

Tervis apteegist

talv 2009 • hind 25 krooni



Ülikooli
Apteek



Kui seest kõrvetab

**Mis toimub
noorte tervisega?**

Tüütud toiduallergiad

**Menopaus on eluperiood,
mitte haigus**

**Kurgumandlid –
võtta või jätta?**



Decatylen™

Dekvaliin, tsinhokaiin



- valus kurk
- põletik suuõõnes ja neelus
- igas vanuses lastele ning täiskasvanutele

Ole oma kurgu pärast mureta!

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

Sisukord

talv 2009

YA Ülikooli
Apteek



Noorukite terviseriskid 5

Rohkem kui kolmandikul iga-aastase läbi-vaatuse läbinud õpilasel on mingi tervise-probleem: rühihäire, ülekaalulisus, kõrge-nenud vererõhk.



Kilpnääre 14

Kilpnääre toodab organismi kasvu, arengu ja ainevahetuse jaoks vajalikke türok-siinormoone. Meeleolu muutused, keha-kaalu langus või tõus, mõningatel juhtudel ka välimuse muutused võivad viidata kilp-näärme töö puudulikkusele.



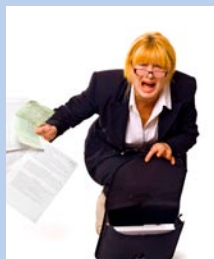
Marumüra-miksija Margus 17

Toanurgas helendav televiisor on saanud elu lahutamatuks osaks. Saatejuhid on kui head tuttavad, keda tänaval kohates tere-tada tahaks. Üks sellistest on ETV saate-juht Margus Saar.



Menopaus 20

Ootamatu kuumahoo, ärkamine öösel hi-gisena ja peksleva südamega, meeleolu muutused – selliseid sümptomeid kogeb enamik naisi menopausi ajal, mis omakor-da on märk vanuse tõusuga kaasnevast viljakuse langusest.



Kui seest kõrvetab 27

Kõrvetav tunne rinnaku taga vahetult pea-le söömist võib tähendada, et tegemist on kõrvetistega. Raskematel juhtudel võib peale sööki põletav valu rindkere ülaosas kesta mitu tundi. Täiskasvanud elanikkon-nast kogeb kõrvetisi 40% inimestest, vä-hemalt 8% iga päev.



Juhtkiri

4

Noorukite terviseriskid

5

Uudistooted

9

Toiduallergiad

10

Kilpnääre

14

Marumüramiksija Margus

17

Menopaus on naise üks eluperiood, mitte haigus

20

Kurgumandlid – võtta või jätta?

24

Kui seest kõrvetab

27

Ärevusest ilma paanikata

31

Ülikooli Apteegi püsiklienditooted

36

Venekeelne resüme

38

Ristsõna

39

TOIMETUSE INFO

Väljaandja

Ülikooli Apteek -
Yliopiston Apteekki OÜ
Narva mnt 7, Tallinn

Teostus

Eesti Ekspressi Kirjastuse AS
Narva mnt 11e, Tallinn

Toimetus

Ülikooli Apteek:
Karin Alamaa-Aas
Diana Törnroos (Helsingi)

Eesti Ekspressi Kirjastuse AS:

Jaanika Liimar
Merle Prangel

Aleksandr Lamus (tõlge vene keelde)

Kujundus Mart Nigola

Esikaane foto

Tiit Blaas

Projektijuht Eeva-Liisa Piibeman

Telefon 669 8055

E-post:

eeva-liisa.piibeman@ekspress.ee

Reklaamiinfo

Karin Alamaa-Aas

Telefon 447 2740

E-mail: karin@ya.ee

Ülikooli Apteegi kliendilehte
postitatakse apteegi klientidele.



Rasked ajad?

Limene on nagu käsn – imeb endasse kõike, mis teda ümbritseb. Praegu on ümberringi nii palju negatiivset, et päris keeruline on sealjuures mitte kaasa halada ja ennast haigeks mõelda. Väga sageli me ju ise mõtlemegi ennast haigeks – paljud terviseetemed, mida sel korral ajakirjas puudutame, ongi mõtlemisega seotud. Kõrvetised, refluks, paanikahäired – kõik saab alguse elustiilist, mõtlemisest. Mida positiivsemad me oleme, seda tervemad, see on ju väga vana tõde.

Ma olen tihti meenutanud oma vanaisa mälestusi Siberi vangilaagrist. Tema jutud olid enamjaolt naljakad, rõõmsameelsed ja vaimukad. Kui olin väike tüdruk, siis mõtlesin, et küll tal oli seal tore – näe, missuguseid lahedaid lugusid räägib! :)

Kui tegelikkust juba aduma hakkasin, küsisin vanaisa käest, et kuidas sina suutsid ellu jääda, sellest kõigest välja tulla, olles kaheksa aastat (elu parimad aastad, koju sai ta 33-selt) oma kodust ja perest eemal – ning nüüd veel nii hästi räägid kõigest sellest? Siis ütles vanaisa mulle ühe väga- väga olulise elutõe: muretsema ei tohi jääda! „Need mehed, kes langesd masendusse, surid kui kärbsed, mind päästis mu rõõmus meel, laul ja pillimäng. Sa pead alati leidma midagi positiivset – see aitab elada ka kõige raskemal ajal.“

Ja veel üks elunäinud maamehe mõttetera, mis mulle praegu meelde tuli ning mis sobib hästi tänasessegi päeva: „Looda Looja peale, aga ära ise ka moluta!“

Karin Alamaa-Aas,
proviisor



Noorukite terviseriskid

TERVISEPROBLEEMIDEGA ÕPILASTE ARV SUURENEB AASTATEGA. EDASISEKS ELUKS EI OLE SEE AGA KUIGI SOODUS LÄHTEPUNKT.

MARIKA GORDON

SA Tallinna Koolitervishoid juhatuse esimees Kädi Lepp tõdeb, et rohkem kui kolmandikul iga-aastase läbivaatuse läbinud õpilasel on mingi terviseprobleem: rühihäire, ülekaalulisus, kõrgeenenud vererõhk. Vaid ühel kolmandikul 9-ndate klasside õpilastest pole teada mingit kroonilist haigust. Õpilased pöörduvad sageli tervishoiukabinetti kaevates väsimust, peavalu, kõhuvalu.

Ülekaal

Lapsed peaksid olema kehaliselt aktiivsed iga päev. Uuringute järgi on suurem osa lapsi kehaliselt aktiivsed vaid 2–3 korda nädalas. Üle kahe tunni päevas vaatab televiisorit või kasutab arvutit keskmiselt 90% poistest ja tüdrukutest. TV ja arvuti kasutamisega kaasneb õpilaste istuv eluviis, mis omakorda koos ebatervisliku

toitumisega tingib ülekaaluliste ja kõrgeenenud vererõhuga õpilaste kasvu. Profülaktiliselt läbivaadatud lastest on ülekaalulisi keskmiselt 10,6%, 4.–6. klassi õpilaste seas koguni 13,1%.

Noores eas ei pruugi kerge ülekaalulisus veel süvenenud terviseprobleeme tekitada, enesest mittehoolivat elustiili aastate jooksul jätkuvalt viljeledes aga küll – kellel varem, kellel hiljem.

Ülekaal ei ole lihtsalt kilode kogunemine, see on probleemi tagajärg. Põhjusted võivad olla väga erinevad. Ja ülekaal tagajärjena põhjustab jälle omakorda probleeme. Kuna rasvkoega on seotud ka hormonaalne tasakaal, siis meestel põhjustab meessuguhormooni langus ja naissuguhormooni tõus ka erektsiooni- ja libiidohäireid, meeleolu kõikumisi, motiivatsiooni kadu, eluenergia vähenemist. Võib tekkida diabeedirisk. Arsti juurde jõudes räägitakse küll kõige põletavamast probleemist, aga kui süvitsi minna, siis tuleb neid välja veelgi. Kui inimene on endale probleeme kogunud 5–10 aastat, lõpuks jõuab ta meestearsti juurde, siis loomulikult ei suuda arst esimese vastuvõtuga seda probleemi ära lahendada, jõuab ainult mingid piirjooned maha märkida ja võib-olla motiveerida teda tagasi tulema. Kui probleemiga tegelda, siis tuleb ka lahendus. Aga see tuleb aeglaselt, järk-järgult.

Meestearst Paul Korrovitsi hinnangul noormehed oma ülekaalulisuse pärast väga ei põe, aga nad tunnistavad seda kui probleemi. „Teatakse päris hästi, kui mitu kilo tuleks maha võtta, et saada kehakaal normi. Piisava motiivatsioonita ei vaevuta aga midagi ette võtma. Pahatihti on ikkagi nii, et keegi peab kõrvalt tõuke andma. Prokrastinatsioon on inimesele nii loomuomane ja käib ka tervise kohta – kui midagi on võimalik edasi lükata, siis seda ka tehakse. Meediast tulevad meile ju signaalid selle kohta, milline on normaalne inimkeha. Võtame või tugi-toolisportlase reklaamid, kuhu on pandud suure õllekohuga mees istuma – mehed saavad ju väga hästi aru, et seal on omajagu irooniast sees – sa ei tohiks olla selline, aga paraku oled. Öeldakse ka, et tööd ja rabelemist on nii palju, vaevalt jõuab õhtul jalgu järele vedades koju, kuhu see sport veel mahub.”

Korralikust toitumisest üksi on vähe abi, kui tehakse kontoritööd ega liiguta piisavalt, lisaks on vaimset ülekoormust ja stressi palju. Sõltub ka kehatüübist, aga osadel juhtudel võib ainuüksi ülepinge hakata põhjustama kehakaalu muutust.

Noormeeste puhul on ülekaalulisus probleem ka sellest aspektist, et lisaks muudele riskidele lisandub risk viljakusele. Kehamassiindeksil (KMI) on seos vere testosteroonisisalduse ja munandimahuga. Kui KMI on üle 30, siis on see kindel risk ülekaalulisusele. Noorem eas on organismil palju kompensatsioonimehhanisme ja üks probleemi eitamist

ole ka rohkem. Aga ülekaalulisus on lisaks füüsilisele ka sotsiaalne probleem, takistab suhtlemist. Kui see noormees juhtub olema natukene kinnisema iseloomuga ja keegi pöörab tema ülekaalulisusele veel eraldi tähelepanu, siis see võib olla üsna valulik. Olukorda on võimalik korrigeerida ainult suhtumisega. Ainuüksi oma positiivse ja elujaatava olekuga saab ära blokeerida võimaluse teistel selle kohta üldse midagi öelda. Avatuse ja eelduse vastu juba ei saa. Aga inimesed on loomult ikkagi erinevad ja sinna pole midagi parata. Dr Paul Korrovits ütleb, et on oma järeldustega jõudnud sinnamaale, et praktiliselt kõiki deemonid tuleb lapsepõlvest otsida – kuidas isa on oma pojasse suhtunud, milline oli suhtlemine vanematega, kui palju oli seal usalduslikkust ja kui palju oli etteheiteid: sa ei ole ikka selline, nagu olema peaksid; õige mees ei tee niimoodi jne. Kui palju teda tunnustati ja kui palju kritiseeriti – see jätab jälje, mõnele võib-olla elu lõpuni ja kandub omakorda edasi nende lastele. See käib ringi mööda ja tekivadki soo stereotüübid. Kui lisada veel müütide uskumine, siis on üsna raske sellest kõigest läbi murda.

Apteekides on saadaval suur valik preparaate, mis peaksid aitama kehakaalu langetada. Kuid ülekaalulisusel on väga erinevaid põhjusi ning ka lahenduste peksid olema erinevad. Osadele inimestele nad võib-olla isegi sobivad – kui ülekaalu põhjus langeb kokku sellega, mida see preparaat organismis teeb. Aga ainult tablettidega siiski hakkama ei saa. Väga palju sõltub ka eluviisist. See on küll väga mugav suhtumine – võtan pilli sisse ja olengi kõhn. Aga niisama lihtsalt see ei käi. Enne käsimüügipreparaatide järele haaramist on soovitatav siiski eelnevalt spetsialisti poole pöörduda.

Osadel inimestel on rasvumine geneetiline – hetkel neile head ja täielikku abi anda ei saa, aga meditsiini arenedes tuleb ka lahendusvõimalusi juurde. Samas saab elukorralduse muutmisega neid riske vähendada ja ikkagi elada normaalselt täisväärtuslikku elu.

Munandivähk

Ülekaalulisus ei ole aga sugugi ainuke ega ka peamine noorukite probleem. Munandivähk ongi noorte meeste haigus, kõige suurem risk on eluaastates 18–35. Õnneks seda vähiliiki Eestis väga palju ei esine – esmasjuhte on aastas 10–15. Samas varajase avastamise korral on nad

kõik ravitavad. Paraku, just infopuuduse tõttu, jõuab neist arsti juurde liiga suur protsent alles siis, kui vähk on juba metastaseerunud ja sisuliselt ravimatu. Selliseid juhte on aastas kahjuks päris mitu, kus vähk on vaevalt aasta tagasi tekkinud ja viib lihtsalt noore mehe hauda. Kõiki selliseid juhtumeid on võimalik õigeaegsel sekkumisel lahendada, selle nimel meestearstid töötavadki.

Varakult avastatud munandivähi viie aasta elulemus pärast ravi on kõigest vähiliikidest üks suuremaid. Samas on munandivähk vähivormina üks agressiivsemaid, ta võib oma töö ära teha kuue kuu kuni aastaga. Kui munandis on vähikolle juba tekkinud, siis ta võib metastaseeruda sisuliselt päevadega. Munandivähi raviks, mida teevad uroloogid, kasutatakse kiiritus- ja keemiaravi, osadel juhtudel munand ka eemaldatakse. Tegelikult ei ole kahte munandit vajagi, teine on justkui varuks. Kui teine munand funktsioneerib, siis ei ole probleemi. Vaid paaril protsendil juhtudest võib hiljem tekkida vähk ka naabermunandisse. Enne kiiritusravi või enne operatsiooni tuleks seda noormeest kindlasti teavitada sperma külmutamise võimalusest. Kiiritusravi käigus võib munandi kude saada nii palju kahjustada, et mees jääb steriilseks.

Munandivähi tekkepõhjused ei ole veel täpselt teada. Võimalik, et alged tekiavad juba emaülas. Ilmselt mõjutavad ka keskkondlikud tegurid, aga kuidas need täpselt toimivad pole teada. Samuti puuduvad andmed geneetilise komponendi osas. Kui teadmised selles osas täienevad, siis võib-olla osatakse tulevikus ka riske ette aimata ja juba varases lapseas teha ära vastavad testid, selgitada välja, kas on olemas hilisem risk munandivähi tekkeks ja neid noormehi rohkem jälgida. Kuigi Eestis on munandivähi üsna vähe, siis näiteks Taanis on selle esinemissagedus üks suuremaid maailmas. Huvitaval kombel on ta seotud viljakuse tasemega: mida madalam on viljakus, seda rohkem esineb munandivähki. Eestis meeste viljakus on siiani olnud üks paremaid Euroopas, ka meie munandivähi näitajad on ühed madalamad. Tõenäoliselt mängib siin rolli ka keskkond. Üks põhjusi, miks meeste viljakus on viimase 50 aasta jooksul langenud, on tööstuslikud östrogeenid (pestitsiidid, pesupulbrid jne). Naisorganismi hormonaalset tasakaalu nad eriti ei mõjuta, meestele mõjuvad aga hävitavalt.

