

UUDISED Tervise

Tasuta ajaleht oma tervisest huvitatutele • nr 9 (54) 10. september 2014. Järgmine leht ilmub 8. oktoobril



Silmad naeratama!

Probleeme **silmadega**
võib esineda igas eas,
kuid paljudele hädadele
on kerge lahendust leida.

►erileht

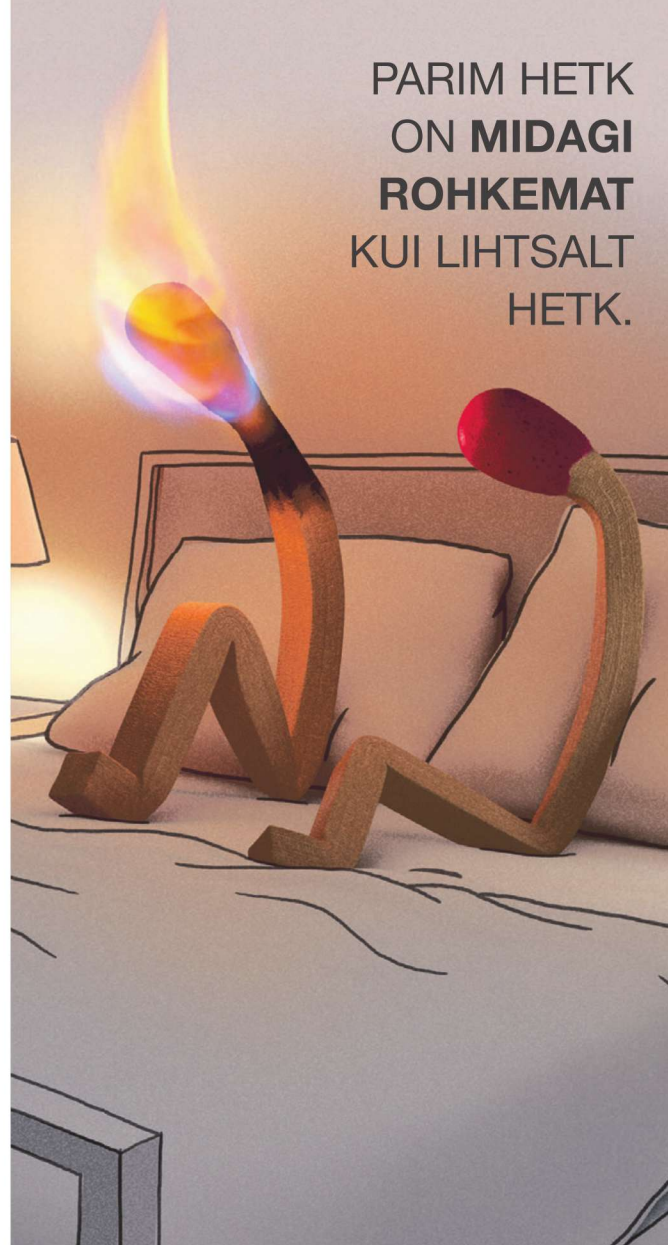
►Meeste tervis pole kiita. Lk 12



Reklaami müügijuht Vivian Berg
tel 667 0071, Vivian.Berg@aripaev.ee

ENNEAEGNE SEEMNEPURSE

PARIM HETK
ON MIDAGI
ROHKEMAT
KUI LIITSALT
HETK.



Pea iga viies mees on
kokku puutunud enneaegse
seemnepurskega.
Õige hetke saavutamine
toob harmoonia sinu
suhtesse.

Lahendused on olemas.

Küsi nõu oma arstilt
ja vaata lisa

www.naudikauem.ee

octenidol®

Kiirelt mõjuv, antibakteriaalse ja seenevastase (*Candida albicans*) toimega SUULOPUTUSVAHEND

Piparmündimaitseline Octenidol on tõhus vahend mikroobide arvu vähendamiseks suuõõne biofilmi koostises. Antibakteriaalne lahus hävitab kiirelt ja järjepidevalt bakterid ja pidurdab nende tagasikasvu.

MIKS: On tõhus vahend parodontiidi, gingiviidi, stomatiidi ja aftide korral ning toetab MRSA ravi. MRSA on bakter Staphylococcus aureus vorm, mis ei allu antibiootikumiravile. Octenidol on alkoholi- ja suhkruvaba, ei sisalda kloorheksidiini ja ei muuda hammaste värvust.

MILLAL: Suuõõne põletikuliste haiguste raviks ja proteesidest põhjustatud suuhaavandite korral. Parodontiidi, gingiviidi ja stomatiidi toetavaks raviks. Enne ja pärast kirurgilist sekkumist suuõõnes. Igapäevaseks koduseks kasutamiseks suuõõne ja kurgu probleemide korral. Keemia- ja kiiritusravi patsientidele. Sobib lastele, rasedatele ja imetavatele emadele.

KASUTAMINE: Kasutage Octenidoli suu loputamiseks lahjendamata kujul 2-3 korda päevas 15 ml (korgiga mõõta) 30 sekundit. Mitte alla neelata. Võib süüa ja juua kohe peale loputamist.



AS Surgitech Pärnu mnt. 148, 11317 Tallinn, Tel. 646 0660

Miks vajab diabeedihaike täiendavalt vitamiine ja mineraalaineid?

Organism ei suuda ise suurt osa vitamiine sünteesida, neid saadakse toidust. Muutunud ainevahetuse tõttu vajab diabeedihaike neid tavapärasest rohkem. Uuringutega on tuvastatud, et enamusel diabeedihaigetest tekib tõsine B-grupi vitamiinide puudus. B-grupi vitamiinid parandavad süsivesikute ainevahetust ja kaitsevad veresooni ja närvirakke kahjustuste eest. Biotiin osaleb glükoosi muutmises glükokeeniks ning alandab veresuhkru taset organismis.

Veresuhkru taseme kõrgenemisega kaasneb rakke kahjustav oksüdatiivne stress. Organism vajab sellega toimetulekuks suuremas koguses antioksüdante. Vitamiinid C, E ja A on tugevad antioksüdandid.

Mikroelement kroom aitab hoida normaalset veresuhkru taset, tsink aitab kaasa süsivesikute ja vitamiin A ainevahetusele.

Diabetiker Vitamine on vitamiinide ja mineraalainete kompleks, mis on välja töötatud spetsiaalselt diabeedihaigete jaoks, kuid sobib tõhusa multivitamiinipreparaadina hästi ka tervetele inimestele.

Üks tablett (päevane annus) sisaldab vitamiine A, C, E, B6, B12, B1, B2, B3, B5, tsinki, kroomi ja foolhapet.

Soovituslik annustamine: 1 tablett ööpäevas, pärast sööki. Diabeedihaikele soovitatakse toidulisandit kasutada pidevalt. Toime saavutamiseks tuleb toidulisandit kasutada vähemalt 2-3 kuud järjest. Toidulisand ei asenda mitmekülgset ja tasakaalustatud toitumist ja tervislikku eluviisi.

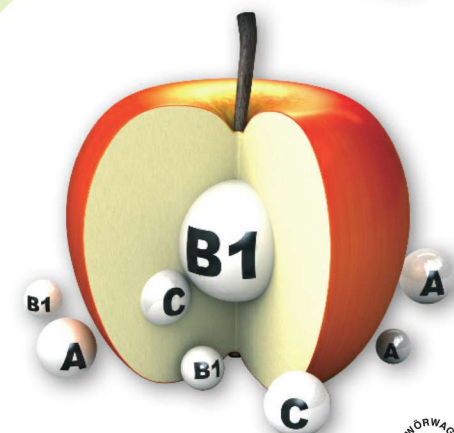
Täiendav teave tootja esindajalt:

Wörwag Pharma GmbH & Co. KG esindus, Vienības gatve 87B - 3, LV 1004, Riiia, Läti.
Kontakt Eestis: Laki 25-402, 12915, Tallinn. +372 6623369, info@woerwagpharma.ee

• Diabeedi korral vajab organism ainevahetuse muutuste tõttu rohkem mineraalaineid kui toiduga saab

• Diabeetikutel viiakse vitamiine ja mineraalaineid tavapärasest enam organismist välja

Diabeedihaike vajavad toiduga saadavale lisaks B-grupi vitamiine, vitamiine A, C ja E ning tsinki ja kroomi. Kõiki neid aineid sisaldab Diabetiker Vitamine.



Toimetaja veerg:

Selget pilku!

Silmad on hinge peegel: kui tahame aru saada teise inimese tunnetest ja mõtetest, vaatame tal silma. Aga ka vastupidi: et näha ja mõista välismaailma, kasutame samuti silmade abi. Kehvema nägemisega inimesed teavad, kui erinev paistab maailm läbi prilliklaaside ja n-ö palja silmaga vaadatuna. Seega on silmade tervis oluline selleks, et saaksime info meid ümbritsevat maailma kogu värvikülluse kohta endasse vastu võtta ja särasilmil teistele inimestele läbi enda tagasi peegeldada.

Nägemisega võib olla probleeme juba päris väikestel lastel, kuid sellest polegi nii lihtne aru saada. Laste probleemiks on enamasti kaugelenägelikkus. Lühikest aega suudavad nad silmi pingutada ja



Siret Trull

sired.trull@aripaev.ee

mõnd harjutust vihikust teha, kuid peagi nad väsivad, hakkavad nihelema ja tahavad tegevuse juurest lahkuda. Paljudki hakkavad seepeale kahtlustama pigem tähelepanuhäiret kui nägemisprobleemi. Parim aeg lapse nägemise kontrollimiseks on siis, kui pönnid on 3,5aastased ning juba võimelised meedikutega koostööd tegema.

Kandke siis hoolt nii enda silmade tervise eest kui ka selle eest, et teie lapsed juba väikesest peale kogu maailma selge pilguga näeksid!

Valencia Polütehniline Ülikool, Valencia Ülikooli Haigla Meditsiiniuuringute Instituut (INCLIVA), Barcelona Ülikooli Kliinik ja Girona Ülikooli (UdG) Polütehnikum on alustanud Hispaanias uudseid kliinilisi uuringuid, mis käsitlevad meditsiinitehnika ühe viimase saavutuse - tehispankrease efektiivsust.

Tehispankreas on matemaatilisel juhtalgoritmil põhinev seade, mis arvutab igal ajahetkel välja patsiendi vajadustele vastava optimaalse insuliinidoosi.

Uuringut juhib dr F. Javier Ampudia-Blasco Hospital Clínico Universitario endokrinoloogia osakonnast koos dr Paolo Rossettiga Gandia Fransesco de Borja haiglast, kes on ka INCLIVA teadlane.

Käesoleva uuringuga viiakse läbi uurimisprojekt, mis sai alguse 2004. aastal, kui teadlased Valencia Polütehniline Ülikooli allasutusest (Jorge Bondia) ja Girona Ülikooli Informaatika ja Rakendusteaduste Instituudist (Josep Vehi) otsustasid hakata otsima lahendusi ühele diabeetikute suuri probleemidele: kuidas määrata kindlaks igal ajahetkel vajava insuliinikogus.



Esimest tüüpi diabeet on krooniline haigus, mis nõuab insuliini manustamist kogu elu vältel.

FOTO: ERIK PROZES

Süsteem areneb edasi

Dr Ampudia-Blasco kirjeldab: "Esimest tüüpi diabeet (DT1) on krooniline haigus, mis nõuab insuliini manustamist kogu elu vältel. Täna võib patsientide jaoks, kes ei saavuta optimaalset glükeemilist kontrolli mitmete insuliinisüstide abil, olla alternatiiviks insuliinipumpade või pideva nahaaluse insuliinimanustamise (hispaania keeles ISCI) süsteemi kasutamine. Viimasel paaril aastal läbi viidud uuringud on tõestanud, et nende ISCI-süsteemide kõrval võib valitud patsientide jaoks kasulikuks

osutada insuliinipumba kasutamine koos pideva glükoositaseme seire süsteemiga, aitamaks glükeemiataseme kontrolli parandada."

Kuid olemasolevad süsteemid ei langeta automaatselt otsuseid ning nõuavad alati, et patsient määraks glükoosi näitaja ja otsustaks, mida teha vastaval ajahetkel manustamist vajava insuliinidoosi puhul.

Et haiguse kontrolli all hoidmise võimalusi parandada, on viimasel ajal käivitatud erinevaid algatusi glükoositaseme jälgimise ja insuliini doseerimise automatiseerimiseks. Suletud ahelaga süsteem, mida tuntakse tehispankrease (PA) nime all, sisaldab nutikat juhtalgoritmi (kontrollerit), mis fikseerib glükoosianduri poolt edastatud glükoositaseme puudutavad andmed ning määrab automaatselt manustamist vajava insuliinikoguse.

Uus info iga 15 minuti järel

Selles kontekstis on üks nimestatud PA-süsteemide peamisi probleeme glükoosinäitajate kontrollimine söögikordade järel, sest vältida tuleb liigset glükoosi manustamist, mis võib põhjustada hüpoglükeemiat. Lisaks sellele peab PA re-

guleerima öist insuliini manustamist, kuid sel puhul on mitmed erinevad seadmed oma efektiivsust juba tõestanud.

Käesoleva uuringu eesmärk on testida originaalse ehitusega toidukordade järgse glükoositaseme reguleerimiseks mõeldud automaatse kontrolleri efektiivsust. Kontroller fikseerib glükoosianduri poolt edastatud glükoosiandmed ja määrab iga 15 minuti järel automaatselt manustamist vajava insuliinikoguse.

ISCI ravimeetodit rakendavas uuringus osaleb 20 esimest tüüpi diabeediga patsienti: kümme Valencia Ülikooli Kliinikust ja kümme Barcelona Kliinikust.

Valencia Ülikooli Kliiniku endokrinoloogia ja toitumise osakonna juhataja dr Juan F. Ascaso sõnul "peaks tehispankreas andma patsientidele iseseisvuse ja turvatunde, võimaldades neil elada oma haigusega pingevabalt. Lisaks sellele aitab see vältida glükoositaseme langemisest põhjustatud tüsistusi. See hõlmab iga patsiendi jaoks kohandatavaid ravimeetodeid, mis vähendavad ravist ja kuludest tulenevaid probleeme".

Science Daily
Tõlkis Kalle Klein

UUDISED Tervise

Toimetaja:

Kadi Heinsalu, tel 6670 451, kadi.heinsalu@aripaev.ee
Violetta Riidas, tel 6670 454, violetta.riidas@aripaev.ee
Triin Tabur, tel 6670 455, triin.tabur@aripaev.ee
Siret Trull, tel 6670 446, sired.trull@aripaev.ee

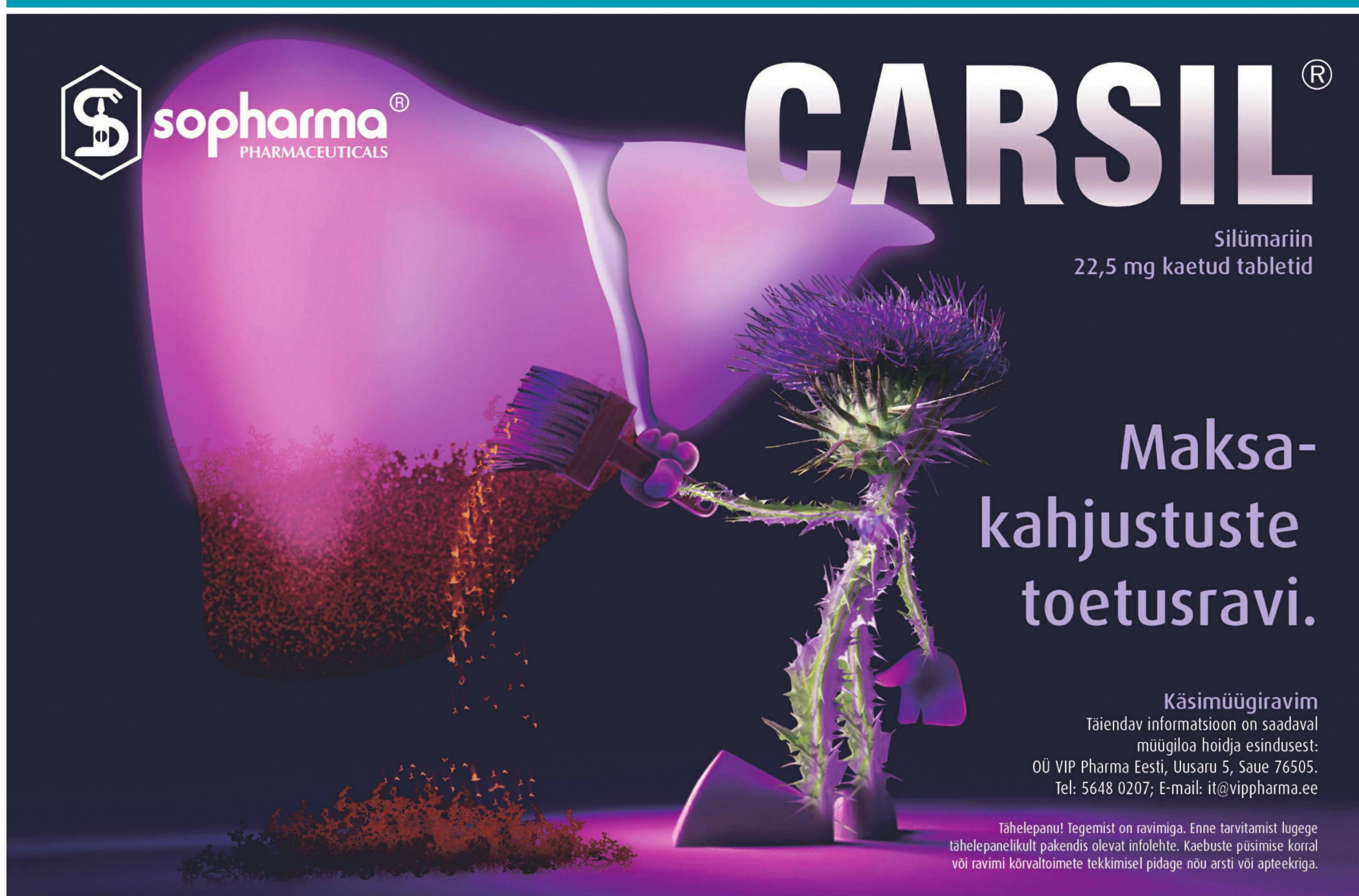
Osa lugusid on varem ilmunud Meditsiiniuudistes või teistes meie väljaannetes

Kujundaja Estel Eli
Fototoimetaja Raul Mee

Keeletoimetaja

Sven Saun
Reklaam: Vivian Berg, tel 667 0071, vivian.berg@aripaev.ee
Trükk: AS Kroonpress
Väljaandja: Meditsiiniuudised, AS Äripäev
Pärnu mnt 105, 19094 Tallinn,

Toimetust võtab õiguse kirju ja kaastööd vajaduse korral lühendada. Toimetust kaastööd ei tagasta. Kõik "Terviseuudistes" avaldatud artiklid, fotod, teabegraafika (sh päevakajalised, majanduslikud, poliitilised või religioossed teemad) on autoriõigusega kaitstud ning nende reprodutseerimine, levitamine ning edastamine mis tahes kujul on ASi Äripäev kirjaliku nõusolekuta keelatud. Kaebuste korral ajalehe sisu kohta võite pöörduda Pressinõukogusse, pn@eal.ee või tel (372) 646 3363.



sopharma[®]
PHARMACEUTICALS

CARSIL[®]

Silümarin
22,5 mg kaetud tabletid

**Maksa-
kahjustuste
toetusravi.**

Käsimüügiravim
Täiendav informatsioon on saadaval
müügiloa hoidja esindusest:
OÜ VIP Pharma Eesti, Uusaru 5, Saue 76505.
Tel: 5648 0207; E-mail: it@vippharma.ee

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

Oht Haigus kulgeb sageli sümptomiteta

Eestis on C-hepatiit

20 000 inimesel

Paljud inimesed ei tea C-hepatiidi ohust ja nakatumisriskidest. Maailmas on viiruslikku C-hepatiiti nakatunud neli korda rohkem inimesi kui HI-viirusesse ning Eestis on viirusega nakatunud ca 20 000 inimest, kellest suur osa ei tea, et nad viirust kannavad.

“80%-l nakatunute areneb krooniline C-hepatiit, mida nimetatakse ka vaikseks tapjaks, kuna haiguse süvenemine võib põhjustada raskekujulist maksakahjustust tsirroosist kuni maksavähini ja seda sageli ilma eriliste tundemärkideta. Just sümptomite puudumine teeb haiguse ohtlikuks, kuna inimesed ei tea ennast ravida,” kommenteeris Toomas Pöld, Qvalitas Arstikeskuse peaarst.

Kõige ohtlikum vorm

C-hepatiidist saavad inimesed sageli teada juhuslikult. Näiteks võib anda positiivse vastuse veredoonorile tehtav ru-

80%

● C-hepatiiti nakatunute areneb välja krooniline C-hepatiit. Haiguse süvenemine võib põhjustada raskekujulist maksakahjustust tsirroosist kuni maksavähini.

tiinne vereanalüüs. Kõigist kolmest hepatiidivormist on C-hepatiit kõige ohtlikum, kuna haigus kulgeb tihti ilma sümptomiteta, ent samal ajal maksakahjustades.

Kahjuks ei vabane enamik inimesi viirusest ägedas faasis ning haigus läheb üle kroonilisse faasi, mille raviks võib kuluda kuni 48 nädalat.

“Siinkohal on tähtis alustada ravi nii vara kui võimalik, kuna ravi aitab vältida maksakahjustust ja suurendab tervenemise võimalusi,” lisas Pöld.

Terviseuudised

Taust:

Hepatiit ehk kollatõbi on maksapõletik, mille põhjuseks on nakatumine ühega viiest viirusetüübist: A-, B-, C-, D- või E-hepatiidi viirusega. Eestis on enim levinud A-, B- ja C-hepatiit ning kõik need viirused võivad põhjustada ägedat haiguse kulgu.

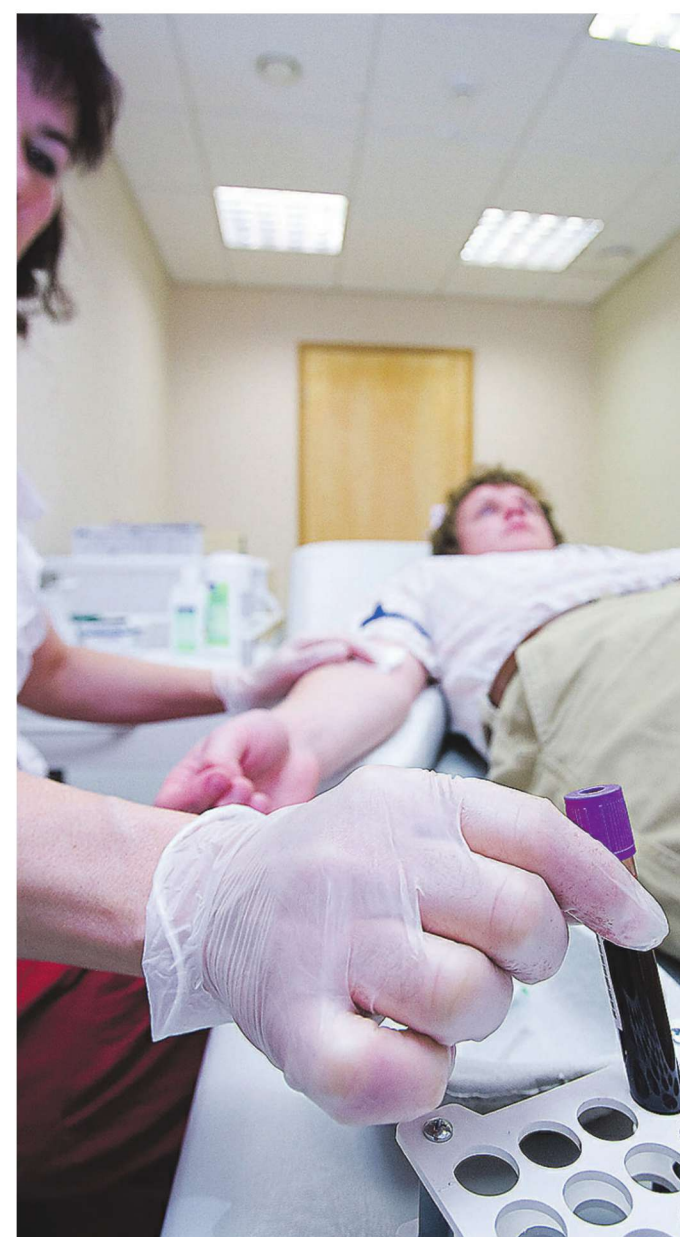
● A-hepatiidi viiruse puhul on tegu nn mustade käte haigusega, sest viirus eritub organismist roojaga ning kandub edasi otsese kontakti, pesemata käte, saastunud vee ja toiduga. Eelkõige puututakse sellega kokku reisides. A-hepatiidist ohustatud piirkondades tuleks hoiduda keetmata veest, jääga jahutatud jookidest, termiliselt töötlemata puu- ja juurviljadest ning mereandidest.

● B-hepatiidi viirus on veel nakkusohtlikum kui mõned teised hepatiidiviiruse vor-

mid. B-hepatiit levib nii otsese kontakti kaudu nakatunud verega kui ka teatud kehavedelikega nagu sülg, rinnapiim, sperma ja tupevedelik. Kõige tavalisemad B-hepatiidi levimise viisid on vereülekandel nakatunud vere või verekomponentidega, emalt lapsele kas sünnituse ajal või kohe pärast seda ning seksuaalse kontakti kaudu.

