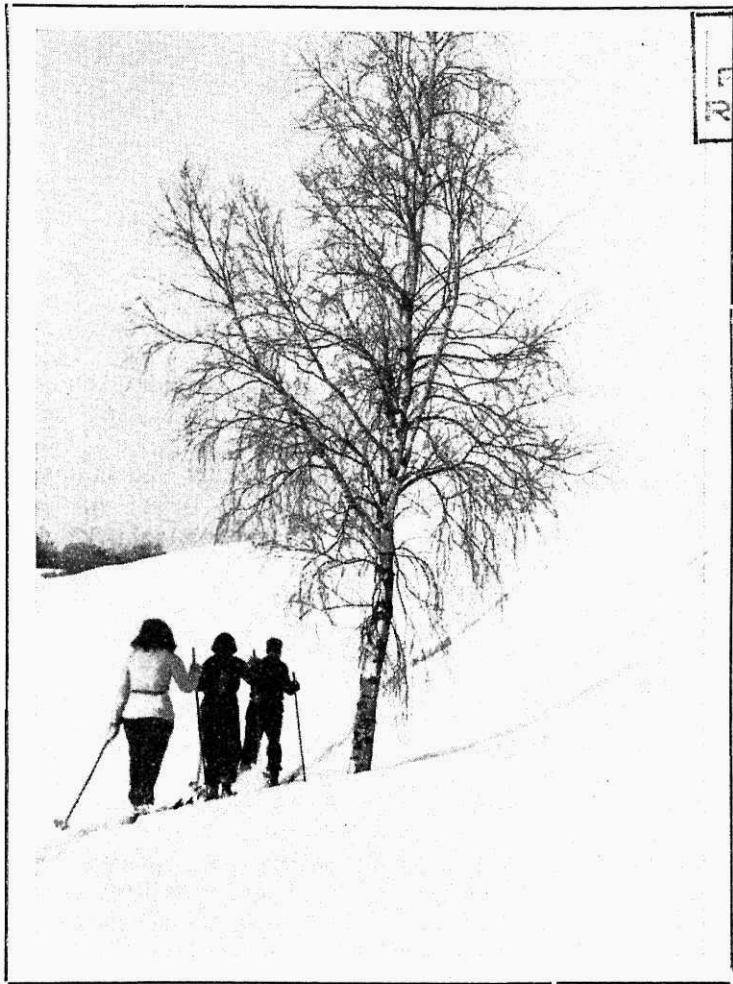


Repetita laelne k...

**Söö kaudu saab elu mõtte  
ja tervise kaudu – väärtuse**

ENSV  
Rahvuslik

245



# EESTI KINDLUSTUS

Kindlustusselts „EESTI“ ajakiri

TERVISHOIU ERINUMBER

Nr. 5—6

Tartus, detsembrikuus 1932. a.

IV aastak.

## Elukindlustus tervishoiu teenistuses.

Tervis on igapähele kallimaks varaks, ja tervise eest hoolitsemine on seepärast kõigile ülimald kohuseks. Meie näeme aga sageli elus, kuivõrd ükskõikne ollakse oma tervise eest hoolitsemisel. Jätakse sageli tähelepanemata hädavajalisemad tervishoiu nõuded, haiguste korral viivitatakse arsti juurde minemisega ning tehakse seda suure hilynemisega. On aga haigus juba levinud ja keha vastupanujõud nõrgenenud, siis on ka põhjalik paranemine hilynud.

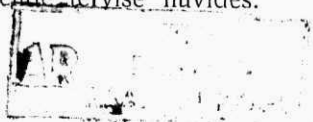
Täielikule paranemisele on ainult siis häid väljavaateid, kui haigus õigel ajal, s. o. tema tekkimisel avastatakse ja haiguseed kohe lammatakse. Kahjuks on aga tegelikult nii, et paljud haigused algastmes ei ole meile üldse märgatavad. Või on haigustunud alles sedavõrd väikesed, et meie need jätame täiesti tähelepanemata. Meie tunneme endid tervena ja hästi — kuigi keha on haigusest juba haaratud. Seda tõendavad ka kindlustusseltside usaldusarstide kogemused. Sageli avastavad usaldusarstid ülevaastustel tõsiseid haigusi, mille olemasolus ülevaadatav ise ei olnud sugugi teadlik.

Kaheldamatult peitub eespoolnimetatud suur hädaoht kõigile. Selle hädaohtu vastu võimaldab abi ainult perioodiline arstiline ülevaatus. Sest ainult arstil on võimalik haigust juba algastmes ära tunda ja takistada selle levimist. Kuid vaevalt pöördub keegi arsti poole, kui teda selleks otseselt ei sunni mõni haigus.

Arvestades eespool nimetatud asjaolusid ja soovides oma kindlustatuile pakkuda kõiki võimalikke soodustusi, on tänapäeva moodne elukindlustus laiaulatuselisel kujul rakendanud end tervishoiu teenistusse. Meie näeme seda eriti välismail. Ameerikas näiteks on väga levinud hüüdlause, et „kindlustusseltsid ei tohi olla surnutehauad, vaid eluea kestuse pikendajad“, s. o. kindlustusseltside ülesanne ei tohi piirduda mitte ainult kindlustussummade väljamaksmisega, vaid nad peavad oma teadmisi ja kogemusi rakendama ka selleks, et vähendada suremust seltsi kindlustatute seas ja — mis sellega käsi-käes käib — parandada nende terviselist seisukorda.

On selge, et tervishoid elukindlustuses on tähtis niihästi kindlustatule kui ka seltsile, kuna selle läbi on võimalik pikendada kindlustatute eluiga ja ühtlasi vähendada suremust seltsi kindlustusportfellis. Suremuse kahanemine seltsi kindlustusportfellis tuleb omakorda kasuks kõikidele kindlustatutele, kuna sel juhul seltsil on võimalik suurema suremuskasu tõttu suurendada kasunorme ja selle läbi pakkuda kindlustusi odavamalt.

Järgnevas on loendatud soodustused, milliseid Kindlustusselts „Eesti“ võimaldab oma kindlustatuile nende tervise huvides.



