

## Vananemisest – väarikalt

**M**ie kõnepruuki on siininenud kummaline sõnapaar: väarikas vananemine. Mis see siis on? Palun juba ette vabandust, aga minu kujutluspildis rühub uru poole väike hall hiir, kelle elujõud vaibub samm-sammult. Päralt jõudnud, kangestub ta rammusa kassisööda asemel pea märkamatuks skeletiks.

Vääritu vananeja lööks ehk kassile viimses jõus käpaga nina pihta. Sõna ja hiirega edasi mängides: väarikas vananeja oleks veelgi lustlikum sell, kes sabaga piimakausis tormi tekitab. Aga upub ikka oma lemmikusse – õllevahtu.

“Mida põlvkond edasi, seda nooremaks me hingelt muutume. Aga meie keha vananeb omasoodu. Kas pole siis hea tegu oma keha hingele järele aidata?” Umbes sellise mõtte korjasin ilukirurg Peep Preelt talle endale ja ilule pühendatud saatest. Veelgi tähelepanuväärsem tõdemus järgnes jutu edenedes: “Rasvaimu teeme oma kliinikus aasta-aastalt vähem. Sest inimesed söövad tervislikumalt ja liiguvad rohkem.” Tundus, et ta polnud selle tendentsi üle sugugi pettunud.

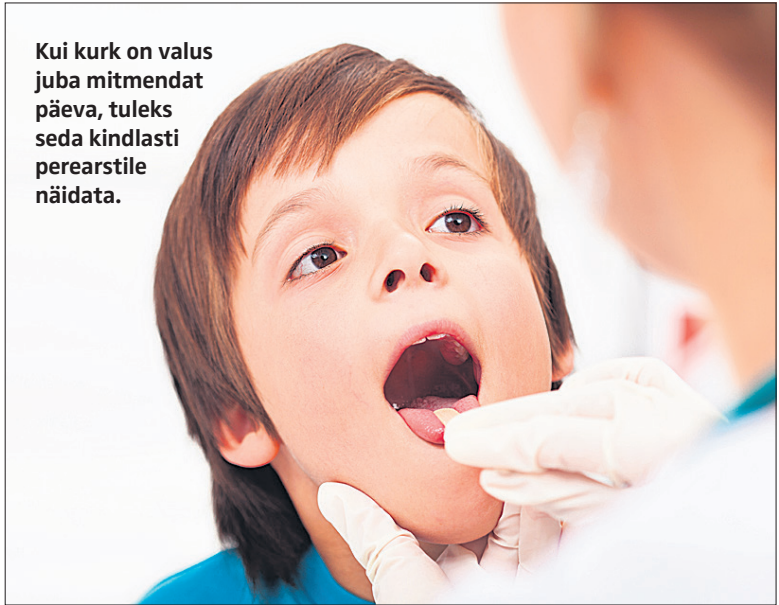
Pealkirja juurde tagasi tulles kutsuksin hoopiski üles rääkima igas eas inimestest väarikalt. Mul ei lähe meeletst Harri Jõgisalu aastakümneid tagasi tehtud märkus:

“Ärge kirjutage “vanaproua” – proua jääb alati, igas eas prouaks!” Kahju, et ta ainult muu seda õpetas.



**KAJA PRÜGI**

Kui kurk on valus juba mitmendat päeva, tuleks seda kindlasti perearstile näidata.



# Kui kurk valutab

**Kurguvalu kimbutab aeg-ajalt meid kõiki, sõltumata aastaajast.**

Tartu Ülikooli Kliinikumi arstiõppejõu Indrek Ausi kinnitusel on külmetushaiguse esimeseks tunnuseks kipitustunne kurgus, millele võib lisanduda valulikkus neelamisel. Sageli võib valulikkus kiirguda ka kõrvasse. Enamasti kaasnevad kurguvalu nohu ja köha.



**Indrek Aus.**

Kurguvalu haigused esinevad tohtri kinnitusele sagedamini sügisest suveni, see tähendab ikkagi rohkem külmal perioodil, kui on liikvel palju ülemiste hingamisteede viirushaigusi.

**Angiin, kuiv õhk või ninahaigus**

“Suhteliselt sageli kaebavad inimesed kurguvalu üle ka suvel,” möönab dr Aus. “Ilmad on palavad, büroodes ja autodes töötavad 17–18 kraadi peal konditsioneerid. Nahk on märg, ja kui minnakse jahedu-

sest sooja kätte ning palavusest taas jahedamasse ruumi, ongi hädad käes. Sestap ei saa öelda, et kurguvalu on ainult talvine haigus.”

Tõsine kurguvalu põhjus on äge kurgumandlipõletik ehk angiin.

“Haigus algab järsku, külmavärinate ja palavikuga. Angiini korral on neelamine väga valus ning vahel võib esineda neelamisraskust ja -takistust. Kui varem räägiti, et angiini korral on kõrge palavik, vähemalt 38,5 kraadi või isegi rohkem, siis tänapäeval see enam nii ei ole. Üha enam näeme haigeid, kellel palavik on väike või puudub sootuks,” tõdeb dr Indrek Aus.

Kui hommikul on kurk valus, võib see vahel olla tingitud sellest, et tuba, kus magatakse, on kuiva õhuga – seda just eriti kütteperioodil.

“Paljud magavad öösel, suu lahti, sest ninahingamine on takistatud. Inimene peab hingama nina kaudu, ka magades. Päeval on inimene võimeline ennast kontrollima, aga kui ninas on takistus, siis öösel kaob enesekontroll ära ja hakataksegi suu kaudu hingama. Selle tagajärjel kivistatakse kurk ära, ja kui hommikul äratakse, ongi kurk valus.”

Järg lk 84