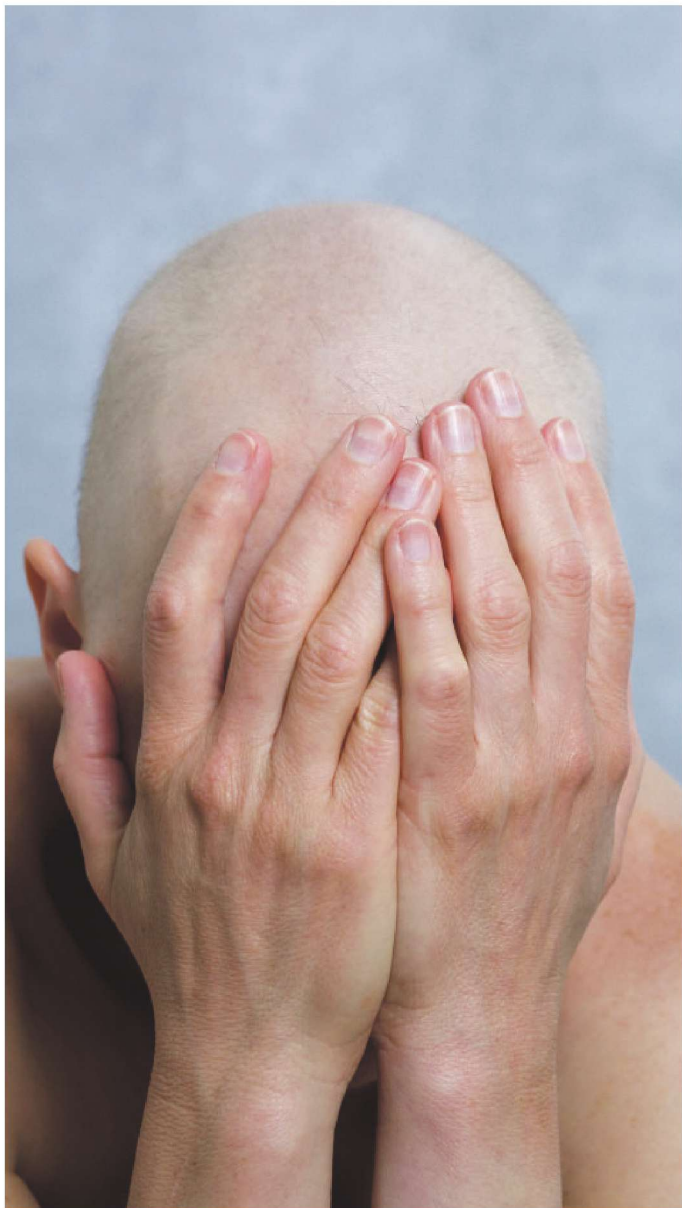
● C-hepatiit on C-hepatiidi viiruse põhjustatud maksapõletik.

Levivaid hepatiidivorme diagnoositakse erinevalt. A-hepatiidi puhul tuleks jälgida hügieeninõudeid. B-hepatiiti saab diagnoosida lihtsa vereproovi analüüsi põhjal. Peale selle võib arst teha analüüse, et selgitada välja maksahaiguse esinemine. B-hepatiidi vastu on võimalik vaksineerida.



Paljud inimesed saavad C-hepatiidist teada rutiinse vereanalüüsi käigus.

FOTO: VEIKO TÖKMAN

**Kestus** Mõnest minutist paari tunnini

Läbilöögivalu ja selle ravivõimalused

Vähihaigetel esineval läbilöögivalul on äge algus, kestus lühike ning valu iseloom väga varieeriv. Statistiliselt on erinevate allikate alusel läbilöögivaluga kimpus 60–80% vähiga haigetest.

Läbilöögivalu esineb 60–80%-l vähihaigetest. FOTO: SCHLESPAIN.COM

Pille Sillaste

PERHi anestesiooloog

Arsti intervjuueeris Nele Suurna

Kuni 90% vähihaigetest kogevad haiguse mingis etapis valu. Sellest valust 70% on seotud kasvaja endaga (nt luumetastaasid, närvikompressioon või infiltratsioon jne), 25% tuleneb ravist (operatsiooni-, kemoterapia- või kiiritusravijärgne valu) ning ülejäänud moodustab valu, mis pole kasvaja seotud.

Valud jaotatakse ajakritee-

riumi järgi ägedaks, krooniliseks ja läbimurde- ehk läbilöögivaluks.

Ägedal valul on äkiline algus ning ravitakse valu põhjuseid. Krooniliseks valuks peetakse üle kolme kuu kestvat valu, kuigi alguse aeg võib olla ebamäärane. Vähiga valu leevendamisel järgitakse koheselt kroonilise valu raviprintsiipe eirates kolme kuu printsiipi. Krooniline valu tingib tüsistusi ning ravitakse nii valu põhjust kui ka tüsistusi. Kui kroonilise valu haigel on valu 12

UNUSTA PEAVALU!

KAS TEADSID, ET LIGI 80% INIMESTEST KANNATAB ELU JOOKSUL PEAVALU KÄES? LEVINUIM ON PINGETÜPI PEAVALU, MIDA PÕHJUSTAB STRESS, VALE TÖÖASEND JA MUIDUGI ÜLETÖÖTAMINE NING VÄHENE PUHKUS.

KÜSI APTEEGIST KIIRE
TOIMEGA VALUVAIGISTIT!

**KIIRE
TOIME!**

Ibustar Ibuprofenum 400 mg N10. Näidustus: Nõrk kuni mõõdukas valu. Palavik. Käsivõlgiravim. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga. MÜÜGILOA HOIDJA: Berlin-Chemie AG, Glienicke Weg 125; D-12489 Berlin Saksamaa. Täiendav teave on saadaval müügiloa hoidja Eesti esindusest: OÜ Berlin-Chemie Menarini Eesti, Paldiski mnt. 27/29 Tallinn 10612.

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

ja enam tundi ööpäevas, peaks ta saama skeemi alusel regulaarselt pikatoimelisi valuvaigisteid.

Vähihaigetel esineval läbilöögivalul on samuti äge algus, kestus on lühike ning valu iseloom võib olla väga varieeriv. Vähihaigete baasvalu on olemuselt algusest peale krooniline valu ja läbilöögivalust räägitakse ainult kroonilise valu taustal, kus äkiline valu lööb läbi ravimitega kontrollitud taustavalust. Läbimurdev valuhoog võib kesta mõned minutid või paar tundi, kauem kestva valu puhul pole enam tegemist läbilöögivaluga.

Mitmeid klassifikatsioone

Läbilöögivalu klassifikatsioone on mitmeid, kuid kõige sagedamini jaotatakse see kolmeks: 1) nn stiimulsõltuv läbilöögivalu – konkreetselt tegevusest vallaanduv valu, kus on teada, milline liigutus valu põhjustab (näiteks püsti tõusmine); 2) nn stiimulsõltumatu läbilöögivalu – spontaanne valu, mille puhul ei ole teada vallandav faktor; 3) doosilõpuvalu, mis tekib enne uue baasravimidoosi võtmist. Kolmanda kategooria sõnastus on mõnes mõttes vaieldav, kuna igale kordusdoosile eelnev valu võib ennemini viidata ebapiisavale baasdoosile, mis õiges koguses peaks mõjuma vastavalt farmakokineetikale kas 12, 24 või 72 tundi.

Läbilöögivalu leevendamiseks ette nähtud ravimid peak-

Normaalseks peetakse kuni nelja läbilöögivalu episoodi ööpäevas.

sid olema võimalikult kiiretoimelised ja mõjuma lühiajaliselt. Siiani oli Eestis kasutusel ainult morfiini lühitoimeline tablett, kuid selle mõjuma hakkamise aeg on üsna pikk – 20–30 minutit. Morfiinile kui valuvaigistile on tänaseks lisandunud erinevad fentanüüli manustamise variandid: keelealune tablett, põse limaskestalt imenduv tablett, intranasaalne variant. Need ravimid (v.a intranasaalne, mille pakumine Eestis on lõpetatud – toim) on Eestis vähihaigetele saadaval haigekassa 100%-lise soodustusega ning toimivad ideaalilähedaselt – hakkavad mõjuma kuni 10 minutiga ning toime kestab mõned tunnid.

Neli episoodi ööpäevas

Rahvusvaheliselt on kokku lepitud, et normaalseks peetakse kuni nelja läbilöögivalu episoodi ööpäevas. Rohkemate juhtude puhul tuleks üle vaadata haige valuravi baasdoos ning kaaluda selle tõstmist. Tihti pole võimalik seda teha, kuna suurem kogus ravimeid võib muuta haige pidevalt uimaseks. Kui tegemist on nn stiimulsõltuva läbilöögivaluga, on abiks see, kui lühitoime-

line ravim võetakse pisut enne valu vallandavate liigutuste tegemist. Näiteks lülisamba metastasidega vähihaigetel tekib läbilöögivalu tihti lihtsalt toolilt tõusmisel. Ka näiteks voodihaigetel, keda on vaja pesemiseks tõsta või liigutada. Mõlemal juhul tuleks läbilöögivalu ravimisse võtta enne valu vallandavat liigutust, et võimalik läbilöögivalu oleks juba eos alla surutud.

Spontaansete valuhoogudega pole paraku midagi ette võtta, neid pole võimalik ennetada. Kõigile vähihaigetele, kellele on välja kirjutatud pikatoimeliste valuravimite skeem, tuleks paanika ennetamiseks selgitada, et ravimite hoolimata võivad siiski esineda valuhood. Samuti tuleks kindlasti rääkida, et läbilöögivalu võib olla ka põhivalust erinev. Läbilöögivalu episoodide võib esineda mitu korda päevas või otse vastupidi – mitmeid päevi pole ühtegi valuhoogu. Kui haigel see info puudub, võib kergesti tekkida paanika, õudus, hirm valu ees, kutsutakse välja kiirabi.

Alati peaks läbilöögivalu kirjeldanud haigel olema käepärast nn kiirabirohi, mida äkilise valu korral võtta. Valu-

ravi alustatakse tavaliselt nõrkade opioididega vastavalt valutrepile (vt ülal). Kui nõrgemad pikatoimelised ravimid ennast ammendavad ja valu ei leevenda, liigutakse raviskeemis tugevamale opioidile. Siiski tuleb mees pidada, et kõik raviskeemid on ääretult individuaalsed. Kui haigusloos seliseid valuhoogusid kirjeldatud pole, siis ei pruugi lühitoimelise ravimi välja kirjutamine kohe vajalik olla. Samas on teada, et näiteks lülisamba metastasidega vähihaiged vajavad põhiskeemi juurde ca 100% juhtudest ka lühitoimelist ravimit. Statistiliselt on erinevate allikate alusel läbilöögivaluga kimpus 60–80% vähiga haigetest.

Stiimulsõltumatute valuhoogude põhjuseid on võimalik ainult aimata. Mõnikord saame oletada üht-teist kasvaja metastasid asukoha järgi. Spekulatsioone on ka välisfaktorite mõjudest: õhurõhk, õhuniiskus jne. Igapäevatoos võib näha, kuidas raskelt haigete valu tugevus ja üldine enesetunne on sama raviskeemi juures päeviti väga erinev. Palliatiivse ravi skeeme tuleb mõnikord muuta mitu korda nädalas.

Eestis on palliatiivse ravi koha pealt probleemiks kehv tugivõrgustik ning vähene haritus valuravi koha pealt. Haiglast lahkunud patsient jääb enamasti perearsti hoole alla.

Firma jätkab Gustav Saksa 1907. aastal asutatud Eesti esimese protees-ortopeedilise töökoja traditsiooni. Firma kogenud ortopeediaarstid annavad Teile kvalifitseeritud konsultatsiooni. Firma kogenud spetsialistid valmistavad Teile individuaalse abivahendi, kasutades selleks erinevaid tehnoloogiaid ja nüüdisaegseid materjale.



VALMISTAME:

- ◆ esmased amputatsioonijärgsed proteesid
- ◆ posttraumaatilised ortoosid
- ◆ üla- ja alajäseme proteesid
- ◆ üla- ja alajäseme ortoosid
- ◆ tugiparaadid (koguajalaortoosid)

- ◆ tugikorsetid
- ◆ korsetid
- ◆ bandaažid
- ◆ erinevad ortoosid
- ◆ abduktsioonitooted lastele
- ◆ ortopeedilised jalatsid
- ◆ ortopeedilised tallatoed

SOODUSTUSED:

soodustuse saamiseks esitada perearsti või eriarsti saatekirja, isikliku abivahendi kaart, isikut tõendav dokument ja pensionitunnistus.

VASTUVÕTUD (ARSTI KONSULTATSIOON TASUTA):

Vastuvõtu koht	päev	kell	oktoob.	novem.	detsem.
TARTU , Filosoofi 1, tel 742 0169 dr Andrus Metsa dr Helen Silikäär dr Ragnar Lõivukene	ET, N, R K E E K	9–16 9–18 16–18 10–12 14–16			
TALLINN , Lasnamäe, Punane 61, Medicum AS, kab 361	N	14–16	23.	20.	
TALLINN , tel 640 5535, Paldiski mnt 68a, Merimetsa Tervisekeskus, kab 238, dr Udo Pere	K	14–18			
NARVA , tel 5457 0780, Narva Haigla, Haigla 1, kab 1	T T	10–12 16–18	1./15./29 8./22.	5./19. 12./26.	3./17. 10.
PÄRNU , Suur-Sepa 14, Pärnu Perearstid, kab 101, dr Sven Johann Juckum, eelregistreerimine 44 77 920, 44 77930	N T	12–15 12–15	30. 14.	20. 11.	2.
VILJANDI , Turu 10, Viljandi Tervisekeskus, kab 101	N	10–13	23.	27.	
JÕHVI , Jaama 34, Jõhvi Hooldus-haigla, kab 3 (silmaarsti kabinet), dr Mihhail Ižnin	T	10–12	7./21.	4./18.	9.
KOHTLA-JÄRVE , Ravi 10d, Ida-Viru Keskhaigla, kab D4044, dr Mihhail Ižnin	T	13–15	7./21.	4./18.	9.
RAKVERE , Tuleviku 1, Rakvere Polikliinik, kab 11, dr Alla Gannošina	N	10–12	9.	13.	11.
TAPA , Valgejõe 14, Tapa Haigla kirurgikabinet, dr Alla Gannošina	N	13–15	9.	13.	11.
JÕGEVA , Piiri 2, Jõgeva Haigla, kab 15	N	10–12	16.	6.	4.
PÕLTSA , Lossi 49, Põltsamaa Tervise AS, närvikabinet	N	13–15	16.	6.	4.
VALGA , Peetri 2, Valga Haigla, kab D16	R	10–12	31.	28.	12.
VÕRU , Jüri 19a, OÜ Uus Koda, kab 204	T	10–12	28.	25.	16.
PÕLVA , Uus 2, Põlva Haigla tervisetuba	T	14–16	28.	25.	16.

telefon 742 0169, e-post: ortkesk@solo.ee, www.ortopeediakeskus.ee



Hair & Nail Power

Sinu loomuliku ilu heaks!

Hirsi- ja nõgeseekstraktiga toidulisand aitab säilitada normaalseid terveid küüsi ja juukseid.

A. Vogel

Keskkonnamürgid, vabad radikaalid ja toitainete puudus võivad kahjustada ka juukseid ja küüsi.

A.Vogeli Hair & Nail Poweris on ohtralt räni sisaldavat hirssi. Hirsi koostisosad muudavad selle ainulaadseks ja looduslikuks ilueliksiiriks ning juuksed, küüned ja naha kauniks.

- Hirsi tähtsaim koostisosa on orgaaniliselt seotud räni. See eluks vajalik mikroelement tugevdab juukseid ja küüsi ning aitab neil paremini kasvada. Meie organism suudab orgaanilist räni omandada ja see imendub kergesti. Hirsis on ka rauda rohkem kui üheski teises teraviljas. Habraste küünte ja juuste välja langemise peamiseks põhjuseks on rauapuudus.
- Nõges sisaldab räni ja mitmeid mikroelemente. Nõgese juukseid ja peanahka toetavat toimet on juba kaua aega kõrgelt hinnatud ja seda on läbi aegade erinevates juuksehoolduskuurides kasutatud.
- Õllepärm on looduslik B-vitamiini allikas ja mõjub juuste kasvule ja struktuurile samuti positiivselt.

A.Vogeli Hair&Nail on laktoosi-, gluteeni ja suhkruvaba.

Müügil Benu ja Apteek1 apteekides!



www.avogel.ee



ORGAANILISED NAHAHOOLDUSTOOTED PRANTSUSMAALT!



Savi on kasutatud sajandeid naha puhastamiseks ning toksiinide eemaldamiseks. Lovea orgaaniliste toodete sarjas on kolm savimaski: ROHELISE SAVI MASK RASUSELE nahale, KOLLASE SAVI MASK KUIVALE nahale ja ROOSA SAVI MASK TUNDLIKULE nahale.

Pärast puhastust toida oma nahka naturaalseste õlidega!

Toitev AVOKAADOÕLI
Taastav ARGANIAÕLI
Pehmendav MAGUSMANDLIÕLI
Päevitust intensiivistav PORGANDIÕLI.
Kõik õlid on rikastatud E-vitamiiniga, KUNSTLIKE LÖHNAINETE-, SILIKOONIDE-, PARABEENI- JA PARAFIINVAHAVABAD!



TOO ESILE OMA NATURAALNE ILU!

Kõik tooted on looduslikku päritolu ning neil on ECOcert ja Organic BIO sertifikaat.





MTÜ Kääpa Hooldekeskus asutati 19. juulil 2005.

Kääpa Hooldekeskus asub Jõgevamaal Saare vallas Kääpa külas, mis on orienteeritud vanurite ja puuetega inimeste ööpäevaringsele hooldusele ja rehabilitatsioonile. Peahoone mahutab 35 elanikku. Elamiseks on ühe-, kahe- ja kolmekohalised toad. Peahoones asub ka uus ja moodne köök söögisaaliga. Hooldekeskusel on ka suure võimsusega uus pesumaja.



Kellele mõeldud?

Kääpa Hooldekeskus on asutus, mis on loodud 56 eakale või puuetega isikule alaliseks või ajutiseks elamiseks. Hooldekeskuse eesmärk on tagada oma klientidele nende eale ning seisundile vastav hooldamine, põetamine ja rehabilitatsioon.

Kuidas siia elama saab?

Saare Hooldekeskuse elanikuks võib soovi korral saada iga eakas ja füüsiliste puuetega isik kõikjal Eestist. Vajalik on eelnev kokulepe meie juhtkonnaga. **Vajalikud dokumendid:**

- pass
- puude korral seda tõendav dokument
- pere- või raviarsti väljavõte haigusloost
- kohaliku omavalitsuse poolt suunatutele garantiikiri tasumise kohta
- eraisikust maksja puhul kohapealne leping

Kui inimene meile elama asub, võib ta soovi korral kaasa võtta oma armsaks saanud riided, nipsasjad.

Kääpa Hooldekeskus osutab järgnevaid teenuseid:

- hooldus
- põetus
- sotsiaalnõustamine
- esmatasandi arstiabi
- Loob võimalused klientidele suhtlemiseks ja huvialaseks tegevuseks.

Info ja broneerimine tel 528 8217

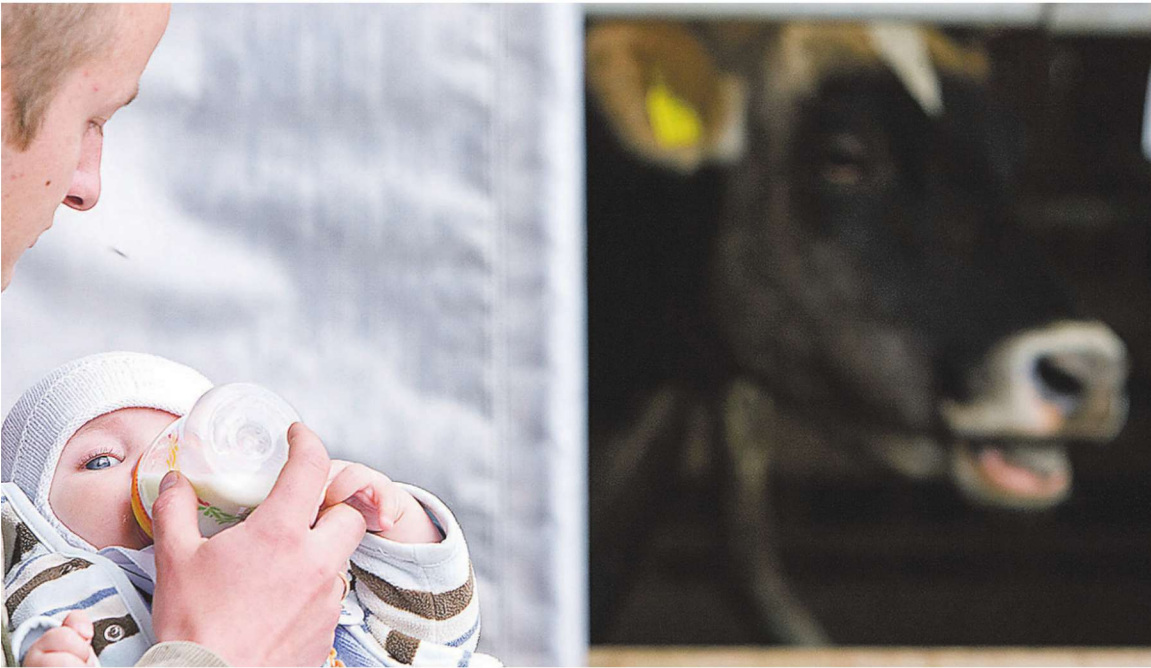
Imikute gaasivalud

Põhjused Ema toitumine ja neelataav õhk

Kati Paal
perearst

Üleliigseid gaase ja sellest tingitud kõhuvalu esineb peaaegu igal beebil, ometi kannatavad mõned imikud selle all rohkem kui teised, viies värsked lapsevanemad suurde ahastusse.

Gaasivalud ehk koolikud (*kolon* – käärsool kreeka *k*) kimbutavad kuni 40% imikutest ja nutt on ainuke viis, kuidas pisike saab vanemaid oma murest teavitada. Ruskareegel on, et gaasivalud tekitab teisel-kolmandal elunädalal ja mööduvad enamasti siis, kui laps on saanud kolm kuud vanaks. Gaasivaludes laps nutab lohutamatu, veehib käte ja jalgadega, on näost punane, ta köht on punnis. Näib, et teda ei lohuta miski: ta keeldub rinnast, ei suuda uinuda, ka kuiv mähe ei too rahu. Nutt algab äkki, enamasti (hilis)õhtusel ajal ning võib kesta alates mõnest minutist kuni kolme tunnini välja. Ometi tundub laps järgmisel hommikul jälle rahulik ja rõõmus, ta võtab kaalus kenasti juurde ja areneb eakohaselt.



Kui lutis olev auk on liiga suur, põhjustab see ülesöömist ja kugistamist, liiga väike auk aga sunnib last liigselt õhku neelama. FOTO: VEIKO TÖKMAN

selt. Gaasivalude kindlakstegemiseks ei pruugi arstid teha ühtegi spetsiaalset analüüsi ega uuringut, piisab tüüpilisest leiust.

Tekkepõhjus. Kõhugaaside teke on iseenesest täiesti normaalne protsess: rinnapiimas

sisalduv laktoos (piimasuhkur) laguneb sooles mikroobide toimele, tekitades gaase. Kui gaase koguneb soolde ülemäära, põhjustab see kõhvalu. Usutakse, et gaaside väljutamist imikutel raskendab nende ebaküps seedesüsteem, kuid kindlasti pole see ainus

Beebide naer on vanemate rõõm!

Protexin Restore on ainulaadne, lahustuv, 7 kasulikku piimhappebakteritüve sisaldav probiootikum imikutele ja lastele. Restoret kasutades asenduvad kahjulikud bakterid kasulikega, mille läbi korrastub teie lapse seedimine ja väheneb kõhugaaside teke. Tekib heaolutunne kõhus ja seeläbi on teie beebi terve ja õnnelik. Kui beebi on õnnelik, siis on õnnelik ka ema ja kui ema on õnnelik, siis on õnnelik ka isa!

Mõtle sellele, kui pere rahulolu on sulle tähtis!

Saadaval apteekides ja veebipoes www.hortusmedicus.ee

Tootja: Probiotics International, Ltd Suurbritannia

Maaletooja: Hortus Medicus OÜ

Protexin tooteid on kogu perele:
Protexin Vitality lastele
Protexin Balance lastele ja täiskasvanuile
Protexin Balance+ vanavanematele
Protexin Protect kui vajad enamast

Protexin
health care

ENTEROSGEL®

Detoksifikant

Toksiine väljutav suukaudne suspensioon.
Enterosgel® on uus soolestikus toimiv adsorbent (enterosorbent), mis seob seedetraktis toksiine, kahjulikke ühendeid, haigustekitajaid ja allergeene ning väljutab need organismist.

Enterosgel®-i kasutatakse lastel ja täiskasvanutel järgmistel näidustustel:

- äge kõhulahtisus, mille põhjustajaks võivad olla bakterid, viirused (sh rotaviirus), toidumürgistus, antibiootikumid, ärritunud soole sündroom jne;
- krooniline kõhulahtisus, mille põhjustajaks võivad olla malabsorptsiooni sündroom, krooniline põletikuline soolehaigus jne;
- seedehäired (düspepsia);
- soolestiku mikrofloora häired (nt antibiootikumidest põhjustatud);
- mao- ja kaksteistsõrmiksoole haavandid;
- mürgistused, sh alkoholi- ja narkootiliste ainete mürgistus;
- kroonilised maksa- ja neeruhaigused, millega kaasneb nende puudulikkus;
- allergilised haigused (bronhiaalastma, toiduallergia, nõgeslööve jne);
- nahahaigused (atoopiline dermatiit, ekseem, akne);
- rasedustoksikoos.

Enterosgel®-i kasutatakse tervetel isikutel järgmistel näidustustel:
ateroskleroosi ja südame koronaartõve profülaktika (vere kolesteroolisisalduse vähendamiseks); kroonilise mürgistuse profülaktika isikutel, kes elavad või töötavad ohtlikes keskkondades (aidates eemaldada organismist radionukliide ja raskmetallide soolasid); organismi profülaktiline toksiinidest puhastamine.

Enterosgel® suurendab keha vastupanuvõimet ja parandab üldist tervise seisundit. Enterosgel® ei imendu soolestikust ja see väljutatakse organismist 12 tunni jooksul pärast suukaudset manustamist. Enterosgel®-i toimeaine on ränioorgaaniline polümeer - veega seotud polümetüülsiloksaan (metüülränihappe hüdrogeel). Sellel on poorne struktuur ja geeljas koostis.

Enterosgel® seob ühendeid valikuliselt, sest selle poorid on kindlaks määratud suurusega. Seetõttu seob Enterosgel® kahjulikke ühendeid, jättes kasulikud ained organismi. Toksiinide valikulise väljutamise tagajärjel taastub kiiresti üldine heaolutunne, paraneb seedimine ja tugevneb vastupanu haigustekitajatele, mistõttu keha töötab optimaalselt. Pakend: 225 g tuub. CE 1023 meditsiiniseade

Maaletooja: AS Paira Pae 8 Tallinn

paira
ENTEROSGEL®

gaasivalude tekkepõhjus. Uuringud on näidanud, et lapse sugu ega sünnikaal ei mängi koolikute tekkes mingit rolli, kuid on leitud, et koolikute all kannatavad rohkem pere esimesed ning kõrgelt haritud, eakamate emade lapsed. Kõhupuhitust esineb rohkem imikutel, keda ümbritseb rahutu keskkond: lapsel, kes koge paeval liigselt elamusi, puudutusi, hääli, on öhtul suurema tõenäosusega raskuseid uinumisega. Mitu tundi järjest nuttev laps tekitab vanemates ärevust ja ebakindlust, laps aga tunnetab seda ja nutab veelgi rohkem. Lisaks neelab laps nutteski alla üleliigset õhku, mis omakorda probleemi süvendab.