Kindlustusevõtjatele ja esindajatele

## meelepäraseid jõulupühi!

KINDLUSTUSSELTS «EESTI».

a) Tasuta perioodiline arstiline ülevaatus, mille läbi selts omal kulul võimaldab kindlustatuile, kelle elukindlustussumma on vähemalt kr. 2.000, —, 3-aastaste ajavahemikkude järele — esmakordselt peale kindlustuse kolmeaastast jõusolekut — kindlustatu poolt vabalt valitava arsti juures (kes ei pruugi olla seltsi usaldusarst) põhjalikku arstilist ülevaatust ühes nõuandega terviselise seisukorra suhtes. Nende ülevaatuste otstarve on varakult avastada haigusi ja võimaldada kindlustatule kohe abi nende ravimiseks. Eriti tuleb tähelepanu juhtida sellele, et ülevaatus tulemused on täiesti salajased ja seltsil puudub igasugune õigus nõuda arstilt andmeid ülevaatus tagajärgede kohta. Ülevaatus kulud juhul, kui need ei ületa normaalhonorari (3 kr.), tasub selts. Ülevaatus alla ei kuulu ainult need kindlustatud, kellel on sõlmitud üleelamiskindlustus preemiade tagasimaksuga kindlustatu surma korral (seltsi tariifid IX, XVI), samuti rendi- ja matuseraha kindlustus (tar. VI—VIII).

Perioodiliseks ülevaatuses annab selts kindlustatule igaks ülevaatus tähtpäevaks (s. o. peale 3, 6, 9 jne. aasta möödumist, arvates kindlustuse algusest) ühes väljaostetava preemiakviitungiga n.-n. ülevaatus kaardi, mis on maksev ainult piiratud aeg, ja nimelt 4 kuud, arvates preemiamaksu tähtpäevast. Ülevaatus kaardi esitab kindlustatu enne ülevaatus arstile, kellele selts selle kaardi vastu maksab välja ülevaatus honorari. Ülevaatus kaarti ei ole lubatav edasi anda teisele isikule.

Tasuta arstitil ülevaatus võimaldab selts ka endistele kindlustatutele, s. o. neile, kelle kindlustused on sõlmitud enne käesoleva uuenduse maksmapanekut.

b) Tervishoiuline nõuanne ajakirja „Eesti Kindlustuse“ kaudu. Tervishoiulise propaganda otstarbel annab selts välja perioodiliselt ajakirja „Eesti Kindlustuse“ tervishoiu numbri, mis sisaldab välismaa samalaadiliste ajakirjade eeskujul populaarseid artikleid rahvatervishoiu alalt. See tervishoiu number saadetakse tasuta kõigile kindlustatuile elukindlustusalal. Käesolev number on ühtlasi esimene „Eesti Kindlustuse“ tervishoiu numbrite sarjas.

c) Operatsioonikulude lisakindlustus, mida selts võimaldab täienduseks arstilise ülevaatuses sõlmitavale põhi-

kindlustusele, mis on kr. 2.000.— või suurem, lisapreemia eest kr. 3.— aastas (lisapreemia ei olene kindlustussumma kõrgusest). Operatsioonikulude lisakindlustuse korral tasub selts operatsiooniga seotud kulud (s. o. opereerija arsti honorar, tasu sidemete ja teiste operatsiooni juures vajalikkude materjalide eest ja haigla päevaraha kuni kr. 3.— päevas) juhul, kui kindlustatu on kindlustuse kestusel sunnitud oma tervise huvides ette võtma operatsioone.

Eestoodust selgub, et Kindlustusselts „Eesti“ on laiaulatuselisel kujul rakendanud end tervishoiu teenistusse elukindlustusalal. Selts loodab, et tema poolt teostatud soodustused leiavad sooja poolehoidu seltsi laiaulatuselises elukindlustajate peres.

## Kus asuvad rahva tervise valvepunktid?

Dr. V. Sumberg, Eesti Tervishoiu Muuseumi juhataja.

Üldine elanike tervishoiu eest hoolitsemine ja seadusliku järelevalve teostamine tervishoiu alal vastavas omavalitsuse piirkonnas on maa- ja linnaomavalitsuste kohus, kes teostavad seda Riigi Tervishoiu- ja Hoolekandevalitsuse poolt antud määruste kohaselt — maa- ja linnaarstide, jaoskonnaarstide ja lõppeks kõigi arstide ja tervishoiu personaali kaudu.

Nii on siis iga arst tervise valvur oma ümbruskonnas. Kuid kas ainult arst? Ei! Kuigi meil arste on nii linnas kui ka maal juba küllaldaselt, ei suuda nad üksi valvata ja hoida rahva tervist, vaid neil peab olema palju, palju abilisi, alates muu tervishoiu personaaliga ja lõpetades arusaavate kodanikega, kui valgustheitvate rakkestega kohtadel. Olgugi meil arstiabi võrdlemisi kättesaadav igale kodanikule ja arstihonorar mitte kõrge, on ometi suur tähtsus ka maksuta arstiabil. Nii töötavad pea kõikide meie haiglate juures, Tartus ja mujal, ambulatooriumid, kus haigeid võetakse vastu tasuta või õige väikese tasu eest. Peale selle on meil iseseisvuse aja jooksul üle riigi asutatud nõuandepunktide võrk, kus nii tiisikuse üle kui ka emadele rinnalaste asjus tasuta juhatus ja abi antakse.

On harjutud arvama, et mis odav või koguni tasuta, see pole hea. Kahjuks! Nõuandepunkti või ambulatooriumi arst ise teab

*Käesolev number saadetakse tasuta kõigile seltsi tege-  
lastele ja elukindlustuse poliiside omanikele.*

Ainult tervis on elu. Eluea esimese poole jooksul ohverdame oma tervise, et hankida raha, ning teise jooksul raha, et omandada tervist — ja selle aja jooksul hääbub tervis ning elu.

Voltaire.

väga hästi, et tal haiget uurides kunagi mõttessegi pole tulnud seepärast hooletumalt või teisiti uurida, et ta selle eest haigelt tasu ei saa. Ei! Tasu saab siin arst asutiselt ja uurib haiget ikka ühtemoodi, hästi — oma parema äratundmise järele. Tihti aga on säärasel nõuandepunkti arstil veel suuremad kogemused kui mõnel teisel arstil, kuna tal on olnud võimalik paljusid haigeid näha. Kõik oleneb ikka ja igal pool arsti osavusest ja asjatundlikkusest. Olgu veel tähendatud, et nõuandepunktide arstide palgad on meil niisugused, mis võimaldavad omal alal täitsa vilunud eriarstidele ära-alamise. Nii võib siis meie nõuandepunkte rahvale, eriti aga neile, kellel raha vähe, julgesti soovitada.

