. Созревая, внутренность дождевика превращается в коричневый или черный споровый порошок, который на протяжении столетий использовался в народной медицине для остановки крови при открытых ранах.

Стр 13

PAIRA

Allahindlus -10%

01. novembrist kuni
31. detsembrini 2008 a.

Paira AS
Pae 8 11414
Tallinn, Eesti
e-mail: paira@kaigert.ee

Avaldab lokaalset toimet liigese-, lihase-, ja närvivalude korral. Kampril on ka nõrk bakteritsiidne toime.

Aitab artriidi ja reumatismi korral. Määrida valutavale kohale.

Kardiotooniline vahend. Toetab südamefunktsioone.

Looduslik rahustav vahend. Aitab unetuse,neurooside rahutuste korral.

Rahustav vahend. Aitab unetuse ja hüpertoonia tõve algstaadiumis.

Südame- ja vereringefunktsioone toetav vahend.

Kasutatakse abistava vahendina ülemiste hingamisteede põletike korral köhaärrituse vaigistamiseks ja röga lahtistamiseks lastel ja täiskasvanutel.

Nahahaiguste korral. Avaldab desinfitseerivat, põletikuvastast, kuivatavat ja kootavat toimet.

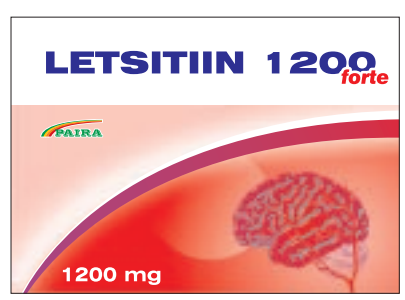
Nahavigastuste korral. Aitab naha paranemist põletuse, väikeste sisselõigete ja muu nahavigastuste korral.

Abistav vahend düsbakteriooside korral. Aitab taastada loomuliku mikrofloorat.

Soojendavad kreemid. Parandavad lokaalselt verevarustust. Aitavad külmetuste, venituste ja traumade korral.

Aitab rahutuste, unetuste, neurooside ja soolestiku spasmide korral.

Täiendav Omega-3 rasvhapete allikas.



Parandab mälu . Alandab kolesterooli taset, osaleb süsivesikute ja valkude ainevahetuses.

Toetab füüsilist võimekust, annab energiat, pidurdab vananemist, on tugev antioksüdant

3 aktiivi kompleks aitab vabaneda liigsest kehakaalust kiirendab rasvade põletamist, vähendab söögiisu, kiirendab ainevahetust.