Õhku satub seedetrakti ka süües – seda nii rinnast kui ka lutipudelist imedes. Rinnapiima koostis muutub iga imetamiskorra jooksul. Esmalt saab imik eelpiima, mis on lahja ja sisaldab palju valke ning laktoosi, lõpupiim aga on kaloririkkam, sisaldades rohkem rasva.

Imikud, kes söövad liiga sageli ja vähe korraga, saavad ainult eelpiima ning neil esineb gaasivalusid rohkem. Seetõttu võiks lasta lapsel süüa ühest rinnast piisavalt kaua või pakkuda talle järgmisel korral sama rinda, et laps saaks ka lõpupiima kätte.

Enam toitumine. Imetav ema võiks jälgida, millised toidud tal endal kõhupuhitust põhjustavad ning millised last

liigselt erutavad (kohv, šokolaad, õunad, herned, kapsas, tsitruselised, päiklid jms). Kui laps ei talu piimavaliku, võib ka ema joodud piim põhjustada lapsel gaase, kõhulahutisust ja -valu. Vajadusel võib ema jätta n-ö kahtlased toidud mõneks ajaks menüüst välja ja jälgida lapse enesetunnet. Endale liigseid piiranguid seada pole siiski mõtet – lähtuda tuleb ikka ja ainult oma lapsest ja konkreetsest kogemusest.

Pudelilist rinnapiimasendajat saavate laste söötmisel tuleks veenduda, et lutis olev auk on õige suurusega: liiga suur ava põhjustab ülesöömist ja kugistamist, liiga väike aga sunnib last liigselt õhku neelama. Rinnapiimaasendajat uisapäisa vahetada pole mõtet, kuid kui imikul esineb allergia lehmapiimavalgu suhtes, tuleb üle minna hüpoallergeensele segule ja võimalik, et probleemid kaovad.

Kõhugaasid on lapse jaoks ohutud, kuid tasub tähele panna, et gaasivalude varjus ei magataks maha mõnda tõsist ja ägedat sekkumist nõudvat haigust. Kui beebi käitumine muutub teistsuguseks, nutt kõlab isemoodi, lapsel ilmnevad palavik, oksendamine, kõhulahtisus või väljaheites on verd, tuleks kindlasti arstiga ühendust võtta.

Alati tasub julgelt arstiga arutada kõiki gaasivaludega seotud hirme ja muresid, ka seda, kui väsimus ennast liigselt kimbutama kipub.

Koolikud imikueas

Kuna lapse seedetrakt kohaneb iseseisva seedimisega 2–3 kuu jooksul, esineb sel ajal sagedamini nn gaasivalusid. Imerohu selle vastu ei ole, kuna liigsete gaaside tekke põhjused on erinevad. Täielikult vabastab lapse gaasivaludest ainult aeg, kuid kõhupuhituse leevendamiseks on siiski mitmeid võtteid: tuleb lihtsalt hakata neid järjest läbi proovima ning leida enda lapsele sobivaim.

Soovitused:

Abi saab lihtsatest kodustest võtetest

1. Pärast imetamist hoidke last paar-kolm minutit püstitasendis ja laske välja tulla õhumullil, mille ta imedes alla neelas.

2. Paar-kolm korda päevas pange laps 0,5 tunniks kõhuli lamama. Sellega ta tugevdab kõhulihaseid. Ärge jätke last sel ajal üksinda.

3. Gaasivalude leevendamiseks võib kõhtu tasakesi silitada kellaosuti liikumise suunas.

4. Kuna kõige sagedamini tekivad gaasivalud pärast lõunat või õhtul, siis katsuge planeerida vannitamine sellele ajale. Soe vesi lõõgastab ja gaasid väljuvad kergemini.

5. Apteekides on käsimüügist saadaval gaasivalude leevendamiseks ravimid. Enne nende kasutamist pidage nõu perearstiga.

Allikas: Pelgulinna Sünnitusmaja

Kõhugaasid on lapsele ohutud, kuid nende varjus ei tohi magada maha mõnda tõsist haigust.

CUPLATON® Simetikoon

Suukaudsed tilgad 317,5 mg/ml 30 ml

Ainult 4 tilka!



Leevendab gaasivalusid

Lihtne annustada – ravim on pehmes plastikpudelis

Cuplaton® Simetikoon ei sisalda kunstlikke lõhna-, maitse- ega värvaineid

Sobib nii väikestele kui ka suurtele

Täiskasvanu annus ainult 5 tilka.

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

Tootja ja müügiloo hoidja: Orion Corporation, Orionintie 1 FIN-02200 Espoo Soome.
Lisainformatsioon www.orionpharma.ee
Ravimi omaduste kokkuvõte: Cuplaton® Simetikoon.

**ORION
PHARMA**

Teadmised füsioterapeudi tööst on paranenud

Anneli Kannus

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli rektor

Anna Liisa Tamm

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli füsioterapeudi õppekava lektor, õppekava juht

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tudengite vastuvõtul osutus tänavu populaarseimaks füsioterapeudi õppekava. Miks füsioterapia on nii hinnatud?

Tegelikult võiks samamoodi küsida – miks muutub järjest populaarsemaks tervise-sport või tervislikud eluviisid? Füsioterapia oli aastaid tagasi pigem alahinnatud valdkond, kuna tähendas eelkõige elektriravi ja 10 korda ravimassaaži. Täna on see hoopis teistsugune maailm.

Kuhu pärast lõpetamist edasi? Füsioterapia valdkond ei haara ainult tippportlastega tegelemist või taastusravi haiglates, üha enam vajavad füsioterapeudi nõu harastussportlased, tervislike eluviiside juurde suundujad, krooniliste diagnoosidega inimesed. Inimeste teadlikkuse tõstmine terviselikest eluviisidest, õigest treenimisest ja iseenda hoidmisest on valdkonnad, millega füsioterapeut järjest enam tegeleb. Tulevikus viib just selline tegevus ravikulude vähenemiseni.

Üha rohkem on neid, kes soovivad pärast lõpetamist alustada oma ettevõttega, lõpetajate statistika näitab, et erialase tööga on hõivatud üle 90%, ülejäänud siirduvad magistriõppesse Eestis või välismaal. Oluliselt on muutunud ka inimeste teadlikkus füsioterapeudi tööst, teadvustatakse teenuse vajalikkust.

Lõpetajatega jätkame koostööd – nüüd saavad nad olla ise praktikajuhendajateks. Peale erialase kogemuse saamise ning magistrikraadi omandamise suundutakse tagasi õpetama ja lõputöid juhendama.

Võimalik valida kahe kooli vahel. Kuigi Eestis on võimalik õppida füsioterapiat nii Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis kui ka Tartu Ülikoolis, on konkurss mõlemas äärmiselt kõrge. Tervishoiu kõrgkooli õppekavas on rohkem praktikat, kuid Tartu Ülikooli füsioterapia magistriõppes jätkavad kinnitavad, et teooria sellele tõttu ei kannata. Lisaks on tervisehoiu kõrgkooli tudengitel võimalus Erasmus väälisvahetuse raames sooritada õppepraktikaid välismaal, kus omandatakse võtteid, mis Eestis veel kasutusel pole: näiteks günekoloogiline ja psühhiaatiline füsioterapia.

Veenilaienditest pääseteed

Tursed Vaatamata eluaegsele hädale on võimalusi

Veronika Palmiste

Ida-Tallinna Keskhaigla
veresoontekirurg
www.medemis.ee/blog

Reio Vilipuu

Bauerfeindi ortoosi- ja tursesekuse
füsioterapeut/lümfispetsialist

Enamjaolt märkavad just naised enda, abikaasa või sõbranna jalgadel veenilaiendeid. Neid on erinevas suuruses ja kujus. Veenilaiendite teke on eelsoodumusega pärilik krooniline haigus, mida esineb mingis vormis kuni 70%-l inimestest (2000. aasta Bonni veeniuuring) ja tegelikult ühtemoodi nii naistel kui ka meestel (tavaliselt küll hilisemas eas). Kui lähedastel sugulasel on tugevalt kibrutavad, nähtavad veenilaiendid, siis on suur tõenäosusega pind-

mine veenisüsteemi puudulikkus ka Sinu tulevik. Selline veenahaigus tekib sidekoe nõrkusest, mistõttu veeniseinad nõrgenevad, laienevad ning normaalset verevoolu tagavate klappide töö jääb puudulikuks.

Tavaliselt algavad laienemised sääre ja hüppeliigese ümber, kuna selle piirkonna veenidele mõjub gravitatsioon kõige tugevamalt. Sellest jala osast algab ka n-ö vere tõstmine tagasi südame suunas ning klappe mõjutav koormus on suurim. Veeni laienemise järel hakkab veri laiendis edasi-tagasi pendeldama ning klappide töö ei ole enam korrektne. Seisev ning edasi-tagasi liikuv veri laiendab veeniseinu järjest enam, kuni näeme- gi nahal laienenud kohti.

Mitmed liiki varikoosse. Pindmiste veenide laienemist jalgadel ehk varikoosi võib esineda mitmel kujul ning neid klassifitseeritakse vastavalt probleemide tõsidusele. C0 korral veeniprobleeme pole näha ja ühtegi kaebust ei esine. Eraldi on välja toodud C0-s ning veeniprobleeme pole ka siin näha, kuid sümptomiteks on õhtused rasked ja väsinud tundega jalad. C1 tähendab nähtavaid kapillaare ja võr-

gustikke (nn ämblikveenid) ehk nahas endas on laienenud peenikesed veenid. C2 on juba suurem varikoos, laienemistega juba naha aluskoos. Tõsisemalt peab kindlasti hakkama suhtuma enda haigusesse staadiumist C3, kui lisaks pidevalt nähtavatele veenilaienditele tekib päeva lõpuks ka turse ja seda eelkõige hüppeliigese piirkonnas. Lohkest nahal on positiivne, st vajutades sõrmega jääb silmaga märgatav lohuke mõneks sekundiks püsima. Esmalt võib märgata ka sügavaid soki soolime rante. Sellest staadiumist läheb haiguse kulgu veelgi raskemaks ning ebaeeldivamaks ja võiks pöörduda juba perearsti poole.

Järgmine etapp on C4-tursesündroom viib lõpuks tõsise naha toitehäireni, mis avaldub kroonilistes nahamuutustes. Visuaalselt tekitavad nähtavad pruunid laigud, nahk muutub õhukeseks ja kergesti vigastatavaks eelkõige hüppeliigese ümber. Naha toitehäirest tingitud pruunid plekid ja muud probleemid ei kao enam kunagi. Naha aluskude armistub ning sellised muutused võivad põhjustada juba kroonilist valu. Kõige selle eelneva lõppstaadiumiks on C6 ehk *ulcus cruris* ehk venoos-

ne haavand. 80% haavanditest on just tingitud veenilaiendi haiguse lõppfaasist. Haavandiga kaasneb tugev valu, mis läheb hullemaks, kui haavand on pidevalt põletikus. Sellised haavandunud kohad on tüüpiliselt säärtel ning on väga raskelt kinni kasvavad. C5 all mõistetakse juba olnud haavandit, mis on ära paranenud lühema või pikema aja jooksul ning jäänud on arm.

Tervenemist pole loota. Antud haigusest terveks ravida ei saa, kuna pärilikku sidekoe nõrgenemist ei ole võimalik ümber pöörata. Haigusega saab elada kvaliteetselt, seda kontrollides ja ennetades, kasutades õigeid ravivõtteid. Suhtuma peab tõsiselt antud haigusesse C3 staadiumist alates – ainult nii on võimalik vältida naha muutumist ja haavandeid.

Käsitlema peab kui kroonilist haigust, millega tegeleda iga päev. Veenilaiendite taga võib peituda ka krooniline süvaveenisüsteemi puudulikkus (KVP), mida esineb 5–10% täiskasvanud elanikkonnast. Enamasti on haiguse põhjuseks kaasasündinud veeniklappide puudumine, nende kahjustus või puudulik lihastöö (nt insuldi tagajärjel tek-



Kui kellegi lähedase sugulase jalgadel on sellised veenikomud, siis tõenäoliselt esinevad need ka tema lastel. FOTO: TURSEKESKUS.EE

(BAUERFEIND AG, SAKSAMAAL)

kinud paralüüs). Veenide siseid klappe kahjustab pindmise- või süvaveeni tromboos või jalgadega seotud trauma. Väitega, et veenilaiendid ei ole ilusad, nõustuvad kõik. Selle probleemiga soovitakse ikka midagi ette võtta. Ravivõimalusi on mitmeid: erinev kirurgiline ravi ja varajases staadiumis skleroteraapia, mida viivad läbi veresoontekirurgid. Ravi üheks osaks on ja jääb ka edaspidi kirurgiline ravi, seadega ka löökuste ja muude protseduuride järel parima tulemuse saavutamiseks.

Veenide anatoomiast tulenevalt on samuti asendamatu tervislik liikumine ja harjutused. Nimelt on meil pindmis-

test ja süvaveenidest koosnev veenisüsteem ning neid kah- te ühendavad ühendusveenid. Pindmise süsteemi laien- did on silmaga näha. Venos- ne veri "tõstetakse" südame suunas vaid tänu veeniklappi- dele ja alajäsemete lihaste ak- tiivsele tööle, mis ei lase verel tagasi voolata. Sääre- ja reie- lihaste pingutus ning lõdves- tumine jalutades, kepikõn- nil või sõrkides surubki rüt- miliselt veene kokku, pumba- tes venoosset verd tagasi sü- damesse. Siit ka oluline põh- jus, miks peab tööpäeva jook- sul jalgu puhkama või hoopis- ki jalutama.

Järgneb oktoobrikuu lehes, märka kupongi erilehe 6. leheküljel



Tervis ja hea enesetunne



Sinule ja Sinu perele

Veenilaiendite tugisukad



Alusta oma jalgade eest hoolitsemisega juba täna!

- Kerge rõhuga 7–9 mmHg** põlvikuid, sukki ja sukkpükse soovitatakse veenilaiendite ennetamiseks.
- Kerge rõhuga 12–15 mmHg** reisipõlvikud inimestele, kes reisivad palju auto, lennuki, rongi või bussiga. Eriti soovitatakse lennureisijatele, kuna vähendavad trombitekkide riski, mis on seotud lennuki salongi õhurõhuga.
- Keskmise rõhuga 15–18 mmHg** põlvikud, sukad ja sukkpüksid avaldavad jalgadele kasulikku mikromasseerivat mõju ja sobivad neile, kelle jalad väsivad, on tursed või on ilmunud esimesed veresoonte laiendid. Sobivad hästi pikka istumist või seismist nõudva tööviisi korral.
- Keskmise kuni tugeva rõhuga 19–22 mmHg** põlvikud, sukad ja sukkpüksid on ette nähtud veenahaiguste ravi toetamiseks. Soovitatakse venoosse puudulikkuse, veenilaiendite ja tursete puhul, samuti pindmise veenipõletiku korral ja operatsioonijärgseks ajaks. Sobivad hästi pikka istumist või seismist nõudva tööviisi korral.

UUS!

Sukatooted on saadaval hästivarustatud apteekides ja tervisekauplustes üle Eesti.

Uuena ScudoTex müügiesinduses Joa tn 3, Tallinnas, Oru bussipeatuses (sisenemine Narva mnt poolt). **Tel 66 03 190**

Jälgi infot  ScudoTex tugisukad

Soojad mikrofiibrast sukkpüksid kandmiseks külmemal ajal!



Nurgakivi panemisel võttis sõna Tallinna Lastehaigla nõukogu juht Merike Martinson. Nurgakivisse laseb kellult segu lastehaigla juht Katrin Luts. FOTOD: LASTEHAIGLA

Lastehaigla vaimse tervise keskus sai nurgakivi

7. augustil sai nurgakivi Tallinna Lastehaigla juurde rajatav ja järgmiseks sügiseks valmiv Laste Vaimse Tervise Keskus.

Nurgakivisilindril valasid mörtil Tallinna Lastehaigla juhatuse esimees Katrin Luts, Norra suursaadik Eestis Lise Kleven Grevstad, tervise- ja tööminister Urmas Kruuse, Tallinna abilinnapea ja haigla nõukogu esimees Merike Martinson, psühhiaatrikliiniku juhataja Anne Kleinberg, arhitektuuribüroo Pluss juhataja Indrek Suigusaar ja Astlanda Ehituse OÜ juhatause liige Kaupo Kolsar.

“Heameel on näha, et kaua planeeritud Laste Vaimse Tervise Keskuse valmimine on juba käega katsutavas kauguses,” on Tallinna Lastehaigla juhatuse esimees Katrin Luts rahul. Laste Vaimse Tervise Keskuse kahekordne hoone kerkib plaanide kohaselt 2015. aasta sügiseks.

Koostööd hakatakse tegema sotsiaalhoolekandega

Uue hoone valmimine annab paremad võimalused laste ja noorukite vaimse tervise probleemide diagnoosimiseks ning raviks.

Uue hoone esimesele korrusele on plaanitud laste ja noorukite ambulatoorne vastuvõtt. Teisel korrusel hakkavad tegutsema väikelaste ning söömishäiretega, käitumishäiretega ja sõltuvushäiretega noorukite osakonnad.

“Uus keskus võimaldab suured turvaliste kohtade arvu, kus oma muredele tänapäevastes tingimustes parimaid lahendusi otsida,” lisas laste-

Mis on mis: Laste Vaimse Tervise Keskus

- Hoone projekteeris Indrek Suigusaar arhitektuuribüroost Pluss.
- Ehitab Astlanda Ehitus OÜ koos Irest Stroi OOOga.
- Ehitustöödega alustati juuni alguses.
- Ehituse maksumus prognooside kohaselt 4,5 miljonit eurot, millest Norra toetus kaabab 2,8 miljonit eurot.
- Norra Kuningriigi toetab keskuse projekti kokku 4,17 miljonit euroga.

haigla psühhiaatrikliiniku juhataja ja laste vaimse tervise keskuste kontseptsiooni üks looja Anne Kleinberg.

Laste Vaimse Tervise Keskuse projekti eesmärk on lisaks uue hoone ehitusele ka koostöö sotsiaalhoolekande- ja haridussüsteemiga, et arendada senisest paremini välja patsiendi vajadustest lähtuv integreeritud teenuste süsteem.

See loob eeldused, et lapse ravi või rehabilitatsioon oleks järjepidev ja süsteemne ning abi vajavaid lapsi märgataks varem. Lisaks on projekti fookuses personali koolitamine, laste väärkohtlemise diagnostilise süsteemi arendamisele kaasa aitamine, teadus- ja arendustöö ning tihedama koostöö loomine teiste regionaalsete vaimse tervise keskustega.

Projekti sisutegevustega alustati juba 2013. aasta kevadel, kui allkirjastati projektileping.

Terviseuudised



Mugav, stiilne ja tervislik: VENOSAN® ravisukad

Suurepärane kvaliteedi ja hinna suhe!

VENOSAN® ravisukad aitavad hoida vereringlust jalgades, hoiavad ära või leevendavad valu ja turseid väsinud jalgades ja pahkludes. Samuti aitavad veenilaiendite ja kapillaarsete laiendite (rahvakeeli “ämblikuvõrk”), diabeedi ja süvaveenide tromboosi korral. Paljud kasutavad tugisukki just selleks, et vabaneda jalgade valust ja väsimusest, mis on tingitud pikajalisest seismisest või istumisest, samuti raseduse ajal, sportimisel ja reisimisel. VENOSAN® ravisukad on erinevaid 1. kuni 3. surveklassini ning erinevatest materjalidest.

VENOSAN® ravisukad on ette nähtud järgmiste haigusnähtude puhul:

- krooniline valu ja jalgade paistetust
- tõsine jalgade turse
- veenilaiendite kerged ja rasked juhud
- ohtlikud nahahaavandid
- kerge ja raske veenipuudulikkus
- kerge ja raske lümfostaas



Brecuro Medical OÜ pakub VENOSAN® ravisukki Sukakabinettides nii profülaktika kui ravi eesmärgil. Sukakabineti spetsialistid võtavad patsientidelt mõõdud, kuulavad ära nende mured ja valivad patsiendi vajaduse järgi õige ravisuka, et saavutada maksimaalne toime. Õpetatakse ka, kuidas panna sukka jalga kiiresti ja mugavalt.

Sukakabinetis võtab vastu ka veresoontekirurg, informatsioon kodulehel: www.brecuromedical.ee või e-posti aadressil: info@brecuromedical.ee

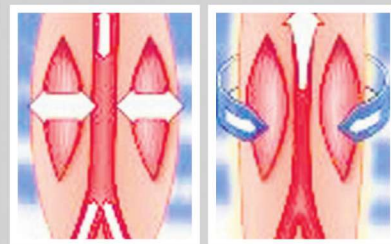
Sukakabinetid asuvad:

Tallinnas Pärnu mnt 67a, II korrus, kab 203, tel 5301 2572.
Vastuvõtuajad alates 01.10.14: T 14.00–18.00, K, R 10.00–13.00.
Rakveres Tuleviku 1, II korrus, kab 38, tel 5556 0784.
Vastuvõtuajad: paaritud nädalad E, K, R 10–13, paaritud nädalad E, K, R 13–15.
Soovitame ette helistada!
Info tel 5301 2572, e-post info@brecuromedical.ee

www.brecuromedical.ee

VENOSAN® on registreeritud ja toodetud kaubamärk SALZMANN AG poolt, St. Gallen, Šveits.

Jalgade veeniveri liigub tagasi südamesse läbi veeniklappide, mis avanevad ja sulguvad. Veeniklapid sulgudes takistavad vere tagasivoolu ja lihaste kontraktsioon aitab pumpata venooset verd südame poole. Veenilaiendite puhul koguneb veri veenidesse ja tekitab vaevusi.



VENOSAN® elastsed ravisukad parandavad venooset vereringet, surve on suurem pahkluu osas ja nõrgem reie osas. See aitab suunata verd südame poole ja hoiab ära vere kogunemise veenidesse. Ravisukad peavad olema täpselt parajad, surve jalgadele tuntav, kuid mitte pigistav. Pideval ravisukkade kandmisel on võimalik haigust edukalt kontrolli all hoida – see küll ei kao kuhugi, kuid ei arene ka edasi.

Arengusuunad aastaks 2020: peamised pädevuskeskused on PERH ja TÜ Kliinikum

Tervise- ja tööminister esitas möödunud kuu lõpus valitsuse kabinetinõupidamisel "Eesti tervishoiu arengusuunad 2020". Arengusuundades on välja toodud kolm põhisuunda, millele valitsuse tegevus tulevikus keskendub.

Eesti tervishoiu arengus investeeritakse esmalt tervisekeskuste loomisse, oluliseks seatakse haiglate võrgustumine ning peamiseks pädevuskeskusteks eriarstiabi tagamisel on Tartu Ülikooli Kliinikum ja Põhja-Eesti Regionaalhaigla. Euroopa Regionaalfondi toel investeeritakse esmalt tervisekeskuste loomisse Eesti eri paigus. Keskuses hakkavad tööle kolm või enam perearsti koos neid toetavate spetsialistidega.

"Soovime, et inimesed saaksid teenuseid kiiremini, võimalikult kodu lähedalt, laiemas valikus ning kvaliteetselt. Selleks, et lühendada ravijärjekordi, tõstame esmalt arstiabi osatähtsust, sest väga paljud tervisemured saab

perearst lahendada juba oma meeskonnaga. Tervisekeskustes hakkavad tööle lisaks perearstidele ja -õdele ka ämmaemandad või füsioterapeudid, mis samuti aitab kaasa vastuvõtu ooteaja vähenemisele," ütles tervise- ja tööminister Urmas Kruuse.

Minister ütles, et eriarstiabi ja haiglate puhul seatakse arengusuunaks haiglate võrgustumine. "Võrgustumine aitab tagada, et üle Eesti oleks kättesaadavam kvaliteetne eriarstiabi. Hea näide meil ju-

ba on, kus Lõuna-Eesti Haigla on võrgustunud Tartu Ülikooli Kliinikumiga," lisas Kruuse.

Tervishoiu arengusuunad aastaks 2020 näevad ette ka, et peamiseks pädevuskeskusteks eriarstiabi tagamisel kogu Eesti elanikele on TÜ Kliinikum ja Põhja-Eesti Regionaalhaigla.

Lisaks riigi osalusele on arengusuundade elluviimiseks Euroopa Regionaalarengu Fond eraldanud Eestile ligikaudu 131 miljonit eurot.

Terviseuudised



Aju vajab h

Stress Toiduga saab eemale peletada

Kui öeldakse, et vana le koerale uusi trikke ei õpeta, siis teadlased on avastanud, et mis puutub aju toimingutesse, siis see ei kehti. Inimajul on hämmastav võime kohaneda ja muutuda ning seda isegi kõrges vanuses. Aju õigesti stimuleerides suudab see luua uusi ja muuta olemasolevaid seoseid ning kohaneda jätkuvate muutustega.

Aju uskumatu võime end ümber kujundada kehtib nii õppimise kui ka mälu puhul. Meil kõigil on võimalik ära kasutada aju looduslikku plastilisust, et arendada oma kognitiivseid võimeid, võimet omandada infot ja parandada oma mälu.

Esimeseks nõuandeks mälu ja õppimisvõime parandamisel võiks olla rikkalik tervislik toitumine, et aju saaks kätte kõik enda arengu jaoks vajalikud vitamiinid, ja korralik uni.

Öeldakse, et terves kehas terve vaim. Hoides oma keha vormis tagame ka aju küllaldase hapnikuga varustamise ja väldime tervisehäirete riski, mis võib viia mälu halvenemiseni. Viimase puhul võib näiteks tuua teise tüübi diabeedi ja südameveresoonkonna haigused, mis on sageli põhjustatud ebatervislikest eluviisidest.

Näpistades une arvel oma ööpäeva kasulikke lisaminuteid või tunde tuleks endale teadvustada, et unepuudu-



Triinu Entsik-Grünberg
Südameapteek

Nagu keha tervikuna, vajab ka aju toitu. Tervislik toidusedel on ülioluline.

se all kannatades kannatab loovus, probleemilahenduse ja kriitiliste olukordadele reageerimise võime. Seega ei ole vahet, kas õpite, töötate või otsite võit elu paljude väljakutsetega toimetulekuks – magamatus ei ole kindlasti õige lahendus. Samuti on uuritud näidanud, et uni on ülioluline ka mälu seisukohalt, kuna selle arendamise



Sinu vaim oma parimas vormis.

Parandab aju verevarustust ja ainevahetust

Bilobil Intense (ginkgo biloba)

- parandab verevoolu ajus, vere viskoossus väheneb ning veresooned laienevad.
- kaitseb rakke ja kudesid hapnikupuudusest tingitud kahjustuste eest.
- parandab aju ainevahetust ning väldib intellektuaalse võimekuse vähenemist.

Bilobil Intense sisaldab hõlmikpuu lehtede rafineeritud ja standardiseeritud kuivekstrakti.