Munandivähi varajane avastamine on sõna otseses mõttes noormehe enda kä-



tes. See haigus on kergesti diagnoositav ja ka heade ravitulemustega. Kõige lihtsam, mida noormehed saavad ka ise otsida, on katsumisel valutu tükk munandis. Seda on võimalik enda läbivaatuse käigus tunda. Portaalis noorte.kliinik.ee on üleval joonised, kuidas endale läbivaatust teha, kui sageli, mis tingimustes jne.

Info

On tunda, et info levik on nõrk nii noorte endi kui ka arstide hulgas. Meestearsti sõnul on õnneks selliseid perearste, ka teiste erialade arste, kes teavad, kuhu noormehi suunata. Aga mingit üldist võrgustikku Eestis ei ole. Sageli on ka tegevusstandardid erinevad, kuidas mingisse arengumuutusesse suhtutakse.

Olukorda on püütud leevendada möödunud aasta sügisel avatud internetileheküljega www.noorte.kliinik.ee. Osalt sai leht tehtud ka sellepärast, et vähendada natukene meestearstide töökoormust, sest üsna palju pöörduiti meestearsti vastuvõtule elementaarsete küsimustega. Internetinõustamist see lehekülj dubleerima ei hakanud – küsimusi saab esitada ja neile ka vastatakse Eesti Seksuaaltervise Liidu veebisaidil www.amor.ee.

Kuna tööd on selles valdkonnas palju, siis tuleb dr Korrovitsi sõnul prioriteetid paika panna: „Meie arvasime, et antud hetkel on kõige olulisem panna võrguleht püsti ja loota, et info hakkab levima „džunglipostina“ – kui ikka sõber ütles, et see on hea, siis järelikult on hea. Niisugune teabeleviku skeem tundub noorte jaoks kõige usaldusväärsem olevat. See töötab küll, aga võtab muidugi ka aega. Just eelarvamuste ja müütide kuhjast sõnumini jõudmine, mida tegelikult otsitakse. Varemalt ei ole sellega keegi tegeleenud ja nullist alustades kulub aastaid, enne kui midagi muutuma hakkab. Paraku on erinevas vanusegruppis meestel täiesti erinevad probleemid. Kui varemalt pöörasime meeste tervise nädalaid korraldades tähelepanu valdavalt eesnäärme probleemidele – eesnäärme põletikele ja -vähile, kus sihtgrupiks on ikkagi keskeast vanem kontingent, siis eelmisel aastal mõtlesime, et teeme kannapöörde ja võtame ühe vanusegrupi juurde, keskendume seekord noorukite tervisele.“

Kui pakkuda tasuta vastuvõtu võimalust kuldses keskeas meestele, siis on kahe päevaga kõik vastuvõtud triiki täis, aga noormeeste puhul see nii ei ole. Terviseteadlikkus ei ole neil sedavõrd arene-

nud, võimalus arsti juures käia ei ole veel iseenesest motivatsioon, et arsti juurde minna. Lisaks on vaja mingit impulssi. Üsna sageli juhtub nii, et probleem, millega arsti juurde pöörduetakse, ei ole üldse põhiprobleem, vaid selle tagajärg ja põhjus on hoopis milleski muus. Suhtumises on väga palju kinni – ikka need eelarvamused.

Meestearst Korrovits toob ühe näite: „Internetinõustamisse kirju saates kirjeldavad noormehed seksuaalelu probleemi partneriga valdavalt minavormis: MA ei saa hakkama, MA ei suuda partnerit iga kord piisavalt rahuldada. Küsitakse, mida MINA saaksin teha selleks, et probleemi lahendada – muudetakse ennast ainuisikuliselt vastutavaks. Kas osa probleemist võiks ka partneripoolne olla, sellest ei teki üldse küsimustki. Alguspunkt on seal, et mees on justkui vastutav kogu protsessi sujuva kulge-

mise eest – mees alustab ja lõpetab. Ka see, et mees peaks justkui olema alati valmis. Kui naisterahvas keeldub, siis seda ei saa pahaks panna – naiste peavaludega on väga paljud mehed tuttavad... Kui aga mees keeldub, mida siis naine selle kohta mõtleb – äkki on tal keegi teine? See on soo stereotüüpidesse sisse kirjutatud. Kui noormehele lahti seletada probleemi taust, et kõikides suhteprobleemides on osapooli vähemalt kaks, siis on kohe näha, kuidas kivi südamele langeb ja olemine muutub vabamaks. Suhe ei pea olema iga päev nagu eksam.“

Suhtlemise poole pealt on ka päris palju kinnisust – pigem räägitakse probleemist arstile kui partnerile. Selleni, et läbi aegade kõige keerulisem seksitrikk on olnud rääkimine, jõutakse ikka viimasena.“



DicloFlex 4%

diklofenaknaatrium 40 mg/g,
nahasprei, lahus

Liigeste ja ümbritsevate kudede valu, turse ja põletiku paikseks leevendamiseks

DicloFlex (diklofenaknaatrium 4%) – käsimüügiravim väikeste või keskmise suurusega liigeste ja ümbritsevate kudede nõrga kuni mõõduka valu, turse ja põletiku paikseks leevendamiseks.

DicloFlex'i (diklofenaknaatrium) kasutamine igapäevasesituatsioonis on mugav, seda manustatakse 4–5 pihustust 3 korda päevas.

DicloFlex (diklofenaknaatrium) on uudne formulatsioon (nahasprei, lahus)

diklofenaki paikseks manustamiseks. DicloFlex'i (diklofenaknaatrium) pihustamisel moodustub nahale jahe ja värskendav mündlõhnaline geel, mis leevendab valu kiiresti ja efektiivselt.

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

Turustaja Eestis: PharmaSwiss Eesti OÜ



Uudistooted



APOVIT suus sulav multivitaamin lastele

Uued ja lõbusad Lövipoisi multivitaaminid lastele.

Kolmnurksed vitamiinitabletid kihisevad vahvalt suus ja pakatavad vastupandamatust puuviljamaitset. Lövipoisi vitamiinid sisaldavad ka kaltsiumi ja D-vitamiini, mis on head luudele ja hammastele.

Tabletid on suhkru- ja värvainevabad.

SOOVITUSLIK KASUTAMINE:

Lapsed 4...7 aastat: 2 tabletti päevas.

Lapsed üle 7 aasta, noorukid ja täiskasvanud: 3 tabletti päevas.

Tubakavaba 2009 – Sinu uue aasta lubadus?

Igal algaval aastal otsustavad tuhanded inimesed suitsetamisest loobuda, kuid pärast esialgset entusiasmi võivad suitsetamisest loobunud mõne aja möödudes kohata raskusi, mis takistavad enda otsusele kindlaks jäämast.

Uued Nicorette 25 mg Patch SET (nikotiin) plaastrid on Eesti turule jõudnud just õigel ajal – perioodil, mil paljud suitsetajad üle Eesti otsustavad alati-seks suitsetamisest loobuda. Uued plaastrid sisaldavad varasemast rohkem nikotiini, mis uuringutele tuginedes tagab suurema efektiivsuse suitsetamisest loobumisel. Lisaks sellele järgivad uued poolläbipaistvad 16-tunnised plaastrid kõige paremini suitsetaja vajadusi. Organismi ei koormata nikotiiniga magamise ajal.

Tänu uutele Nicorette 25 mg Patch SET (nikotiin) plaastritele on Sul lihtsam kindlaks jääda oma 2009. aasta lubadusele!

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Käebuste püsivuse korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga. Käsimüügiravim tubakasõltuvuse raviks.



A photograph of a glass filled with peanuts, sitting on a dark wooden table in a restaurant. The background is blurred, showing other tables and chairs, with bright light coming from windows. A silver spoon is stuck into the peanuts in the glass.

Toiduallergiad

MÕISTE TOIDUALLERGIA ON MEIE IGAPÄEVASES KÕNEPRUUGIS SAANUD MURETTEKITAVALT LAIALT LEVINUD TERMINIKS. ORGANISMIS ALLERGIAT ESILEKUTSUVATEKS AINETEKS EHK ALLERGEENIDEKS ON SAANUD TÄNAPÄEVAL KA ESMAPILGUL TÄIESTI „SÜÜTUNA“ TUNDUVAD TOIDUAINeid.

MERLE PRANGEL

Vanemad inimesed tavatsevad erinevatest allergeenidest kuuldud ikka imestada, et mida halba saavad organismile teha aastakümneid eestlaste toidulaual olnud piim ja kanamunad või mesi ning aiasaadused. Nii jääb üle vaid tõdeda – muutuvad ajad, muutuvad ka haigused...

Miks tekib toiduallergia?

Erinevate allergiasümptomitena võib osade inimeste keha neile teada anda, et alla on neelatud, sisse hingatud või kokku puutunud millegi sellisega, mida nende organism peab ekslikult kahjulikuks. On kindlaks tehtud, et erinevate allergiainõtude avaldumiseks peavad inimesel olema teatud eeldused – allergikuks muutumise üheks eelduseks on sündimisel „pärandusena” kaasa saadud soodumus erinevatele allergeenidele. Selle edasikandumine toimub aga erinevate ning kahjuks veel seni avastamata faktorite kaudu. Uuringud on näidanud, et:

- 70%-lise tõenäosusega sünnib allergikutest vanematel ka allergiline järeltulija;
- juhul kui vanemad põevad sama allergilist haigust, on tõenäosus veelgi suurem;
- emapoolne allergia on tugevam riskifaktor kui isapoolne;
- mida rohkem on peres allergikuid, seda suurem on risk allergiku sünniks.

Viimastel aastakümnetel sagenenud allergiliste haiguste põhjuseks peetakse ka saastunud keskkonda, millest on pärit meie lauale jõudev toit.

Toiduallergia avaldumisviisid

Toiduallergia võib avalduda mitmeti. Kui allergia avaldub nahal, siis tekib nahale lööve, sügelus, punetus ja/või kublal. Üks olulisemaid toiduallergia tunnuseid ongi naha sügelemine ja lööve. Laiaulatusliku lööbe tekkimine suu ümber vahetult peale teatud toiduaine tarbimist ongi sageli toiduallergia sümptom ja seda just imiku- ja lapseas.

Haruldasemad reaktsioonid toiduallergeenide organismi sattumise korral on gaasid ja muud kõhuprobleemid (kõhupuhitus, kõhukinnisus või -lahtisus). Mõni toit võib esile kutsuda ka oksendamist. Tavaliselt seostatakse äsjanimetatud sümptomeid pigem riknenud toiduainetega ja nii jääb tihti peale tegelik põhjus välja selgitamata. Näiteks võib selline

reaktsioon järgneda üksikutele inimestele hallitusjuustu söömisele. Üldjuhul vallandavad sellise juustu valmistamiseks kasutatavad väärishallitussordid harva allergiat, kui need aga juhtuvad olema allergeeniks, siis on reaktsioon just selline. Sagedamini põhjustab allergiat siiski toiduainete riknemist põhjustav hallitus.

Kõige ohtlikum (väga harva esinev) on üldnähtudega allergiline reaktsioon nimega anafülaksia – nimetatud allergia puhul reageerivad mitmed elundsüsteemid allergeenile üheaegselt, ootamatult ning enamasti väga ägedalt. Ka väga väike kogus allergeeni võib esile kutsuda ohtlikult tugeva reaktsiooni. Anafülaksia tunnusteks on vereringehäired, peapööritus, iiveldus ning harvematel juhtudel isegi teadvusekaotus koos hingamisraskustega. Sellise reaktsiooni vallandajateks on putukamürgi ja ravimite kõrval mõningad toiduained nagu seller, merekala ja koorikloomad. Näiteks võib ahven, tursk või mõni muu merekala tänu oma lõhnale vallandada vägagi tugeva astmahoo. Sellise kala friteerimisel satub rasva sisse piisavalt palju allergeeni, et hiljem samas rasvas praetud kartulite söömisel ilmneksid allergiale iseloomulikud sümptomid.

Toiduallergia riskigrupid

Erinevate allergeenide osatähtsus sõltub paljuski vanusest – täiskasvanutel esineb toiduallergiat mitu korda harvemini kui lastel. Kõige sagedamini räägitakse toiduallergiast ja selle võimalikest tekitajatest just seoses imikute ja väikelastega (kuni 3. eluaastani). Väikelastel esineb sageli just piimavalgu ja teiste valguliste ainetega toiduainete allergiat. Ouline on järeldusele jõuda, millistele piimavalkudele lapsel allergia on – osad piimavalgud on kuumuslabiilsed, mis tähendab, et laps võib osad piimaprodukte tarbida kas keedetud või hapendatud kujul. Osad piimavalgud on aga kuumusstabiilsed – kui lapsel on nendele piimavalkudele allergia, siis ei saa ta tarbida ka keedetud piima. Juhul kui keelatud toiduaineid väikelaste menüüst ei eemaldata, võib vanuse kasvades allergeenide ring veelgi laieneda.

Koolilastel esineb toiduallergiast sagedamini klassikalisi inhalatsiooniallergiaid (sissehingatavad õietolmud, tolmulestad, loomakarvad ja hallitusseened). Toiduallergiad on selleks eluperioodiks tavaliselt taandunud. Kui toiduallergiat siiski esineb, tasub ettevaatlik olla vürt-



Enterol (*Saccharomyces boulardii*) on ravim, mida kasutatakse kõhulahtisuse ja soole mikrofloora muutustest põhjustatud seedehäirete korral.

Sageli tekib kõhulahtisus mikrofloora häirimisest **reisimise ajal**.

Ravim takistab kõhulahtisust põhjustavate mikroobide kahjustavat toimet ja paljunemist, **aitab taastada soole normaalset mikrofloorat ja stimuleerib soole limaskestas kaitsemehhanisme**.

Kui tegemist on **antibiootikumravist tingitud kõhulahtisuse ennetamise või raviga**, tuleks **Enteroli** (*Saccharomyces boulardii*) kasutamist alustada võimalikult kiiresti pärast antibiootikumravi alustamist.

Enteroli (*Saccharomyces boulardii*) võib kõhulahtisuse korral **kasutada täiskasvanutel ja lastel alates imikueast**.

Käsimüügiravim.

Apteegis on müügil **Enterol** (*Saccharomyces boulardii*) kapslid ja pulber.

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

side, pähklite, kala ja välismaiste puuviljadega. Paarikümne aasta eest ei teatud midagi eksootiliste puuviljade allergiast – ometigi on tänasel päeval just kiivi-allergia vägagi laialt levinud.

