

kardia ehk rinnaangiini teket ning lük-kame kaugemale südamepuudulikkuse kujunemist. Levinud on võte panna kaks erinevat arstimit ühe tableti sisse. Kombinatsioonravimitega õnnestub meil saada parem efekt vererõhu langetamisel ning samas väheneb kõrvaltoimete hulk, sest ravimite doosid on väiksemad.

## LEIDKE OPTIMAALNE RAVIMIKOMBINATSIOON

Väga oluline on optimaalse ravimikombinatsiooni leidmisel arsti ja patsiendi koostöö. Usaldage oma tohtrit, sest tema eesmärk on leida teile hea ja efektiivne raviskeem, mis "töötaks" ilma kõrvaltoimeteta. Ärge kiirustage lugema rohukarbis olevalt lehelt vastunäidustuste ja kõrvaltoimete kohta. Olulisimast on arst teid juba informeerinud ning iga arstimiga kaasaskäivast pikast kõrvaltoimete nimekirjast esineb enamikul ravimite kasutajatest neid väga harva, veelgi harvematel juhtudel aga

nii raskel kujul, et see sunniks ravi katkestama.

Jälgige uut rohtu kasutama hakates ennast pisut kriitilisemalt. Kas mul ikka valutab pea sellest uuest rohest? Tegelikult valutab pea eelmisel ja üleelmisel nädalal ning palju hullemini. Äkki on peavalu põhjuseks hoopis kõrge vererõhk ning süüdi ei olegi uus ravim? Muidugi tuleb tõsistest enesetunde muutustest raviarsti kohe teavitada ja mitte lihtsalt järgmise visiidi ni (see võib olla planeeritud alles paari kuu pärast) ilma vererõhku langetava ravimiga olla.

Ravisoostumuse temaatika on lai ja keeruline. Ravimid on tänapäeval ka keerulise ehitusega, igaks isesugune. Olulised erinevused on kirjas iga ravimi karbi sees patsiendi infolehel. Mõnda tabletti tohib poolitada, mõnda mitte, mõnda neist ei tohi nārida ega purustada, mõnda võib. Seetõttu ongi vaja võtta ravimit täpselt nii, nagu teie arst just teile soovitas.

Ärge unustage, et vererõhuhaigus kul-

geb pikki aastaid sümptomiteta ja teie enesetunde muutusteta. Vererõhktõve ravi tuleb alustada kohe, kui arst on teile sellise diagnoosi pannud, kuigi tulemust näete aastate pärast. Ei saa tõmata võrdumärki igapäevase rohu võtmise ja haiguse vahele. Usaldage oma tohtrit, leidke koos teile sobiv ja vajalik ravimi võtmise skeem ning täitke tema antud nõuandeid elustiili muutmise ja dieedi osas. Käige regulaarselt arsti vastuvõttudel ning teie panus enda hea terve säilitamisse on väga suur.



Dr TIIA JASJUKEVITŠ,  
Ida-Tallinna Keskaigla sisearst

## Invamess tulekul

15.–16. oktoobril kl 14–19 korraldab Tallinna Puuetega Inimeste Koda oma tegevuskeskuses Tallinnas Endla 59 puuetega inimestele, nende lähedastele ja spetsialistidele ürituse Invamess 2008.

Väljapanekute seas leidub abivahendi- ja meditsiinifirmade tooteid, tutvustatakse rehabilitatsiooniasutuste teenuseid, õppimisvõimalusi haridusasutustes, puuetega inimestele mõeldud huvialaringe ja ühendusi.

Messi kataloogist leiab teavet messil osalejaist ning praktilist infot nii üleriiklikelt kui ka Tallinna poolt puuetega inimestele suunatud teenustest ning toetustest. Mõlemal päeval on võimalus küsida sotsiaaltöötajalt teavet ja nõu.

Messi ajal tegutsevad töötoad, kus teemadeks on puuetega laste perekondi toetavad teenused, tromboos,

diabeet ning universaalne disain.

Külastajaile on mess tasuta.

15. oktoober 15.00–16.30

Puudega lapse peret toetavad teenused.

17.00–18.30

Tromboos.

16. oktoober 14.00–15.30

Puudega lapse peret toetavad teenused Soome näitel.

16.00–17.00

Diabeet ja selle tagajärjed.

ENNO POLDRE

## Invamess 2008 osalejate nimekiri

1. Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus
2. MTÜ Inkotuba
3. Invaru OÜ
4. MTÜ Jumalalaegas

5. MTÜ Kakora
6. MTÜ Think Eesti
7. MTÜ Põhja-Eesti Pimedate Ühing
8. Tervise Abi OÜ
9. Eesti Ortoosikeskuse OÜ
10. Adeli Eesti OÜ
11. MTÜ Tallinna Liikumispuudega Inimeste Ühing
12. Rehabilitatsioonibi OÜ
13. Maardu Puuetega Inimeste Ühing "Iva"
14. Pirita Sotsiaalkeskus
15. SA Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus
16. MTÜ Pimedate Töökodus Hariner
17. AS Keila Taastusravikeskus
18. OÜ Manual
19. Tööturuamet
20. Eesti Psoriaasiliit
21. MTÜ Elulõng
22. Tallinna Invaspordiühing
23. Eesti Liikumispuuetega Inimeste Liit
24. Tallinna Parkinsonihaiguse Selts
25. Tallinna Suhkruhaigete Selts

kolesterool  
net  
www.kolesterool.net

- Mis on kolesterool?
- Millised on südame-veresoonkonna haiguste riskitegurid?
- Kas ja kuidas on võimalik veresoonkonnahaigusi ennetada ja ravida?

AstraZeneca 