Näidustus: Bilobil Intense (ginkgo biloba) on taimne preparaat, mida soovitatatakse sümptomaatiliseks raviks:

- ajutegevuse funktsionaalsete häirete korral eakatel isikutel
- jäsemete arteriaalse verevarustuse häirete korral



Bilobil® intense 120mg

Ginkgo biloba

kõvakapslid N60, N20



Innovatsioon ja teadmised
kõrge kvaliteediliste, efektiivsete
ja ohutute ravimite heaks.

Bilobil Intense 120 mg kõvakapslid on saadaval 20 või 60 tk pakendis.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsivuse korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga. Täiendavat informatsiooni saab müügiloo hoidja Eesti esindusest: Krka d.d., Novo mesto, Šmarješka cesta 6, 8501, Novo mesto, Sloveenia.

Krka Eesti filiaal: Pärnu mnt. 141, 11314 Tallinn, Eesti. Tel: +372 6671658



Lisaks aju jõudluse tõstmisele võib kala söömine aidata vähendada ka Alzheimeri tõve väljakujunemise riski. FOTO: MEELI KÜTTIM

Head toitu

mõttes ülimalt olulised protsessid toimuvad just une kõige sügavamates faasides.

Aju suurimaks vaenlaseks peetakse stressi. Kui stressile aja jooksul mitte tähelepanu pöörata, siis kroonilisel kujul võib see uuringute kohaselt hävitada ajurakke ja viigastada just aju seda osa, kus talletatakse uusi mälestusi ja pöördutakse vanade mälestuste poole. Ka depressioon, ärevus ja krooniline muretsimine võivad osutada ajule raskeks koormaks ja mõjutada mälu ning muid kognitiivseid võimeid.

Nagu keha tervikuna, vajab ka aju toitu. Tõenäoliselt on enamik meist juba kuulnud, et tervislik toidusedel, mis baaseerub puu- ja köögiviljadel, täisteratoodetel, niinimetatud tervislikel rasvadel (nagu näiteks oliiviõli, pähklid, kala) ning proteiinil, on ülimalt oluline roll meie tervise säilitamisel.

Eelnevad nõuanded kehtivad ka mälu arendamise seisukohast, aga aju tervise puhul on sama oluline, kui mida sa sööd, ka see, mida sa süüa ei tohi. Järgnevad nõuanded aitavad tõsta aju potentsiaali ja vähendada dementsuse riski.

Oomega-3 mõjutab aju. Tarbi piisavalt oomega-3-rasvhappeid. Aina enam uuringuid viitab, et need on eriti kasulikud aju tervist silmas pidades. Oomega-3-rasvhappe suurimaks allikaks on kalad, eriti külmadest vetest pärit rasvased kalad nagu lõhe, tuunikala, hiidlest, forell, makrell, sardiinid ja heeringas.

Lisaks aju jõudluse tõstmisele võib kala söömine aidata vähendada ka Alzheimeri tõve

väljakujunemise riski. Kui kalatooted ei kuulu just Teie lemmikute hulka, siis võiks pilgud suunata alternatiivsete oomega-3-rasvhapete allikate poole. Nendeks on näiteks maapähklid, linaseemned, linaseemneõli, oad, spinat, brokoli, kõrvitsaseemned ja sojaoad. Abi saab ka apteegist müüdavatest oomega-3-rasvhapet sisaldavatest preparaatidest.

Piira tarbitavaid kaloreid ja küllastunud rasvu. Uuringud näitavad, et suure küllastunud rasva sisaldusega toidud nagu punane liha, täispiim, või, juust, hapukoor ja jäätis tõstavad dementsuse riski, vähendavad kontsentratsioonivõimet ja mälu. Hilises eas liigsete kalorite söömine võib tõsta ka kognitiivsete võimete kahjustumise riski.

Sööge rohkem puu- ja köögivilju. Need pakatavad antioksüdantidest ehk ainetest, mis kaitsevad ajurakke kahjustumise eest. Värvikirevad puu- ja köögiviljad on eriti heaks antioksüdantide allikaks. Lehtköögiviljadest proovige sel eesmärgil kindlasti spinatit, brokolit, rooma salatit, lehtpeeti ja rukolat. Puuviljadest on hea valida aga banaan, aprikoos, mangosid, meloneid ja arbuuse.

Ka roheline tee sisaldab tugevaid antioksüdante ja seega soovitatakse seda võitluseks vabade radikaalidega, mis võivad kahjustada ajurakke. Paljude muude kasude kõrval usutakse, et regulaarne roheline tee tarbimine parandab mälu, vaimset erksust ja aeglustab aju vananemist.

Veini või viinamarjamahla tarbimisega tasub piiri pidada. Eriti alkoholi tarbimise kontrolli all hoidmine on ülimalt oluline, sest alkohol hä-

vitab ajurakke. Samas mõelduka koguse alkoholi tarbimise puhul on täheldatud isegi mälu ja ümbritseva tunnetust parandavat efekti. Punane vein oleks viimasel juhul kõige parem valik, kuna see on rikas flavonoidide poolest, mis aitavad parandada aju vereringet ja vähendavad Alzheimeri tõve riski. Punase veini asemel suudavad seda rolli kanda ka viinamarja- ja jõhvikamahl, värsked viinamarjad, marjad ning pähklid.

Kui on ette näha suuremat vaimset pingutust, siis toetavad meid selles kõige paremini süsivesikud. Samas tuleb väga hoolikalt valida, millised süsivesikud. Suhkur, sai ja rafineeritud terad annavad küll kiire energiasüsti, aga see kaob sama kiiresti. Samuti on uuringutes viidatud sellele, et eelmainitud süsivesikute tarbimine võib vanemas eas märkimisväärselt kognitiivsete kahjustuste riski tõsta.

Pikemaajaliseks energiavajaduse katmiseks on sobilikud liitsüsivesikud nagu näiteks täisteraleib, pruun riis, kaer, kõrge kiudainesisaldusega hommikusöögikrõbuskid, läätsed ja oad.

Võimalusel tuleks vältida töödeldud toitu ja piirata tärklise (kartul, pasta, riis) tarbimist kuni veerandini taldriku suuruseni.

Toidulisandite puhul tasub tähelepanu pöörata ka kindlasti foolhappe, aga ka B₆- ja B₁₂ vitamiini piisavale tasemele organismis. Need võivad aidata vähendada ajukahvatuse ehk insuldi riski ning parandada mälu.

Ka apteegiriulilt saab abi mälu ja aju ainevahetuse parandamiseks ja ergutamiseks.

40+
Memoform
kui mälu veab alt

Memoform 40+ parandab mälu ja kontsentratsioonivõimet vanemas eas

Müügil apteekides,
terviseportaalis: www.tervis24.ee ja Tervisepoes, Kadaka tee 1/3, Tallinn

MAXIM –
TUGEVAIM HIGISTAMISE JA HALVA KEHALÕHNA VASTU!

Maxim on tugevatoimeline higipulk, mida periooditi vajavad ka nn. normaalsed higistajad.

- Lõhnatu ja värvitu
- Ei sisalda alkoholi

VAID 1–2 KORDA NÄDALAS

- Kaenla alla, jalgadele, kätele
- Meestele, naistele, teismelistele
- Väga tundlikule nahale

MAXIM SENSITIVE

MAXIM SALVRÄTID UUS
(sobib hästi reisile, otsmikule ja näole)

Saadaval hästivarustatud apteekides.

Mehed ei peaks häbenema abi ja nõu küsimist

Sotsiaalkaitseminister Helmen Kütt märkis, et mehed ei taha ennast vägivalda ohvriks tunnistada ning otsivad seetõttu harvemini abi kui naised.

Helmen Küti sõnul ei ole lähisuhetevägivallast rääkides õige omistada teatud käitumisviise ainult meestele või ainult naistele.

“Vägivaldaohvriks langes küsivad naised sagedamini abi. Mehed soovivad ei taha ennast vägivaldaohvriks tunnistada ning üritavad reeglina probleemidega ise toime tulla. See on kindlasti vale hoiak ning abi ja

Tuleb meeles pidada, et iga suhe on alati kahepoolne ning kriisi puhul tuleb tegeleda mõlema sugupoolega.

MTÜ Meeste Kriisikeskus juhataja Renee Nahkur

nõu küsimist ei tohiks häbeneda,” leiab minister.

MTÜ Meeste Kriisikeskus juhataja Renee Nahkuri sõnul on meeste probleemidele seni pööratud ebaõiglaselt vähe tä-

helepanu. “Meie keskus ei vastandu kellegagi ning on olemuselt pigem meeste maailmas toimuva koondaja ja kajastaja. Soovime suunata oma ressursid ennetus- ja teavitustööle, et ühiskond märkaks rohkem meeste kriise ja olemust ning mehed ise oskaks end eest seista ning raskes olukorras ka abi ja nõu küsida,” selgitas Nahkur.

“Samuti tuleb meeles pidada, et iga suhe on alati kahepoolne ning kriisi puhul tuleb tegeleda mõlema sugupoolega,” lisas ta.

Sotsiaalminister kohtus au-

gustis meeste kriisinõustamise ja toetamisega tegelevate organisatsioonide esindajatega, et arutada organisatsioonide tegevust, tulevikuplaane ning koostöö võimalusi.

Kohtumisel leiti, et koostöö sotsiaalministeeriumi ning meeste huvide eest seisvate organisatsioonide vahel on oluline.

Edaspidi otsitakse võimalusi kaasata organisatsioone erinevatesse aruteludesse, ministeeriumi tegevuste planeerimisse ja erinevate arenguvade koostamisse.

Terviseuudised

Valupunkt Ülekaal

Eesti meeste tervis pole kiita

Suve hakul pidas Tartus eesti teadlaste korraldatud reproduktiivtervise-teemalisel “Happy pregnancy” workshop’il ettekande Londoni Imperial College’i tipp-teadlane professor Ilpo Huhtaniemi, kes on ekspert meeste viljatuseprobleemide ja reproduktiivtervise vallas.

Siret Trull
siret.trull@aripaev.ee

Enne Eestisse tulekut Meditsiiniuudistele antud intervjuus märkis professor, et on mures pigem Eesti mehe üldise tervisliku seisundi kui tema viljakuse pärast.

Tulete peagi Eestisse, et osaleda “Happy pregnancy” töötoas. Tahaksin esmalt küsida, kas Teil on mingeid isiklikke ootusi sellele üritusele ja ka kogu uuringule.

See on oluline teema ning tervisliku raseduse ja sünnituse tagamine on parim investeerimine tulevikku.

Räägite oma ettekandes gonadotropiini toime varieerumisest. Palun, kas võiksite anda sellest teemast lühikese ülevaate?

Hormoonide mõjust reproduktiivfunktsioonidele on palju teada, kuid viimaste uuringute tulemuste valguses ei näi mõned vanad seisukohad enam paika pidavat. Ma tegelen gonadotropiini toime ja suguhormoonide tootmise uurimisega ning praegu on selles valdkonnas saadaval hulgaliselt uut informatsiooni. Nii näiteks teame me nüüd märksa paremini, miks mõnel mehel kujuneb vananedes välja hüpogonadism ning kui levinud see nähtus on.

Olete uurinud Euroopa meeste reproduktiivtervist. Kui terved nad on ning kui võrd Eesti mehed teistest erinevad?

Euroopa mehed on üsna terved ning seda näitab ka eeldatava eluea pidev pikenemine. Kuid alati on võimalusi olukorra parandamiseks ning riikide lõikes esineb suuri erinevusi. Üldjuhul ei ole endistes idabloki riikides olukord sama hea kui Lääne-Euroopas, mis on üks II maailmasõja järel toimunud Euroopa jagunemise tagajärgi. Meie Euroopa meeste uuringus, mis hõlmas kaheksat riiki, ei olnud eestlaste tulemused kõige paremad. Tõenäoliselt on selle põhjustanud Nõukogude perioodil hoolitusse jäetud terviseaspektid. Põhjused on tavalised: ülekaalulisus, suitsetamine, alkohol, ebatervislik toitumine ja vähene füüsiline tegevus. Teema üle, kas meeste viljakus langeb, on palju vaieldud. Sellega on seotud niivõrd palju tegureid, et on raske öelda, mis on selle põhjuseks ning kui ulatusliku nähtusega on tegemist. Ma olen rohkem mures meeste üldise tervisliku seisundi kui nende viljakuse pärast.

Miks on vananevate meeste tervist vähem uuritud kui vananevate naiste tervist? Kuidas võrdleksite menopausi ja andropausi?

On üldlevinud nähtus, et mehed ei hoolitse oma tervise eest samal määral kui naised. See kuulub meeste käitumise juurde. Meeste eeldatav eluiga on naistega võrreldes 7 aastat lühem ning on väidetud, et sellest 6 aastat võib panna käitumise ning aasta bioloogiline arvele.



Lihtne lahendus meestele – pidamatuskaitse

TENA Men

- imab hästi ja on lekkekindel ka aktiivsel liikumisel,
- õhku läbilaskvast materjalist,
- hoiab ära ebameeldiva lõhna,
- meestele sobiva kujuga,
- diskreetne.



Osta apteegist või veebipoest www.tenapood.ee. Loe lisaks www.TENA.ee



Kes on kes: Ilpo Huhtaniemi

● 22.05.1947

Huhtaniemi omandas magistri- ja doktorikraadi Helsingis, läbis järel doktoritööpingud USAs ning on täiendanud end Saksamaal, USAs ja Šotimaal. 1986-2002 oli ta Turu Ülikooli füsioloogia õppetooli professor. 2002 siirdus Suurbritanniasse, tööle Londoni Kuningliku Kolledži reproduktiivse endokrinoloogia õppetooli juurde.

● On pälvinud riiklikke ja rahvusvahelisi tunnustusi, muu hulgas Suurbritannia Meditsiiniteaduste Akadeemia stipendiumi.

● Tema huvivaldkonnad on kliiniline ja elementaarne reproduktiivne endokrinoloogia, eelkõige gonadotropiinide toime ja meeste reproduktiivne endokrinoloogia. Lisaks on teda huvitanud meeste kontratseptiivsete vahendite väljatöötamine, hormoonidest sõltuv vähk ning vananemisega seotud endokrinoloogia.

Londoni Imperial College'i teadlane professor Ilpo Huhtaniemi.

FOTO: RAUL MEE

Kõige tähtsam on hoida normaalset kehakaalu, mitte suitsetada, toituda tervislikult ja tegeleda regulaarselt kehalise liikumisega. See võib kõlada banaalselt, kuid on tõsi. 75% meestest, kellel esineb nn andropaus, on rasvunud või ülekaalulised. Menopaus on bioloogiline nähtus, mis esineb ligikaudu 50. eluaasta paiku igal naisel, kui munarakud munasarjades lõpevad. Andropaus on suhteliselt harvaesinev järk-järgult tekkiv nähtus, mille korral hakkab testosteroon tase munandites järk-järgult langema.

Enamasti sõltub see elustiiliga seotud teguritest ja üldisest tervislikust seisundist, nagu eespool märgitud. Menopaus on pöördumatu, kuid andropausi on võimalik tagasi pöörata ning see allub kergesti kaalu langetamise ja tervislikuma elustiili viljelemise mõjule.

Millised on Euroopa meeste tervise suurimad v alapunktid?

Rasvumine ja vähene füsiiline aktiivsus.

Mis on Teie järgmine uuringuteema? Mida Te veel meeste tervise kohta teada tahate saada?

Olemas on arvukalt materjale, mis puudutavad sisesekretoonisüsteemi kahjustavate kemikaalide kahjulikkust mõju tervisele ja eelkõige reproduktiivtervisele.

Mind huvitab selle nähtuse tegelik tähtsus.

“Happy pregnancy” on eestlaste uuring

“Happy pregnancy” on reproduktiivtervise siirdemeditiiniline uuring, mille eesmärk on juurutada Eesti teadlaste teadusuuringute poolt tuvastatud uued mitteinvasiivsed ja ennetaavad biomarkerid rutiinsesse molekulaardiagnostikasse koostöös nii naiste- kui ka meestearstide ning potentsiaalsete diagnostikateenuste rakendajatega.

Uuritavatena plaanitakse kaasata ligi 6000 Eesti inimest – nii rasedad kui ka rasedust

planeerivad naised ning viljatusemurega silmitsi seisvad mees- ja naispatsiendid.

Uuringu täielik nimetus on “Inimese viljakuse ja raseduse kuluga seotud mitteinvasiivsete biomarkerite arendamine”. Uurimistöö viiakse läbi Tartu Ülikooli Molekulaar- ja Rakubioloogia Instituudi, TÜK androloogiakeskuse, naistekliiniku, ühendlabori ja Quattromed HTI Laborid OÜ koostöös. Uuring algas 1. septembril 2012. aastal ja kestab kuni 31. augustini 2015.

● **Võib kõlada banaalselt, kuid 75% andropausiga meestest on ülekaalulised.**

Professor Ilpo Huhtaniemi

Kommentaari:

Professor Ilpo Huhtaniemi on erakordne teadlane ja tark õpetaja

Margus Punab

TÜ Kliinikumi androloog

Ilpo Huhtaniemi on eesti androloogia üks suuremaid toetajaid rahvusvahelisel areenil.

Tema roll on hindamatu nii meie eriala arstide kui ka eelkõige arstiteadlaste mõtteviisi kujundamisel. Esimene meie ühine teadusartikkel ilmus juba aastal 1997. Täna

seid kogunenud poolesaja kanti. Inimesena püüab Ilpo Huhtaniemi jääda võimalikult märkamatuks.

Loengutel tundub sageli, nagu ta tukuks. Kuid kui on õige aeg, siis tulevad kõige asjakohasemad küsimused ja kommentaarid just tema käest.

Olen õnneka koos, et mu üks õpetajaid on olnud selline teaduse suurkuju.

VÕLUVITS

Otse loodusest Sinu pere heaks!

Võluvits meeste

Tänu toonust tõstvale füüsilist ja vaimset võimekust suurendavale omadusele on toonikum soovitatav sportlastele, ületöötanud ning kurnatud meestele.

Taimne koostis:

- Kaitseb eesnäärme funktsioone
- Soodustab verevoolu suguelunditesse
- Aitab tõsta potentsi ja viljakust
- Mõjub positiivselt hormonaalsüsteemile
- Tõhustab südame-veresoonkonna tööd
- Aitab säilitada normaalset vere kolesteroolitaset ja vererõhku
- Maandab stressi
- Soodustab rasvade ainevahetust, aidates kehakaalu kontrolli all hoida

Saadaval apteekides!

Proovi ka teisi Võluvitsa tooteid!



www.elulill.ee

Kodumaistest droogidest valmistatud 7-taime toonikum meestele



Sinu TERVIS on KÕIGE TÄHTSAM!

Kodused kiirtestid terviseprobleemide varajaseks tuvastamiseks. Tulemused nähtavad 10 minuti jooksul.

- EESNÄÄRME PSA TEST
- RAUAVAEGUSE TEST
- MAOHAAVANDITE TEST
- SEEDEHÄIRETE TEST



Tervisetestid saadaval hästi varustatud apteekides või e-poest: www.profox.ee. **Kohe saadaval:** Raja Apteek (Aardla 114, Tartu), TÜ Kesklinna apteek (Poe 8, Tartu), Uus Apteek (Pikk 60, Tartu)

Mis on kingitud hobuse suus?

Veri Kõik inimesed doonoriks ei sobi

Riin Kullaste

SA PERH Verekeskuse juhataja

On heaks tavaks, et kingitus võetakse vastu sellisena, nagu ta on, kingitust ei kritiseerita ega lükata tagasi.

Veredoonorlust võib vaa- delda samuti kui kingitust, kui annetust või puhas hea tahte avaldust. Seetõttu oleme verekeskuses ebamugavas olukorras, kus me peame vaa- tama kingitud hobuse vaat et igasse hambavahesse ja kingituse tagasilükkamine ei ole haruldane üksikuhtum.

Eelmisel aastal saadeti ta- gasi 9050 inimest, kes soovisid verd loovutada, neist 477- le on keeld alaline. Samal ajal toimus Eestis kokku 59 592 ve- reloovutust. Seega 15%-l juh- tudest ei võtnud me kingitust vastu.

Põhinõue on ohutus. Doo- norite suhtumine sellesse kõigub seinast seinä – ena- mik doonoreid on mõistvad ja nõustuvad ajutise vereloovu- tuse piiranguga. Raskem on juhtunud mõista neil, kellele kehtib alaline keeld, seda võe- takse isegi diskrimineerimise ja inimõiguste rikkumisena.

Selge see, et sallimatuse või sooviga kellegi inimõigu- si piirata ei ole siin tegu. Vere- keskuse töö põhinõue on ohu- tuse tagamine. Seda nii vere- ülekannet saava patsiendi kui ka doonori enda suhtes. See, et me doonoriverd testime, ei välista kaugeltki kõiki riske. Doonoril määratakse verest hemoglobiinitase ja vereproo-

vi uuritakse HIV, B-hepatiidi, C-hepatiidi ja süüfilise suhtes. Kui nakkus on veel väga värs- ke, ei näita testid selle ole- masolu. Teisalt ei suuda me ka kunagi doonoriverd nii palju uurida, et elimineerida kõik tegurid, mis võiks patsien- ti mõjutada. Sama võib öelda doonori tervise hoidmise koh- ta. Seetõttu on enamik vere- loovutamise piiranguid pre- ventiivse iseloomuga ja selgu- vad doonori küsitluse käigus.

Tagasisaatmist põhjus number üks puudutabki doo- nori tervist, see on madal he- moglobiinitase. Mõõdund aastal ei saanud 4093 inimest ehk ligi pooled kõigist taga- sisaadetutest ajutiselt sel- lel põhjusel verd loovutada. Naiste puhul on Hgb piir 125 g/l ja meestel 135 g/l. Tavame- ditsiinis peetakse neid näite täiesti normaalseteks. Kuna aga rauadepoo täitumine võ- tab pärast vereloovutust nais- tel hinnanguliselt aega 3 kuud ja meestel 2 kuud, on doono- ri tervise huvides kehtestatud kõrgemad piirid. Kellegi ane- miseerimine regulaarse vere- doonorluse käigus ei ole mõel- dav. Kui see juhtub, tuleb põh- just otsida kuskilt mujalt.

Sageduselt järgmine taga- sisaatmise põhjus arvestab samuti doonori tervist – eri- nevad ägedad või kroonilised haigused, mis ei ole nakka- vad, kuid võivad negatiivselt mõjutada doonori taastumist.

Reisimisega seotud piiran- gud tulevad aga doonoritele sageli üllatusena ja tekitavad pahameelt. Kuna me ei uuri doonoriverd troopiliste nak-



Me pea- me vaata- ma kingitud hobuse vaat et igasse ham- bavahesse ja ka kingituse tagasilükka- mine ei ole haruldane.

kuste (malaaria, dengue, Lää- ne-Niiluse viirus jpt) suhtes, on piirang ajutine ja hõlmab haiguste peiteperioodi.

Suur soov verd anda. Oma- moodi erandlik näide verelo- ovutamise piirangust on vaeg- kuuljad, kes kasutavad viipe- keelt. Nad on enamasti muus osas terved inimesed ja soovi- vad väga verd loovutada. Ta- kistuseks on siin suhtlemine läbi tõlgi, mis ei võimalda täi- ta küsitluse privaatsuse nõu- deid ja võib saada takistuseks doonori abistamisel reakt- siooni korral.

Kõige enam aga nõuavad oma õigust verd loovutada ho- moseksuaalsed mehed, kes

süüdistavad verekeskust, et neid ei kohelda võrdselt teiste ühiskonnaliikmetega nende seksuaalse orientatsiooni tõ- tu. See pole muidugi õige. Ku- na homoseksuaalsete meeste hulgas on verrega edasi kandu- vate nakkuste esinemine kor- dades suurem kui üldelanik- konnas, asetab just see asjaolu nad riskirühma.

Patsiendi õigus saada ohu- tut ravi ja doonori tervise kaitse on verekeskuse töö põ- hialused. Me loodame, et kin- kijad – veredoonorid – mõis- tavad meie püüdlusi ega pa- ne pahaks, kui me kingitust enne vastuvõtmist igakül- g- selt uurime ja vahel ka vastu ei võta.

Vere loovutamisel kehtib nõue, et see peab olema ohu- tu nii vereülekannet saava patsiendi kui ka doonori enda jaoks. FOTO: RAUL MEE

37256

• inimest käis Eestis 2013. aastal verd loovutamas, näitab Tervise Arengu Instituudi sta- tistika. 80% inimestest loovu- tas verd korduvalt. Esmakord- seid doonoreid oli mullu 7470.

VITIX ja VITICOLOR

Mitmekülgne nahahooldussari depigmentatsiooni reguleerimiseks



DEPIWHITE UUDISTOODE EESTIS!

Mitmekülgne nahahooldussari hüperpigmentatsiooni reguleerimiseks Depiwhite Advanced - intensiivselt depigmenteeriv kreem, unikaalsete patenteeritud fosfataasi aktivaatoritega*

Paremate tulemuste saavutamiseks kasutada koos Depiwhite depigmenteeriva maskiga



* Fosfataas on ensüüm mis on kehale loomumane ning mis soodustab melaniini lagunemist keratinotsüütides. Patenteeritud koostisained Depiwhite Advanced kreemis soodustavad fosfataasi aktivaatorite sünteesi.



KEVELT

Kuidas võidelda täidega?

Jaan Jänes
proviisor

Täi ei vali, kelle pähe ronida. Täidele meeldivad ka puhtad ja hoolitsetud inimesed. Siiski on probleemi täidega paljudel meist endiselt piinlik tunnistada. Tänapäeval võivad täid sigrineda mis tahes vanuses ja sotsiaalse staatusega inimesele. Täid võib koju tuua mitte ainult lasteaia- või koolilaps, nende vastikute putukatega võib nakatuda ühissõidukites või isegi tööpõstil ka täiskasvanu.

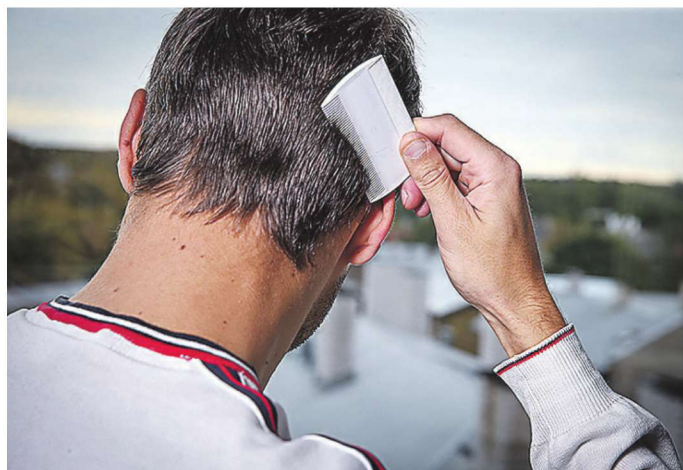
Millal on suurim oht nakatuda täitõppe? Kuigi peatäidega nakatumises ei esine hooajalisi puhanguid (need võivad tekkida igal aastaajal), suureneb nendega kokkupuute oht eriti just suvel ja kooliaasta alguses. Statistika andmetel esineb kõige sagedamini täitõbe 3-11-aastastel lastel. Suvel, kui lapsed veedavad hulgakesi aega laagrites, on täide signemiseks eriti soodsad tingimused.