Koolieast edasi jääb toiduallergia osakaal veelgi väiksemas ja olulisemat rolli hakkavad etendama elukutsega seotud kontaktallergiad.

Kuidas allergia tekib

Allergia ei teki üldjuhul kohe esmasel kokkupuutel allergeeniga, vaid areneb pikkamisi ja progresseeruvalt. Nagu mainitud sai, on oluline allergeenile jälile saades seda vältima hakata, et ära hoida allergeenide ringi laienemine.

Kui allergiat tekitav aine satub seedetrakti kaudu organismi esimest korda, ei toimu üldjuhul veel immuunvastust, kuna immuunsüsteem töötab pärast esimese allergeeni sissetungi välja antikehad. Kui seesama aine tungib organismi teist korda ja antikehad on tekkinud, saab toimuda vastuseks immuunreaktsioon allergia näol. Aeg, mis kulub ülitundlikkuse tekkimiseni, on aga väga individuaalne.

Põhilisemad toiduallergeenid:

- pähklid (eriti kreeka- ja sarapuupähklid ning mitmed eksootilised pähklid);

- mesi;
- tomat;
- šokolaad ja kakao;
- merekalad, krabid ja vähid;
- muna ja piim (sagedamini lööbe põhjuseks imikueas);
- kodumaistest aiasaadustest on kõige allergeensemad maasikad, kuid allergiat võivad tekitada ka vaarikad, õunad, ploomid, kirsid, tikrid, sõstrad, kurgid ja tomatid;
- kaunviljad ja soja;
- mõned teraviljad (näiteks nisu);
- kõik, mis sisaldab toiduvärve ja -lisan-deid;
- erinevate maitsetega kohupiimad ja eksootiliste puuviljadega jogurtid;
- pähkliõil valmistatud D-vitamiin;
- halvaa;
- maitseained (esikohal on seller, aga ka sinep ja karri);
- juust.

Teatud ettevaatusega tuleks suhtuda ka eksootilistesse maitseainetesse ja teesortidesse – kuivatatud kujul võivad need sisaldada haigusetektajaid või putukamürkide jääke.

Puuviljad ja juurviljad põhjustavad allergianähte tavaliselt vaid toorelt süües ning keetmise või külmutamise korral üldjuhul allergiat ei teki.

Ristuv allergia

Sageli ollakse allergilised erinevate ainete suhtes – mitte alati ei ole siin tegemist juhusega. Eriti tihti esinevate kombinatsioonide puhul

kasutatakse allergiast kõneldes mõistet „ristuv allergia”. Ristuv allergia on eelkõige tingitud allergeenide bioloogilisest või keemilisest sarnasusest – näiteks on 100%-line ristuv allergia erinevate heintaimede vahel. Teiseks võimalikuks riskiteguriks on väga laialt levinud ained. Levinumad teadaolevad ristuva allergia juhud on:

- puju-seller-maitseained;
- kask-õun-teised puuviljad (nt virsikud, kiivid);
- kiivi-juurvilja-puuvilja;
- maapähkel-herned-oad (jm kaunviljad).

Sellised kombinatsioonid ei pruugi tekkida alati, kuid nad on piisavalt tihedalt esinevad, et teha nende põhjal teatud järeldusi. Sageli aitab ristuv reaktsioon jõuda selgusele määrava allergia suhtes. Näiteks on pärast õunte söömist kurgus tekkinud sügelus kindlaks märgiks kasetollu allergiast.

Kas allergia eest on võimalik hoiduda?

Allergiast täielikku tervenemist kahjuks ei toimu. Samas on võimalik allergiat hoida kontrolli all ning haiguse ägenemist ei pruugi toimuda.

Allergia eest aitavad kaitsta ka piimhappebakterid ehk probiootikumid, mis täidavad just toiduallergia korral eeskätt seedetrakti barjäärifunktsiooni. Probiootikume on teatud jogurtites ja need on apteekides saadaval ka eraldi preparaatiidena ning neid võiksid tarvitada kõik.

Allergoloogid koostöös teadlastega koguvad pidevalt teadmisi erinevate allergeenide esinemise, jaotumise ja tähenduse kohta ning seetõttu on kaardistatud ka olulisemad allergeenid.

Kui kellelgi siiski esineb kahtlusi algava allergia suhtes, peaks kindlasti konsulteerima allergoloogiga – umbes 2/3 allergiatest on võimalik õigesti tuvastada ainult küsitluse põhjal.

Kui aga pärast anamneesivestlust püsib allergilise haiguse kohta kahtlusi, leitakse kinnitus diagnoosile nahatesti, vereanalüüsi või provokatsioonitestide kaudu.



Terve nahk on ilus

FAVORA tooted on kerged, puhtad ja hooldavad

Värske ja kaunis nahk on enesekindluse alus. Lisaks heale enesetundele, mida terve nahk pakub, peab ta kenasti vastu ka stressile ja keskkonnast tingitud kahjustustele.

Favora nahahooldussari on mõeldud tänapäevasele inimesele, kellele on naha tervis ja heaolu tähtis.

Kuigi sari on välja töötatud eelkõige tundliku nahaga inimesele, sobib see suurepäraselt kõigile nahatüüpidele ja kogu perele, ka lastele.

Puhtad koostisained on hoolikalt valitud, lõhna- ja värvainete sisaldus toodetes on viidud miinimumini.

Favoraga oled Sa oma naha vastu hell!


favora[®]
LABORATOIRES



Saadaval kõigis hästi varustatud apteekides.

Lisa informatsioon www.derma.ee. Tootja esindus: Orion Pharma Eesti OÜ, Lastekodu 5-24, 10115 Tallinn

ORION
PHARMA



Kilpnääre

KILPNÄÄRE ON KAHEST SAGARAST KOOSNEV LIBLIKAT MEENUTAV SISESEKRETOORNE NÄÄRE, MIS PAIKNEB INIMESE KAELAL KAHEL POOL HINGETORU. NORMAALNE KILPNÄÄRE KAALUB 15-25 GRAMMI NING VÄLISEL VAATLUSEL TEDA MÄRGATA EI OLE.

MERLE PRANGEL

Nii nagu igal organil meie kehas, on ka kilpnäärmel oma funktsioon. Kilpnääre toodab organismi kasvu, arengu ja ainevahetuse jaoks vajalikke türoksiinhormoone, ilma mille tavalise „töögraafikuta” sureks tasapisi välja kogu organismi töö. Kilpnäärme normaalne töömehhanism näeb lihtsustatud kujul välja järgmine – kui hormoon on inimese veres liiga palju, lõpetab kilpnääre uute hormoonide tootmise, kui aga hormoonide tase langeb, alustab kilpnäärme uuesti tööd. Teatud juhtudel aga selline mehhanism ei toimi ning siis on põhjust rääkida kilpnäärmehaigustest.

Kilpnäärmehaigused üldjuhul otseid valuaistinguid ei põhjusta, märgid kilpnäärme töö puudulikkusest avalduvad pigem muul viisil – meeoleolu muutustest, kehakaalu langusest või tõusust, mõningatel juhtudel ka välimuse muutustest. Kilpnäärmehaiguste sümptomid eristuvad olenevalt sellest, kas tegemist on kilpnäärme üle- või alatalitlusega.

Tavaliselt esinevad kilpnäärme talitlushäired sagedamini naistel kui meestel.

Kilpnäärme ületalitlus ehk hüpertüreoos

Kilpnäärme ületalitlus on seisund, kus vere kilpnäärmehormooni sisaldus on oluliselt kasvanud. Ületalitluse korral toodab kilpnääre oma hormooni (türoksiini) nii palju, et see muutub kogu organismi tegevusele ülemäära koormavaks ning organism ei saa piisavalt puhata, et end taastada.

Rahvakeeles nimetatakse kilpnäärme ületalitlust ka „mürgiseks” kilpnäärmeks.

Sümptomid, mis viitavad kilpnäärme üleproduktsioonile on järgmised:

- lihaste nõrkus;
- kõhnumine (vaatamata sellele, et söögiisu on tõusnud);
- kõhulahtisus;
- naha niiskus ja sügelemine ning lisanud pigmentatsioon;
- suurenenud higistamine;
- kuumataluvuse vähenemine (nt saunas);
- juuste väljalangemine;
- kõrgenenud vererõhk;
- ärrituvus, unetus, värinad, sõrmede värisemine;
- keskendumisvõime tuntav langemine;

- peavalu;
- hingeldamine, südamepekslemine;
- harv või puuduv menstruatsioon;
- langenud suguiha;
- väljapunnitavad silmad;
- turse kaelas (ehk struuma).

Struuma ehk hõõtsik näitab kilpnäärme hormoonide üleproduktsiooni ning sellega kaasnevad kilpnäärme olulist suurenemist. Kilpnääre võib sellisel juhul olla märgatav ka välisel vaatlusel. Suurenenud kilpnääre võib põhjustada ka ebameeldivat rõhumistunnet neelamisel – seda juhul, kui kilpnääre on suurenenud mitte väljapoole vaid sissepoole.

Kilpnäärme ületalitluse ilmnemisel on kindlasti vaja alustada ületalitlust pidurdavat ravi. Ületalitluse ravina kasutatakse kolme põhilist meetodit: türoksiini eritust vähendavaid tablette, radiojoodravi või kilpnäärme osalist eemaldamist.

Tablettravi puhul tagab edu ravi järjepidevus – tablettravi kestus on tavaliselt pool kuni kaks aastat ning selle omaalgatuslikul katkestamisel on suur oht haiguse ägenemisele.

Radiojoodravi puhul ei ole tegemist kiirituskuuriga nagu ekslikult arvatakse. Kilpnäärme ületalitlusega haige saab radiojoodi ravikapsli sisse ühekordselt. Selline raviviis hävitab rakud, mis toodavad ülemäärast türoksiini. Radiojoodi toime kilpnäärmes kestab kuid ning väljapoole kilpnäärmekudet kiirgus ei ulatu. Siiski soovitatakse naistel 6 kuud peale ravikapsli neelamist rasedusest hoiduda, seda rohkem küll hormonaalse seisundi ebastabiilsuse kui kiirituskoormuse tõttu.

Kirurgilist vahelekkumist kasutatakse siiski vaid juhtudel, kui tablettravi või radiojoodravi ei ole mingil põhjusel võimalikud.

Tihti peale ei pöörata vajalikku tähelepanu kergele kilpnäärme ületalitlusele, mille sümptomid ei ole iseenesest spetsiifilised. Süvenedes võib see aga kiirendada osteoporoosi kujunemist ning põhjustada südamerütmihäireid.

Päike ja solaarium võivad kilpnäärme ületalitlust suurendada, seepärast ei tasu nendega liialdada. Soojal maal reisides võib ületalitlust põdeva inimese enesetunne ootamatult halveneda – loomava päikese käes lesimine oleks lausa kurjast. Kilpnäärme ületalitlusega inimesed ei talu hästi ka kuumust saunalaval.

Suitsetamise oht kilpnäärme ületalitluse korral seisneb selles, et suitsetamine

võib provotseerida kilpnäärme haigusega kaasnevad punnitsilmust.

Kilpnäärme alatalitlus ehk hüpötüreoos

Kilpnäärme alatalitluse korral ei tooda kilpnääre ainevahetuseks vajalikku türoksiini vajalikus koguses – selline vaegtalitlus kujuneb harilikult suhteliselt märkamatuks ja aeglaselt.

Kui kilpnäärme alatalitlus on juba tekkinud, on see enamasti pöördumatu ning inimene vajab asendusravi kogu edaspidise elu. Asendusravi puhul on tegemist organismist puuduva hormooni asendamisega selle sünteetilise analoogiga (L-türoksiin). Vastupidi laialt levinud arvamusele ei mõjuta asendusravi kuidagi inimese immuunsüsteemi ning ei ole organismile kahjulikum kui alatalitlus ise.

Asendusravi korral tuleks vähemalt kord aastas kontrollida oma kilpnäärmehormoonide taset, sest vajalik L-türoksiini annus võib olenevalt vanusest või kehakaalust ajas veidi muutuda. Tõsi, teatud eluperioodidel (raseduse ajal, peale sünnitust) tuleb hormooni õiget kogust kontrollida tavalisest sagedamini.

Kilpnäärme alatalitluse tunnused võivad olla järgmised:

- nahk on kuiv, kare ja kahvatu;
- tursed näol ja eriti silmalaugudel;
- juuksed on karedad, on kalduvus juuste väljalangemisele;
- väsimus, nõrkus ja värinad;
- mäluhäired, kõne aeglus;
- pidev külmatunne;
- ärrituvus ja depressiivsus;
- madal ja kähisev hääl;
- kõhukinnisus;
- kehakaalu suurenemine;
- verevalumite kerge tekkimine.

Kõige sagedasem hüpötüreoosi põhjus on krooniline autoimmuunne türeoidiit. Iseenesest on krooniline autoimmuunne türeoidiit täiesti ohutu ja vaevusi mittepõhjustav seisund, mis mingit ravi ei vaja. Meditsiiniliseks probleemiks muutub ta juhul, kui tekivad kilpnäärme alatalitlushäired (harvem ületalitlushäired). Türeoidiit on põhjustatud pärilikult edasi antud immuunsüsteemi veast, mille tõttu inimese immuunrakud ei tunne ära enda kilpnäärmerakke ja ründavad neid kui “võõraid”, tootes nende vastu antikehi. Kuigi kilpnäärmevastased antikehad

ühtegi teist organit ei mõjuta, võivad sellise rünnaku tulemusena kujuneda kilpnäärmeekoes endas kroonilise põletikule sarnanevad muutused – kude tihkestub, muutub struktuurilt ebaühtlaseks.

Kilpnäärme alatalitluse põhjuseks võib olla ka sünnitusjärgne türeoidiit, mis võib põhjustada kilpnäärme talitlushäiret. Enne sünnitust ei pruugi kilpnäärme aga mingeid vaevusi põhjustada.

Kilpnäärme alatalitluse põhjuseks võib olla ka ajuripatsi puudulik tegevus. Nimelt pärineb kilpnäärme enda tegevust stimuleeriv hormoon (TSH ehk türeotropiin) mitte kilpnäärdest endast, vaid ajuripatsist. Sellisel juhul ei tooda ajuripats kilpnäärme enda tööd stimuleerivat hormooni vajalikus koguses.

Alatalitus võib tekkida ka juhul, kui inimest on mõne muu haiguse tõttu kiiritatud.

Kilpnäärme alatalitlust soodustavad ka rasvumine ja vanus 50+ (üldjuhul naistel).