Praegu asuvad *tiisikuse nõuandepunktid* järgmistes linnades: Tallinnas, Tartus, Pärnus, Viljandis, Rakveres, Võrus, Haapsalus, Paides, ja Kuresaares ja üks punkt Vormsi saarel — kokku 10 punkti.

Kõigi nimetatud punktide tegevus on elav ja aasta-aastalt järjest suurenenud. On kavatsusel avada veel 13 uut tiisikuse nõuandepunkti — vähemates linnades ja suuremates alevites.

*Emade ja rinnalaste nõuandepunktid* asuvad:

Tallinnas 2, Tartus, Narvas, Paides, Viljandis, Kuresaares, Pärnus, Rakveres, Võrus, Haapsalus, Nõmmel, Põltsamaal, Valgas ja Petserimaal Troitsa mõisas).

Kavatsusel on veel paljude uute nõuandepunktide avamine.

Nõuküsi- ja abisaajate arv nii lastehaiguste kui ka emade eneste hädade asjus on järjest suurenenud. Ka on nõuandepunktid parandada katsunud tervishoiu olusid selgitustöö jne. abil. Jääb ainult soovida, et usaldus nõuandepunktide vastu veelgi suureneks, mis omakord õigustaks uute punktide avamist.

Nii tiheneks valvepunktide võrk veelgi.

Ja nii ametlike kui ka eraarstide ja arstilise personaali ülesandeks ja kohuseks on eesrinnas kasvatada ja õpetada rahvast tervishoiu nõudeid tähele panema ning sellekohaselt talitama.

## Nakkus ja nakkushaigused.

Dotsent dr. med. W. Wadi.

Iga rahva heaolu ja käekäik olenevad ta sotsiaalsetest ja ühiskondlikest elutingimustest, mis pole tingitud üksi rahvuse või riigi majanduslikust jõukusest ja kultuurilisest arengust, vaid sama tähtsal määral rahva terviselisest seisundist. Rahvaste minevikust teame, missugust hävitavat osa on etendanud omal ajal taudidena levinud nakkushaigused, nagu katk, rõuged, koolera, ja kui tähtsat osa on etendanud süüfilis sugukondade ajaloos.

Rahva tervist ähvardavad kõige suuremal määral igasugused nakkushaigused, mitte ainult sellega, et haiguse tagajärjel hävineb hulk inimesi, või et taudi kestel langeb tunduvalt rahva produktiivsus tööjõu vähenemise tõttu, vaid ka sellepärast, et nakkushaiguste tagajärjel tõuseb indiviidis tunduvalt. On siis ka üsna arusaadav, et tänapäeva moodne kultuurriik, ära tundes nakkushaiguste sotsiaalset tähtsust riigielus, ei jäta kasutamata ühtki arstiteaduslik-tervishoiulist saavutist võitluses nakkushaiguste vastu ja peab võitlust nakkushaiguste vastu üheks oma tähtsamaks ülesandeks.

Teiselt poolt peab tähendama, et riiklikud sotsiaalmeditsiinilised asutised ja vastav seadustik ei suuda siiski kõike selleks teha, et kaitsta igat üksikut kodanikku nakkuse eest. On tarvilik, et kodanik ise oleks teadlik nakkusest, selle allikaist ja levimisvõimalustist. Siis suudab ta end kaitsta nakkuse vastu.

Viimase poolestaja aasta kestel tuleb pidada arstiteaduse üheks suuremaks ja tähtsamaks saavutiseks infektsiooni ehk nakkuse olemasolu õiglast tundmaõppimist ja selle tähtsuse selgitamist mitmesuguste haiguste tekkimisel.

Meie teame nüüd, et nakkushaiguste hulka ei kuulu mitte üksi need haigused, mis esinevad taudidena, vaid nakkusest on tingitud väga suur osa siseelundite, luustiku ja naha haigusi, kuigi teame neist, et nad ei ole harilikus mõttes nakkavad ühelt teisele.

Nakkuse ehk infektsiooni all mõistame tänapäev sarnast seisukorda, kus haigust tekitavad (patogeensed) mikroorganismid ehk bakterid tungivad organismi kudedesse ja verre ning sellega ühenduses kutsuvad esile teatavaid haigusnähtusi. Need haigusnähud on siis tingitud kehas kiiresti siginevatest ja paljunevatest haigusttekitavatest mikroorganismidest. On teada, et inimese organismis limanahkadel — suus, hingamis- ja seedeelundite teedel asub rikkalikult mitmesuguseid mikroorganisme, nende hulgas sageli ka patogeenseid, haigusttekitavaid, ilma et nad seejuures kutsuksid esile haigust. Nii võib inimene olla haiguseidude kandja, ilma et ta ise haigestuks. Kui nakkus siis korra ilmneb, on see mitmesuguseist

tingimusist. Esiteks võivad haigusttekitavad pisilased ise kord tugevasti elujõuliseks muutuda ja organismi kudedesse tungida. Teiseks võivad mitmesugustel organismi nõrgestavatel sisemistel põhjustel, nagu alatoitus, toitlusrikked, verevähesus jne., samuti ka välistel ilmastikulistel põhjustel (külmetus) ja vigastuste puhul organismi loomulikud kaitseabinõud saada nõrgestatud, mille tagajärjel haiguseed pääsevad kergesti organismi. Näiteks on inimese väline kate — nahk tugevaks kaitseks igasuguste meid ümbritsevate haiguseidude vastu; saab aga nahk vigastatud, on mikroobidele tee naha kaudu kehasse kergendatud. Samuti teame limanaha kohta kurgus, õhu- ja seedeteedes, et ta oma limakattega küllaldaselt kaitseb organismi haigusidude sissepääsemise eest.

Ei täida mõnesuguse vigastuse või nõrgestuse puhul see kaitseaparaat enam oma ülesannet ja pääsevad haiguseed inimese keha, siis algavad otsekohe oma tegevust kehamahlades leiduvad bakteritevastased ained ja kehad. Meie teame, et organismis on teatav keeruline ja mitmekesine koeaparaat ühes oma rakukestega, mis nüüd tegevusse astub, et organismi kaitsta ja päästa. Väliselt ei näe meie seda organismis tekkinud võitlust mitte nii kergesti, kuid arstiliselt on võimalik seda jälgida veres ja üksikutes kudedes, näiteks lümfiparaadis, mis sel puhul sageli suureneb.