Kuidas täid levivad? Täid ei hüppa ega lenda, vaid kanduvad inimeselt inimesele pea- või juuksekontakti kaudu. Samuti teise inimese mütside, sallide, patsikumide, kamme ja harjade kaudu.

Mida me neist parasiitidest teame? Peatäid on väikesed valkjad või helehallid 2-4 mm pikkused tiivutud vereimejad. Täid elavad põhiliselt inimese juustes, kuid intensiivsete paljunejatena võivad nad levida ka näokarvadesse, näiteks kulmudesse, ripsmetesse ja habemesse. Tänu kuuele hästi arenenud konksjale jäsemele kinnituvad nad tugevasti karva külge. Täide lemmikpaigad on meelekohad, kõrvatagused ja kukal, kus nad toituvad verest. Peatäi eluiga on kuni 40 päeva. Täi võib mune da elu jooksul kuni 300 muna ehk tingud. Muna areng kestab ligikaudu nädala, seejärel koorub noor täi ehk nümfi, kellest saab ca 10 päeva pärast täiskasvanud, paljunema hakkav isend.

Kuidas täisid ja tinge avastada? Täiskasvanud täid on juustes palju silmaga märgatavad. Täi on umbes seesamiseemne suurune. Alguses on peas ainult paar täid, aga kui nad on seal juba mõnda aega olnud, tekivad ka valged täimunad ehk tingud. Tingud on peanaha lähedal tugevasti juuksekarvale kleepunud nagu pärlid kees.

Juuksekarv kasvab ööpäevas keskmiselt 0,5 mm ja koos sellega liigub ting – või selle kest, juhul kui munast on juba koorunud uus isend – koos juuksekarvaga järk-järgult peanahast üha kaugemale. Juukseid laiali lükates võib juuksejuurtel, kõige sageda-



Võitlust täidega peab alustama kiiresti.

FOTO: ANDRAS KRALLA

mini kõrvade taga ja kaelal, näha valkjaid tinge.

Millised on esmased tunnused, mille puhul tasub juba murelikuks muutuda?

Kõigepealt võib tekkida sügelus kuklas ja kõrvade taga. Peatäi toitub verest ja eritab hammustuskohale vere hüübimist takistavat sülg. Täi imeb inimese verd naha sügavast kihist (dermisest), kuna ülemises nahakihis verd ei ole. Nii tekib sügelustunne ja inimene hakkab end sügama. Kõige rohkem teevad täid tüli öösiti, kuna see on aeg, mil parasiidid toituvad.

Kas täid võivad olla ohtlikud? Täi iseenesest ohtlik ei ole. Kuid hammustuskohti kratsides haavad saastuvad. Tekib punetus ja haav võib minna mädanema. Sel juhul tuleks kindlasti pöörduda perearsti poole, kes hindab olukorda ja otsustab, kas on vajalik kasutada ravimeid, mis kiirendaks haavade paranemist. Seega tuleks täidega võidelda mitte ainult seepärast, et nad on tüütud ja tekitavad sügelust, vaid ka seetõttu, et nad võivad tekitada infektsioone. Peatäid võivad põhjustada ka kaela ja kõrvataguste piirkondade lümfisõlmede suurenemist.

On teada, et täitõve korral tuleb alustada kiire raviga, kuid sageli ei jätku inimestel tõhusaimate ravimeetodite kohta teadmisi. Mida teha, kui mõnel pereliikmel on täid? Täidega saab võidelda kahel viisil – kasutades täikammi ja täivastast vahendit. Täikammiga saab täid juustest välja kammida. Kammi-ga saab eemaldada aga ainult täiskasvanud isendeid, kuna tingud istuvad tugevasti otse juuksejuurtel. Täide ja tingude lõplikuks hävitamiseks tuleb pöörduda apteeki ja küsida täivastast vahendit.

Kas kõik täitõrjevahendid on ühtviisi tõhusad? Siiani kasutati täitõve ravimiseks peamiselt neurotoksilisi ravimeid, mis halvavad täi närvisüsteemi ja täi hukkub. Kuid selliste ravimite puhul on oht,

et see on toksiline ka lapsele. Eestis selliseid tooteid apteekides ei müüda.

Tänapäeval on kasutatavaimad aga dimetikooni sisaldavad täiravimid. Dimetikoon on silikoonöli, millel on pindaktiivsed omadused. Juustesse pihustatud dimetikoon tungib tänu oma füüsikalistele omadustele täi hingamissüsteemi, tõrjub sealt välja õhu ja lämmatab täi. Ühtlasi blokeerib dimetikoon ka tingude ehk täimunade hingeavad, takistades seeläbi muna koorumist ja arenemist peatäiks. Kuna dimetikooni toime on füüsikaline, ei ole ka ohtu, et täid sellega kohaneksid ega aluks ravile.

Tähtis on, et täivastane vahend hävitaks täid ja tingud esimese kasutuskorraga. Täiavaliselt ei ole probleemiks täide hävitamine, vaid just tingudest jagu saamine. Kui tingud jäävad ellu, siis 8-9 päeva pärast arenevad neist juba uued täid ja kõik kordub. Seega, kui vahendi kasutusjuhendis on nõue ravi korrata, siis on oht, et tingud selle toime ei hävi.

Mida teha, et täinakus ei korduks? Ravi ajal tuleb ära vahetada voodipesu – eriti padjapüürid, aga ka peakatted ja juuksekindid. Kammid ja juukseharjad tuleb hoolikalt puhastada. Lisaks tuleks pesta kõik riided, mida viimasel kolmel päeval kandnud olete. Kui täidega on nakatunud laps, on soovitatav kõik tema plüüsist ja pehmed mänguasjad kotti pakkida ja kolmeks päevaks ära panna. Täid ei suuda toiduta elada üle kolme päeva ja see on piisav aeg selleks, et neid mänguasjadele ei jääks. Oluline on ka kõik nakatunud inimesega kokku puutunud perekonnaliikmed üle kontrollida, eriti siis, kui peres on mitu last. Kui täid saadi koolist või laagrist, tuleb teiste laste vanemaid sellest teavitada, et nad saaksid oma lapsed õigel ajal üle vaadata.

Täitõbi ei piira meie igapäevast elu – see probleem on üsna hõlpsasti lahendatav, kuid täidega võitlemist peab alustama võimalikult kiiresti.

RhinoSol
Ninaõli • Масло для носа

LOODUSLIK LEEVENDUS NOHU PUHUL

Sisaldab:
eukalüptiõli, teepuuõli, oliivõli
- antimikroobse toimega
- niisutab ja kaitseb nina limaskestast
- hõlbustab hingamist.
- ninalimaskestast hooldamiseks

Kasutamine:
Täiskasvanud ja lapsed alates 3. eluaastast 1-2 tilka mõlemasse ninasõõrmesse 2-3 korda päevas.

Tootjamaa: Läti. Turustaja: AS Paira, Pae 8, 11414 Tallinn

TÄID PEAS? NYDA® aitab!

„Peatäid“ – juba ainuüksi seda sõna kuuldes hakkab paljudel pea sügelema. Täinakuse võib saada igaüks, sõltumata soost, vanusest, rikkusest või vaesusest. Nüüd on olemas uus lahendus, kuidas ohutult ja efektiivselt nende tüütute parasiitidega võidelda – NYDA®.

NYDA® sisaldab silikoonöli dimetikooni, mis hävitab täi kõik kolm arenguastet – tingud, noortäi ja täi. Uuringud on näidanud, et juba 5 minutit peale NYDA® juustesse kandmist olid 100% peatäisid surnud¹.

NYDA® on pakendatud sprei-pudelis, mistõttu on lahust kerge ja mugav juustesse kanda. Pakendis on kaasas ka spetsiaalne täikamm, mille abil eemaldada juustest surnud täid.

www.peataid.com

Efektiivne
• 100% efektiivne täide ja tingude korral
• Efektiivsus kliiniliselt tõestatud
• Ei kujune resistentsust

Lihtne kasutada
• Toime 1 kasutamiskorraga
• Pumpipihusti
• Lihtne juustesse kanda
• Kaasas täpne kasutusjuhend

Ohutu
• Ei sisalda putukamürki
• Puuduvad kõrvaltoimed
• Hästi talutav

Mugav
• Kõikidele juuksetüüpidele
• Meeldiva lõhnaga
• Hõlbustab juuste kammimist
• Hooldab nahka ja juukseid

NYDA® on müügil apteekides.

1. Heukelbach J, Asenov A, Liesenfeld O, Mirmohammadsadeh A, Oliveira FA. A new two-phase dimeticone pediculicide shows high efficacy in a comparative bioassay. BMC Dermatol 2009; 9: 12.

Tootja: G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, Saksamaa.
Esindaja Eestis: OÜ KBM Pharma, Tähtvere 4, 51007 Tartu. Tel 733 8080

KBM PHARMA

Kompuutertomograafia uuringute arv kasvab



Pärnu haigla KT-seade.

FOTO: ANDRAS KRALLA

Kui Suurbritannias on ekspertide hinnangul kompuutertomograafiliste (KT) uuringute hulk järsult kasvanud ning lastele tehtud uuringute arv viimase kümneni jooksul kahekordistunud, siis Eestis on lastele tehtavate protseduuride arv vähenenud, kuigi statistika kogu uuringute arvu puhul näitab meilgi tõusujoont.

Tervise Arengu Instituudi analüütik Hedi Liivlaid ütles kommentaariks, et kompuutertomograafia uuringute kümne viimase aasta andmeid omavahel võrrelda ei saa,

sest haigekassa tervishoiuteenuste loetelu muutus 2010. aastal detailsemaks ja siis näitas kompuutertomograafi uuringute arv võrreldes 2009. aastaga 80% tõusu. "Kuid kindlasti ei olnud see tõus nii suur," lisas ta. "Töenäoliselt avaldas klassifikaatori muutus mõju veel ka 2011. aastal, kui uuringute arv oli võrreldes eelneva aastaga suurenenud 30%."

Viimaste aastate andmed näitavad samuti uuringute arvu tõusu, kuid mitte enam nii drastilist. 2013. aasta andmed pole veel kättesaadavad, ent võrreldes 2011. aastaga tõu-

sis 2012. aastal protseduuride arv kokku 6,6%, laste seas langes protseduuride arv 1,5%. Kui 10 000 elaniku kohta tehti 2011. aastal 3677 kompuutertomograafia uuringut, siis 2012. aastal juba 3933 uuringut. 10 000 lapse kohta on need numbrid vastavalt 202 ja 197.

Muude põhjuste kõrval on uuringute arvu tõus seotud ka kättesaadavuse paranemisega. Kompuutertomograafiade arv Eestis on aasta-aastalt suurenenud ühe-kahe masina võrra. Mulluse seisuga on Eestis kasutusel 25 kompuutertomograafi.

Terviseuudised

Arstid tegid edukat kõhre taastava lõikuse

Saavutus Meetod Eestis esmakordne

Eesti suurima ortopeedilist ravi pakkuva erahaigla Ortopeedia Arstid ortopeed ja üks omanikke Madis Rahu viis läbi mikrofaktuuringut ja kollageenmaatriksit kasutades kõhre taastava operatsiooni. Ainulaadne operatsioon möödus edukalt ja patsient tunneb ennast hästi, teatas haigla.

"Meile teadaolevalt on tegemist Eestis esmakordse juhtumiga, kus kõhrevigastust ravitakse sedavõrd uudsete meetoditega nagu mikrofaktuuring kombineeritud kollageenmaatriksiga. Liigeskõhr üldiselt täisväärtuslikuna ei taastu ja seetõttu tuleb kõhrede-fekti või -vigastuse puhul sageli patsiendile soovitada füüsilise aktiivsuse osas olulist elustiili muutust," selgitas uude protseduuri teostanud ortopeed Madis Rahu.

"Meie poolt teostatud operatsioon aga soodustab kõhretaolise koe teket, mis annab eriti noorematele patsientidele uue võimaluse," lisas doktor Rahu.

Kõhrevigastuste paranemisel mitu suunda

Tänapäeval on kirurgilise kõhrevigastuste paranemisel kolm põhisuunda. Esiteks mikrofraktuuring, mis on kõige igapäevasemalt kasutatav kõhrevigastuste ravimeetod, kuid mille tulemusi on raske juhtida. Puudub võimalus kontrollida, mis kude defekti katma hakkab ja mis ulatuses.

Teine suund on omaenda kõhrerakkude implanteerimine defektikohta, kuid protseduur ei anna alati kõige pare-

maid tulemusi ja nõuab mitut operatsiooni. Kolmas suund on osteokondraalne autoloogne luu-kõhre ümberistutamine, millel on omad piirangud ja doonorpiirkonna (kust võetakse implanteeritavaid kudesid) valud.

Just eespool toodud puuduste tõttu on tänapäeval võetud kasutusele nn maatriksmaterjalid.

Soov juurutada uusi raviprotseduure

Madis Rahu poolt läbiviidud ühe operatsiooni raames teostati patsiendil esmalt mikrofaktuuring ja seejärel kaeti kõhrede-fekti koht Chondro-Gide® kollageenmaatriksiga, mis soodustab kõhretaolise koe teket ja aitab kontrollida, et defekti kohale ei tekiks soovimatut lisakude.

"Oleme kogu aeg ennast täiendamas uute ortopeediliste ravivõtte osas ja aitame omalt poolt kaasa uudsete protseduuride juurutamisel," märkis Ortopeedia Arstide haigla kliiniline juht Armin Heiman.

Ta lisas, et just erasektori roll on olla uute lahenduste puhul eestvedaja, kuna riiklik sektor peab rohkem arvestama Eesti Haigekassa efektiivsusele suunatud rahastusega.

"Ka praegu teostatud kollageenmaatriksiga operatsioon on hetkel patsientidele kättesaadav ainult tasulise teenusena, hinnaga 1995 eurot. Samas loodame, et uudne ravi annab nii mõnelegi aktiivsele noorele uue võimaluse oma elukvaliteeti parandada," lisas Armin Heiman.

Terviseuudised



www.gadox.ee

- Kaelatoed, randmetoed
- Sõrmelashed
- Välised rinnaproteesid ja spets. rinnahoidjad proteesile
- Seljakorsetid
- Óla- ja küünarliigeseortoosid
- Kõhu- ja kubemesongavööd
- Põlve- ja hüppeliigeseortoosid
- Ravisukatooted

- Ortopeedilised tallatoed
- Laste ortopeedilised jalatsid
- Tugisidemed sportlastele
- Taastusravi abivahendid
- Liikumisabivahendid (kepid, kargud, käimisraamid, käimisrollaatorid),
- Invaabivahendid (ratastoolid, potitoolid, tualeti potikõrgendused, vannistmed, voodilauad, lamatistevastased madratsid jne.)

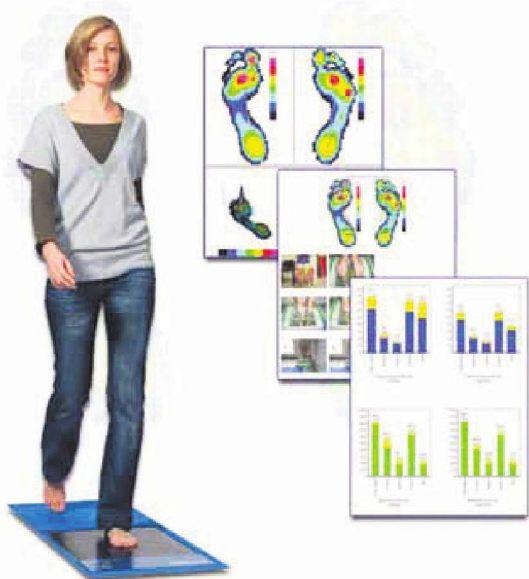
Tallinna Mustamäe
Tervisekauplus
J. Sütiste tee 19A, Tallinn
Tel/fax 6777 808
E-R 9.00–17.00

Narva müügiesindus
Haigla tn.6, Narva
Tel 354 0110
E,K,N 9.00–17.00

Tallinna Merimetsa
Tervisekeskuses
Paldiski mnt. 68A, Tallinn
Tel 6405 505
E-R 9.00–17.00, K
9.00–18.00

Kohtla-Järve Tervisekauplus
Keskallee 29, Kohtla-Järve
Tel 3222 307
E-R 9.00–17.00

Tartu müügiesindus
Nelgi 13, Tartu
Tel 740 0006
E-R 9.00–16.00



Jalalaba diagnostikat teostatakse Türi 10c, Tallinn
eelregistreerimine tel. 650 1322 E - R. 9.00 - 16.00

- Jalalabale lasuva surve mõõdistamist jalalaba neljas eriosas (kand, keskjalg, pöid, varbad) nii dünaamilises kui ka staatilises olekus;
- tulemust analüüsida 2D ja 3D versioonis;
- salvestada kõnnimudel (ROP) ja analüüsida kõnnimudelit õigete suhte kraadides;
- seade mõõdistab täpselt labajala pikkuse ja laiuse, mis on eriti oluline kliendile õigete jalatsite ja sisetaldade valikul;
- saadud raportitulemusi arvestades on võimalik tellida individuaalsed sisetallad igapäevaseks kasutamiseks kui ka erinevaks otstarbeks nagu näiteks jooks, kõnd, tennis, golf, suusatamine, rulluisutamine, jalgpall jne;
- mõõdistamine võimaldab määratleda jalalaba probleemseid piirkonnad ja valida õiged tallatoed ning jalatsid (sh. kliendid, kes põevad diabeeti, reumatoidartriiti või kelle jalalaba on deformeerunud);
- andmed salvestatakse andmebaasi. Andmebaas võimaldab erinevatel aegadel tehtud uuringute tulemusi võrrelda.



AS Gadox
Türi tn. 10C Tallinn

Tel: 6 501 322
Fax: 6 501 323

E-post: info@gadox.ee
E-R 9.00-16.00



Sedalaadi operatsioon annab eriti noorematele patsientidele uue võimaluse.

Ortopeed Madis Rahu

Erahaigla Ortopeedia Arstid
ortopeed ja üks omanikke
Madis Rahu (vasakul) ja haigla
kliiniline juht Armin Heiman.

FOTO: VEIKO TÖKMAN

**1 Gefiluse annus –
5 miljardit piimhappebakterit**



Gefilus piimhappebakteripreparaadi
iga annus sisaldab 5 miljardit
Lactobacillus GG piimhappebakterit.

Lactobacillus GG on maailma vanim ja
enim uuritud piimhappebakter.



Oriola
The Channel for Health

Maaletooja: Oriola AS, Kungla 2, Saue, 76505, Harjumaa.

Empatrax
tervisekauplus

E-pood: www.invaabi.ee

E, T, N, R 9.00–17.00
K 9.00–19.00,
L 10.00–13.00

Liivalaia 32
Tallinn 10118
Tel 600 0666



- Ortopeedilised tugisidemed (ortoosid, korsetid)
- Songavööd/bandaazid
- Amoena välised rinnaproteesid ja spetsiaalpesu
- Ravisukatooted
- Valmislahased (sõrme, käe, jala)
- Silikoonist ortopeedilised abivahendid
- Ortopeedilised tallatoed
- Taastusravivahendid
- Nahahooldusvahendid
- Inva- ja liikumisabivahendid

Isikliku Abivahendi Kaardiga müük ja laenutus soodustingimustel!

Nõustamine, tellimine: tel 5560 5125, faks 711 2883, e-post: info@invaabi.ee

Bioloogilised ravimid ja biosimilarid – uus võimalus

Kasu Mitmetel haigustel varem ravivõimalused puudusid

Kadi Heinsalu
kadi.heinsalu@aripaev.ee

Viimasel aastakümnel on meditsiinis järjest enam kasutust leidnud bioloogiline ravi – ravi bioloogilist päritolu ainetega, mis mõjutavad haiguste tekkemehhanisme. Paljudele krooniliste haiguste põdejatele on see uus võimalus pisutki leevendust saada.

Ravimiameti bioloogiliste preparaatide osakonna juhataja Tarmo Tiido selgitas, et verepreparaatide (täisveri ja verekomponendid) ja immunoloogiliste ravimite (nt vaktsiinid) kõrval, mis on olnud kasutusel juba pika aja vältel, on kiiresti arenenud biotehnoloogilised ravimid. “Kõige uuemad on bioloogiliste ravimite seas nn uudsed ravimid (raku- ja geeniteraapia), mis sisaldavad mitte biomolekule, vaid rakke või kudesid,” jätkas ta. Raku- ja geeniteraapia ravimeid Eestis veel jõudnud aga pole.

Biomolekulidel põhinevad ravimid leiavad Tiido sõnul rakendust mitmesuguste haiguste, sh vähkkasvajate, reumatiliste ja seedekulgla autoimmuunhaiguste, nahahaiguste, aga ka närvihaiguste ravimise ning transplantoloogias. Bioloogiline ravi on oluliselt laienetanud ja parandanud mitmete haiguste ravivõimalusi, sh selliste haiguste ravi, kus senised ravivõimalused puudusid või ei olnud väga tõhusad. “Kui reumatoloogias on bioloogiliste ra-

Biosimilarid haigekassa eraldi ei kompenseeri ja ilmselt ei hakkagi.

Eesti Haigekassa ravimiosakonna juhataja Erki Laidmäe

160

• miljardile dollarile hinnatakse kogu maailmas bioloogilistele ravimitele tehtavaid kulutusi.

vimite toime suunatud põletikuprotsessi pidurdamisele, onkoloogias kasvajaarakkude hävitamisele, transplantoloogias transplantaadi äratõukereaktsiooni takistamisele, siis uudeid ravimeid kasutatakse peamiselt kudede regeneratsiooniks, aga ka vähi immuunteraapias,” selgitas Tiido.

Euroopas palju kasutajaid

Bioloogiliste ravimite turg on kasvav, kuid see jääb nišitooteks. Kogu maailma kulutusi bioloogilistele ravimitele hinnatakse 160 miljardile dollarile ning sellest kolmandik päri-

neb Euroopast. Tervishoiuinfo-ga tegelev instituut IMS Health ennustab 2017. aastaks bioloogiliste ravimite turu kasvu üle 200 miljardi dollari taseme. Samaks ajaks prognoosib instituut kogu ravimituru kasvu 1,2 triljoni dollarini, rääkis ravimifirma Gedeon Richteri Eesti juht István Bán.

Enamikule bioloogilistele ravimitele kehtib Euroopa Komisjoni väljastatud nn tsentraalne müügiluba, st neid võib turustada kõigis liikmesriikides. Biomolekulidest uustulnukate seas moodustavad uutest registreeritud ravimitest suure rühma monoklonaalsed antikehad (lüh mAb) ja teised rekombinantset valgud (näiteks lahustuv tuumornekrosifaktor alfa retseptor). Kokku on müügilooa saanud 33 mAb-i, jätkas Tiido.

Eestis turustati 2013. aastal ravimistatistika info alusel bioloogilistest ravimitest 19 eri mAb-i. Haigekassa poolt iseseisva tervishoiuteenuse või teenuse komplekshinna kaudu hüvitati neist 16 ravimit. Ambulatoorselt patsiendid neid kasutada või soodushinnaga osta ei saa, nende kasutamine käib haiglaravi kaudu. Haigekassa ravimiosakonna juhataja Erki Laidmäe lisas, et biosimilarid haigekassa eraldi ei kompenseeri. “Ja ilmselt ei hakkagi – meie lähenemine on jätkuvalt toimeainepõhine,” sõnas ta. Samas ta lisas, et ka näiteks insuliin on bioloogiline ravim ja seda haigekassa hüvitab.



Saadaval on 16 biosimilari

Müügilooa sarnaste bioloogiliste ravimite ehk biosimilaride hulk küünib praegu 16ni. Neist enamik on erütropoetiinil ja granulotsüüdi kolooniaid stimuleerival faktoril põhinevad ravimid.

2013. aasta lõpus lisandus neile ka kaks infliksimabi biosimilari, mis blokeerivad tuumornekrosifaktor alfa, rääkis ravimiameti bioloogiliste preparaatide osakonna juhataja Tarmo Tiido. Biosimilaride hind on ca 15-40% madalam kui bioloogilistel ravimitel, lisas Gedeon Richteri Eesti juht István Bán. Hinnanguliselt vähendab sarnaste bioloogiliste ravimite kasutusevõtmine bioloogilistele ravimitele tehtavaid kulutusi 15-40% võrra. “See on tänane prognoos. Raske on aga ennustada, milline saab olema sarnaste bioloogiliste ravimite hind, mille juures on nende tootmine veel majanduslikult kasulik,” tõdes Bán, kelle esindatav ravimifirma plaanib esimesed biosimilarid välja tuua kahe aasta pärast.

Gedeon Richteri Eesti juht István Bán.

FOTO: ERAKOGU

Maxilla®

H A M B A K L I I N I K

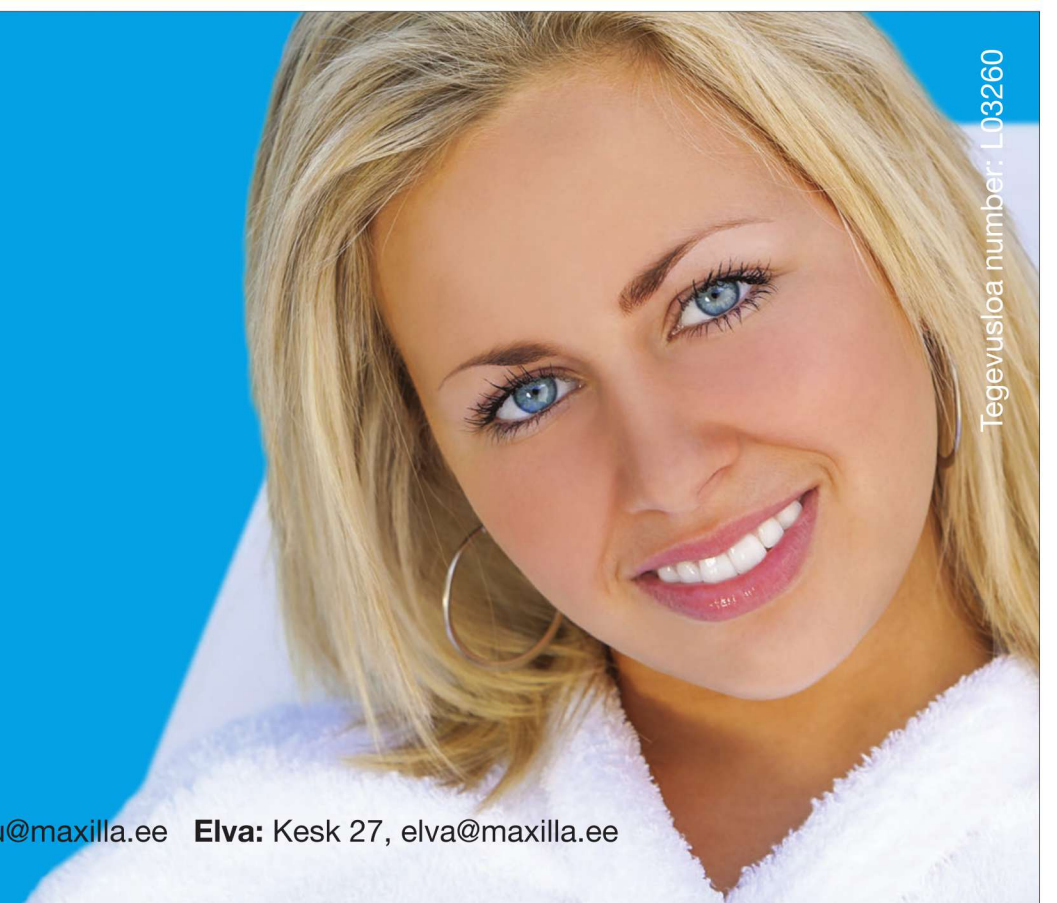
Tallinn: 6 601 006

Tartu: 7 371 100

Elva: 7 356 777

www.maxilla.ee

Tallinn: Tartu mnt 14, tallinn@maxilla.ee Tartu: Emajõe Ärikeskus, tartu@maxilla.ee Elva: Kesk 27, elva@maxilla.ee



Tegevusloa number: L03260



Kas tunned pisteid kõhus? Kõht kisub krampi?