Kilpnäärme alatalitlust kahjuks ennetada ei saa. Küll aga tehakse tänapäeval vastasündinutele rutiinses korras juba sünnitusmajas vereanalüüs, et kontrollida kaasasündinud kilpnäärme alatalitlust ning selle olemasolu korral alustatakse kohehelt ka türoksiini asendusravi. Imiku kaasasündinud kilpnäärme vaegtalitlusele viitavad ka väga spetsiifilised sümptomid – laps on üldiselt passiivne, ta sööb väga aeglaselt või tal võib olla nabasong. Selliste sümptomitega lapse raviga tuleb alustada kohehelt, sest vastasel juhul on tulemuseks kasvu aeglustumine, näojoonte jämenemine või vaimse arengu mahajäämus. Vaegtalitus võib ilmneda lapsel ka koolieelses eas, kuid siis sarnanevad tekkepõhjused täiskasvanu omadele ega ohusta seega enam lapse vaimset arengut, küll aga võivad need aeglustada lapse kasvu.

Kilpnäärme alatalitlusega kaasneb tihti peale ka vere kolesteroolitaseme tõus – see on aga juba tõsiseks südame-vere-

soonkonna haiguste otseseks riskifaktoriks. Kui sinna lisandub ka alatalitlusega kaasaskäiv kaalutõus, on olemas juba kaks väga tõsist riskifaktorit. Lisaks veel vähene liikumine ja suitsetamine ning pakett enesehävituslikuks tegevuseks ongi koos...

Kilpnäärme talitlushäirete tunnused on suhteliselt üldised ja on sarnased mitmete muude tervislike seisundite (stress, depressioon) sümptomitega. Kuidas siiski üheselt aru saada, kas minu kilpnäärme on ikka kõik korras? See on iseenesest lihtne. Veenivere analüüsi abil saadakse ammendav vastus kilpnäärmehormoonide ja kilpnäärmevastaste anti-kehade kohta. Vereproov näitab ära selle, kas tegemist on üle- või alatalitlusega või on talitus täiesti normi piires. Kilpnäärme suuruse ja struktuuri kohta annab aga täieliku vastuse ultraheliuuring. Niisiis on nende kahe uuringu tulemusena võimalik saada oma kilpnäärme tervisliku seisundi kohta täielik ülevaade.





MARUMÜRAMIKSIA MARGUS

TOANURGAS HELENDAV TELEVIISOR ON SAANUD TÄNAPÄEVA INIMESE IGAPÄEVASE ELU LAHUTAMATUKS OSAKS. SAATEJUHIID NÄIVAD HEADE TUTTAVATENÄ, KELLELE TÄNAVAL JUHUSLIKULT KOHATES TERE TAHAKS ÕELDA. ON NÄD JU MEIE KODUDES TIHEDAD KÜLALISED. ÕNNEKS SAAME KA VALIDA, KEDA LASTA LÄBI EKRAANI OMA PEREGA AEGA VEETMA, KEDA MITTE. RÕÕMSAD, ARUKAD JA POSITIIVSED INIMESED ON EHK IGAS KODUS OODATUD KÜLALISED. ÜKS SELLISTEST ON ETV SAATEJUHT MARGUS SAAR.

JAAHIKA LIINAR

Kõiketeadev internet annab läbi Wikipedia ETV töötaja kohta teada:

Margus Saar (sündinud 20. aprillil 1966 Tallinnas) on saatejuht, diktor ja vabakutseline ajakirjanik aastast 1990. Saar valiti konkursi korras ETV teleka-va diktoriks. Esimene saatejuhina kaasa tehtud saade oli ühe hooaja kestnud mälumäng "Trilemma". Saar on teinud ka laste-, meelelahutus- ja majandussaateid. Ta on juhtinud muuhulgas ka noorte lauljate võistlussaadet "Kaks takti ette". Püsivalt töötab ETV-s alates 2004. aastast, kui võeti tööle uudistesaadete Aktuaalne Kaamera saatejuht-toimetajana. Saar on ka lastesaadete produtsent. Tänu erinevate saadete juhtimisele ja produtseerimisele nimetab Saar end ise "teise ringi teleinimeseks".

Delfi kommentaator aga kirjeldab meest nii: "Margus Saar on Eesti meedia parimaid saatejuhte. Asjalik ja pädev. Resoluutne (TVs küsimusi esitades), kuid mitte torkiv. Rõõmsameelne. Suudab olla huvitav labasust ja magedat-õe-

lat nalja serveerimata. Üliprofessionaalne. Isiksus. (06.05.2007)."

Olen viimase kommentaariga täiesti päri. Nii minu kui paljude, paljude teiste televaatajate jaoks on Margus Saar kõige positiivsem ja naeruhimulisem saatejuht Eesti telekanalitel. Selle eest suur aitäh!

Kas positiivsuse olete kaasa saanud oma lapsepõlve kodust?

Ma loodan, et naeruhimu on ekraanil vähemaks jäänud, töö on aastate jook-sul ikka tõsisemaks muutunud! Tõde on, et mulle meeldib rohkem olla heas tujus kui pahas ja ma leian, et avalikud esinejad – teletöötajatest kaupluse kassapidajateni – peaks oma halva tuju enda teada jätma. Olen enne inimest tundmata püüdnud temast ikka ainult head arvata. Harva juhtub, et olen pärast kohtumist pidanud pettuma.

Kas naer, nali, huumor on üldse elus olulised või saaks ka ilma nendeta hakkama?

Ilma naeruta ei saa kohe kuidagi, naer on vabastav! Aitab üle elada piinlikke mo-

mente, aitab üle saada punastamisest, aitab olla teravmeelne ja aitab leida sõpru! Ma ei ole ise mingi huumorimees ja anekdoote rääkida ei oska, kuid naljakaid hetki oskan küll näha. Peaasi, et iseenda üle naermist ei unustaks. Ma arvan, et ma pole keskmisest naeruhimulisem, pigem vast keskmisest valjuhäälses ainult.

Teil on kodus kasvamas kaks väikest tü-tart. Kas olete lapsevanemana lahkem või karmim pool? Või käib teie kodus hommikust õhtuni sama lõbus trall, nagu mäletame saatetest Marumüramikis, kus ise üks saatejuhtidest olite?

Oh, kas tõesti keegi veel mäletab me Marumüramiksi? See oli üks metsik aeg. Hüperaktiivsed saatejuhid ehmatasid vahel isegi kõikenäinud perekondi. Kodus on trallitamine praegu veel üsna hillitsetud, sest 4aastane Sofia arvestab väikeõe ehk nagu ta ütleb – beebi – rahuvajadust. Ma arvan, et need suuremad kilkamise ajad on ees paari aasta pärast. Me oleme püüdnud kodus ikka mingid reeglid keh-testada ja otsustanud, et neist tuleb kinni pidada. Ma arvan, et ma pole väga karm,



kuid taban end ütlevat, et las me räägime emaga lause lõpuni ja siis saad sina jälle edasi küsida – stiilis õpetussõnu.

Mis on need põhitõed ja väärtused, mida kindlasti tahate oma lastele õpetada, mille järgi nad elus juhenduksid?

Seda on raske seletada. Tore oleks, kui nad oleksid põhimõtteliselt oma ema ja isa moodi, siis oleks täitsa okei. Lisaks võiksid nad ikka olla viksid ja viisakad ja targad, mis muud tahta. Ela ise ja lase teistel elada ja vaata oma nabast ka kaugemale.

Mis on aidanud teie kujunemisele kaasa just selliseks inimeseks nagu praegu olete?

Lapsi kujundab ikka lapsepõlv, mis mul on olnud pigem õnnelik kui õnnetu. Mõeld on ümbritsenud armastavad inimesed. Ma olen olnud murdeas ootamatult raskelt haige, sain tunda sügavat muretsemist ja tähelepanu. Ma arvan, et sellest on tahtmatult jäänud jälg ka mu mõttemaailma. Hiljem tulid ka mõned kirglikud noorusaastad ja see on samuti aeg, kus sündinud kohtumised, kogemused ja hinnangud saadavad

sind kogu elu. See on see emotsionaalne pagas, tänu millele järgid südame häält või otsustad kõhutunde järgi.

Ilma mille või kellela ei kujutaks te oma elu täisväärtuslikuna ette? Mis on teie jaoks elus kõige tähtsam?

Perekond ja sõbrad vast kõigepealt. Sõbrad on vahel aidanud ka tööga. Seega ei saa töö olla selles vastuses esmatähtis, kuigi seda, mida ma teen, teen rõõmuga. Ja kuna töö iseloom on üsna intensiivne ning palju infot ja inimesi ette lükkav, peab vahel põgenema maale või veel parem välismaale, kus saad liikuda liigse tähelepanuta.

Teid võib jätkuvalt näha nii telekraanil, kui kuulda raadioeetris. Kui peaks valima neist ainult ühe töötamiseks - raadio või TV, siis kumb jääks peale?

Selle pole enam minu jaoks vahet, kas raadio või televisioon. Teles oli möödunud sügisel palju tööd seoses ETV2 käivitamisega ja see töö jäi kõik anonüümselt ekraani taha. Raadioinimesed teavad, et raadiotöö on personaalsem ja väljund intiimsem. Teles oled vaatajale küll avalikum, kuid siiski ettekujutuslikum. Ka lahustunum, sest teletöö on rohkem meeskonnatöö. Televisioon on mõjuvõimsam, raadio aga pole nii tähelepanuväärne ja tsiteeritav. Ma võtsin end Vikerraadiost sügisel vabaks ja vaba aeg ei läinud mu elust päris ära.

Millist meediavormi ise kõige meelsamini tarbite?

Hommikuti kuulan raadiot ja töö juures töötab "taustatapeedina" telekas. Ma arvan, et mul on üsna hea ettekujutus, mida kodumaised telekanalid vaadata pakuvad. Uudistetoimetuse tööpäevadel hoian pilgu välismaistel uudisprogrammidel ja internetis. Lehed tuleb ikka ka läbi lapata, sest netis lähevad paljud artiklid silma alt kaotsi.

Kui töö kõrvalt veel aega üle jääb, siis kuidas vaba aega veedate? Kas on mingid hobid või eriline saladus oma patareide laadimiseks?

Liiga vähe on aega ja jõudu raamatu taga mõnulemiseks. Rutiinist välja saamiseks sõidame vahel autoga pealinnast välja, sõprade juurde maale või hoopis mõnda väikelinna kohvikusse!

Kui tihti on aega mõne kontserdi või teatrietenduse külastamiseks?

Mulle hirmsasti meeldib meie teater, pean näitlejate tööst väga lugu. Vahel ma vaatan ja mõtlen, et peaks kohe ütleva,

kui ta oskus on mind puudutanud. Peaksin veel julgust koguma, et näitlejale seda öelda.

Juba mitu järjestikust aastat on ETV eetris olnud "Jõulutunnel". Kas selline heategevusvorm on teie hinnangul Eestile vajalik? Kui lahked annetajad ja hädaliste aitajad eestlased on? Milline valdkond teie meelest praeguses Eestis enim taolist rahasüsti vajab?

Meie ETV "Jõulutunneli" saatepäev on ikkagi eelkõige telesaade jõulupühaks. Me oleme tahtnud näidata vaatajale meid ennast, eesti inimesi, nende kurbust ja rõõmu, nende eluviisi ja mõttemaailma, nende õnnetusi ja paranemisi. Me oleme püüdnud rääkida ka meie tervisest ja meditsiiniabi tasemest. Aastatega on olukord läinud uhkemaks, kuid idee kutsuda inimesi heategevusele ja midagi koos ära teha püsib ka rikkamates riikides kui Eesti. Eestlased on ikka toredad aitajad ja annetajad. Me ise loodame, et aastatega ka üha nõudlikumad ja teadlikumad annetajad.

Ma arvan, et heategevus ootavad eelkõige väikesed ja väetid, paljusid neist ei oska ja ei saa aidata üleriigilise telekanali abil, sest me ei näe neid. Palju abivajajaid on meie enda tänavas, külas ja linnakeses, neid peab märkama oma kogukond.

Millised olid teie lapsepõlveunistused? Kelleks te saada tahtsite ja kuidas teist ajakirjanik sai?

Ma ei mäleta, kelleks ma tahtsin saada lapsepõlves ja kas ma end üldse tööliikijana ette kujutasin! Küll teadsin, et võiksin olla arst, kuid ma ei kujutanud ette elu Tartus ja seepärast läksin venna järel rauaülikooli TPI-sse, selle pehmemat osa majandust õppima. Ma ei ole saanud ajakirjaniku eriharidust ja mind rahuldab olukord, kui Tartus õpetatakse ajakirjanikke ja suhtekorraldajaid minu tehtud "vigaste" näidisintervjuude najal. Mõeld huvitas televisioon ja osalesin kunagi ammu viimaseks jäänud ETV diktorite konkursil ning tegin pikki aastaid telekaastööd oma päristööde kõrvalt nõu hobi korras.

Kas inimesed üldse peaksid unistama?

Ikka peab unistama! See viib meid edasi! Suur osa neist läheb ju täide, mis sest, et me oma unistusi elu jooksul oludele vastavalt muudkui muudame!

Menopaus on naise üks eluperiood, mitte haigus

OOTAMATU KUUMAHOOG, ÄRKAMINE ÖÖSEL HIGISENA JA PEKSLEVA SÜDAMEGA, MEELEOLU MUUTUSED ÜHEGI ILMSE PÕHJUSETA – SELLISEID SÜMPTOMEID KOGEB ENAMIK NAISI MENOPAUSI AJAL.

MARIKA GORDON



Pärast 40. eluaastat lakkavad naise munasarjad järk-järgult töötamast. Munarakkude varu väheneb ning igas tsüklis enam ovulatsiooni ei toimu. Samal ajal väheneb pidevalt suguhormoonide östrogeeni ja progesterooni tootmine. Nende muutuste tagajärjel jäävad menstruatsioonid ebaregulaarseks. See on märk vanuse tõusuga kaasnevast viljakuse langusest.

Östrogeenitaseme langusest tingituna hakkab ka nahk vananema, tekivad kort-sud, juuksed võivad hõredaks muutuda, küüned lähevad hapraks, liibido ehk seksuaalsoov väheneb. Ent reaalsus sõltub paljuski sellest, kuidas muutustesse suhtuda – kas otsida kõiges negatiivset või hoopis positiivset.

Naiste keskmine eluiga on Eestis 70–80 aastat, seega veedab naine kolmandiku oma elust postmenopausis. Tegelikult on see naise elus küpsuse aeg – see võiks olla sügavuti endasse süüvimise, aga ka elu ning maailma avatud südamega tunnetamise aeg.

Menopaus ehk üleminekuiga ei saabu üleöö, naissuguhormoonide tase väheneb aastatega järk-järgult. Esmalt saabub periood, mida nimetatakse premenopausiks. Sel ajal tekivad häired menstruatsioonitsüklis, ebaregulaarsed mensesed. Menopaus ise tähendab viimast menstruatsiooni naise elus. Menopausile järgnevat perioodi nimetatakse postmenopausiks, kogu muutuste perioodi aga üleminekueaks ja see võib kesta 10–15 aastat.