Üheks kõige tähtsamaks ja selgemaks välisnähuks, mida me peaaegu kõigi infektsioonide puhul näeme ja mis ühtlasi näitab organismi tugevat võitluseks valmisolekut, on palavik. Kehasoojuse tõusu puhul tuleb igakord mõelda nakkuse võimalusele, olgu see siis tingitud kas väljastpoolt kehasse pääsenud haiguseidudest (väline infektsioon), või organismis eneses peidus olnud haiguse tekitajatest (sisemine infektsioon).

Palaviku tekkimise peapõhjustajateks on bakterid ise ja nende mürgid (toksiinid), teiselt poolt samuti organismi enese elavam tegevuseavaldus.

Igale ägedale nakkusele on omapärane järsk ja kiire kehatemperatuuri tõus, millega kaasas käivad külmavärinad kogu kehas, mis on tingitud sellest, et kiire sisemise soojuse tekkimisel soojuse reguleerimine sel ajal verevähese naha kaudu on väga puudulik.

Nakkuse möödumisel näeme sageli, et inimene teistkordselt enam ei haigestu samasse haigusse. Ta on muutunud nüüd küllalt vastupanevaks põetud haigusele. Sarnast seisukorda, kus inimene ei haigestu teatavasse nakkushaigusse, nimetame nüüd immuun-  
suseks, mis on omandatud pärast haiguse lähipõdemist. Immuunsuse tekkimine teatava haiguse vastu on seletatav n.-n. vastukehade ja immuunkehade olemasoluga, mis ilmnevad kehas võitluses teatava haiguseeoga. Immuunsus võib olla sünnipärane, sel korral kui inimene sündimisest saadik omab vastupanuvõimet teatavale haigusele. Immuunsust võib saavutada ka kunstlikult, ilma



et inimene tõeliselt nakkust läbi põeks, sel teel, et organismi viiakse teatava haiguse kohaseid vastukehi, või nõrgestatud või surnuid haiguseidusid, tõstes seega vastupanuvõimet sama haiguse vastu.

Selle keha omaduse omapärase võime selgitamist ja tundmaõppimist tuleb pidada üheks suuremaks arstiteaduse saavutiseks võitluses nakkushaiguste vastu ja sellel põhjenevad hiilgavad tagajärjed nakkushaiguste ravimisel. Kaitsepookimiste abil suudame tänapäev paljude haiguste levimist ära hoida, nagu näiteks rõuged; vereseerumite tarvitamise läbi on võimalik kardetavaid haigusseisundeid kiiresti kaotada, näiteks difteeriat; samuti on tänapäev võimalik mitmesugustest bakteritest valmistatud vaktsiinide (surnud bakterite lahus) ja haiguseidude ning nende mürkide vastukehasid sisaldavate vereseerumite (vere leem) abil ravida ja ära hoida see-suguseid nakkushaigusi, nagu difteria, marutaud, tetanus, tüüfus jne.

Meie teame tänapäev, et nakkuse allikaks ei ole mitte ükski haige inimene või loom, vaid et ka haigust põdenud inimesed on sageli kauemat aega nakkuse allikaiks ja pealegi üsna terved inimesed võivad olla batsillide kandjad, kes ise ei tarvitse haigestuda, küll aga teistele haigust võivad edasi anda. Nakkushaiguste õpetusest teame, et nakkus on võimalik otsekohe haige või batsillidekandjaga kokkupuutumise läbi, nagu meie seda näeme süüfilise, gonorröa (tripper), leetrite, sarlakite ja rõugete puhul. Teiseks haigestumise võimaluseks on kaudne nakkus, mis sünnib kas õhu kaudu, nagu tuberkuloosi ja influentsa puhul, või haiguseeoga kokku puutunud asjade kaudu, nagu näeme seda leetrite, sarlakite, difteria, rõugete, läkakõha, verise kõhutõve (dysenteria), tüüfuse ja süüfilise juures. Ka vesi ja maapind on haiguse edasikandjateks, nagu see on teada koolera, tüüfuse ja verise kõhutõve juures. Iseenesest on paljud toiduained, samuti ka mitmetliiki putukad haiguste edasikandjateks, nagu teame seda tüüfuse levimise kohta. Paljude nakkushaiguste edasikandjaiks osutuvad mitmesugused putukad, kes etendavad selle juures vaheperemeeste osa ja inimene ainult nende kaudu infitseeritud saab, nagu meie seda väga hästi teame malaaria kohta, kus teatava sääse liigi kaudu on võimalik inimese nakatamine.

Eespool öeldust saame ettekujutuse, kuidõrd mitmesugused on need teed, mille kaudu on nakkus võimalik. Kui riiklik tervishoiuline korraldus kõigi nende mitmesuguste nakkusallikate ja nakkuse levimise ärahoidmise võimaluste peale mõtleb, jääb kõigele sellele vaatamata ometi iga üksiku isiku kohustuseks, end teadlikult kõigi nakkusevõimaluste vastu kaitsta, sest haigusttekitavad mikroobid asuvad sageli meis enestes ja igal pool meie ümber. Moodne nakkushaiguste õpetus näitab meile, et loodus ise meid teatava määran kaitseb ja meid on varustanud mitmesuguste patogeensete pisilaste vastu loomulikkude võitlusabinõudega. Nüüdisaja ravi ülesandeks on õigel kohal ja õigel ajal neid loomulikke võitlus-



vahendeid haiges organismis kasustada, neid elustades, kui see tarvilikuks osutub (ärritusravi). Tähtis on aga, et meie õigel ajal teatavat nakkust ära tunneme ja vastavat ravi kasutame.

Kuigi meil enamiku nakkushaiguste puhul puudub sarnane otsekohene ravivahend, mis haiguseo kehas kaotab, nagu süüfilise juures salvarsaan ja malaaria juures kiniin, teame siiski terve rea sarnaseid arstimeid, mille abil suudame hävitavalt toimida haiguse-tekitaajasse ka haigeski organismis, näiteks mädatekitavate pisilaste puhul. Kuid võimsaks ja tähtsaks põhialuseks nakkuse ravimisel jääb tänapäeva arstiteaduse seisukohalt teadlik püüdmine, katsuda otstarbekohaselt ära kasustada neid võitlusabinõusid, mis peituvad organismis eneses, neid kord mobiliseerides, teinekord osaliselt demobiliseerides.