NO-SPA® (drotaveriinvesinikkloriid) – erinevate kõhuvalude korral

Enamus valude üks põhjuseid on - kramp.

NO-SPA® (drotaveriinvesinikkloriid) lõdvestab lihaseid.

Näidustus: seedetrakti, sapi- ja kuseteede silelihasspasmide (tajutavad hootise kõhuvaluna) korral.

Käsimüügiravim. Toimeaine: Drotaveriinvesinikkloriid. **Täiendav info müügiloo hoidjalt:**
sanofi-aventis Estonia OÜ, Pärnu mnt 139e/2, 11317 Tallinn, Eesti, tel: +372 627 3484

TÄHELEPANU! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga!



S-EE-DRT-13-09-02

SANOFI

ActaVit - päikeseline päev

UUS!

ActaVit GOLD Multivitamiinid + Mineraalained N60

Annustamine: 1 tablett päevas.
Pakend: 60 tabletti pakendis.
Netomass: 84,8 g.

Saadaval apteekides!

Hoiatused: Mitte ületada päevaseks tarbimiseks soovitatud kogust.
Toidulisand ei asenda tervislikku toitumist

Tootja: International Health Solutions Ltd. 16 Pennington Drive. Newton Le Willows, Warrington, WA12 8BA, Ühendkuningriik
Täiendav informatsioon: UAB Actavis Baltics Eesti Filiaal, Tiigi 28/Kesk tee 23a, Jüri, 75301 Rae vald, Tel: (372) 6100 565



Actavis

Kiiresti tekkinud probleem vajab kiiret käsitlust

Aastate jooksul on saagenud erakorralised pöördumised silmaarstide juurde, kirjutavad Ida-Tallinna Keskaigla silmakliiniku arstid Kristel Harak ja Reili Rebane. Tohtrid selgitavad, millised probleemid vajavad tõepoolest kiiret arstlikku sekkumist ja mille vastu saab abi apteegist. ▶2-3

UUDISED
Tervise

Silmad

Terviseuudiste eriväljaanne ●

10. september 2014

OCUTEIN
BRILLANT

Luteiin 25 mg + tasakaalustatud
MINERAALIDE KOMPLEKS

Briljantne kaitse teie nägemisele!

„OCUTEIN BRILLANT Luteiin 25 mg“ ühes kapslis sisaldub koguni 25 mg luteiini ja tasakaalustatud mineraalide kompleks.

Kasutamine. 1 kapsel päevas, soovitavalt söögi ajal.



Toidulisand

OCUTEIN
FORTE

Luteiin 15 mg + Omega-3 + Antioksidantide
kompleks

Kolmekordse toimega kapslid aitavad säilitada normaalset nägemist!

Kasutamine. 1 kapsel päevas, soovitavalt söögi ajal.



Toidulisand

OCUTEIN
SENSITIVE

Niisutavad silmatilgad sisaldavad hüpromelloosi
ja naatriumhüaluronati.

Kiire leevendus väsinud silmadele!

Kasutamine: 1 tilk 3-4 korda päevas.

Sobib kasutamiseks ka kontaktläätsi kandes!



Niisutavad
silmatilgad

UAB SanoSwiss Galvydzio str. 5, Vilnius LT-08236, Leedu
www.sanoswiss.com info@sanoswiss.com
+370 700 01320 +372 7120233

sanoSWISS 
Swiss Quality

Kaebused Silmatraumad, -põletikud ja ootamatud nägemishäired

Erakorraline abi silmahaigustes

Erakorraline pöördumine silmaarstile on aastate jooksul sagenenud, mistõttu teeb muret valvekabineti suur koormus. Järgneva artikli eesmärk on anda lühike ülevaade sagedamini esinevatest probleemidest ja nende esialgsest ravist.

Kristel Harak
Reili Rebane

Ida-Tallinna Keskhaigla
silmakliiniku arstid

Enamiku erakorralistest silmaarsti poole pöördumise põhjustest saab lahterdada kolme kategooriasse: silmatraumad, -põletikud ja äkki tekkinud nägemishäired.

Traumad. Üldise statistika järgi on kuni 10% silmatraumadest söövitused. Kemikaali sattumisel silma on tähtis võimalikult kiire loputamine voolava vee all. Tõsine söövituse põhjustab raskeid tüsistusi ning need patsiendid peaksid jõudma silmaarstile esimesel võimalusel. Traumade epidemioloogia sõltub siiski suuresti nädalapäevast ja aastajast.

Aktiivsemal õues viibimise ajal kevadest sügiseni on väga palju vigastusi tingitud silma riivanud okstest. Kui seeläbi tekib sarvkesta kriimustus ehk erosioon, põhjustab see tugevat silmavalu, vesitsust, valguskartust ning mõnikord ka laugude turset. Põletiku profülaktikaks määratakse antibiootikumsalv, leevendust annavad niisutavad silmatilgad ning enamasti on mõne päeva möödudes patsient kaebustest vaba.

Kindlasti ei tohiks esmase ravina kasutada deksametasoonsalvi või selle kombinatsiooni antibiootikumiga, sest glükokortikoidid aeglustavad epitelisatsiooniprotsessi. Nende traumade ennetuses on võtmeroll aiandus- ja ehituspoodides müügil olevatel kaitseprillidel.

Arvukalt on valvearstile pöördumisi silma sattunud võõrkeha tõttu. Õues juhuslikult silma lendav puru jääb tihti ülemise silmalau alla kinni ning põhjustab ebamugavustunnet ja vesitsust. Sellist konjunktiivkoti olevat võõrkeha on lau ümber pööramise järel võimalik kiirelt eemaldada ning tugev ebamugavustunne kaob. Nii lihtsalt ei lähe juhul, kui võõrkeha on silma lennanud suurema kiirusega ning sarvkesta pindmisesse kihti pidama jäänud. Sellisest vigastusest on enim ohustatud metalli- ja kivitööd tegevad inimesed. Sarvkesta



Silmaarstid Kristel Harak ja Reili Rebane.



FOTOD: IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

võõrkeha puhul esineb lisaks ebamugavustundele ka silmavalu, vesitsus ja valguskartus. Metallitükk tekitab sarvkestale kiiresti roosterõnga, mis tuleb koos puruga mikroskoobi all süstlanõela abil eemaldada. Patsient peab nädala vältel silma määrima antibiootikumisalvi ning arvestama sellega, et paranemine kestab mitu päeva.

Nädalavahetustel on sageli pöördumisi silmapiirkonnala löögi tõttu. Sellisel juhul kuulub haige käsitlemise alla nägemisteravuse kontroll, silmade liikuvuse ja topeltnägemise hindamine, silma siserõhu mõõtmine, silma esimese osa ja silmapõhja uurimine pilulambi all ja vajadusel radioloogilised uuringud.

Kõige raskemaid traumasid, silma läbistavaid vigastusi, õnneks väga sageli ette ei

Tõsine söövituse põhjustab raskeid tüsistusi ning need patsiendid peaksid jõudma silmaarstile esimesel võimalusel.

tule, kuid kui need juhtuvad, siis vajab patsient alati operatiivset ravi ning selle järel jälgimist haigla statsionaarses osakonnas. Isegi kui kirurgil on võimalik silma anatoomia taastada, jääb alles põletiku ning hilisemate tüsistuste ja sellega kaasneva nägemiskao oht.

Põletikud. Punased ja rähmas silmad on väga sage EMOSse pöördumise põhjus. Enamasti on sellisel juhul diagnoosiks viiruslik või bakteriaalne silma sidekesta põletik ehk konjunktiivit. Diagnoosimiseks piisab enamasti sümptomite kirjeldamisest: silmade punetus, eritis, nägemine pole muutunud ja ravi määratakse empiirilisel. Seega saavad ka apteekrid ja perearstid edukalt ravi alustada. Käsimüügis olev Sulfametizol on kergema

rähmamise korral tihti täiesti piisav. Retseptiravimite kasutatakse enamasti mõnd antibiootikumi – näiteks klooramfenikooli, tobramütsiini või moksifloksatsiini. Kindlasti ei tohi sellistel puhkudel määrata glükokortikoidhormooni sisaldavaid preparaate. Patsientidele peaks meelde tuletama, et antud haiguste leviku takistamiseks tuleb erilist tähelepanu pöörata hügieenile: pesta sagedasti käsi, hoida eraldi rätikud ja voodipesu. EMOSse tuleks pöörduda juhul, kui mitme päeva jooksul raviefekti ei teki või juhul kui põletik tekkis kontaktläätsede kandmise järgselt. Sellisel juhul võivad konjunktiividi tekitajad olla virulentsemad mikroobid.

Kontaktläätsede kandjad on teistest inimestest enam ohustatud konjunktiividist oluliselt ohtlikumast haigusest – sarvkesta põletikust ehk keratiidist. Kui silm muutub punetavaks, tuleb kontaktläätsed kui võõrkeha kohe silmast eemaldada. Keratiidi korral pöördutakse valutava vesitseva silmaga, mis kardab valgust. Diagnoosimine toimub pilulambi abil kliiniliselt. Suurimad probleemid keratiidi korral on oht sarvkesta perforatsiooni tekkeks ning põletikujärgseks sarvkesta armistumiseks ja seeläbi hägustumiseks. Tsentraalne sarvkesta hägu võib põhjustada olulise nägemiskao.

Lisaks infektsioossetele põletikele esineb ka immuunsüsteemi kaudu vahendatud põletikke, millest on kõige sagedamini haaratud silma soonkesta eesmine osa, neid on aga tunduvalt harvemini. Enamasti on iridotsüklidi patsiendid nooremapoolded täiskasvanud, kes kaebavad valu ja valguskartust ning tihti ka udust nägemist. Ravi nurgakiviks on hormoonitilgad ning patsiendid peavad arvestama sagedaste järelkontrollidega.

Launäärmete töö häired.

Odraiva (hordeool) ehk lausera- või higinäärme äge mädane põletik võib tekkida launäärme ummistuse, sinna sattunud mustuse või võõrkeha ja trauma tõttu. Rahete- (halaasion) tekib siis, kui silmalaus oleva rasunäärme

(Meibomi nääre) põletiku järel on rakkudest moodustunud sidekoelise kapsli ehk ümbri-sega sõlmjas moodustis. Mõlemal juhul algab ravi tavaliselt toopilise antibiootikumsalviga, lisaks on vaja teha laugude massaaži, mille suund peaks olema ülevalt alla ülalau ja alt üles alalau. Abi on ka soojadest kuivadest protseduuridest: näiteks hoida soojendatud lusikat mõni minut rahe-tera peal.

Kuiv silm. Kipitavad, kraapivad, põletavad ja punetavad silmad on sageli tingitud kuiva silma sündroomist. Selle teket soodustavad kuiv õhk, lähitöö ja launäärmete talitluse muutused. Niisutavaid silmatilku ehk kunstpisaraid saab apteegist ilma retseptita ja neid tuleb kasutada kaebuste leevendumiseni, vahel terve elu.

Nägemishäired. Kuigi suurem osa nägemishäiretest tekitavad pikema aja jooksul ja otsekohest sekkumist ei nõua, on siiski rida probleeme, mille puhul on vaja erakorralist abi. EMOSse pöördutakse näiteks äkki tekkinud nägemise kadumise, vaateväljadefektide, silma ees toimuva valguse sähvimise ja vaatevälja ilmunud mustade hõljuvate täpikete tõttu. Esimesed kaks probleemi on tihti tingitud silmapõhja või aju vereringehäiretest. Vaatevälja äärealadelt silma ette tekkivat kardinat kirjeldavad patsiendid võrkkestta irdumise korral. Võrkkesta probleemide ilminguks on ka viimased kaks loetletud kaebust.

Lisaks pöördutakse topeltnägemise, peavalude ja värvinägemise häiretega. Siin võivad põhjused olla nii vaskulaarsed, põletikulised kui ka toksilised.

Kuldne reegel on see, et kiiresti tekkinud probleem vajab kiiret käsitlust. Lihtsamate haiguste – konjunktiivitide, odraivade korral saavad patsiendid edukalt ravi alustada käsimüügis olevate silmatilkadega.

Kuivad ning kipitavad silmad vajavad kosutust niisutavate silmatilkade näol ning neid saab apteegist ilma retseptita.

Uuringutulemused leevendavad kahtlusi prostatektoomia mõjust silma siserõhule

Kadi Heinsalu

kadi.heinsalu@aripaev.ee

Jaapanis läbi viidud uuring on näidanud, et silma siserõhk kasvab robotite abil tehtava radikaalse prostatektoomia ajal, mil patsient viibib järsu kaldega asendis, kuid sellega ei kaasne operatsioonijärgsete tüsistuste või nägemisvõime muutuste riski suurenemist.

Varem on tõstatatud kahtlusi, et opereerimisasend, mille korral peab pea asetsema jalgadest 23–45° madalamal, võib kaasa tuua operatsioonijärgseid silmatüsistusi, nagu näiteks isheemilist optilist neuropaatiat.

Kuid Yuko Hoshikawa (Püha Luuka Rahvusvaheline Haigla, Tokyo) tegi koos kolleegidega kindlaks, et kuigi keskmine silma siserõhk suurenes peaaegu kaks korda, olles enne operatsiooni 13,2 mmHg ning operatsiooni ajal maksimaalselt 24,0 mmHg, ei täheldatud operatsiooni järel mingeid märkimisväärsed nägemisraskuse või silmanärvi kiukihi keskmise paksuse muutusi ega muid silmatüsistusi.

Uuring hõlmas 31 patsienti,

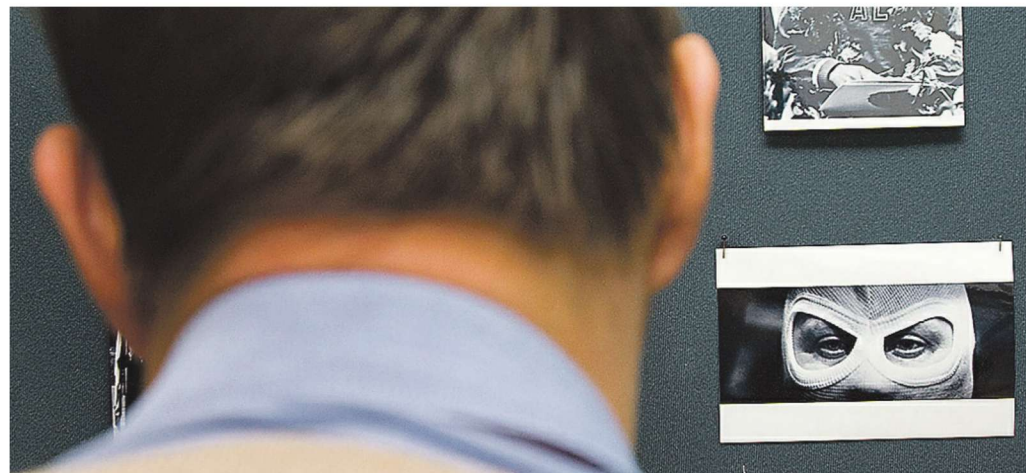
kellele tehti robotite abil radikaalne prostatektoomia asendis, kus pea paiknes 23° allpool. Operatsiooni keskmine kestus oli 4,57 tundi.

Teadlased mõtsid iga patsiendi vasakut silma operatsioonipäeval, kui nad ärkvelolekus selili lamasid (algjoon), vahetult pärast anesteesiat selili asendis, operatsiooni ajal iga tunni järel, vahetult pärast seliasendisse tagasi viimist ning 30 minutit pärast ärkamist.

Nad leidsid, et vahetult pärast anesteesiat oli silma siserõhk algjoonest märkimisväärselt madalam, kuid tõusis seejärel operatsiooni ajal järk-järgult, saavutades maksimumi 4 tunni järel. Kuid 30 minutit pärast operatsiooni algjoone näit taastus.

Vaja veel uuringuid

Ajakirjas British Journal of Ophthalmology märgib Hoshikawa koos kolleegidega, et tegemist on esimese uuringuga, mis puudutab silmatüsistusi sellist tüüpi operatsiooni järel. Nad leiavad, et nende täheldatud silma siserõhu muutusi, mida on märgatud ka ühes varasemas uuringus, põhjustab



töenäoliselt raskusjõust tingitud keskevenirõhu suurenemine, ning neid võib mõjutada ka intraperitoneaalse CO₂ absorbeerimine operatsiooni ajal, mis võib koroidaalset verehulka suurendada.

Teadlased märgivad, et nende uuring oli väikese valimi tõttu piiratud ning soovitatav ühtlasi, et uurida tuleks ka silma siserõhu muutuste mõju silmatüsistustele kauem kestva operatsiooni ja äärmusliku nurgaga asendite korral. Samal ajal leiavad nad: "Enne robotite abil tehtavat operatsioo-

ni on silmatüsistuste riski arvestades mõistlik saada patsiendi põhjalikul teavitamisel põhinev nõusolek."

Ida-Tallinna Keskhaigla silmakliinikust öeldi, et raske on seda teemat kommenteerida, kuna nende silmaarstid ei ole uroloogilistel operatsioonidel vastavaid silmarõhu mõõtmisi teinud. Samuti ei oska nad kommenteerida prostatektoomia operatsioonilaua kaldeid. "Kaldume arvama, et robotitega prostatektoomiaid Eestis ilmselt üldse ei tehta," lisati silmakliinikust.

Varem arvati, et robotite abil tehtava radikaalse prostatektoomia järel võivad tekkida silmatüsistused.

FOTO: VEIKO TÖKMAN

31

inimest osales jaapanlaste tehtud uuringus, milles leiti, et radikaalse prostatektoomia järel tekkivad muutused silmas ei ole püsivad.

Tasub teada:

Eesnäärmevähk ehk prostata vähk

• Üks sagedasemaid vähkkasvajaid meestel.

• Eesnäärmevähk tekib siis, kui eesnäärme rakud muutuvad pahaloomuliseks. Kõige enam ohustab haigus üle 70 aasta vanuseid mehi; haigestumise keskmine vanus on 71 eluaastat. Ainult ca 9% patsientidest on eesnäärmevähki diagnoositud nooremana kui 60aastaselt.

• Eesnäärmevähki ravi on alati individuaalne ja lähtub patsiendi ja arsti vahelisest kokkuleppes. Ilma siireteta ja naaberorganite haaratuseta ehk paikse eesnäärmevähki terendavaks raviks on eesnäärme täielik eemaldamine koos seemnepõiekestega (radikaalne prostatektoomia) ja kiiritusravi, kui patsiendi vanus ja üldseisund seda võimaldavad ning ravi vastab patsiendi soovile.

Allikas: orionpharma.ee

FEMTOLASIK – 100% laseroperatsioon

Refraktiivkirurgia areng on olnud väga kiire alates 1990. aastast. Suur edasimineku on toimunud kirurgilistes tehnikates, meetodites ja laser tehnoloogias. Kõik see on teinud laserprotseduuri turvalisemaks, mugavamaks ja lõpptulemuse täpsemaks. Kõige viimasem selle valdkonna tehnika saavutus on femtosecond-LASIK. Tegemist on 2000. aastast juurutatud refraktiivkirurgia protseduuriga, mis on Eestis kasutusel juba üle viie aasta.

Femtosecond-LASIK on tuntud ka kui LASIK-protseduur ilma mikrokeraatoomi lõikava terata. Lõikava tera asemel kasutatakse siin arvuti poolt juhitud infrapuna lainepikkusega ülikii- re kestusega laserimpulsi, mille toimeaeg on ainult 200–300 femtosekundit. Neid impulsse lastakse laserist sarvesta välismise pinna alla 1 MHz sagedusega miljon korda sekundis. Selline meetod on täpne ja turvaline, võimaldab opereerida õhukeste sarvestadega silmi ning korrigeerida ka plussprilile.

Femtosecond-LASIKul on olulised eelised teiste laserprotseduuride (taviline LASIK, PRK, LASEK, Epi-K, puutevaba laserprotseduur) ees:

1. TÄPSUS

Laserkorrigeerivate protseduuride turvalisuse reeglite kohaselt peab LASIK- protseduuril lapi aluseks sarvesta koe paksuseks jääma vähemalt 250 mikromeetrit.



Ziemer-femtolaseri poolt lõigatud sarvesta lapp on õhuke (alla 100 mikromeetri) ja ühtlane kogu lapi ulatuses.

Ühtlase ja stabiilse lõike korral on võimalik lõigata tõeliselt õhukest lappi. Mida õhem on lõigatav lapp, seda rohkem sarvesta kudet jääb pärast eksimeerlaseriga lihvimist alles. Lapi aluse koe paksus laserlihvimise järel määrab ära edaspidise sarvesta tugevuse.

Epiteeli eemaldamisega seotud laserprotseduuridel peab sarvesta kogupaksuseks jääma vähemalt 350 mikromeetrit. Tänapäeval ei ole sarvesta paksus enam põhjuseks, et valida aeglase paranemisega ja ebastabiilse tulemusega sarvesta epiteeli eemaldamisega seotud protseduur.

2. TURVALISUS

Lapikese lõikamisega seotud võimalikud ohud on praktiliselt olematud. Protseduuri ajal vaakumi kadumise korral (tõsisem võimalik protseduuri-

aegne probleem) peatab laser automaatselt oma töötamise ning edaspidi nägemise kahjustust ei teki.

Lapi ühtlase ehituse ja sissepoornud nurga tõttu on femtolaser-lapi kinnitumine aluskoele kiirem ja tugevam kui LASIK-lapi puhul. See vähendab lapi serva lahtirebimisohtu võimalike operatsioonijärgsete silmatraumade tekkimise korral.

3. MUGAVUS

Operatsioonijärgsete uuringutega on tuvastatud, et femtosecond-laseri kasutamine ei vigasta silma sarvesta sügavamaid kihte. Patsiendile tähendab see kiiret ja mugavat protseduurijärgset paranemist. Raviks vajalikke silmatilku kasutatakse 1 nädal.

Erinevalt epiteeli eemaldamisega seotud protseduuridest ei ole protseduuri eelne medikamentöosne ravi vajalik. Samuti puudub vajadus pikemaajaliseks hormoonitilkade kasutamiseks, mis omakorda võivad tõsta silma siserõhku. Normist kõrgema silma siserõhu tagajärjel korral võib kahjustu-

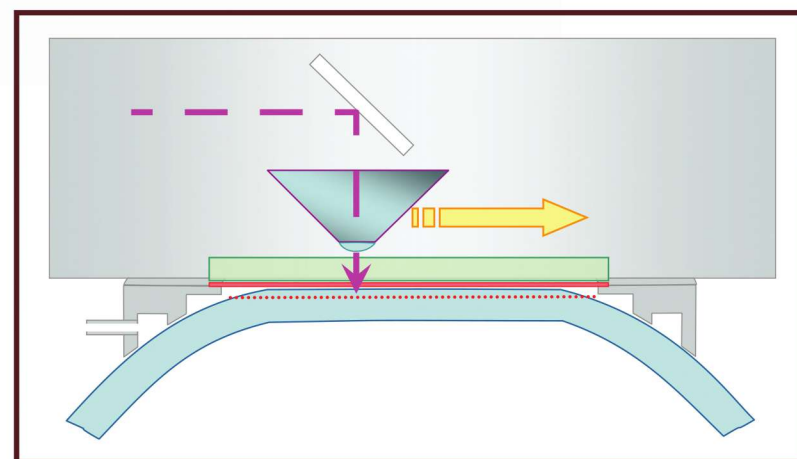
da nägemine.

Femtosecond-laseriga lõigatud õhema lapi korral on väiksem nii kuivsilmsuse tekke ja ka süvenemise võimalus. Selle põhjuseks on väiksem sarvesta närvikiudude kahjustus kui paksema LASIK-lapi korral.

Samuti on protseduuri järel tuntav

ebamugavus- ja kipitustunne äärmiselt lühiajaline (ca 1–2 tundi). Töövõime on taastunud järgmiseks hommikuks.

Dr. Tiina Pakosta
Silmakirurg
Laservisiooni Silmakliinik



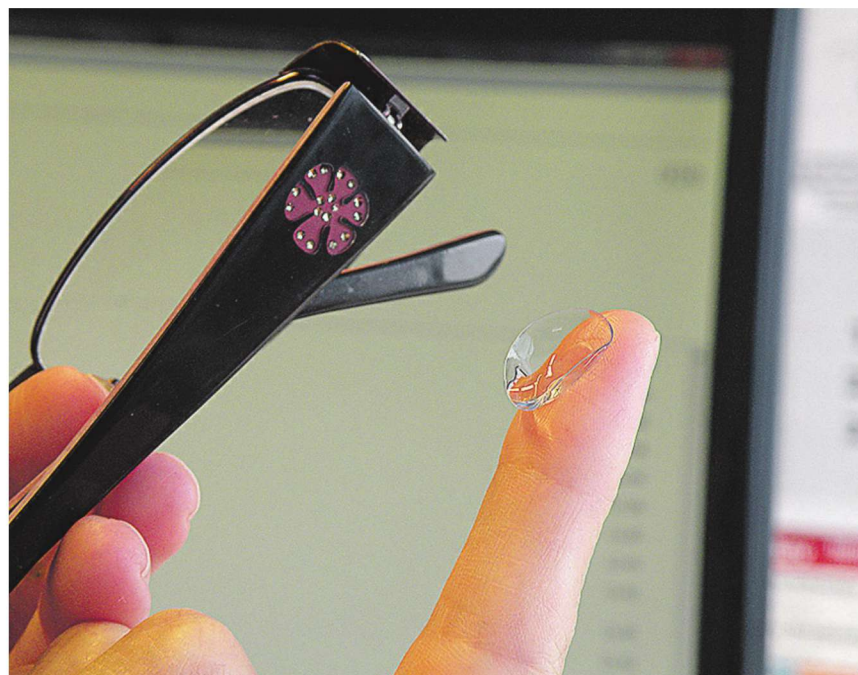
FEMTOLASIK 100%
LASEROPERATSIOON

Admirali maja I Ahtri 6A
Tallinn I tel 626 4270
laservisioon@laservisioon.ee
www.laservisioon.ee

Dilemma Kas prillid või läätsed?