Menopausi korral lõpetavad munasarjad oma tegevuse ja menstruatsioon lakkab. Menopaus saabub tavaliselt 50. eluaastate algul või keskel. Menopaus on käes siis, kui viimasest mensesest on möödas 12 kuud.

Hormoonide tootlikkuse langus võib põhjustada mitmeid ebameeldivaid sümptome: kuumahood, öine higistamine, unehäired, väsimus, südame rütmihäired, lihas- ja liigesvalud, depressioon, peavalud, tupe kuivus, urineerimishäired.

Muutused organismis

Kõige sagedasemad probleemid on kuumahood ja öine higistamine, mis võivad olla vägagi häirivad. Kui kuumahogusid esineb vaid üksikuid kordi ööpäevas ning need ei sega naise elurütmi ja tegevusi, siis pole probleemi. Abi on kindlasti vaja, kui uni on häiritud, magada ei

saa ja hommikuks pole võimalik end välja puhata.

Väga sageli esineb tupe kuivust. Tihti ei oska naised täpselt kirjeldada, mis neil konkreetselt viga on. Lihtsalt tajutakse ebamääraselt ebamugavustunnet, võib kaduda huvi suguelu vastu. Põhjused võivad olla emotsionaalset laadi või tingitud tupe kuivusest, mis muudab vahekorra valulikuks ja ebameeldivaks.

Lisaks ägedatele, sageli häirivatele menopausi sümptomitele, võivad naised menopausi ajal kogeda ka pikaajalisi tervisemõjusid, näiteks osteoporoosi ja südame-veresoonkonna haigusi.

„Hormoonasendusravi (HAR) tuleks alustada võimalikult varases üleminekueas, kui sümptomatoloogia tekib, ja võimalikult madalates doosides,“ ütleb TÜ kliinikumi naistearst Terje Raud. „Kui naine on olnud juba pikka aega üleminekueas, siis on tal tekkinud ka muutused südame-veresoonkonna süsteemis. Siis hormoonasendusraviga alustades on tromboembooliliste haiguste risk suurem. On leitud, et varakult alustatud hormoonasendusravi aitab ennetada südame-veresoonkonna haigusi. Kui naine on kasutanud HAR-i viis aastat, siis annab see ka positiivse väljundi luudele. Ravi alustatakse küll sümptomite puhul, aga



Östrogeenil on luid ja südame-veresoonkonda kaitsev toime. Östrogeen mõjub positiivselt ka kolesterooli tasemele ja üldisele keha rasvajaotusele. Östrogeenide sisalduse vähenemise tõttu suureneb menopausis risk osteoporoosi ja südamehaiguste tekkeks.

Menopausi ajal tuleb naisel toime tulla paljude muutustega, millel võib olla tõeliselt halb mõju tema elukvaliteedile ja üldisele tervisele. Kaasaegsed ravimeetodid aitavad naistel menopausiga toime tulla.

saadakse ka kasu luudele. HAR on osteopeeniliste muutuste esmane preventioonimeetod.”

Menopaus ei ole haigus

Menopaus on naise üks eluperioode, normaalne elu osa. On selge, et vanemaks jäädes tekib uusi terviseprobleeme, lisandub mitmeid haigusi, elu kvaliteet muutub. Menopaus väljendab naise organismis toimuvaid bioloogilisi muutusi, see ei ole haigus. Mõnel naisel möödub üle-



minekuperiood ilma eriliste kaebusteta, teised aga kannatavad eriti just kuumahooegade ja higistamise all. Siis tuleb julgelt arstile oma probleemidest rääkida, et koos lahendus leida.

Enamike muutuste tarbeks on ka tõhusaid toetavaid ja leevendavaid abivahendeid. Häirivalt rohket kuumahooegade, higistamise ja unehäiretega tuleb midagi ette võtta. Kergemal juhul, s.t. väheste kaebuste korral võib proovida looduslikke preparaate. Apteegi käsimüügis on neid väga erinevaid, nt punase aasnurmiku ekstrakt, soja derivaadi ja linaseemne pulber. Tõhusaima leidmiseks peaks enne ostmist arsti või apteekriga nõu pidada.

„Uuringute järgi esinevad kuni 70 protsendil üleminekueas naistel erineva tugevustmehga kuumahood ehk vasomotoorsed kaebused. Suhteliselt sageli algavad need kuumahood öösiti – naine ärkab üles, on üleni higine, peab vahetama voodipesu, tekivad unehäired ja hommikune väsimus. Need esmased häired algavad 45.–50. eluaastates, kui inimene on täies tööjõus ja peaks olema hommikul puhunud. Sellepärast on oluline aru saada, kui oluliseks probleemiks

naisele need vasomotoorsed kaebused on,” sedastab dr Raud.

Hormoonasendusravi

Kui aga looduslikud preparaadid tulemust ei anna, tuleb appi võtta hormoonasendusravi. Hormoonasendusravi näidustusteks on: menopausi sümptomid, kuse- ja suguteede vaevused, osteoporoosi ennetamine ja ravi, enneaegne menopaus.

On erinevaid võimalusi: suukaudsed tabletid, geel nahale või plaastrid. Arstiga koos otsustatakse, mis sobib ja millisel kujul naine soovib ravimit manustada.

„Ei tasu oodata, et üleminekuea sümptomid isenesest üle lähevad, vaid alustada hormoonasendusraviga. Räägime ju viimasel ajal meditsiinis palju elukvaliteedist ja varase üleminekuea häired alandavad oluliselt naise elukvaliteeti. Sellepärast on oluline neid ka ravida. HAR aitab üleminekuea sümptomeid hästi ja küllaltki kiiresti leevendada.”

Hea oleks enne hormoonasendusravi alustamist teha mammograafia ning emaka ja munasarjade ultraheliuuring. Kui naisel on emakas alles, tuleb östrogeenasendusravile lisada ka kollaskeha

hormooni, et vähendada emaka limaskestavähi riski.

Dr Terje Raua sõnusti on hormoonasendusravi alustamiseks sümptomaatilised ja absoluutsed näidustused. „Sümptomaatiliste alla kuuluvad vasomotoorsed ja menstruaaltsükli häired, samuti urogenitaaltrakti atroofia – tupe limaskestad muutuvad õhemaks; patsiendid kaebavad sügelust, ebamugavust ja põletavat tunnet tupes, ka valulikkus suguelu. Absoluutsed näidustused on enneaegne ja varajane üleminekuiga, samuti osteopeenia ja risk osteoporoosiks luumurdudeks.”

Kui on tegemist ainult urogenitaaltrakti atroofiaga, siis määratakse ravi soovitatavalt ainult lokaalselt, suukaudset süsteemset ravi sel juhul ei kasutata. Tihutilugu aitab hormoonasendusravi ka saagenud kusepõie põletike puhul.

Hormoonasendusravi, nagu kõik ravimid, on individuaalne. Ei saa öelda, et ta sobib absoluutselt kõigile. On teatud vastunäidustused, mille puhul hormoonasendusravi ei saa teha. Oluliseks vastunäidustuseks on süvaveeni tromboosid ja tromboosidega kulgevad haigused – in-

sult, infarkt. Samuti, kui naisel on olnud pahaloomuline rinnanäärme kasvaja.

Hormoonasendusravi pole vaja karta. Arst määrab ravi ikka vastavalt vajadusele, kaaludes kõiki poolt ja vastunäidustusi. Igal ravil on kõrvaltoimed, HAR-il on need suhteliselt kerged – võib mõnikord põhjustada iiveldustunnet, esimestel kuudel anda rindadesse pingetunnet ja hellust, ka kerget peavalu. Üldjuhul lähevad kõrvaltoimetest põhjustatud häired paari kuuga üle.

Kestab aastaid

Üleminekuiga kestab aastaid ja ka hormoonasendusravi jätkatakse pikka aega. Kõik on individuaalne ning sõltub ka sellest, mille pärast hormoonasendusravi üleminekuas kasutatakse.

„Kui põhjuseks on ülemineku sümptomid, siis ega me ei teagi, millal need sümptomid võiksid kaduda. Keskmiselt kestavad nad ikkagi aastaid. Kui ravi on tehtud paari-kolme aasta jooksul, siis soovitatakse teha vahe ja vaadata, kas ülemineku sümptomid tulevad tagasi või mitte. Kui kuumahood taastuvad, siis jätkatakse raviga,” selgitab naistearst. „Mul on olnud ka selliseid patsiente, kes on hormoonasendusravi kasutanud 6–7 aastat. Kuuma-

Kommenteerib farmatseut Kaja Alas Ülikooli Apteegi Kuressaare apteegist

Kuna naissuguhormoonide tase naise organismis väheneb järk-järgult, siis ta-
suku juba esimeste kergemate kaebuste korral proovida apteegi käsimüügis pakutavaid looduslikke preparaate.

Müügil on preparaate, mis sisaldavad soja-isoflavoone, linaseemne pulbrit, aasristiku ekstrakti, tsimitsifuuga juure ekstrakti ja vitamiine.

Kõik need preparaadid sisaldavad looduslikke naissuguhormoone ehk füto-
östrogeene, mis vähendavad liigset higistamist, südamepekslemist, närvilisust ja väsimust.

Olen oma klientidelt saanud positiivset tagasisidet tsimitsifuuga juure preparaadi kohta. Cimicifuga racemosa (kobar-lursslill) risoom sisaldab östrogeeniga sarnaseid toimeaineid. Kasutatakse kolme kuu jooksul kaks tabletti päevas. Paljud naised on saanud leevendust kuumahoogudele, närvilisusele, unehäiretele ja meeleolumuutustele.

Preparaati ei tohi kasutada naised, kellel on ravitud östrogeensõltuvaid kasvaja-
vaid. Samuti peavad arstiga konsulteerima patsiendid, kelle kaebused taimsete preparaatide kasutamisega ei möödu.

hoogude kestvus on väga individuaalne, üldjuhul taanduvad nad 2–4 aastaga. Kui hormoonasendusravi kasutatakse ülemineku verejooksude tõttu, siis tavaliselt 50. eluaastates need veritsused ka taanduvad.”

Menopaus on eluetapp, mille läbivad kõik naised. Kui võtta menopausi elu loomuliku osana ning leida selles enda jaoks üles rõõm ja positiivsed küljed, mitte aga kogu hingest selle vastu võidelda, siis on ka lihtsam elada.

Klimadynon®

Tsimitsifuuga

Looduslik preparaat nendele, kes ei saa
või ei taha ülemineku aastate vaevuste
leevendamiseks kasutada ravi
hormoonpreparaatidega



Joob tagasi elurõõmu!

Koostis: tsimitsifuuga juurte kuivekstrakt.

Näidustused: ülemineku aastate vaevuste leevendamiseks.

Toime: naise nn. ülemineku aastad ehk klimakteerium võib saada tüüpiliste vaevustega nagu kuumalained, higistamishood, peavalu, südameklappimine, närvilisus, unehäired ja meeleolu muutused. Nende vaevuste põhjuseks on munasarjade alatalitus, mistõttu organismis toodetakse vähem organismiomaseid hormoone östrogeene ja progesteroone.

Klimadynon® (tsimitsifuuga) mõjutab ajukeskuse kaudu munasarjade talitlust nii, et ülemineku aastate vaevused vähenevad või kaovad.

Maaletooja ja esindaja Eestis: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, Tartu 51014

BIONORICA®
The phytonceering company

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



Kurgumandlid – võtta või jätta?

ÜKS ESIMESI KÜLMETUSHAIGUSE TUNNUSMÄRKE ON KURGUVALU. SEE ON KA SAGEDASEMAID PROBLEEME, MILLEGA ARSTI POOLE PÖÖRDUTAKSE. SUGUGI EI PEA AGA KURGU-KÕRVA-NINAARSTID MÕTEKAKS KOHE ESIMESTE SÜMPTOMITE ILMNEMISEL ERIALAARSTI VASTUVÕTULE TORMATA.

JAANIKA LIINAR

Kui kurk valutab, siis on kõigepealt vaja valu ära võtta. Apteegis on saadaval mitmesugused imemistabletid ja pihustid, mis võtavad natukeseks ajaks valu ära. Ägeda kuiva kurguvalu korral on soovitatav kasutada õlidega kurgupihusteid. Külmetuslaadse kurguvaluga saab inimene ise hakkama, ei pea kohe arsti juurde minema. Kui kurguvaluga kaasneb palavik, siis võiks kurguarstide soovitusel võtta paratsetamooli. Kui aga palavik läheb kõrgeks ja neelamisvalu nii tugevaks, et enam süüa ei saa, siis tuleb kindlasti arstile pöörduda. Sama kehtib ka teiste külmetushaiguste puhul. Tavaliselt kestab nohu viis päeva. Seda saab inimene ise ravida, võtta nohutilkku või -tablette ja saab nina lahuti. Apteegis on piisavalt suur valik nohuravimeid, et igäüks endale sobiva leiaks. Külmetuse korral aitavad esmaseks raviks hästi griptideed.

Kurgumandlid

On inimesi, kel tihti kurk valutab, muutes valusaks iga kord kui midagi külma sööb või joob. Selle põhjuseks võivad olla haigestunud mandlid. Üldine väsimus ja sage külmetushaiguste põdemine võib samuti viidata haigetele mandlitele. Sümptomid, mis viitaksid kurgumandlite kroonilisele põletikule, on üldiselt väga individuaalsed. On ka neid, kes ei tunnegi midagi, mis haigusele viitaks. Tüüpiline sümptom kurgumandlite põletiku puhul on halb hingeõhk, kui on välistatud, et selle põhjuseks võiks olla korrast ära hambad või seedimine.

Kurgumandlid asuvad mõlemal pool kurgukaarte vahel. Terved mandlid kaitsevad organismi mikroobide eest. Mandlid on esimene

barjäär, mis ei lase mikroobidel edasi organismi minna ja teisi organeid kahjustada. Need on näärmelised organid, milles töötatakse välja antikehad mikroobide vastu. Kui näärmete kanaleid täis kääritas kude ummistub ja kinni kasvab, ei ole neil enam võimalik oma funktsiooni täita. Haiged mandlid eritavad organismi mürgiseid lagunemiseid ning nad tuleks tervise säilitamise huvides välja opereerida.

Haiged mandlid ei pea tingimata suured ja nähtavad olema. Samuti ei terve mandlid iseenesest peale tugevat angüinihoogu. Näilise tervenemise taga on kurgumandlite kui kaitseorganite sisu moondu mine, mille käigus mandlite spetsiifiline lümfoidkude asendub mitteaktiivse sidekoega, millel ei ole kaitsevõimega enam mingit seost. Sellele side- ehk armkoole on omane kootumine ehk kokkutõmme. Seega, sõltumata angüinide arvust, on kroonilisele tonsilliidile lõppfaasis iseloomulikud väikesed kurgumandlid, mis viitavad seal kaua kestnud põletikule.