Käesolevas kirjutises on lühidalt riivatud mõnd olulisemat küsimust nakkuse tekkimisest ja organismi reageerimisvõimest sel puhul. On näidatud, et tänapäeva ravi nakkushaiguste juures on sageli ratsionaalne siis, kui õieti kasustada organismi enese kaitseabinõusid võitluses haiguse tekitajatega. Väljaspool organismi suudame aga kindlasti võimsamini hävitada patogeenseid mikroobe, s. o. desinfitseerivalt toimida meile juba tuntud desinfitseerivate keemiliste vahendite, nagu alkohol, sublimaat, lüsool, kresool, lubi, formaliin jne., samuti ka kõrge temperatuuri abil.

Kõige suuremaiks nakkuse vaenlasteks jäävad aga ikkagi puhtus ja tervishoiu nõuetele igatpidi vastav eluviis. Kui neid kaht asjaolu hoolega silmas peetakse, näeme nakkust oma kurbade tagajärgedega meid palju vähemal määral külastamas.

---

## Talirännakuile!

Külm on põhjuseks, miks paljud püüavad talvel võimalikult vähe liikuda väljas. Ometi on aga just talvel tervise huvides eriti tähtis loobuda sagedasest toas istumisest. Miks see on vajalik, seda laseme endile jutustada arstidel.

Talvel on viibimine kuumaks köetud toas märksa koormavam nahale ja kopsule, kui see oleks olnud sama õhusoojuse juures suvel. Põhjused selleks on järgmised. Soe õhk suvel on ikka veidike liikuv; ka siis, kui oleme toas, on meil aken lahti ja õhuliikumine on seetõttu olemas. Õhuliikumine põhjustab aga kopsule ja nahale nende omase toimingu alalist elustamist. Sest mõlemad peavad lihaste tegevuse läbi oma veresoontes ja kudedes järjest kohanema õhuliikumisest põhjustatud muutuvale õhusoojusele, nõnda et kops ja nahk on seetõttu alaliselt tegevuses. Õhuliikumine mõjub aga veel teisiti hästi, ja nimelt soodustab ta läbi naha toimuvat ainetevahetust, mis omakorda põhjustab elavamalt vereringkäiku.

Samuti on talvel õhk võrdlemisi kuiv. See mõjub eriti halvasti soojas ruumis, kuna seal seetõttu läbi kopsude ja naha aurab eriti palju vett. Selleks peame meie neid aga rikkalikult verrega täitma, mis omakorda põhjustab veresoonte lõdvenemist. Ka põhjustab palju toas istumine vereringvoolu aeglustumist. Kõik need on põhjused, miks just talvel on eriti vajalik elustada meie soojus- ja ainevahetusorganite tegevust, samuti vereringvoolu.

Seepärast on eriti tähtis talvel võimalikult palju liikuda väljas, värskes õhus. Pakub ju tali sportimiseks väga soodsaid võimalusi. Seal on uisutamine ja kelgutamine, mis on eriti noortele kohased.

Kalamehe foto.



Tartu Ülikooli Kehalise Kasvatuse Instituudi üliõpilased suusatamas Otepääl.

Erilist tähelepanu väärib suusatamine, mis on parimaid talisporte. Avar liikumisvõimalus ja ilusad talimaastikud teevad suusatamise eriti hinnatavaks.

Neile, kel pole võimalik järjekindlalt sportida, on soovitatav talvel iga päev ette võtta jalutuskäike. Eriti tuleb kasutada päevatunde ja päikesepaistelisi ilmu. Värske tunne, mis tingitud külma mõjule järgnevast kiirest vereringvoolust, ja külmale vastupanuvõime tõstmine, on tasuks sarnastele jalutuskäikudele.

Pühapäevadel peaks iga mitte-sportija ette võtma ühe pikema jalutuskäigu. Harilik talirõivastis on sarnase jalutuskäigu juures küllaldane, kuid soovitatav on end pikematel jalutuskäikudel mitte väga soojalt rõivastada. Eriti tähtis on hoolitseda kuivade jalgade eest.

Kasutage talvel väljas, värskes õhus viibimist niipalju kui see teil vähegi võimalik! Teie tervisele on sellest ainult kasu!

Väljavõte Eesti Tervishoiu Muuseumi  
väljaandest nr. 60.

## Kodu-apteek.

Dr. V. Sumberg.

Eesti Tervishoiu Muuseumi juhataja.

*Järgnevas on antud loetelu kõige tarvilikumatest ja odavamatest arstimisvahenditest, milliseid peaks leiduma esimese abi andmiseks igas kodus.*