Läätsekandja meelespea

Selleks, et kontaktläätsede kandmine oleks ohutu, on vaja meeles pidada teatud juhiseid. Probleemide tekkides pöörduge silmaarsti või optometristi poole.



Kui silmad on pikemat aega punased või kipitavad, tuleks läätsed vahetada prillide vastu.

FOTO: SIRET TRULL

- Esimesel päeval ärge kandke kontaktläätsi kauem kui 2-3 tundi. Päev-päevalt pikendada läätsede kandmise aega ühe tunni võrra päevas. Keskmise läätsedega harjumise aeg on kaks nädalat.
- Sõltuvalt läätsede tüübist võib kontaktläätsi kanda keskmiselt 8-12 tundi päevas. Ärge kandke kontaktläätsi rohkem, kui on ajaliselt ette nähtud.
- Peske alati käsi, enne kui läätsi silma panete või ära võtate.
- Enne läätsi silma panemist veenduge, et lääts oleks õigesti pidi.

- Ärge ajage segamini vasaku ja parema silma kontaktläätsi.
- Meikige silmi pärast läätsede silmapanekut ning eemaldage läätsed enne meigi maha võtmist.
- Enne silmapanekut ning äravõtmist puhastage läätsi hooldusvedelikuga: asetage lääts peopessa, valage peale mõni tilk hooldusvedelikku ja hõõruge läätsi õrnalt mõlemalt poolt või laske hooldusvedelikku survega kummalegi poolele.
- Hooldusvedelikku tuleb konteineris vahetada iga päev. Kui läätsesid pikemat aega ei

3-6

- kuud pärast seda, kui olete hakanud kontaktläätsesid kandma, tuleks minna optometristi juurde järelkontrolli ja veenduda, et kannate läätsesid õigesti.

- kasutata, siis peab hooldusvedelikku vahetama iga nädala tagant.
- Läätsede pinnale on kahjulikud kõikvõimalikud aerosoolid: juukselakk, deodorant jne.
- Kui silmad kipitavad või

- läätsed tunduvad ebamugavad, tuleks läätsed silmast ära võtta ning kontrollida, kas need on ikka õigesti pidi ja ter- ved.
- Kui silmad on pikemat aega punased või kipitavad, kand-

- ke läätsede asemel prille. Vajadusel konsulteerige silmaarsti või optometristiga.
- Viirusinfektsiooni korral kandke samuti läätsed asemel prille.
- Kontaktläätsedega on ebamugav olla tolmuses, suitsuses ning kuivas keskkonnas.
- Basseinis või mujal ujudes kandke ujumisprille, sest muidu võib vesi kontaktläätsed silmadest välja uhtuda. Lisaks võib nii kloori- kui ka merevees leiduda kahjulikke aineid.
- Arvutiga töötamine põhjustab silmade kuivust. Et olukor-

- da leevendada, kandke sel ajal läätsede asemel prille.
- Kandke läätsekonteinerit ja prille alati kaasas.
- Ärge magage nii, et läätsed on silmas.
- Laske silmal vähemalt üks päev nädalas läätsedest puhata.
- Läätsede kandmise aeg algab siis, kui avate läätsepaki.
- Vahetage läätsekonteinerit iga 3-6 kuu järel.
- Kui olete hakanud läätsi kandma, minge 3-6 kuu pärast optometristi juurde järelkontrolli.

silmaarstid.ee

OXO optikatarvete OÜ

**Nüüd Eestis saadaval
ühapäevased kontaktläätsed**

**TÕELINE LÄBIMURRE
LÄÄTSE MATERJALIS**

- Tänu silikoon materjalile on saavutatud kuus korda parem hapniku läbilaskvus võrreldes seniste ühepäevaste läätsedega.
- Pindmine hüdrogeel kiht annab läätsel siidpehme pinna ja kandmismugavuse kogu päevaks.

Dailies Total 1



**Proovi läätsi,
mis tunduvad nagu
silmas poleks
midagi!**

Küsi infot parimatest optikakauplustest!

Kuivad silmad, see ei ole sündroom, vaid HAIGUS

Epidemioloogilised andmed on näidanud, et kuni 34% elanikkonnast võib põdeda KSH-st. Kõige sagedamini haigestuvad üle 40aastased naised, eakad ning inimesed, kes elavad või töötavad keskkonnas, mis põhjustab silmade kuivust. **KSH tõttu halveneb nägemine** ning pidevalt esinevad sümptomid halvendavad elukvaliteeti; on raske datud sellised igapäevased toimingud nagu lugemine, autojuhtimine, väsinud ja punetavad silmad tekitavad iseendaga rahulolematust, mis võib areneda depressiooniks. Kuiva silma haigus (KSH) – see pole lihtne ja tühine seisund, mille puhul väheneb pisaravool, vaid see on keeruline silmapinna haigus, mille põhimehhanismiks on põletik ja selle vallandavaks faktoriks on suurenenud sioolada konsentratsioon pisarates (hüpertooniilised pisarad). Hüpertooniilised pisarad soodustavad silmapinna rakkude surma ning kutsuvad esile põletikku, mis hävitab pisarate lipiide* ja mutsiini* tootvad rakud, häirib pisaravedeliku ja valkude sünteesi. See muudab oluliselt pisara koostist, pisar ei püsi silma pinnal (iseeneslik pisaravool ümbritseva

temperatuuri muutudes või muu ärritaja ilmnedes), ei täida pisara vajalikke ülesandeid silma toita ja kaitsta. Teisisõnu, pisar kaotab oma rolli. Sellisel pisaral on lipiidide puudus, mistõttu pisarakile pole kihti, mis takistaks vee aurumist silma pinnalt. Vesi aurustub kiiremini, põletik süveneb ja rohkem rakke saavad kahjustada: haigus süveneb, sümptomid muutuvad tugevamaks ja nägemine halveneb.

Terved pisarad sisaldavad osmoprotektoreid (L-karnitiini, erütritooli, tauriini), kuid nende hulk ei ole piisav.

KSHks võib pidada silma suutmatust kohaneda agressiivse keskkonnaga, mis on juba saanud lahutamatuks meie eluviisi osaks. Väga sarnast hüpertooniilise keskkonna stressi kogevad ka teised meie keha rakud (näiteks neerudes, maksas, ajus), kuid **kõigil neil on olemas naturaalne kaitseviis hüpertooniilise stressi eest – see on osmoprotektsioon.** Osmoprotektsioon on väikeste, raku

ainevahetuses mitte osalevate orgaaniliste osakeste (osmoprotektorite) võime kergesti tungida rakku ning siduda selles nii palju vett, et rakk ei kaotaks oma mahtu, jääks ellu ning täidaks kõiki harilikke funktsioone soolas (hüpertooniilises) keskkonnas. 2013. a lõpus meditsiini teadusajakirjas Clinical Science tutvustati uut, tõsisemat suhtumist kuiva silma haigusesse ning selle ravimisse. **Nüüd soovitatakse ravida KSHd kõigepealt silmi peamise põletiku põhjuse, hüpertooniilise stressi eest kaitstes, tilgutades tilku, mis sisaldavad naturaalseid osmoprotektoreid.** Pidev pisarate täiendamine looduslike inimesele loomulike osmoprotektoritega saame peatada hüpertooniilisest keskkonnast tingitud põletiku looduslikul viisil. Sel viisil kaitstakse rakke vedeliku kaotuse eest ja võivad rakud isegi jääda ellu siis, kui pisarates soolade kontsentratsioon suureneb. **Mida rohkem on tilkades osmoprotektoreid, seda tugevam on rakkude kaitse. On oluline, et osmoprotektorid mitte ainult ei satuks kiiresti raku sisse, vaid oleksid võimelised sinna kauaks**

jääma. Sellest sõltub osmoprotektiivne toime. Näiteks glütserool tungib rakku kiiresti, kuid ka väljub sealt sama kiiresti (osmoprotektiivsed omadused on nõrgad) ja erütritool satub rakku kiiresti ja jääb sinna kauaks (osmoprotektiivsed omadused on tugevad), L-karnitiin tungib rakku aeglasemalt, jääb sinna kauaks, on silma põletiku pärssiva ning raku valke stabiliseeriva toimega (osmoprotektiivsed omadused on tugevad).

Tilgutades osmoprotektoreid sisaldavaid tilku, pidurdatakse põletikku, osmoprotektorite kaitse tõttu silmarakud taastuvad, taastub terve pisarakile moodustumine ja sümptomid kaovad. **Osmoprotektorid pole luksus, vaid vajadus, kui me soovime tervet silma pinda.**

Praegu sisaldavad vaid Optive™ ja Optive Plus™ silmatilgad **pikatoimelisi ja naturaalseid inimesele omaseid osmoprotektoreid.**

Lipiidid* – pisarates leiduvad naturaalsed rasvad

Mutsiin** – pisara pinnal olevate rakkude toodetav eritis, mis annab pisarale viskoossust ja aitab pisaral püsida silma pinnal

Lihtsam on tilgutada Optive™ tilku kui muuta eluviisi!

OSMOPROTEKTSIOON
on rakkude kaitse kuivamise eest.

UNIKAALNE OSMOMAX™

TEHNOLOOGIA

ALLERGAN
Ophthalmology

BAUERFEIND®
ORTOOSI- JA TURSEKESKUS



Kupongi ettenäitamisel
on konsultatsioon ning BodyTronic 600 aparadiga 3D tehnoloogias jalgade ümbermõõtude mõõtmine tasuta ning meditsiinilised kompressioonsukad

-10%

Bauerfeindi ortoosi- ja tursekeskus
Pärnu mnt. 76 10131 Tallinn
info@tursekeskus.ee tel +372 645 4250
www.facebook.com/tursekeskus

VenoTrain® micro
CREAM, HONEY, CARAMEL, AMARETTO, ALMOND, ESPRESSO, BLACK, GRAPHITE, NAVY, FLAME, SILK, SHADE, ROSE, WHITE, TERRA, BLACK, GRAPHITE, NAVY, NATURAL, CARAMEL, ESPRESSO, BLACK, NAVY

VenoTrain® business
VenoTrain® soft



VISIOBALANCE OPTI

Kõige täiuslikuma koostisega silmavitamiinikompleks Eestis!

Välja töötatud Soome silmaarstide soovitude järgi.

VISIOBALANS OPTI tabletid sisaldavad saialille õitest eraldatud luteiini ja tseaksantiini, mustikapulbrit, rannikumänni koore ekstrakti (*Pycnogenol*), vitamiine C, E, B6 ja B12, foolhapet ja mineraalaineid.

Soovitav kasutada vanemas eas ja inimestel, kes töötavad palju arvutiga, juhivad autot, viibivad palju neoonlampidega keskkonnas või teevad muud silmade pingutamist nõudvat tööd.

Päevane annus on 2 tabletti.



MÜÜGIL APTEEKIDES, www.tervis24.ee
ja TERVISEPOES Kadaka tee 1/3, Tallinn

Tervisepood

Võimalused Kasulikud ained söögist või toidulisandina

Vitamiine on vaja ka silmade tervise heaks

Nägemine on inimese üks tähtsamaid meeli. Liigne arvutiga töötamine, auto juhtimine, pikaajaline lugemine ja ülepinge tekitavad silmade väsimust. Silmi saab hoida, kui õigesti toituda või võtta juurde toidulisandeid.

Silma tervist aitavad hoida luteiin, zeaksantiin, A-, E-, C-vitamiinid, tsink, mustikas ja oomega rasvhapped.

Silmapõhja keskkohas asub kollatähni, mis on vajalik teravaks nägemiseks (nt lugemisel, peente üksikasjade kindlakstegemisel ja värvide eristamisel). Kollatähnis on suures koguses karotenoide. Nende hulk väheneb aga järk-järgult. Inimese silmas leidub kahte sorti karotenoide: luteiini ja zeaksantiini.

Luteiin ja zeaksantiin on kollased pigmendid, mis on nagu looduslikud päikesepriid, kaitstes silma kahjuliku ultraviolettkiirguse eest. Uuringud on näidanud, et luteiin ja zeaksantiin aitavad säilitada paremat nägemist, eriti hämaras valguses. Luteiin ja zeaksantiin võivad aeglustada kollatähni kärbumist. Lisaks on nendel ka antioksüdantne toime. Need neutraliseerivad valgusega kokkupuutel vabanevaid vabu radikaale, mis võivad kahjustada võrkkesta membraanilipiide. Luteiin aitab hoida tervena ka silma kahte väga tähtsat osa – läätse ja kollatähni.

• **Luteiini** vajadus on suurem vanuritel, suitsetajatel, siniste silmadega inimestel ja naistel menopausi ajal.

Luteiini ja zeaksantiini leidub näiteks maisis, spinatis ja munas.

• **A-vitamiin** on antioksüdant, millel on oluline roll nägemises. A-vitamiin kaitseb silma limaskesta bakterite eest, vähendades sellega infektsioonide riski. Selle puudus põhjustab kanapimedust, kuivsilmsust ja sarvkesta pehmenemist.

A-vitamiin aitab silmal kohaneda pimeduses, ennetab kollatähni kärbumisest põhjustatud pimedaks jäämist, ennetab kae moodustumist,



Elen Nikker
Südameapteek

Parima tulemuse silmade kaitsmisel saab, kui kasutada eri toimeaineid koos.

hoiab silma limaskesta niiskena, aitab kaitsta sarvkesta. Inimene omastab A-vitamiini põhiliselt loomsetest allikatest, kuid ka vähesel määral taimsest toidust pärit beetakaroteenist, muundades seda A-vitamiiniks.

• **Tsink** aitab A-vitamiini imenduda ja seeläbi luua melaniini, mis kaitseb silma. Veel aitab tsink parandada öist nägemist. Tsink kaitseb kanapimeduse eest ja hoiab ära kollatähni kärbumist. Suures koguses sisalduvad tsinki austrid. Lisaks leidub tsinki ka loomalihas ja munades.

• **E-vitamiin** on oluline antioksüdant, mida leidub mitmes erinevas vormis, kuid inimese organism omastab seda kõige paremini alfa-tokoferoolina. Arvatakse, et E-vitamiinil on tähtis roll silma kaitses, näiteks on E-vitamiini puuduse üks tunnustest nägemise halvenemine. Lisaks aeglustab see ka kollatähni kärbumist ning takistab kae moodustumist. E-vitamiini saame peamiselt taimsetest toitudest (nt pähklid ja erinevad taimsed õlid).

• **E-vitamiiniga** koos on hea võtta **seleeni**, mis aitab E-vitamiini imenduda. Seleen on antioksüdant, mis soodustab kapillaaride arengut ja parandab vereringet, sealhulgas aitab parandada silmavereringet.

• **C-vitamiin** on vesilahustuv vitamiin ja antioksüdant, mida leidub paljudes puu- ja juurviljades. C-vitamiin toetab silmas olevaid veresooni, tagades nende elastsuse ja takistades kae moodustumist.

• **Mustikaekstraktis** sisalduvad toimeained parandavad nägemisvõimet hämaras ja pimedas. Lisaks tugevdavad

need väikeste veresoonte seinu ning parandavad silma vereringet.

Need ühendid aitavad kaitsta ka silma võrkkesta ja veresoonte bioloogilisi struktuure oksüdatiivsete kahjustuste eest. Lisaks aitab mustikaekstrakt silmal kohaneda pimedusega.

• Silma arengus ja kaitses mängivad olulist rolli ka **essentsiaalsed rasvhapped**. On tõestatud, et kaks oomega-3-rasvhapet, dokosaheksa-3-rasvhapet (DHA) ja eikosa-pentaenhapet (EPA), omavad olulist rolli nägemise arengul ja säilitamisel.

• Silma võrkkest sisaldab kõrges kontsentratsioonis **dokosaheksaenhapet**, mis viitab selle olulisusele silma ainevahetuses. Eikosapentaenhapet on tähtis roll DHA sünteesil. Mitmed uuringud on näidanud EPA ja DHA olulisust nägemise arengus lootel ja imikutel. Täiskasvanutel aitavad need rasvhapped kaitsta silma võrkkesta. Silma võrkkesta, veresoonte ja närvide varustamine täiendava oomega-3-rasvhapete kogusega aitab säilitada nägemise teravust. DHA on oluline ka võrkkesta rakkude kaitsmiseks

• Ka kuiva silma sündroomi seostatakse **oomega-3** puudusega. Rasvhapped EPA ja DHA aitavad muuta ja hoida rasu hulka pisara lipiidkihtides.

Lisaks seostatakse oomega-3 puudust erinevate silmahaigustega, nagu näiteks kollatähni kärbumise ja glaukoomiga.

Parima tulemuse oma silmade kaitsmisel saab, kui kasutada eelmainitud toimeaineid koos. Apteekides on saadaval laias valikus erinevaid tooteid silmadele. Sobiva preparaadi aitab leida apteeker.



Glaukoomiga inimesed peaks vältima ühel küljel magamist.

Magamisasend mõjutab nägemisvõime kadu glaukoomi korral

Lõuna-Korea teadlased leiavad, et glaukoomiga patsiendid peaksid vältima ühel küljel magamist. Nende uuring näitas, et see võib olla seotud nägemisvälja kaanemisega allpool paiknevas silmas.

Teadlaste meeskond, keda juhtis Ki Ho Park (Souli Riikliku Ülikooli Haigla), on seisukohal, et saadud tulemuste põhjuseks on tõenäoliselt silma siserõhu mõju, mis suureneb lamavas asendis, eriti glaukoomiga patsientidel.

Varasemad uuringud on näidanud, et kui patsient magab pidevalt küljelasendis, siis põhjustab see silmasisese rõhu suurenemist madalamal paiknevas silmas.

Park uuris koos kolleegidega 692 primaarse avatud nurgaga glaukoomiga patsienti, kelle keskmine vanus oli 60,6 aastat ning kellest 510-l oli normaalrõhuga glaukoom ja 182-l kõrge rõhuga glaukoom.

Teadlased tegid kindlaks 430 (62,1%) patsienti, kellel esines asümmeetriline nägemisväl-

ja vähenemine. Keskmine alajoone silma siserõhk oli samuti haigemas ja tervemas silmas märkimisväärselt erinev.

Asümmeetrilise nägemisvälja vähenemisega patsientidest ütles 132 (30,7%), et nad eelistasid magada küljelasendis. Ning neist patsientidest eelistas omakorda märkimisväärt hulk – 89 (67,4%) – magada pigem haigema silma poolisel küljel kui tervema silma poolisel küljel.

Ajakirjas American Journal of Ophthalmology ütleb Park koos kolleegidega, et saadud tulemused võivad selgitada, miks nägemisvälja vähenemine glaukoomiga patsientide hulgas progresseerub vaatamata sellele, et istesendis on silma siserõhk kontrolli all.

Nad märgivad: „Antud uuringu tulemused lubavad veenvalt arvata, et magamisasend, mida (avatud nurgaga glaukoomiga) patsiendid harjumuslikult eelistavad, võib olla seotud intensiivsema nägemisvälja vähenemisega.”

Terviseuudised

Korduskasutusega läätsed lisavad silmapõletikke

Silma sarvkesta põletikke võib esineda isegi kaks korda rohkem, kui varem arvati. Archives of Ophthalmology avaldatud uurimuses on selle põhjuseks peetud uusi pikalt silmas hoitavaid läätsesid, mille kasutamine on sagenenud, kirjutas Soome arstide ajaleht Mediuutiset.

Läätsete kasutajatel on niigi üheksa korda suurem risk silmapõletikuks kui neil, kes läätsesid ei kasuta. Risk on seejuures kaks korda suurem noortel naistel võrreldes samaealiste meestega.

“Inimesed kujutavad ette, et nad võivad hoida läätsesid nädalaid ja isegi kuid pidevalt silmas neid vahepeal eemaldamata. Kuid silmad vajavad läätsedest puhkust. Samuti tellivad inimesed internetist sobimatuid läätsesid. Alati peavad



Läätsekasutajatel on suurem risk silmapõletike tekkete.

olema korralikud prillid läätsedele vahelduseks,” rääkis uuri- ja David Gritz.

Lisaks on uurijad avastanud, et HI-viirus suurendab samuti üheksakordselt silma sarvkesta põletike tekkete riski. Uuringus osales üle miljoni USAs Californias ravitud patsiendi.

Terviseuudised

Uus sarvkesta kiht on oluline silma siserõhu hoidmiseks

Suurbritannia teadlased on kindlaks teinud, et hiljuti avastatud inimsilma kiht on oluline koe osa, mis aitab säilitada silma siserõhku ja millel võib seetõttu olla kindel roll glaukoomi väljakujunemises.

Descemet’ membraani eelne kiht, mida tuntakse ka Dua kihina selle avastanud oftalmoloogiaprofessori nime järgi, on Nottinghami Ülikooli teadlaste sõnul trabekulaarvõrgu oluline laiendus.

“Inimese trabekulaarvõrk

Trabekulaarvõrgul on märkimisväärtne roll silma siserõhu säilitamisel, sest see tagab paiga vesivedeliku läbivoolu jaoks.

Harminder Dua, Suurbritannia teadlane

on kiilukujuline koeriba, mis ulatub ringjooneliselt üle silma eeskambri nurga,” selgitab Harminder Dua koos kolleegidega ajakirjas British

Journal of Ophthalmology. Trabekulaarvõrgul on Dua ja tema kolleegide sõnul märkimisväärtne roll silma siserõhu säilitamisel, sest see tagab paiga vesivedeliku läbivoolu jaoks. Halb läbivool on oluliseks glaukoomi põhjuseks.

Dua uuris koos kolleegidega 20 silmamuna, mis pärinesid 17 inimeselt.

Kuusteist silmadoonorit olid surnud ning ainsa elava doonori silmamuna oli orbitaalse pahaloomulise kasvaja tõttu eemaldatud.

Doonorite vanus jäi vahemikku 51 kuni 93 eluaastat, keskmiseks vanuseks oli 87 aastat.

Kokkuvõttes lubavad need tulemused arvata, et Dua kiht kujutab endast trabekulaarvõrgu pikendust.

“Need on olulised tähelepanekud, mis täiendavad meie teadmisi vesivedeliku äravoolust ning peaksid avaldama mõju tulevastele glaukoomiuringutele,” märgivad teadlased avaldatud uuringus.

Terviseuudised

Tugevad silmad – hea nägemine

Originaalne Rootsi tablett silmadele

„Armastan väga lugeda, kuid tundsin, et palju lugedes väsivad silmad kiiresti, tekib pisaratevool ja tähed hakkavad jooksuma. Nüüd olen aga väga õnnelik, sest avastas in Roots si Blue Berry tabletid,” jutustab Kathy.

Avastas Blue Berry tabletid

„Otsin apteegist Rootsi Blue Berry tablette ja olen väga rahul, sest isegi kaua lugedes ei väsi mu silmad enam ega jookse vett ning tähed püsivad paigal. Olen väga õnnelik, et avastas in Roots si Blue Berry tabletid. Soovitan Blue Berry tablette kõigile, kes loevad palju, juhivad õhtuti ja öösiti autot või veedavad kogu päeva arvutiekraani ees.”

Nägemine!

Nägemine on üks olulisemaid ja imelisemaid aistinguid. Nägemismeele kaudu saab inimene väliskeskkonnast kõige rohkem infot. Silmade võime fookustada teravat ja selget pilti võib halveneda, kui silmadel on puudus mõningatest toitainetest. Paljud tunnevad seda, kui loevad kehvast valgusest, juhivad öösel autot või püüavad niiti nõelasilmast läbi ajada. Seetõttu ei peaks ootama, kuni teie silmad väsivad või hakkavad vett jooksuma. Silmade eest tuleb kogu aeg hoolitseda.

Originaalsed Rootsi tabletid ja kapslid Blue Berry

Blue Berry silmadele mõeldud tooteid on kaks – Blue Berry tabletid ja Blue Berry Omega 3 kapslid.

Toidulisandi Blue Berry tabletid sisaldavad silmadele kasulikku mustika ja hariliku silmarohu ekstrakti. Mustikaekstrakt aitab hoida normaalset nägemist. Silmarohu ekstrakt toetab normaalset nägemist ja võrkkesta funktsiooni. Viinamarjaseemnete ekstraktis leiduvad polüfenoolid on tuntud oma antioksüdatiivsete omaduste poolest, luteiini leidub silma kollatähnis maakulas, mis vastutab kesknägemise eest.

Lisaks mustika ja hariliku silmarohu ekstraktile ning luteiinile on toidulisandi Blue Berry Omega 3 kapslite koostises oomega-3-rasvhapped – EPA (eikosa-pentaenehappe) ja DHA (dokosaheksaenehappe), A-vitamiin ja tsink. A-vitamiin ja tsink aitavad säilitada normaalset nägemist. DHA toetab normaalset nägemist, kui päevas tarbitakse 250 mg DHAd.

Blue Berry tablette ja Blue Berry Omega 3 kapsleid soovitatakse tarvitada kõigil, kes loevad palju, juhivad autot ja töötavad arvutiga. Blue Berry tabletid ja Blue Berry Omega 3 kapslid sobivad igas vanuses inimestele, kaasa arvatud neile, kes kannavad prille või kontaktläätsi. Tähtis on ka mitmekesine ja tasakaalustatud toitumine ning tervislik eluviis.

Mustikas

Vaccinium myrtillus on Põhja-Euroopa omane mustikaliik ning levinu- maid metsikult kasvavaid taimi, mida müüakse Rootsi apteekides. Mustikaekstrakt, mida kasutatakse Blue Berry tablettide ja kapslite valmistamiseks, saadakse madalakasvulise Vaccinium myrtillus'e marjadest, mis on eriti hinnatud neis leiduvate bio-



loogiliselt aktiivsete ainete ja intensiivse värvi poolest. Mustika kasulikkust nägemisele täheldati juba II maailmasõja ajal, kui Briti piloodid osalesid öistel öhürünnakutel.

Originaalseid Rootsi Blue Berry tablette ja Blue Berry Omega 3 kapsleid saab osta apteekidest või tootja kodulehelt www.newnordic.ee. Lisainfo telefonil 684 3838.



Kas teie nägemine on hea?

