

ja pärgarterid, vanemas eas aga aju, neeru- ja jalaarterid. Haigusnähud ei ilmne kohe, vaid enamasti alles siis, kui arteri valendik on naastude tõttu ahenenud poole võrra.

## KUIDAS ATEROSKLEEROOSI PIDURDADA

Ateroskleroosi on võimalik pidurdada ja elundite verevarustust parandada. Tähtsaimad meetmed on järgmised.

- Olge kehaliselt aktiivne: kõndige, sörkige, sõitke jalgrattaga, mängige palli, tehke kerget füüsilist tööd. Sobiva kehalise koormuse annab kõndimine vähemalt pool tundi iga päev või kaks-kolm korda nädalas üks tund korraga. Enne treeningu alustamist, eriti vanemas eas, käige kindlasti arstlikul kontrollil.

- Loobuge kahjulikest harjumustest.

- Ainevahetushaiguste, näiteks suhkurtõve, kilpnäärme ja sugunäärmete alatalitluse või kõrgvererõhktõve, esinemisel tuleb neid tõhusalt ravida.

- Ärge liialdage toiduga. See aitab vähendada liigset kehakaalu ja hoida all ka kolesteroolisisaldust. Põhireeglid: toit olgu 75–85% ulatuses

taimset ning 15–25% ulatuses loomset päritolu, sisaldades 50–60% süsivesikuid, 25–30% rasvu ja 10–20% valke.

- Eelistage juur- ja puuvilju, linnuliha, lahjasid piimasaadusi. Sööge vähem rasvast ning soolast toitu, rohkem küllastamata rasvhapete poolest rikkaid toiduaineid – kala, taimeõli.

- Päevane toit peab sisaldama juur- ja puuvilja kumbagi 200–300 grammi, liha või kala vähemalt 50 grammi, piima- ja täisteraviljatooted ning taimseid õlisid.

- Tähtis on süüa kolm korda päevas. Hommikuti sööge rohkem süsivesikuid, õhtul enam valgurikast toitu.

- Ärge unustage vett! Seda võiks juua kuus kuni kaheksa klaasi päevas.

- Oluline on, kuidas toit on valmistatud – keedetu ja hautatu on parem kui praetu.

- Tarvitage oomega-3-rasvhappeid sisaldavaid kalaõli kapsleid ja letsitiini (saadaval retseptita).

- Elage korrapärase režiimi järgi: ärge liialdage vaimse tööga, magage ja puhake piisavalt.

NAOMI LOOGNA,  
professor

## Ateroskleroosi tekitavad ja soodustavad tegurid

Ainevahetushaigused (suhkurtõbi, rasvumus);  
kõrgvererõhktõbi;  
pidev vaimne ülepinge;  
ühekülgne rasvarikas toit;  
liigsöömine;

liikumisvaegus;  
liigne kehakaal;  
suitsetamine;  
alkoholi liigtarbimine;  
pärilik soodumus.



## Lapsevanema külma ilma eksimused

**Vanem: laps tuleb riidesse panna võimalikult soojalt.**

Spetsialistide arvamus: last, keda mässitakse liiga soojalt riidesse, on sagedamini haige. Eriti puudutab see neid võsuke, kes juba käivad. Liikumine soojendab organismi ning ülemäära paksult riide topitud laps kuumeleb üle. Siis piisab haigestumiseks juba väikesest tuuletõmbusest.

**Vanem: et riie hoiaks sooja, peab see olema võimalikult keha vastas.**

See on vale! Kõlab kummaliselt, aga kõige paremini kaitseb külma eest õhk. Lapse riietus peab olema küll soe, ent piisavalt avar. Mida panna jope alla? Kõigepealt puuvillane särk, mis imeb endasse higi, siis puuvillane või villane sviiter, mis on piisavalt avar, kuid liibub ümber kaela. Jalga villased sokid ja saapad, mille sees varbad vabalt liikuda saavad.

**Vanem: on väga halb, kui lapse kõrvad külmetavad.**

Arstid: kui lapse kõrvad on haigeks jäänud, pole põhjus sageli üldse see, et need said külma. Vanemad peaksid jälgima, et lapse kael ja kukal oleksid korralikult kaetud, kuna just nendes kohtades on soojuse kaotus suurim. Kõrvu peab karastama juba lapseast peale.

Ajakirjadest *Praktical Parenting*, *Good Housekeeping* ja *Zdorovje* refereerinud ENE JÄRV

**JAANUARIKUU LÕPUNI KÕIGIS**  
**Eesti Optiku kauplustes**

**PRILLIRAAMID**

**PÄIKESEPRILLID**

**–50% –50%**

Soodustus kehtib raamide ja klaaside koosostul.

**Silmanägemise kontroll ja prillide valmistamine prillitellijale tasuta.**



WWW.OPTIKA.EE