### A. Arstirohud.

1. *Palderjani tilgad* (südame kloppimise ja erkude rahustamiseks 20—30 tilka sisse võtta) 50,0
2. *Hoffmanni tilgad* (meelemärkuseteta oleku, minestuse, kahvatuse ja nõrkuse puhul nina all hoida, 20—30 tilka sisse võtta) . . . 50,0
3. *Joodtinktuur* (igasugustele väikestele naha riketele, kriimustustele, torgetele jne. panemiseks. Suurema haava ümbruse määrimiseks. Hambavalu puhul paistetanud igemete määrimiseks.)
4. *Tannalbin* 0,5; 10 pulbrit. (Kõhu lahtioleku korral 1—2 pulbrit sisse võtta.) . . . 5,0
- 4-a *Tanniin* (Mürgistuste puhul morfiümiga, oopiumiga, kokaiiniga, tungalteradega, ussirohuga, halvaksilainud toiduga, strihniiniga, põrgukiviga, vosvoriga, alkoholi ja liikvaga triiki teelusika täis klaasi vee peale, 1 klaas sisse võtta.
5. *Põletatud magneesia*. (Vastumürgiks mürgistuste puhul hapetega, vosvoriga, raskete metallidega, arseenikuga, pariisi rohelisega, joodtinktuuriga 1—2 teelusika täit klaasi vee peale, 1—2 klaasi sisse võtta. Põletushaavadele panna.) . . . 15,0
6. *Hambatilgad* (Kamper, Chloralhydrat, piiritus aa. valutava hamba õõnsusse panemiseks ja igemete määrimiseks.) . . . 5,0
7. *Sooda* (söögisooda). (Värskete põletushaavade katmiseks kompressina, vees nii palju soodat sulatada, et osa põhja sulatamata jääb või kangete hapetega põletuste puhul soodat haavale panna.) . . . 50,0
8. *Boorvaseliin* (Külmavõetud ja põletatud kohtadele määrada.) . . . 25,0
9. *Boorhape* (Boorvesi kompressideks, suu ja kurgu loputamiseks, kuivanud ja kleepunud haavasidemete lahtileotamiseks — 1 teelusikas 1 klaasi keedetud vee peale.) . . . 30,0
10. *Riitsinusõli* (Kõhulahtitegemiseks 1—2 supilusika täit sisse võtta. Põletushaavadele panna. Hapete ja lehelistega mürgistuste puhul sisse võtta.) . . . 50,0
11. *Vesiniku ülihapend* (Hydr. hyperox.) 3% (Naha külge kinnikleepunud ja kuivanud sidemete lahtileotamiseks. Mädanevate haavade pesemiseks, tsiankaali, sinihappe ja mõrudate mandlitega mürgistuste puhul supilusikaga sisse anda.) . . . 50,0
12. *Nuuskiiritus* (ammoniakvedelik ehk tinkpiiritus). (Minestuskordadel ja meelemärkuseteta olekus viibivale nina alla hõõruda ja nuusutada anda. Peavalu ja nohu puhul nuusutada. Ussi hammustamisel, samuti mesilaste ja igasuguste putukate pistete korral haavale määrada. Hapete vastumürk (5 tilka napsi klaasi peale 3—4 klaasi.) . . . 30,0
13. *Maarjajää* (Ninast verejooksu sulgemiseks 1 teelusika täis klaasi keedetud külma vee peale — seda ninasse tõmmata.) . . . 50,0
14. *Lüsool* (Käte, asjade, väljaheidete, röga, mäda, pesu jne. haigustekitajaist pisikuist puhastamiseks: 2 supilusika täit toobi, 2 teelusika täit klaasi vee peale.) . . . 100,0

- |     |   |          |
|-----|---|----------|
| 15. | <i>Tümooplpiiritus</i> (1 gr. tümooli 500 gr. 60% piirituse peale). (Haavade sidumisel marli selle lahuga niiskeks teha ja haavale panna, käte desinfitseerimiseks jne.)  | 100,0    |
| 16. | <i>Bensiin</i> (Naha ja haava ümbruse puhastamiseks, määrdest, rasvast jne., kleepiva plaastri (leukoplast) lahtileotamiseks ja puhastamiseks haavalt.)   | 30,0     |
| 17. | <i>Kleepiv kautšukplaaster</i> (Leukoplast). (Vähematele haavadele, paisetele jne. kleepimiseks ja sidumismaterjali haavale kinnitamiseks.)   | 1 rull   |
| 18. | <i>Äädikahape</i> Leheliste (seebikivi, tinkpiirituse) vastumürk, 1—2 klaasi lahjendatud äädika jooki.)   |          |
| 19. | <i>Mangaanhapu kaalium</i> (Kalium hypermang.) (Loputusveena tarvitada — mõni kristall klaasi vee peale, et vesi läbipaistev lilla oleks. Mürgistuste puhul morfiiumiga, kokaiiniga, tsüankaali, sinihappe, mõrudate mandlitega ja riikiläinud toitudega sisse võtta 1:1000 peale 1 klaasi.)  | 10,0     |
| 20. | <i>Glütseriin</i> (Külmavõetud ja põletatud kohtadele, lõhkenud huultele ja nahale määrada.)  | 50,0     |
| 21. | <i>Talk</i> (Haudunud kohtadele puuderdamiseks, masseerimisel kätele raputada)  | 50,0     |
| 22. | <i>Provangsoõli</i> (Haudunud kohtadele määrada (eriti lastele), põletushaavadele panemiseks, hapete ja lehelistega mürgistuste puhul sisse võtta.)   | 50,0     |
| 23. | <i>Lämmastikhape</i> (Ussi hammustuse ja käsnade põletamiseks, happesse kastetud tiku otsaga vajutada, et mitte tervet nahka palju vigastada.)  | 10,0     |
| 24. | <i>Aspiriin</i> (tabletid) 0,5  | 20 tabl. |
| 25. | <i>Rõõsk piim</i> (Sisse anda mürgistuste puhul: hapetega, lehelistega (seebikivi, tinkpiiritus), pariisi rohelisega (prussaka pulber), silmakiviga, põrgukiviga, tsüankaali, sinihappe ja mõrudate mandlitega, joodiga, tungalteradega, sublimaadiga, tinavalgega (valge värv), morfiiumi ja kokaiiniga, halvaks läinud toitudega, strihniiniga (rebase päts) ja arseenikuga (rotikihvt). Vossoriga mürgistuste puhul ei tohi piima anda.) |          |
| 26. | <i>Valk</i> (munavalge) (4—5 muna valge veega segada ja sisse anda mürgistuste puhul: sublimaadiga, formaliiniga, strihniiniga, silmakiviga, joodiga, hapetega, lehelistega, arseenikuga).  |          |

### B. Sidumisabinõud.

Hügrokoopilist vatti 50,0; puhastamata vatti 200,0 (polstriks lahas-tele (luumurrete korral), kompressideks jne.); puuvatti (ligniin) 100,0; (polstriks haavade sidumisel); 2 marliisidet à 5 sm. lai; 2 marliisidet à 10 sm. lai; 2 kolmenurgelist rätikut (alus 130—140 sm.) haavade ja käe kaela sidumiseks. 1 ruutmeetrist saab, nurgeti pooleks lõigates, 2 säärast kolmnurka; 1 neljanurgeline rätik (suurus 1 ruutmeeter — pea sidumiseks); 2 laud lahast à 45 sm. pikk, 8 sm. lai, 1 sm paks; 2 laud lahast à 60 sm. pikk, 8 sm lai, 1 sm paks; ½ ruutmeetrit pappi (mitte puupappi, see murdub) lahaste valmistam.; 1 karp kinnitusnõelu; kummitoru 1 meeter. (Suure verejooksu sulgumiseks, võib tarvitada ka klistiirkannu juure); kompresspaberit (võipaberit, vahapaberit) 1 meeter; hügrokoopilist marlit 1 meeter, sidemete valmistam. tarbekorral.