Krooniliselt põletikulised mandlid ei tule enam toime infektsiooni ärahoidmisega

ja selle vastu võitlemisega - igasugune bakteriaalne, viiruslik või muu mõjutaja, mis suust mandlitele satub, lihtsalt laguneb seal, põhjustades pidevalt väikest palavikku või hoopis ilma temperatuuritõusuta nn kurgupõletikke. Sel viisil kahjustunud kurgumandlite limaskestast kaitsebarjäär ei suuda vabaneda bioloogilistest lagunemistest, mida sageli nimetatakse ka laibamürkideks. Need põhjustavad kaebusi üldise väsimuse, südame-, liigese-, neeru- ja teiste haiguste vormis. Anatoomiliselt moondu n mandlite sisu ravimitega taastada enam ei saa.

Võtta või jätta?

Seda, millal on õige aeg kurgumandlid eemaldada, peaks otsustama ja soovitama perearst. Perearstil on ülevaade oma patsiendi tervisehäiretest, tema tunneb oma patsiendi kõige paremini – kui sageli on tal angüini või neelupõletikke olnud, kas tal esineb väsimust, palavikku, liigesevalusid, südameprobleeme, neeruvõi maksakaebusi. Kui angüini on põetud

kord aastas ja sagedane kurguvalu segab inimesel tööd teha



või koolis käia, siis tuleks mandlid kindlasti eemaldada.

Kui on tekkinud kaasuvad probleemid, ka siis ei ole mõtet mandleid alles jätta.

Praegu ollakse Eestis küll seda meelt, et haiged mandlid tuleb eemaldada. Pärast operatsiooni tunnevad patsiendid ennast enamasti palju paremini – kaovad ära kurguprobleemid, pidevad haigeolemised, väsimused, palavikud.

Kui 20 aastat tagasi sai kurgumandleid eemaldada vaid kohaliku tuimestusega ning puudusid ka vastavad operatsioonivahendid, millega üldnarkoosis suud lahti hoida, siis nüüd seda probleemi enam ei ole ja mandlioperatsiooni ei peaks kartma. Mida rohkem mädast sekreeti ja mädakorke mandlitele tekib, seda enam hävitab see mandlikudet. Mandlikude surutakse kokku, lõpuks see kaob ja asemele tekib armkude.

Kui mandlid on eemaldatud

Peale mandlite eemaldamist võib kurgus esineda kratsiv tunne, tahaks kogu aeg köhatada ja häält puhtaks köhida. Sellise kratsiva tunde leevendamiseks võib võtta imemistablette, mis teevad kurgu natukene lahedamaks. Kuid taoline kratsiv tunne võib olla ka tingitud maoprobleemidest, reflukshaigusest või viiruslikust kurgupõletikust. Kui tegelik probleem on hoopis maos ja söögitorus, siis imemistablettidest üksi ei piisa ja tuleks pöörduda perearsti poole.

Taastumine mandliemaldusoperatsioonist ei sõltu sellest, kui hullus seisus on mandlid enne operatsiooni olnud. Valu on individuaalselt tajutav – kas inimesel on madal või kõrge valulävi. Taastumine sõltub sellest, kuidas ennast mandlioperatsiooniks ette on valmistatud. Kui inimene teab, et haiged mandlid tuleb ära võtta ning alles siis saab tervis paranema hakata, on ka valu talutavam. Nädala-pooleteisene valu tuleb valuvaigistite abiga lihtsalt ära kannatada, see läheb mööda. Kui aga patsienti pole arsti poolt ette valmistatud ja ta ei ole seda ka ise teinud, siis on valu hoopis raskem taluda ja sellest seisust väljuda.

Kui inimesel esinevad kurguprobleemid, on põetud ka palju angiine, siis näiteks liigesepõletiku tekkides tuleks mandlid võimalikult kiiresti eemaldada, et liigesepõletikud jm kaasuvad haigused hullemaks ei läheks. Mida enam lastakse kaasaval haigusel venida ja süveneda, seda raskem ja aeganõudvam

on sellest paranemine. Seda, kas inimese pärast mandlioperatsiooni päris terveks saab või mitte, ei oska keegi öelda. Lihtsalt üks mädakolle, mis neid haigeid kohti ägestab, kaob ära.

Operatsiooniks on kaks võimalust: kas lasta mandlid eemaldada kohaliku tuimestusega või narkoosis. Narkoosis pannakse intubatsioonitoru kõrisse, häälepaelte vahelt läbi. On väga väike võimalus, et see võib kahjustada häälepaelu ja lauluhäält. Kui mandliõikust on vaja teha professionaalsele lauljale, siis kasutatakse valdavalt kohalikku tuimestust.

Väga suurte mandlite korral on kõne nagunii häiritud – inimene räägib, nagu oleks tal kartul suus. Kui mandlid on ära

võetud, siis läheb ka häält puhtamaks ja ilusamaks.

Hoopis rohkem mõjuvad häälepaelte mädakorkidega kaetud mandlid, kroonilised kurgupõletikud. Võib tekkida ka häälepaelte põletik. Mõistlik oleks mandlid eemaldada.

Osa kudet, mis kaitseb organismi mikroobide eest, jääb ka pärast mandlioperatsiooni alles. Mandlikudet on nii keelepära peal, nina taga, kui ka kahel pool küljemandlites – kõik see moodustab neeluringi. Küljemandlid on tavaliselt need, mis põevad, lümfaatiline kude ei põe. Allesjäänud mandlikoes töötatakse samuti välja antikehad mikroobide vastu. Seda, et pärast mandlite eemaldamist kaob ära kogu kaitsevõime, ei peaks kindlasti kartma.



Sesame oil-ratiopharm 10 ml
Ninasprei

Koostis:
 100% seesamiõli

Näidustus:
 Nina limaskesta kuivuse korral

Kasutamine:
 1-3 pihustust mõlemasse ninasõõrmesse 3 korda päevas.

Saadaval apteekides



ratiopharm

Täiendav informatsioon: ratiopharm, Akadeemia 19, tel. 683 8006, e-post info@ratiopharm.ee, www.ratiopharm.ee



Kui seest kõrvetab

ENAMIK MEIST ON VÄHEMALT KORD ELUS TUNNUD KÕRVETAVAT TUNNET RINNAKU TAGA, MIS LIIGUB KAE-
LA JA KURGU SUUNAS. TEGEMIST ON KÕRVETISTEGA. PALJUDELE ON SEE LAUSA IGAPÄEVANE PROBLEEM.

JAANIKA LIINAR

Sageli on tegu vaid söömise järel tekkiva kibeda või hapu maitsega suus. Raskematel juhtudel võib

peale sööki põletav valu ning survetunne rindkere ülaosas kesta mitu tundi, mis süveneb sageli öösel. Täiskasvanud

elanikkonnast kogeb kõrvetisi 40% inimestest, vähemalt 8% on kõrvetised iga päev.

Gasec™ Gastrocaps™ 10mg

Omeprasool



Las kõrvetab, kuid mitte kõhus!

Gasec™ Gastrocaps™ 10mg (omeprasool) on esimene uue põlvkonna kõrvetistevastane ravim Eestis, mida saab osta ilma retseptita!!!

- Kõrvaldab efektiivselt kõrvetistest tingitud vaevused ja valud maos
- Kaitseb kõrvetistest tingitud vaevuste eest 24 tunni jooksul
- Kvaliteedi tagab Šveitsi ravimifirma Mepha

Tarvitamine:

Täiskasvanutel võtta sisse 1-2 kapslit päevas.

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



The innovative **Swiss** pharmaceutical company

mepha

Mis on kõrvetised ja mis on refluksiaigus?

Pikali heites või une ajal voolab maohappe kergemini söögitorru, tekib maohappe tagasivool. See omakorda tekitab valu ja ebamugavustunde, ärevust ning unehäireid. Töövõime võib langeda ning tekib tahtmine söömist ja joomist üldse vältida. Pidevad kaebused alandavad oluliselt elukvaliteeti ning häirib igapäevast elu.

Kui kõrvetised on sagedased, üle kahe korra nädalas ning häirivad igapäevaelu, on tegemist refluksiaigusega. Kõrvetised on refluksiaiguse kõige iseloomulikum ja sagedasem kaebus ning 75% juhtudest ongi need seotud selle tõvega. Viimase peamine põhjus on happe sattumine maost söögitorrusse. Osaliselt on selles süüdi söögitoru alumise sulgurlihase nõrkus või ka söögitoru suurem tundlikkus happe suhtes.

Refluksiaigus tekitab vaevusi, mida esimesel pilgul ei oska kõrvetistega seostada. Näiteks võib esineda öist kõha, rindkerevalu, hääleprobleeme, unehäireid, neelamishäireid, kurguvalu. Sageli on rindkerevalu nii tugev, et kardetakse infarkti ja kutsutakse kiirabi.

Neelamisel tekkiv ebamugavustunne (düsfagia) või valu (odünofaagia) on refluksiaiguse tüüpilised sümptomid. Düsfagiast kirjeldatakse sageli kui tunnet, et toit jääb teel suust maku söögitorru kinni. Odünofaagia on terav rinnakutagune valu, mis tekib toidu neelamisel. Odünofaagia võib olla nii valulik, et inimene lausa kardab süüa ning pole võimeline sööma. Kui esineb neelamisraskus, mida pole varem olnud, peaks kindlasti arsti poole pöörduma.

Refluksiaigusest põhjustatud rinnakutagune valu võib olla terav või tuim ning võib kiirguda kaela, kättesse ja selga.

Refluksiaiguse omakorda võib põhjustada mitmeid teisi vaevusi. Refluksiaiguse all kannatavatest täiskasvanutest esineb 10%-l hingamisteede vaevusi. Kui tagasiheidetud maosisaldis liigub piisavalt kõrgele, satub ta hingamisel kõrisse ja kopsu. Hingamisteede vaevuste hulka võivad kuuluda astma, krooniline kõha, ärrituskõha, pidev köhatamine ja bronhiit

Suus võib refluksiaigus põhjustada süljeerituse suurenemist, igemete haigusi ning kaariest. Igemehaigus ning kaaries on põhjustatud kokkupuutest maohappega. Maohappe poolt põhjustatud kõri kahjustus võib tekitada hääle kähedust, kurguvalu, kurgupõletikku ja surve või takistuse tunnet kurgus, mis sarnaneb tunde, mis tekib enne nutma hakkamist nn klomp kurgus.

Miks kõrvetised tekivad?

Kõrvetiste tekkimise sagedaseim põhjus on valed toitumisharjumused ja ebatervislik eluviis. Kui päev läbi juua vaid kange kohvi ning korralikult süüa vaid kord päevas, siis kiputakse korraka liiga palju sööma. Suitsetamine, alkoholi joomine ning vähene füüsiline aktiivsus on samuti soodustavad tegurid, kuid tegemist võib olla ka päriliku kalduvusega. Üheks põhjustajaks võib olla ka ülekaal. Rasvumine kergitab magu ülespoole, kõhuõõnes rõhk tõuseb ning surub maosisu tagasi söögitorru.

Kõrvetisi põhjustab maosisu tagasivool söögitorru. Maohappe tagasivool maost söögitorru tekib siis, kui söögitoru ja mao vahel paiknev sulgurlihas, mis reguleerib toidu sattumist maku ning hoiab seda maos, ei tööta korralikult. Mitmed toiduained ja alkohol, eriti kääritatud alkohoolsed joogid nagu vein või õlu, vähendavad söögitoru alumise sulgurlihase toonust ja suurendavad maohappe eritumist. Kui süüakse palju, ei jõua

Kommenteerib proviisor Ingrid Aulik Ülikooli Apteegi Kuressaare apteegist

Kõrvetiste vastu on apteekri varasalves väga häid ja tõhusaid ravimeid.

Kui kõrvetisi esineb harva või on ette teada olukorrad, mis neid esile kutuvad (näiteks sundasend lennukis), siis lühiajaliselt sobivad tavaliselt hästi käsimüügis pakutavad maohapet neutraliseerivad ravimid (antatsiidid - Rennie, Alminox, Maalox).

Tugevama, kauem kestva ning erinevalt antatsiididest ka raviva toime kõrvetiste ja ka teiste reflukshaiguse sümptomite vastu annavad käsimüügiravimid, mis vähendavad maohappe teket - Gasec, Ranisan, Zantac.

Loodusravi austajad võivad proovida kõrvetiste vastu linaseemnelima tarvitamist kaks kuni kolm korda päevas (klaasitäis tühja kõhuga), lisaks pakuvad apteegid ka Minacid taimseid tablette kõrvetiste vaigistamiseks.

Reflukshaiguse diagnoosib arst ja määrab sobiva ravi. Tavaliselt kasutatakse retsepti alusel väljastatavaid maohappe teket vähendavaid ravimeid. Peale ravikuuri läbimist ebameeldivad sümptomid (sealhulgas kõrvetised) tavaliselt kaovad.

Kindlasti ei tohi ravi lõpetada kaebuste taandumisel. Selleks, et söögitoru limaskest saaks paraneda, tuleb läbida kogu arsti poolt määratud ravikuur.

Reflukshaigus on krooniline haigus ja selleks, et ebameeldivad sümptomid ei naaseks, tasub väga tõsiselt võtta artiklis esitatud elustiili muutmise soovitusi.