### C. Arstiabinõud.

1 anatoomiline näpits; 1 käärid (lahtivõetavad); 1 kraadiklaas ihusoojuse mõõtmiseks; 1 rohu sissevõtmise klaas (peale tarvitamist kohe ära pesta).

## Nohust ja selle ravist.

Dr. med. A. Arrak.

Nagu üldiselt teada, on nohu üks sagedamaist haigustest. Leidub vaevalt inimesi, kellel pole olnud tegemist selle haigusega. Nohu põhjuseks peetakse üldiselt külmetust, mis ongi tõsi, sest nohu ilmneb just külmetuse järele. Külmetust ei tule aga võtta kui otsesest nohu põhjust, vaid kui disponeerivat, nohule pinda valmistavat momenti, mille tagajärjel bakterid, mis juba leiduvad ninas või sinna satuvad, leiavad arenemiseks soodsa pinna ja kutsuvad esile nina limanaha põletiku — nohu. Seega tuleb nohu pidada infektsioonhaiguseks. Et nohu on nakkav, seda on vist igauks võinud tähele panna perekondades, kus ühe inimese haigestumisel nohusse saavad ka teised harilikult nohu.

Nohu tunnuseid lähemalt kirjeldada oleks üleliigne, kuna need on vististi igale inimesele tuntud. Juhin tähelepanu ainult sellele, et nohu pole igakord hoopis ilmsüütu haigus. Eriti rinnalastel esineb tema raske haigusena, mis peale üldiste haiguslike nähtuste mõjustab lapse toitmist takistavalt. Lapse ninasõõrmed, mis on väga kitsad, paistetavad tavaliselt täielikult kinni, ja sellega saab nina kaudu hingamine võimatuks. Imemise juures peab aga laps nisa täiesti õhukindlalt suhu võtma ning nii saab võimatuks ka läbi suu hingamine. Et mitte lämbuda, tuleb lapsel iga silmapilk õhusaamiseks rind lahti lasta. Ka haigestuvad väikestel lastel väga sagedasti nohu puhul suu kaudu hingamisel hingamisteed, mis teatavatel juhtudel võib saada isegi elukardetavaks.

Nohu täiskasvanuil on üldiselt kerge haigus, kuigi ta enesetunde halvenemise tõttu tööintensiivsust halvab. Ta võib aga ka siin üksikute juhtudel kutsuda esile tõsisemaid komplikatsioone, kui põletik läheb edasi nina kõrvalkoobastesse või ka keskkõrva.

Nohu ravi loetakse suurema hulga inimeste poolt üleearuseks. Temale vaadatakse kui pahele, mis tuleb ära kannatada. Inimestele, kes sageli jäävad nohusse, on soovitatav, et nad endid külma vastu karastada katsuksid. Neil tuleks hoiduda liiga soojadest eluruumidest, samuti ka liiga soojalt rõivastumisest. Naha külma vastu karastamiseks tuleks tarvitada jaheda veega hõõrumisi ja pesemisi.

On aga nohu juba olemas, siis tuleb hoida, et uusi nina limanaha kahjustavaid mõjustisi juurde ei tule. Tuleb hoiduda eriti uute külmetuste ja tolmuse õhu eest. Ravimiseks mõjuvad teinekord hästi mitmesugused higistamapanevad protseduurid, nagu kuumad joogid, kuumad jalavannid jne. Ka palavikuvastased rohud, nagu aspirin, antipyrin jne. aitavad, eriti nohu alul võetuna, teda kiiremini kaotada.

Viimasel ajal on eriti moodi läinud nohu ravimine joodi sissevõtmisega. Enamasti võetakse nohu algusel 1 tilk harilikku joot-

tinktuuri kas veega või — soovitav — piimaga, ja paljud seletavad, et nad on saanud sellest juba nohu alguses tema kaotamiseks häid tagajärgi. See ravi on saksa arsti dr. Fink'i poolt üles võetud. Tema poolt soovitatud täpsam joodilahu retsept on järgmine: Jodi puri 0,1, kal. jodati 1,0, aq. destill. 10,0. Seda joodilahu soovitab tema tarvitada järgmiselt:

1) On korteris keegi nohu- või gripihaige, peavad täiskasvanud terved isikud võtma üks kord päevas 8—10 päeva kestel 8 tilka seda joodilahu; lapsed võtavad 5 tilka.

2) On keegi väljaspool oma korterit nohuhaigega koos olnud, tuleb temal 2 päeva järestikku võtta 8 tilka päevas joodilahu.

3) Igaüks, kes arvab, et on saanud külmetada, peab samal õhtul võtma 8 tilka ülalnimetatud joodilahu.

Joodi soovitab tema sisse võtta kas  $\frac{1}{2}$ —1 tund enne sööki, või 2—3 tundi peale sööki.

Need joodiannused on mõeldud nohu ärahoidmiseks. Olemasoleva nohu puhul soovitab tema nimetatud joodilahu võtta 2 korda päevas.

Kohalik nina limanaha ravimine nohu puhul tuleb jätta arsti hoolde. Samuti tuleb kroonilise nohu puhul abisaamiseks pöörduda arsti poole.

## Elukindlustuse jõushoidmine majanduslikult raskel ajal.

Kuivõrd väärtuslik on praegu kindlustuskaitse, seda teavad eriti nende kindlustatute omaksed, kellele osaks saanud abi elukindlustuse kaudu. See abi on eriti seepärast väärtuslik, et paljudele perekondadele on elukindlustussumma suurimaks ja sageli ka ainukeseks majanduslikuks toeks. Et neilt seda tuge kindlustuse raugemise läbi ei tohiks ära võtta, on endastmõistetav.

Teisest küljest on muutunud majandusolud toonud tunduvaid piiramisi ja ümberarvestusi paljude sissetulekuis, ja elukindlustuspreemiate tasumine endises suuruses osutub seetõttu nii mõ-

nelegi kindlustusevõtjale ülepääsamatult raskeks. Arvestades seda, teevad kindlustusseltsid omalt poolt kõik, et soodustada neile kindlustusevõtjatele kindlustusmaksude tasumist. Järgnevas loendame soodustused, millised võimaldab Kindlustusselts „Eesti“ kindlustuse jõushoidmiseks.