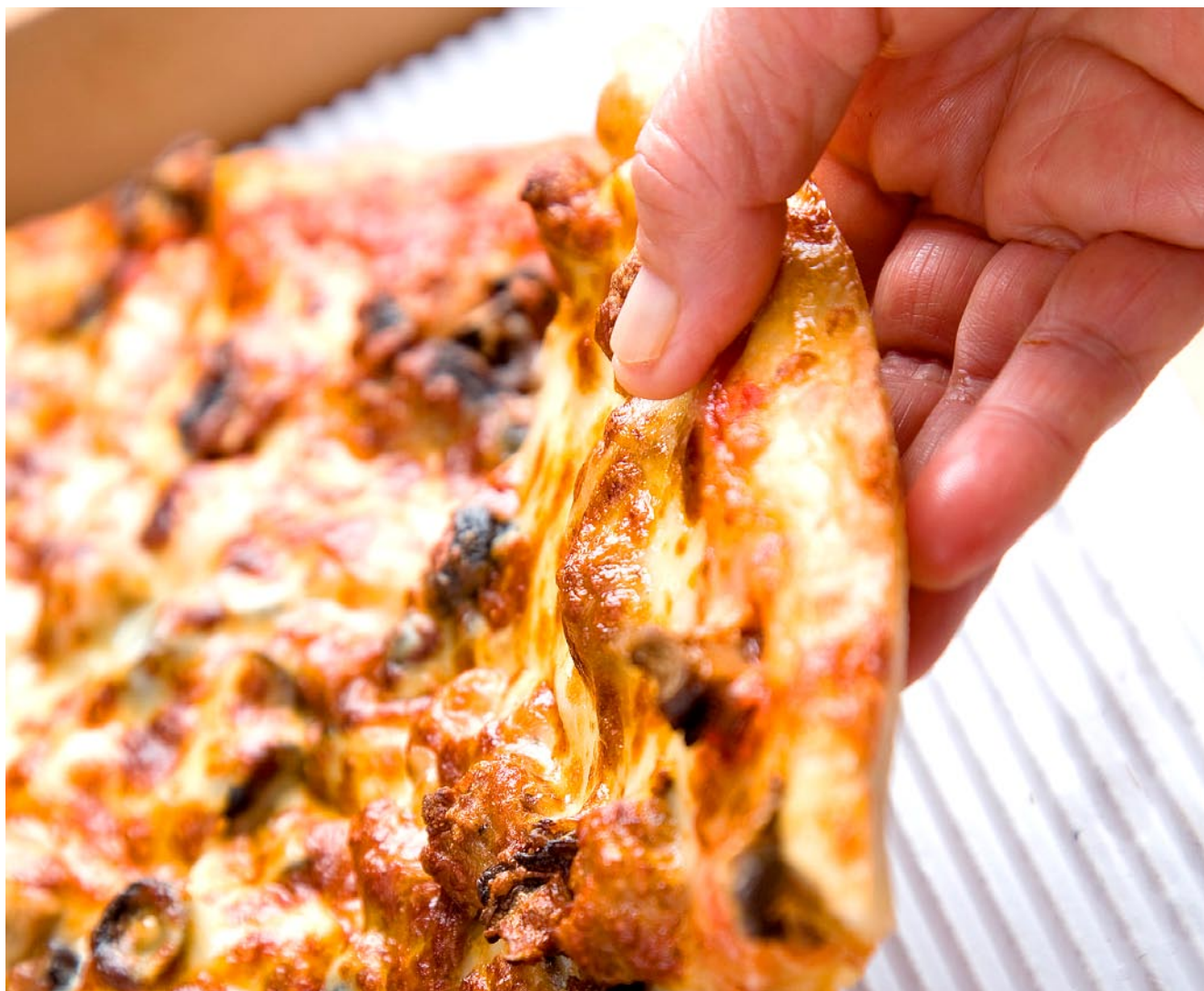
toit maost piisava kiirusega peensoolde liikuda ning tekib maohappega segatud toidusegu tagasivool söögitorru.

Hape on vajalik toidu seedimiseks ning maos see kahjustusi ei tekita. Söögitoru limaskest on õrnem ja õhem, mistõttu seal tekitab hape ärritust. Väga tugeva ja pikaajalise ärrituse korral võib tekkida söögitoru põletik ning haavandid.

Rasedus ja kõrvetised

Rasedatel esineb kõrvetisi tunduvalt sagedamini kui üldiselt elanikkonna hulgas. Enamik naistest kogeb raseduse ajal kõrvetisi, kuna loode võtab kõhus palju ruumi ära ja see suurendab maopoolset rõhku. See omakorda kutsubki esile söögitoru sulgurlihase avanemise ebasobivatel momentidel.

Tavaliselt on see mööduv nähtus, kui juba enne rasedust antud probleemi ei olnud. Raseduse ajal ilmnevad kõrvetised ei erine tegelikult millegi poolest tavalistest maoulihappelisusest põhjus-



tatud kõrvetistest. Ometi pole tegu vaevusega, mida tuleks võtta enesestmõistetavana.

Kuna tegu on igati healoomulise ning ajutise vaevusega, mis sünnitusjärgselt taandub, on oluline pöörata suurimat tähelepanu kõrvetiste ravi turvalisusele. Beebiootel emade puhul tulevad elu- ja toitumisharjumuste muudatuste kõrval kõne alla ennekõike mitteimenduvad ning paikse aktiivsusega antatsiidid ja algiinadid.

Juhul kui aga pärast sünnitust probleem jätkub, siis tuleb perearstile sellest rääkida.

Ravi

Ammustest aegadest kasutatakse kõrvetiste leevendamiseks soodat. See tekitab söögitoru siseküljele kihi, millest maohape loodetavasti läbi ei pääse. Sooda uhitakse sealt aga varsti ära ning kõrvetiste vältimiseks vajab inimene uut annust. Seega sobib rahvameditsiinist tuntud sooda siiski vaid vaevuste leevendamiseks ning "tulekahju" kustutamiseks. Sama lugu on apteegi käsimüügitel pakutavate antatsiididega. Need ravimid neutraliseerivad olemasolevat maohapet ja leevendades vaevusi, kuid ei ravi haigust ennast. Nende ravimite puhul saabub

toime kiiresti, kuid kestab vaid mõne tunni.

Kes kannatab sagedasti tugevate kõrvetiste käes või kahtlustab endal refluksahaigust, peab kindlasti pöörduma perearsti poole, kes määrab tõhusa ning vajaliku ravi. Ravimitega saab haiguse sümptomid kõrvaldada. Ravimid katkestavad haiguse peaaegu täiesti, sest kõrvaldavad mao sisaldise seeduva toime vales kohas. Raskematel juhtudel korrigeeritakse sulgurlihast kirurgiliselt. Kui haigust ei ravita, võivad tekkida haavandid või söögitoru põletik.

Ainuüksi ravimite tarbimisest tervenemiseks ja terve püsimiseks ei piisa. Alustama peaks oma elustiili muutmisest. Vaatama üle oma toitumisharjumused. Et teada millised toidud vaevusi tekitavad, tuleb need kõigepeal välja selgitada. Mõnel on selleks gaseeritud joogid, teisel hoopis piparmünt. Kõrvetistega hädas olevad inimesed peaksid sööma tavalisest sagedamini ehk 4–5 korda päevas ning korraka vähem. Vältida tuleks liiga krõbedaks praetud ja vürtsitatud, liiga kuumi ja külmi roogi. Piirama peab kindlasti kange kohvi ja alkoholi tarbimist, loobuma suitsetamisest ja jälgima oma kehakaalu. Ülekaalulisus põhjustab lisasurvet maole ja aitab kaasa vaevuste tekkele. Ka stress võib olla mao funktsioonihäirete põhjustaja, seetõttu tuleks panna paika töö- ja puhkusereežim.

Kõrvetiste teket võivad soodustada:

- ülekaal;
- ülesöömine (vähem kui 3 tundi enne magamaminekut);
- rasedus;
- sundasend, töötamine küürus või kummargil;
- kitsad riided;
- alkohol;
- suitsetamine;
- gaseeritud joogid;
- kohv, kange tee;
- šokolaad, kakao;
- vürtsised, suitsutatud, hapendatud, marineeritud, rasvased toidud;
- sibul ja küüslauk;
- tsitrusviljad ja nendest valmistatud mahlad;
- piparmünt (sh piparmündimaitseline närimiskumm);
- tomat.





Ärevusest ilma paanikata

ANNA-KAISA OIDERMAA
PSÜHHOLOOG, PERH

Ärevus

Ärevustunne on ilmselt tuttav meile kõigile. Tegemist on sisemise pinge, rahutuse, paanika või hirmule sarnase tundega, mis võib olla seotud tegeliku või kujutletava ohu tajumisega. Sageli on ärevuse põhjus ka teadvustamata. Teatud kontekstis võib ärevus olla isegi meeldiv, näiteks kui ootame lennujaamas kaua eemal viibinud sõpra või mõnda toredat sündmust.

Evolutsiooniliselt on ärevusel olnud täita oluline funktsioon – panna inimest end ohuolukorras kokku võtma, et vältida põgenemiseks. See on aidanud

ellu jääda, koondades tähelepanu olukorrast väljapääsu otsimisele, peatades käesoleva ebaolulise tegevuse ning aktiveerides organismi põgenemiseks. Praegusel ajal ei ole kuigi tõenäoline, et kohutame jalutuskäigul karu ning tunneme ärevust, mis paneb meid jooksu pistma või minestama. Meile võib mõõdukas ärevus kasuks tulla näiteks spordivõistlustel, ülekäigurajal, enne esinemist või eksamit.

Ärevust taluda ei ole aga lihtne, kui see on ülemäärase tugevuse või kestusega. Sellisel juhul muudab see meie elu hoopis keerulisemaks. Igal inimesel on

ärevuse talumise piirid erinevad ning nende ületamine võib olla halvava mõjuga ning põhjustada elukvaliteedi langust. Ärevus on ülemäärane siis, kui see hakkab segama und, toitumist, sotsiaalset ja psüühilist heaolu.

Levinumad ärevushäired on foobiad (hirm mingi kindla objekti või olukorra ees, mis on tegelikult ohutu), generaliseerunud ärevus (pidev ja pikaajaline ärevus, mis reeglina ei ole seotud konkreetsete asjaoludega ega avaldu hoogude-na) ning paanikahäire (korduvate tugevate ärevus(paanika)hoogude esinemine).

Paanikahoog ja paanikahäire

Kuigi paanikahoog on paanikahäire keskseks mõisteks, ei tähenda selle esinemine veel psüühikahäire olemasolu, kuid on kindlasti märgiks sellest, et tuleks tähelepanu suunata oma vaimsele tervisele ja heaolule.

Erinevatel inimestel võivad põhitunnused olla erinevad, kuid paanikahoog algab ootamatult tugevate ärevuse, kehaliselt ning kognitiivselt ebamugavate tunnetega.

Paanikahoo tunnuste hulka kuuluvad:

- südamepekslemine või kiirenenud pulss;
- hingetus, lämbumistunne;
- valu rinnas, iiveldus või kõhuvalu;
- nõrkus, peapööritus või minestamistunne;
- ebarealsusetunne;

- hirm enesevalitsuse kaotuse ees, hirm surra või hulluks minna;
- higistamine, värisemine;
- käte ja jalgade kirvendus;
- külmavärinad või kuumahood.

Paanikahoog läheb üle iseenesest või rahusti abil ning ei ole eluohtlik. Subjektiivselt on paanikahoo ajal siiski jube tunne ning kogemus sellest võib jääda hirmutava mälestusena mällu pikaks ajaks. See võib omakorda tingida teatud olukordade vältimist, mis inimesel paanikahooga seostuvad.

Paanikahoog võib tekkida inimesele täiesti ootamatult „kui välk selgest taevast” või vallanduda mingi kindla olukorra, ärritaja, vaimse seisundi mõjul. Kuna paanikahoo mitmed tunnused on füsioloogilised, kipuvad inimesed neid sageli seostama mingi füüsilise haigusega ning pöörduvad abi saamiseks esmalt somaatilise meditsiini poole.

Paanikahäire diagnoosi peale võiks hakata mõtlema siis, kui ootamatud paanikahood korduvad, kui hooegade vahepeal muretseb inimene selle kordumise või mõjude pärast, kui paanikahood pole selletatavad mõne muu häirega nagu näiteks foobia ning ei ole tingitud mõne keemilise aine tarvitamisest või kehalisest haigusest.

Sageli esineb paanikahäire koos mõne muu seisundiga, eelkõige depressiooniga.

Paanikahäire algab tüüpiliselt varases täiskasvanueas (20–30 aasta vanuses) ning on tihti seotud elumuutuse või kriisiga.

Mida ärevusega peale hakata?

Paanikahäiret või muud ärevushäiret endal ise diagnoosida ei ole soovitatav, selleks peaks pöörduma spetsialisti, perearsti või psühhiaatri poole, kes määrab kohase ravi. Soovitatav ei ole ka tõdeda, et „jah, ma olengi nõrkade närvidega ärev inimene”, sest see ei vasta tegelikkusele. Teatud kandam on meile küll juba enne sündi kaa-

sa pakitud ning elu jooksul oleme seda isegi täiendanud, kuid see ei tähenda, et peame oma raskustega leppima nii, nagu nad parasjagu on. Inimene on hästi kohanev organism ning suudab ka ette satuvate kannatustega sellisel määral kohaneda, et hakkab neid enda osaks pidama, kuid me ei tohiks ära unustada, et kohaneda tuleb vaid sellega, mida me muuta ei suuda. Ärevust ei saa küll ilmselt meie elust päris ära kaotada, kuid seda on võimalik õppida kontrolli all hoidma.

Arstiga koos peaks arutama, milline ravivorm sobiks, kasutatakse nii psühhoterapiat (näiteks kognitiiv-käitumisteraapia) kui ka medikamente (põhiliselt antidepressandid).

Mõned lihtsad vahendid ärevuse leevendamiseks:

- Hingamise kontrollimine. Tuleks harjutada hingama sügavalt ning ühtluse sisse-väljahingamine enam-vähem ühepikkuseks. Lihtne on harjutada siis, kui suurt ärevust parasjagu ei ole, et ärevushoo tekkides oleks rahustav vahend käepärast võtta.
- Lõõgastumine. Võiks planeerida enda päeva või nädalasse meeldivaid, lõõgastavaid tegevusi, tööpäeva kestel mõned korrad aeg maha võtta, hinge tõmmata ning mõelda millestki ilusast. Kindlasti on üheks lõõgastavaks tegevuseks sport, näiteks ujumine, jooksmine või lihtsalt jalutamine.
- Vähendada tuleks ergutavate vahendite tarvitamist nagu kohvi või energiajookide joomist ning suitsetamist, samuti alkoholi, mis lühiajaliselt paisavad enesetunnet kergendavat, kuid pikemas perspektiivis teevad seisundi raskemaks.

Ärevuse tekkemehhanismide väljaselgitamine

Võiks proovida vaadata ärevust uudishimuliku teadlase uuriva pilguga, küsida selle kohta küsimusi. Mis olukorras ärevus tekib? Mis mõtted sellega seoses või eelnevalt tekivad? Millised tunded? Kas see seostub kindlate inimestega? Tegevustega? Kas see oleneb aastajajast, kel-lajast? Kas see oleneb päevarežiimist, sellest mida joon-söön?

Kui ärevus on kindlamalt piiritletud, selgemini kirjeldatud, võib kasvõi katseksituse meetodil selle käitlemiseks paremaid mooduseid leida. Selle tegevuse juurde võiks kaasuriiks kutsuda ka psühhoterapeudi või mõne lähedase inimese.





Mäejänku apteek

Ta on alati kohal. Ta seisab suusamäe kõrgemal nõlval. Tema lumelaul pole ühtegi kriimu. Tal on kõige moodsamad mäeriided. Ta naeratab alati. Tõsi, keegi pole kunagi näinud teda lumelaul sõitmas. Keegi pole teda näinud üldse mingit talispordiala proovimas. Ta on Mäejänku.

Mäejänku olla ei ole kerge. Olla alati kohal. Alati tervisest roosatavate põskedega ja heatujulise särava naeratusega. Vastupidavuse saladus peitub Mäejänku apteegis, sealt leiab alati abi!

Lioton 1000 RÜ/g geel

Seista tunde liikumatult mäenõlval ja ikka ilus olla ei ole kerge. Mäejänku võtab öhtul mägimajakeses oma apteegist Lioton kreemi ja määrab seda oma väsinud jalgadele. Nii hoiab ära ta valu ja tursed ning võib järgmisel päeval taas mäele naasta.

Toimeaine: hepariinnaatrium

Näidustus: Pindmiste veenide põletiku või hematoomide lokaalne ravi.