### Lühiajalise maksuraskuse korral.

Lühiajaline maksuraskus ei tohi kunagi põhjustada kindlustuse katkestamist. Sest elukindlustus on pikaajaline leping ja seda ei tohi ohverdada lühiajalisele rahnapuusele.



**Eriti nüüd vajab Sinu perekond kaitset —****Sinu elukindlustust!**

Sinu elukindlustus võimaldab su abikaasale ning lastele leiva ja kodu, riietuse ja elamistarvikukuma. Suudad sa olla vastutav enda ees, keeldes oma perekonnale seda kaitset?

**HOOLITSE, ET SU ELUKINDLUSTUS OLEKS JÕUS!**

Lühiajalise maksuraskuse korral võimaldab selts järgmisi soodustusi kindlustuse jõushoidmiseks:

1) Kui poliis on olnud jõus vähemalt kolm aastat, annab selts kuni tagasiostuväärtuse suuruseni odavaprotsendilist laenu preemia maksmiseks. Laenuvõtmisele vaatamata jääb kindlustus jõusse, kuid kindlustussumma väljamaksmisel arvatakse sellest laenusumma maha. Et ära hoida laenuvõtmisel ka kindlustussumma vähenemist, võimaldab selts sõlmida mõõduka lisapreemia eest laenu kustutuskindlustuse, millisel korral kindlustussumma väljamaksmisel selts kustutab laenu.

2) Kui kindlustus on olnud jõus vähemalt 1 aasta, või kui poliisi vastu on võetud juba laenu tagasiostu summa suuruses, siis on ajutise maksuraskuse korral kindlustusevõtjal võimalik kauemalt 1 aastaks katkestada normaalset preemiamaksmist ja nimetatud aja eest tasuda märksa madalamat riisikopreemiat, millisel korral selts vastutab terve kindlustussumma suuruses surmajuhumi korral ka nimetatud 1-aastase ajavahemiku vältel. Kui nimetatud üheaastase kestuse möödumisel kindlustuse üleviimi-

sel normaalkindlustusele kindlustatul ei ole võimalik järele maksta preemiatagavarade vahet, siis lükkab selts kindlustuse alguse ja lõpptähtaja ühe aasta võrra edasi; viimase tehinguga seotud lisakulud kindlustatule on väga väikesed.

3) Sageli toob kergendust preemiate tasumine vähemates osades. Näiteks aasta kaupa tasuta vaid preemiaid on võimalik muuta  $\frac{1}{2}$  või  $\frac{1}{4}$  aasta viisi tasutavateks, või  $\frac{1}{2}$  või  $\frac{1}{4}$  aasta viisi tasutavaid preemiaid — kuu viisi tasutavateks.

### Pikemaajalise maksuraskuse korral.

Sel juhul on igapähele, kes oma perekonna eest peab hoolitsema, kindlustuse jõushoidmine eriti tähtis. Kui juba preemiatasumine ei osutu kergeks, millest peaks siis kindlustatu perekond ükskord elama ilma kindlustussummata?

Segakindlustuse (kindlustus surma ja üleelamise korraks) juures on pikemaajalise maksuraskuse korral võimalik tunduvat preemiaalandust saavutada kindlustuse kestuse pikendamise läbi või segakindlustuse üleviimisel surmajuhu kindlustusele. Nimetatud muudatuse korral nõuab selts ter-

viselise seisukorra kohta andmeid kas terviselehe või erilise vajaduse korral uue arstilise ülevaatuse läbi.

Eesnimetatud muudatuse juures tuleb aga eriti tähelepanu juhtida sellele, et kapitali kogumise seisukohalt ei ole soovitatav kestust pikendada liiga suure aastate arvu võrra; sellepärast tuleks selle muudatuse teostamisel piirduda võimalikult lühemaajalise kestuse pikendamisega ja nimelt kestust pikendada seevõrd, kui võrd see on möödapääsmatu kindlustuse jõushoidmiseks.

Viimaseks abinõuks preemiaalanduse saavutamiseks osutub kindlustussumma vähendamine. Kuigi selle läbi väheneks kindlustuskaitse, on siiski parem omada kindlustuskaitset ka vähesel määral, kui et seda täielikult kaotada.

Kindlustuse kestuse pikendamisel on võrreldes kindlustussumma vähendamisega see paremus, et selle läbi puutumatuks jääb esialgne kindlustussumma.

Lõpuks tuleb tähendada, et selts on nõus omalt poolt vastu tulema ka neile kindlustatuile, kelle kindlustused on raugenud juba kauemat aega. Sealjuures on tähtis, et selts ei nõua kindlustuse uuendamisel tagantjärele tasumata preemiaid või preemia-tagavara vahet, kuna selle tasu-

mine eriti praegu osutuks paljudele ülepääsetamatuks. Sellepärast teostab selts kauemat aega raugenud kindlustuste uuendamist järgmiselt: Kindlustuse algus ja segakindlustuse juures ka kindlustuse lõpptähtaeg lükatakse edasi kindlustuse katkemisaja võrra (s. o. ajavahemik arvates preemiate tasumata jätmisest kuni kindlustuse uuendamise päevani). Selle tehingu läbi loetakse varem tasutud preemiate tagavara arvel kindlustus jõusolnuks, arvates edasinihutatud algust kuni uuendamise päevani. Edaspidine preemiatasumine toimub harilikus korras, alates kindlustuse uuendamise päevast, kusjuures alguse edasinihutamise läbi kõrge- nendud algvanuse tõttu on ka uus preemiamäär veidi kõrgem endisest. Samuti on teatud juhtudel vajalik juurde maksta muutunud vanustele vastav preemiatagavara vahe, mis on harilikult väga väike.

Eespool on lühidalt kokku võetud võimalused kindlustuse raugenemise ärahoidmiseks. Erijuhtudel võib selts omalt poolt soovitada veel teisi võimalusi. On see- pärast soovitatav, et maksuraskuste korral kindlustusevõtjad kohe pöörduksid seltsi valitsuse või osakonna poole, kus neile soovitatakse sobiv vahend kindlustuse jõushoidmiseks.

**Ilmub 6 korda aastas ja saadetakse tasuta kõigile seltsi tegelastele.**

**Toimetus: Tartus, Suurturg 8.**

**Väljaandja: Kindlustuselts „Eesti“.**

**Vastutav toimetaja: J. Nirk.**