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

Info: OÜ Berlin-Chemie Menarini Eesti, Paldiski mnt. 27/29, Tallinn 10612, Telefon: 6675001



KÄSIMÜÜGIRAVIM



Calcigran

Vapper Mäejänku ei peaks hooaegagi vastu mäel seismisele ja tihedatele kukkumistele kui ta ei kannaks hoolt oma luude tugevdamise eest. Mõnused apelsinimaitsetelised Calcigrani närimitabletid aitavad osteoporoosi ennetada ning vältida D-vitamiini ning kaltsiumi vaegust.

Toimeaine: ketoprofeen

Näidustus: valu paikne leevendamine pehmete kudede valulike ja põletikuliste seisundite korral.

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

Info: Nycomed SEFA AS, Jaama 55B, 63308 Põlva

KÄSIMÜÜGIRAVIM



Carmolis tilgad

Mäele minnes tuleb igasuguseid erinevaid vidinaid ja vahendeid kaasa võtta. Seetõttu ei saa apteeki väga suureks ajada ja peab selle koostamisel olema nutikas. Viimast kindlasti Mäejänku ka on, sest esimese asjana pakib ta sisse Carmolise tilgad. Nendest vana kloostriretsepti järgi valmistatud taimede eeterlikest õlidest on kasu mitmel viisil. Tilku tarvitab Mäejänku seepidisel nii külmetuse kui seedehäirete korral. Välispidiselt juhuslike pea- või lihasvalude korral.



Trachitol

Mäejänku on kohal iga ilmaga. Ilm aga on muutlik ja salalik. Esimesed külmetusemärgid annavad end tunda valusas kurgus ja kähedas hääles. Et haigus võitu ei saaks, poetab Mäejänku suhu Trachitoli tableti ning imeb seda kuniks valu neelus kaob. Lisaks aitab see veel hingeõhugi värske hoida!

Toimeaine: lidokaiinvesinikkloriid, propuulparahudroksubensoaat, alumiiniumkaaliumsulfaat
 Näidustus: antiseptiline ja tuimestav vahend suuõone ja neelupõletike korral
 Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoime tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga
 Info: AS PMS Tallinn, Salve 2c, 11612 Tallinn, telefon: 6 830 740 i

KÄSIMÜÜGIRAVIM



KÄSIMÜÜGIRAVIM



Fastum 2,5% geel

Kahjuks satub mäele alataasa ka algajaid, kes ei suuda oma suuski valitseda. Teine grupp on nn „profid“, kes tuhisevad uljalt trikitades ringi. Mõlemate suhtes peab Mäejänku ettevaatlik olema, et neile mitte ette jääda. Nii mõnigi kord ei panda seisvat mäekaunistust tähele ja söidetakse lihtsalt pikali. Kukkumine teadagi toob endaga kaasa valu. Valu vastu aga aitab kui määrada põrutada saanud kohti fastum geeliga. Õigete ravimitega varustatud Mäejänkut ei ole nii kerge maha murda!

Toimeaine: ketoprofeen
 Näidustus: valu paikne leevendamine pehmete kudede valulike ja põletikuliste seisundite korral.
 Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoime tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga
 Info: OÜ Berlin-Chemie Menarini Eesti, Paldiski mnt. 27/29, Tallinn 10612, Telefon: 6675001

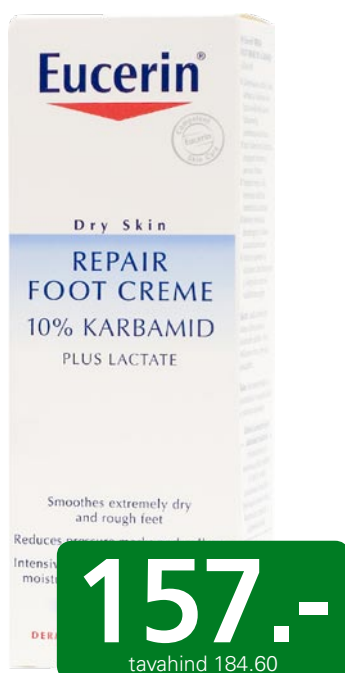
Ülikooli Apteegi kliendisoodus

JAANUARI-MÄRTSIKUU SOODUSPAKKUMISED KEHTIVAD 01.01– 31.03.2009 VÕI KUNI KAUPA JÄTKUB. TAVAHIND ON TO



ActaVit kuningakepiõli
1000 mg

60 kapslit
7.48 € (tavahind 9.06 €)



Eucerin jalakreem
10% karbamiidiga

100 ml
10.03 € (tavahind 11.80 €)



Compeed

15 ohatiseplaastrit
7.92 € (tavahind 9.29 €)



Hair&Nail Care

30 kapslit
Juuste ja küunte tugevdamiseks
8.63 € (tavahind 10.49 €)



Super Omega-3

120 kapslit
Kalaõli-magneesiumi-vitamiinikapsel
10.80 € (tavahind 13.59 €)



Glükoosamiin+
Kondroitiinsulfaat

60 tabletti
Liigete kaitseks ja taastamiseks
9.52 € (tavahind 11.71 €)



Gerimax MultiEnergia

120 tabletti
24.22 € (tavahind 27.35 €)

tused jaanuar–märts 2009

OTE NORMAALHIND ÜLIKOOLI APTEEGIS.



82.-
tavahind 102.50

Neutrogena taastav ihupiim

200 ml
Väga kuivale ja karedale nahale
5.24 € (tavahind 6.55 €)



239.-
tavahind 271.70

Citrosept

Greipfruudi ekstrakt 50 ml
15.27 € (tavahind 17.36 €)



Soodustused kehtivad Ülikooli Apteegi kliendikaardi omanikele. Kliendikaarti saab vormistada apteegis tasuta.



1079.-
tavahind 1209.60

Omron vererõhuaparaat M3-1

68.96 € (tavahind 77.31 €)



83.-
tavahind 103.90

Decubal Recover kreem

100 g
Niisutav kreem kuivale ja tundlikule nahale
5.30 € (tavahind 6.64 €)



69.-
tavahind 86.20

Neutrogena kiiresti imenduv kätekreem

75 ml
4.41 € (tavahind 5.51 €)



389.-
tavahind 451.20

Eucerin Hyaluron-Filler

50 ml
24.86 € (tavahind 28.84 €)

Tähelepanu tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehte. Küsimuste tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Резюме

Связанные со здоровьем молодежи риски

Количество имеющих проблемы со здоровьем учеников увеличивается с каждым годом, что вовсе не является благополучной отправной точкой для дальнейшей жизни. Председатель правления фонда Tallinna Koolitervishoid (Таллиннский фонд охраны здоровья в школах) Кяди Лепп признает, что какие-нибудь проблемы со здоровьем наблюдаются более чем у одной трети школьников, прошедших ежегодный осмотр: нарушения осанки, избыточный вес, повышенное давление. Только у одной трети учащихся 9-х классов не имеется какого-либо хронического заболевания. Ученики часто обращаются в медицинский кабинет с жалобами на усталость, головную боль или боль в животе.

О волнении без паники

Пожалуй, нам всем знакомо чувство волнения. Речь идет о чувстве, похожем на внутреннее напряжение, беспокойство, панику или страх, которое, в свою очередь, может быть связано с ощущением реальной или воображаемой опасности. Часто причина беспокойства остается в подсознании. В определенных контекстах чувство волнения может быть даже приятным – например, когда мы встречаем в аэропорту друга, которого не видели долгое время, или ждем какого-то приятного события. Хотя приступ паники является центральным понятием панического расстройства, возникновение подобных приступов еще не означает наличие психического расстройства, но совершенно точно дает понять, что следует уделять больше внимания своему душевному здоровью и самочувствию.

Менопауза – это период жизни женщины, а не болезнь

Неожиданные приступы жара, ночные пробуждения в поту с часто бьющимся сердцем, изменения настроения безо всякой очевидной причины – с подобными симптомами сталкивается большинство женщин во время менопаузы. Яичники женщин старше 40 лет постепенно перестают работать. Запас яйцеклеток уменьшается, и овуляция больше не происходит во время каждого цикла. В то же время постоянно уменьшается производство половых гормонов – эстрогена и прогестерона, и в результате этих изменений менструальные циклы становятся нерегулярными. Это признак уменьшения способности к воспроизведению, сопутствующего увеличению возраста.

Гланды – удалить или оставить?

Боль в горле – один из первых признаков простуды. Ухогортлоносы, при этом, вовсе не считают разумным спешить на прием к врачу-специалисту сразу после появления первых симптомов. Но есть и такие люди, у которых горло болит очень часто – боль появляется, как только человек съест или выпьет что-нибудь холодное. Причина может крыться в заболевании гланд, на которое может также указывать общая слабость и частая простуда. Как правило, симптомы, указывающие на хроническое воспаление гланд, индивидуальны для каждого человека. Есть и такие люди, которые вообще не чувствуют ничего, что могло бы указывать на болезнь. Типичный симптом при воспалении гланд – несвежее дыхание, если исключена возможность того, что оно вызвано проблемами с зубами или с пищеварением.

Когда жжет изнутри

Большинство из нас хотя бы раз в жизнь сталкивалось со жжением в районе груди, за грудиной, которое движется в направлении шеи и горла. Речь идет об изжоге, и для многих это и вовсе ежедневная проблема. Часто мы имеем дело только с горечью или с кислым вкусом во рту, но в наиболее тяжелых случаях вызванная жжением боль и давление в верхней части грудной клетки может длиться в течение нескольких часов после приема пищи. Это явление еще больше обостряется ночью. С изжогой сталкивается 40 % взрослого населения, а для, как минимум, 8 % людей она является ежедневным явлением.

Щитовидная железа

Щитовидная железа – это состоящая из двух долей и напоминающая по форме бабочку железа внутренней секреции, расположенная в шее человека по обе стороны дыхательной трахеи, имеющая свою функцию в нашем организме. Щитовидная железа вырабатывает тироксин – гормон, необходимый человеку для роста, развития и обмена веществ. В упрощенном виде нормальный механизм работы щитовидной железы выглядит следующим образом: если гормонов в крови человека слишком много, то щитовидная железа перестает вырабатывать новые гормоны, а если их уровень понижается, то щитовидная железа снова начинает работу. В определенных случаях этот механизм не функционирует, и тогда мы можем говорить о расстройствах щитовидной железы.

Как правило, расстройства щитовидной железы не вызывают ощущения боли; нарушения в работе щитовидной железы проявляются иным образом – через сме-

ну настроения, потерю или набор веса, а в некоторых случаях и через изменение внешности. Симптомы заболеваний щитовидной железы различаются в зависимости от того, идет речь о чрезмерной или недостаточной производительности железы. Как правило, у женщин нарушения производительности щитовидной железы наблюдаются чаще, чем у мужчин.

Пищевая аллергия

То, насколько широкое применение в нашей повседневной речи получил термин «пищевая аллергия», вызывает беспокойство. На сегодняшний день аллергенами, или вызывающими аллергическую реакцию в организме веществами, стали пищевые продукты, которые на первый взгляд кажутся совершенно «невинными». С помощью различных симптомов аллергии организмы ряда людей дают понять, что они проглотили, вдохнули или соприкоснулись с чем-то, что их организм ошибочно считает опасным. Определенно известно, что для того, чтобы у человека проявились различные симптомы аллергии, у него должны быть определенные задатки. Полученная в качестве «наследства» врожденная предрасположенность к различным аллергенам – одно из условий, при которых человек может стать аллергиком. Передача такого наследства, однако, происходит с помощью различных и, к сожалению, пока не известных факторов.

Маргус – создатель шумов

Излучающий в углу свет телевизор стал неотъемлемой частью повседневной жизни современного человека. Телевизионные ведущие – это как наши хорошие знакомые, с которыми хочется поздороваться, случайно повстречавшись с ними на улице. Они ведь частые гости у нас дома. Один из них – ведущий ЭТВ Маргус Саар.

Маргус Саар работает ведущим, диктором и внештатным журналистом с 1990-го года. В порядке конкурса Саара назначили диктором программы передач ЭТВ. Первой передачей, в создании которой он участвовал в качестве ведущего, была выходящая в эфир в течение одного сезона телевизионная игра «Trilemma» («Трилемма»). Среди прочего, он также вел телевизионный конкурс молодых певцов «Kaks takti ette» («На два такта вперед»). Постоянно на ЭТВ Маргус работает с 2004-го года, когда его приняли на работу в качестве ведущего и редактора передачи новостей Актуальная камера. Кроме того, Саар является продюсером детских передач. Благодаря тому, что он был ведущим и продюсером нескольких передач, сам Саар называет себя «телевизионщиком второго круга».

**Ülikooli Apteegi
Viru keskuse apteek** avatud
Viru Väljak 4/6, Tallinn E-P 9.00–21.00
tel 610 1340; faks 610 1341

**Ülikooli Apteegi Viru Keskuse
Kristiine haruapteek** avatud
Endla 45, Tallinn E-P 10.00–21.00
tel 665 0552; faks 665 0553

Ülikooli Apteegi Tartu Apteek avatud
Küüni 5b, Tartu E-R 9.00–20.00
tel 734 6810; faks 730 0845 L-P 10.00–18.00

Ülikooli Apteegi Pärnu apteek avatud
Rüütli 30, Pärnu E-R 8.30–19.00
tel 447 2740; faks 447 2741 L-P 9.30–17.00

**Ülikooli Apteegi
Kuressaare apteek** avatud
Raekoja 1, Kuressaare E-R 9.00–19.00
tel 453 0561; faks 453 0562 L 9.00–16.00
P 10.00–16.00

Ülikooli Apteegi Viljandi apteek avatud
Tartu 1, Viljandi E-R 8.30–18.00
tel 433 3070; faks 433 3860 L 9.00–15.00
P suletud

Ülikooli Apteegi Narva apteek avatud
Puškini 19, Narva E-R 9.00–19.00
tel 357 2712; faks 357 2370 L-P 10.00–18.00

**Ülikooli Apteegi
haruapteek Mustlas** avatud
Kuressaare 4, Mustla alev E-R 8.30–16.30
Tarvastu vald, Viljandi maakond L-P suletud
tel/faks 436 6131

YA Tervisepood avatud
Jaama 13, Haapsalu E-R 9.00–18.00
tel 473 1264; faks 473 1263 L-P suletud

YA Viimsi Tervisepood avatud
Randvere tee 6, Viimsi E-R 10.00–20.00
tel 600 0495 L 10.00–18.00
P 10.00–16.00

YA Tervisepood Kuressaares avatud
Auriga Keskuses, Tallinna mnt. 88 E-P 10.00–21.00
Kudjape küla, Kaarma vald,
Saare maakond
tel 452 2536

Lihula Apteek avatud
Tallinna mnt 17, Lihula 90303 E 8.30–18.00
tel 477 8297 T-R 8.30–17.00
L 8.30–13.30
P suletud



Olete oodatud Ülikooli Apteekidesse üle Eesti!

YÄ Ülikooli
Apteek