- ☐ Silmad kipitavad sageli, esineb pisaratevoolu.
- ☐ Võrreldes varasemaga näete hämaras või pimedas halvemini.
- ☐ Kauem lugedes hakkavad tähed jooksuma.
- ☐ Silmad on ereda valguse suhtes tundlikud.
- ☐ Kaugemal olevaid asju või objekte ei näe selgelt.

Eripära Lapsed ei näe sageli lähedale

Millal ja miks lapsega silmaarstil käia?

Enamik lapsi sünnib kaugnägelikena. Neile, kelle kaugelenägelikkus on suur, tuleb välja kirjutada plussprillid, et nägemine areneks, selgitab Tallinna Lastehaigla silmaarst Epp Tomingas.

Miks tuleb väikelaste silmi kaks korda kontrollida: kolmeaastaselt ja enne kooli? Miks just need vanused on tähtsad?

Laste silmi kontrollitakse ka enne kolmandat eluaastat, kui last jälgiv perearst suunab või lapsevanemad seda soovivad. Uurime siis silmade ehitust, hindame silmade koostööd.

Kõige parem aeg laste silmade kontrolliks on 3,5 aasta vanuselt, sest selles vanuses on laps koostööaldis, oskab nimetada kujundeid, mille abil saame nägemisteravust määrata. Selgitame välja, kas lapsel on kaugnägelikkus või lühinägelikkus.

Kui on vaja, määrame lapsele prillid. Vajadusel kui nägemine ühes või mõlemas silmas ei ole välja arenenud, alustame raviga. Raviks on prillid ja paremini nägeva silma sulgemine ehk oklusioon. Juhul kui mõlemas silmas ei ole nägemine arenenud, tehakse sulgemist vahelduvalt: ühel päeval ühele, teisel päeval teisele silmale kestusega 3–6 tundi päevas. Alla 3 aasta vanuste laste nägemisteravuse määramine on raske, nendel saame määrata silmaehituse kas aparraadi – refrakto-meetri abil või teisel meetodil – skiascopeerides.

Järgmine kontroll on lastele enne kooli. Määrame nägemisteravuse ja kontrollime, kas lapsel on kaugnägelikkus või on tekkinud lühinägelikkus.

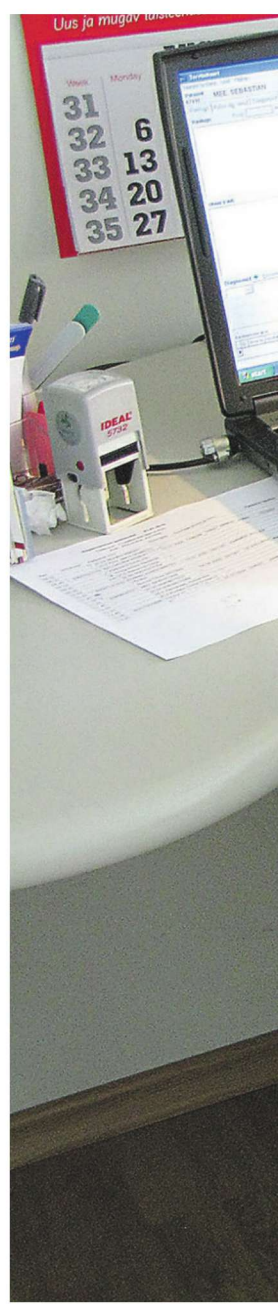
Kõige parem aeg laste silmade kontrolliks on 3,5 aasta vanuselt, sest siis on laps koostööaldis ja oskab nimetada kujundeid, mille abil saame nägemisteravust määrata.

Enamasti on väikelastel kaugnägelikkus, kuid miks? Kui tihti neil esineb lühinägelikkust ja kas see on alati pärilik?

Silma sattuvad valguskiired peavad koonduma silmapõhjale. Kaugnägelikkuse korral on silm väike ja silma sattuvad valguskiired koonduvad silmapõhja taha. Lühinägelikkuse korral on silm suur ja silma sattuvad valguskiired koonduvad silmapõhja ees. Suure kaugnägelikkuse korral ei ole lastel nägemine välja arenenud, nad ei näe selgelt kaugele ega ka lähedale. Lühinägelikkuse korral ei näe laps kaugele.

Enamik lapsi sünnib kaugnägelikena – kellel on kaugnägelikkus suurem, kellel väiksem. Lapse kasvades kasvab silm koos temaga ja kaugnägelikkus võib taanduda või muutuda ainult väiksemaks. Suure kaugnägelikkuse korral ei ole nägemine korralikult välja arenenud. Selleks, et nägemine areneks, tuleb lapsele kirjutada välja plussprillid.

Suur kaugnägelikkus on sageli pärilik. Lühinägelikkust esineb



APROPOS SILMATILGAD

Sisaldab looduslikke komponente:

- aaloe vera geeli
- mustika ekstrakti 0,4%
- kõrgelt puhastatud taruvaigu ekstrakti 1:10

EELISED

- **PUNETAVATELE** ja **ÄRRITUNUD** silmadele.
- Suurepärasel **KAITSEVAD SILMI** selliste ärritajate vastu nagu; tolm, kuiv õhk, arvutiga töötamine, TV, keskkonna saaste, tuul, UV-kiired jt.
- Pikaajalisel **NIISUTAVAD**, vähendades kuivust ning väsimustunnet.

- Sobivad kontaktläätsedekandjatele.
- Sobivadsagedasekskasutamiseks.
- Ökonoomsed ampullitagasikeeratava (taassuletava) korgiga.



TARUVAIGULE TEHTUD UURINGUTEGA ON LEITUD, ET TARUVAIK ON AKTIIVNE ERINEVATE MIKROORGANISMIDE SUHTES, SEALHULGAS BAKTERITE JA VIIRUSTE VASTU.

- Niisutavad.
- Punetavatele ja ärritunud silmadele.
- Kaitsevad silmi.

Apropos®

TOOTJA: Quidnovi Pharma S.p.A, Milano, Itaalia
MAALETOOJA: Allium UPI OÜ, Laagri Ärimaja, Vae 16, Laagri, 76401 Harjumaa, Eesti. info@allium.upi.ee, tel. 650 192



EURO APTEEK

EUROAPTEEK 10 SÜNNIPÄEVAPAKKUMISED

C-VITAMIIN

LIVE WELL VITAMIN C N20

C-vitamiin on närvisüsteemi ja ainevahetuse peamine turgutaja, aitab vähendada väsimust ja kurnatust.

1+1



Osta 1, saad teise TASUTA!

VERERÖHUAPARAAT

OMRON VERERÖHUAPARAAT M2 (MODIF. HEM-7121-E, MANSETT 22-32CM) M2

On lihtne täisautomaatne vererõhuaparaat, millel on kõik baasfunktsioonid kiireks, mugavaks ja täpseks vererõhu mõõtmiseks olavarrelt.



INHALAATOR

ULTRAHELI-INHALAATOR NB-02LA

Töökindel ultraheli-inhalaator, mille abil pihustada alumiste ja ülemiste hingamisteede raviks kasutatavaid ravimeid.



VALIK LIVE WELL TOIDULISANDEID

Bioaktiivsete toidulisandite sari LIVE WELL pakub kontrollitud kvaliteediga biolisandeid. Toode valmistamiseks kasutatakse kvaliteetset looduslikku toorainet.

-25%

MULTIVITAMIINID

ENERGIA



NÄRVISÜSTEEMILE

SILMAVITAMIINID

KALTSIUM

NÄOHOOLDUS KÜPSELE NAHALE

EUCERIN® VOLUME-FILLER SARI

Eucerin® Volume-Filler sari taastab kaotatud volüümi, vormib näokontuure, pinguldab nahka, vähendab miimikajooni ja kortse - tulemuseks nooruslikum välimus.



-25%

KAMPAANIAPERIOOD 1.-30.09.2014

TUTVU KÕIGI PAKKUMISTEGA WWW.EUROAPTEEK.EE • WWW.FACEBOOK.EE/EUROAPTEEK



väikelastel väga harva, enamasti on see pärilik. Lühinägelikkust võib esineda enne-aegsetel retinopaatiaga lastel.

Kui lapsele on määratud plussprillid, siis kas nende pideval kandmisel ta kasvab silmahaigusest välja kooliajaks? Millised on garantiid? Kui prille ei kannna, siis kui ruttu silmahaigus süveneb?

Kui lapsel on väike kaugnägelikkus, siis lapse kasvades silma kasvab koos lapsega ja enne kooli võib lapsel olla silmaehitus korras. Kui aga lapsel on suur kaugnägelikkus, siis kaugnägelikkus võib jääda küll väiksemaks, kuid see ei kao ja prille tuleb kanda kogu elu.

Juhul, kui laps peab prille kandma, aga seda ei tee, siis ei arene nägemine välja. Väikelapsel, kelle nägemine ei ole korralikult arenenud, puudub huvi lähitöö vastu, ta on seetõttu püsimatu ja lähitööd tehes väsib kiiresti.

Koolilastel tekivad raskused õppimisel ja sageli on neil lastel peavalud. Kaugnägelikkus ei süvene, vaid prillide mittekandmisel võib nägemine halveneda.

Millised on maksimaalselt ohutud prillid väikelapsele, et ta ennast kogemata ei vi-gastaks.

Väikelapse prilliraamid

võiksid olla plastist, pisut suurema klaasiga, et kaugemale ja lähedale vaadates vaataks laps läbi prilliklaasi, mitte ei vaataks kaugemale üle prilliklaasi ja lähedale prilliklaasi alt. Prilliklaasid peavad lastel ohutuse mõttes olema kindlasti plastklaasid. Plastklaasid ei purune nii kergesti kui mineraalklaasid.

Kuidas on kõige õigem ravida viiruslikku silmapõletikku ja kui kaua lasteaiast koju jääda?

Tavaliselt on viiruslik silmapõletik koos mõne viirusliku külmetushaigusega ja võib olla haiguse esimeseks sümptomiks.

Viiruslikku silmapõletikku võiks ravida apteegis käsimüügis olevate silmatilkadega. Kui lisandub mädane eritis, siis tuleks kasutada arsti poolt väljakirjutatud ravimeid. Tavaliselt saavad lapse silmad siis terveks, kui laps on viirushaigusest paranenud. Lasteaeda võib minna tervenemuna.

Millised silmahaigused võivad väikelast veel tabada?

Väikelapse silmade kontrollil võib avastada kõõrsilm-sust, kaasasündinud või lapseas alanud glaukoomi, kaasasündinud või lapseas tekkinud kaed, mitmeid pärilikke silmahaigusi.

Kui lapsel on nägemisega probleeme, võidakse välja kirjutada prillid. FOTO: RAUL MEE



Mis on liighigistamine ehk hüperhidroos?

Millised võimalused on liighigistamise leevendamiseks?

Küsimustik: kas sul on hüperhidroos?

Vaata lähemalt:
www.higistamine.ee

Suur hulk diabeetikuid kaotab nägemisvõime

Info Vaja on rohkem teavitamist

Vaatamata viimase aja saavutustele enamiku diabeediga seonduvate nägemisprobleemide ennetuses ja ravis näitavad hiljutise uuringu tulemused, et alla poole ameeriklastest, kelle nägemist diabeet on kahjustanud, on selle haiguse ja nägemisprobleemide vahelist seostest teadlikud. Üksnes kuus inimest kümnest oli lasknud oma silmi uuringle eelnenud aasta jooksul täies ulatuses kontrollida.

Uuring, mida kirjeldati internetiväljaandes JAMA Ophthalmology, näitas ühtlasi, et peaaegu pooled nägemisprobleemidega diabeetikute ei olnud sama perioodi jooksul nende haigusega tegelevaid arste külastanud.

Kõrge veresuhkru tase, mis on seotud kontrollile alluma-

tu diabeediga, võib kahjustada tillukesi veresooni võrkkestas, silma tagaseina vooderdas valgustundlikus koes. See võib põhjustada nõrka vereravustust või vedelike lekkimist nendest veresoontest, mis toob kaasa võrkkesta paistetuse. Haigus, mida nimetatakse diabeedist tingitud makulaarseks ödeemiks, võib nõrgendada tsentraalnägemist ja võimet näha detailseid kujutisi, nagu näiteks kellegi teise nägu. Aasta või pikema aja jooksul ravimata jäetud makulaarne ödeem võib kaasa tuua püsiva nägemisvõime kaotuse.

“Tervishoiuteenuseid osutava riigina oleme me suutnud kahetsusväärselt nõrgal tasemel selgitada oma diabeetikutele patsientidele, et nende haigus võib nägemisele laastavalt mõjuda,” märgib uurin-



Diabeetikud teavad, et peavad regulaarselt kontrollima veresuhkrut. Silmade kontrollimisele pööratakse vähem tähelepanu. FOTO: ERIK PROZES

1

• aasta või kauem ravimata jäetud makulaarne ödeem võib viia nägemisvõime kaotuseni.

gut juhtinud Neil M. Bressler, M.D., Johns Hopkinsi Ülikooli meditsiinikooli oftalmoloogiprofessor, ja Johns Hopkins, Wilmeri Silmainstituudi võrkkestaosakonna juhataja. “Mida varem me diabeedist tingitud silmahaigusele jaole saame, seda suurem on tõenäosus, et me suudame aidata patsientidel head nägemisvõimet säilitada. Uuring näitab selgelt, kui palju tuleb meil veel vaeva näha, et inimesi sellest probleemist teavitada.”

Diagnoosiga on kiire

Diabeetikutel esineb vähemalt 10%line risk diabeedist tingitud makulaarse ödeemi väljakujunemiseks nende eluajal, ning hinnangute kohaselt on Ameerika Ühendriikides ligikaudu 745 000 diabeetikul tekkinud paistetuse maakuulis, võrkkesta keskosas.

Veel hiljuti kaotas 15% patsientidest, kellel haigus välja kujunes ja kes said selle tõrjumiseks standardset laserravi, ikkagi nägemisvõime. Nüüd

on Bressleri sõnul silma süstitavad ravimid aidanud paistetust alandada ja vähendada nägemisvõime kaotuse riski vähem kui viie protsendini. Ravi tulemusena leiavad pooled patsientidest, et nende nägemine on paranenud, mis muudab kiire diagnoosi kriitiliselt tähtsaks.

Uuringu jaoks kasutas Johns Hopkinsi Ülikooli juhtunud teadlaste meeskond andmeid, mis olid kogutud aastatel 2005 kuni 2008 ameeriklastelt, kes osalesid riiklikus tervise ja toitumise uuringus (NHANES). 798 üle 40aastase inimese hulgas, kellel oli nende endi sõnul diagnoositud teist tüüpi diabeet ja teostatud võrkkesta kontroll, esines 48 isikul diabeedist tingitud makulaarne ödeem ning neilt küsiti uuringu käigus, kas arst oli neile diabeedi ja nägemisprobleemide vahelisest seosest rääkinud (44,7% oli). Samuti küsiti neilt, kas nad olid eelmise aasta jooksul diabeedi tõttu tervishoiuasutusse pöördunud (46,7% oli)

ning kas neile oli tehtud eelmisel aastal silmauuring, sealhulgas pupillide laiendamine (59,7% oli). Ligikaudu 30%-l diabeedist tingitud makulaarse ödeemiga isikutest oli juba välja kujunenud haigusega seonduv nägemisvõime halvenemine.

Suurim mure teadmatus

Bressleri sõnul ei külasta mõned inimesed silmaarste või diabeedispetsialiste ravikindlustuse puudumise tõttu. Ta lisab, et peamiseks probleemiks on tõenäoliselt teadmatus kaasnevatest riskidest ning enamikku inimestest pole tõenäoliselt suunanud silmaarstide juurde, kes suudaksid kiiresti võrkkesta seisundi kindlaks teha. Bressler sõnul saab nüüd, kui probleemi ulatus on teada, töötada välja strateegiaid, mis käsitleks patsientide teavitamist, eriarstiabi kättesaadavusega ja kuludega seotud küsimusi.

Science Daily
tõlkis Kalle Klein

Kuidas valida lastele prilliraame?

Miks on lastele prille vaja ning millal on õige aeg silmade kontrolliks, selgitavad Norman-Optika optometristid.

Esmane soovituslik silmaarsti külastus peaks jääma 1. eluaasta algusesse, järgmised 3. ja 5. eluaastal või vastavalt silmaarsti soovitusel. Lastele ei kirjutata prille alati ainult nägemise korrigeerimiseks, vaid ka silmade võimalike häirete, nagu kõõrdsilmsuse, ambüloopia ehk laisa silma ja silmade koostöö probleemide, korrigeerimiseks. 7.–8. eluaastani on võimalik prillidega olukorda parandada. Seepärast kutsutaksegi laste prille sageli “raviprillideks”.

Prilliraamide valimine

Lapsele prille valides seisab lapsevanem paljude valikute ees: kuidas valida raame, milliseid prilliklaase tuleks eelistada ning kuidas meelitada tõrkuv laps prille kandma.

Oluline on jälgida, et raam istub anatoomiliselt õigesti. Laste raam võiks istuda näole lähemal ja olla väiksema kaldenurga all kui täiskasvanutel. Raami raskus peab toetuma ühtlaselt ninale ja kõrvadele ning toetus peab jaotuma võimalikult suurele pinnale, et mitte takistada lapse nina normaalset arengut. Seepärast sobivad lastele hästi plastikust prilliraamid. Samas metallraamidele on võimalik tellida spetsiaalseid ninapatjasid, mis vaid kahe toetuspunkti asemel pakuvad toetust kogu ninal. Õigesti valitud raami sangad puutuvad peaga kokku alles kõrvade juures ning nende kumerus algab kohe peale kõrval asetsevat toetuspunkti – nii ei jää prillil ruumi ninale vajuda ja kitsas raam ei piira näo kasvu.

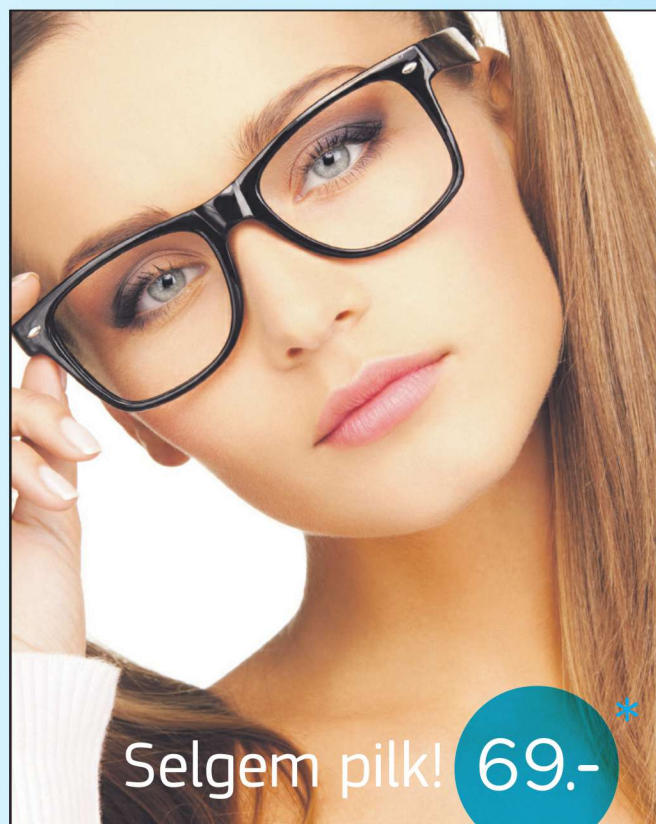
Lasteprillide sangaotstesse saab asetada ümber kõrva kaarduvad sangaotsad, mis teeb aga prillide pähepanemist

se ja äravõtmise keeruliseks. Niipea, kui laps on nõus hea meelega prille kandma, võib üle minna tavaliste sangade juurde. Eelistada tasub vedrusangasid. Norman-Optikas on müügil 180° painduvate sangadega Columbia prilliraamid, mis taluvad ka pisut kohmakamat raamide kasutust.

Mida suurem korrigeerimine, seda väiksema klaasiavaga prilliraame võiks eelistada – nii jäävad klaasid ohemad ega vajuta ninale. Suurema tugevuse korral on soovituslik tellida ohendatud prilliklaasid. Kindlasti sobivad lastele polükarbonaat- või Trivex-materjalist valmistatud prilliklaasid, mis on on põrutuskindlad ning tagavad 100% UV-kaitse. Mineraalklaas on laste raamidesse vastunäidustatud. Pinnakatetest on olulisim kõvapinna olemasolu. Peegeldumist vähendav pinnakate tahab enam hoold ning võib lapsel kiiremini kriimustuda ning ära kuluda. Lisaks tuleb laste puhul prilliklaase sagedamini vahetada ning kõvapinnaga prilliklaasid on sageli soodsamad ja taluvad mitte-oskuslikku käsitlemist paremini. Prilliklaasidel võiks olla UV-kaitse vähemalt lainepikkuseni 380 nm.

Head harjumused tuleks omaks võtta juba noorena. Prillid käivad pähe ning peast ära kahe käega võttes. Neid ei tohi väga väanutada ega üle pea tõmmata. Kui prillid ei ole ees, siis nad on kas prillitoosis või õigesti lauale asetatud (klaasid ülespoole).

Kui prilliraamid lapsele meeldivad, siis on ka suurem tõenäosus, et laps kannab neid hea meelega. Lastele, kes ei soovi prille väga kanda, tuleks näidata, millistes neile meeldivate tegevustes prillidest kasu. Kindlasti aitavad siin kaasa laste lemmikvärvid ja lastepärased mustriid. Oma osa annab ka ilus prillitoos, mida lasteaia-kooolis rõõmuga kotist teistele näitamiseks välja võetakse ja sealt endale uhkelt ilusad prillid ette pannakse. Norman-Optika valikus on palju ilusaid värvilisi prilliraame Kenzo, Julbo, Chevignoni, Levi'se ja Columbia kaubamärkidelt.



Selgem pilk! 69.-

Calvin Klein CHEVIGNON POLAR K&K JILSANDER

*prilliraamid + peegeldusvastase kattega prilliklaasid + tasuta nägemise kontroll ja prillide valmistamine

TALLINN, Rõvala 6, Tõnismägi 16A, Merimetsa tervisekeskus, Paldiski mnt. 68A, Mustika keskus, A.H. Tammsaare tee 116; TARTU, Tasku keskus Turu 2; PÄRNU, Rüütli 14; KURESSAARE, Kohtu 1; HAAPSAALU, Karja 7. Telefon: 47 34 737

Vaata mudeleid:
www.normanoptika.ee

norman
optika

Glaukoom – ravimatu ja progresseeruv haigus

Ida-Tallinna Keskhaigla silmaarsti Pille Teini sõnul on glaukoom pikaajaline progresseeruv haigus, mis nõuab sageli toopilise ravi kasutamist ning regulaarseid arstivisiite. Tein tõdeb, et glaukoomi ei saa kahjuks välja ravida, kuid seda võib kontrolli all hoida. Seetõttu on eduka haiguse käsitlemiseks oluline arstiga pideva koostöö tegemine.

Glaukoom annab endast märku ebamäärase silmavalu või peavaluga otsmiku või kulmu piirkonnas, surumis- või survetundega silmas, nägemise häguseks muutmise ning halode nägemisega. Ägeda glaukoomihoo korral esinev tugev silma- ja peavalu otsmiku piirkonnas võib kiirguda ka kätte ning inimene võib tunda iiveldust või oksendada.

Tein toob esile haiguse varase diagnoosimise olulisuse, mille puhul aitab ravi aeglustada nägemisnärvi kahjustuse edasi arenemist ja säilitada pikemaks ajaks olemasolevaid funktsioone. Samas lausub Tein, et sageli ei põhjusta haigus algstaadiumis valu ega märgatavaid sümptomeid, mistõttu ei pruugi inimene haigusest teadlik olla. "Glaukoom progresseerub tasahilju, kuni tekivad taaspöörd-



Glaukoomi võib vaja olla raviga kirurgiliselt.

FOTO: IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

matud nägemisnärvi kahjustused," sõnab Tein.

Elukvaliteedi säilitamine

Haiguse diagnoosimist alustatakse rutiinset nägemistest ravuse määramisest ja prillidega korrigeerimisest. Samuti on võimalusteks silmade lähivaatlus biomikroskoobi abil, nägemisnärvi diski ja närvikiudude seisundi hindamine, silmarõhu või sarvkesta paksuse mõõtmine, vaatevälja de testimine staatilise või kiireteelise perimeetria abil ning eeskambri nurga vaatlus spetsiaalse gonioskoobi abil.

Teini sõnul on glaukoomi ravi eesmärgiks säilitada olemasolev elukvaliteet, mis on tihedalt seotud nägemisfunktsiooni ja vaatevälja säilitamisega. Siiani on ainus efek-

tiivne ravivõtte silma siserõhu langetamine. Glaukoomi diagnoosimise järel alustatakse tavapäraselt medikamentoose raviga, millele võib kaasna laserravi ja sealt edasi juba kirurgiline ravi.

Rohelise kaena tuntud haigust iseloomustavad vaatevälja skotoomid ja kontsentriiline ahenemine ning hilisstaadiumis nägemisteravuse vähenemine kuni silma täieliku pimeduseni. Peamiseks riskiteguriks nägemisnärvi neuropaatia väljakujunemisel on haigusega kaasnev kõrgeenenud silma siserõhk. Riskiteguriteks on vanus, lokaalsed ja süsteemsed vaskulaarsed tegurid ja perekondlik eelsoodumus. Ettevaatlik tuleb olla ka steroidide, eriti silmatiljade kasutamisel.

Ida-Tallinna Keskhaigla

Pärast 45. eluaastat on vaja prille, mis hõlbustavad nii kaugele kui ka lähedale vaatamist

Jaan Põrk

Pereoptika, StockOptika ja Säästuohtika kaupluste juhataja

Juba ammustest aegadest on inimesed parema nägemise saamiseks kasutanud optika abi. Suureks avastuseks kujunes läätsede ehk prilliklaaside abil kujutise teravustamine nägemise parandamiseks. Avastati, et miinus- ehk nõrga läätsesega saab parandada kaugel nägemist ja pluss- ehk kumera läätsesega lähedale vaatamist.

Tänapäeva teadus töötab selle nimel, et muuta läätsede kasutamine inimestele võimalikult mugavaks ja lihtsustada prillikandjate elu.

Progresseeruvad prilliklaasid võimaldavad kandjal näha selgelt nii kaugel kui ka lähedale. Lugemisprillide kasutajale on kindlasti tuttav tunne, et vaadates lugemisprilliga arvutiekraani, tundub see udune, rääkimata kaugemal asuvatest objektidest. Kaugele vaatamise prilliga on aga kehvem lugeda.

Progressiivne prilliklaas on kõrgtehnoloogiliselt töödeldud prilliklaas, kus lääts on töödeldud vastavalt iga konkreetse inimese vajadusele näha korraga nii kaugel kui ka lähedale. Igasugused

Kui inimene on pikka aega valedel prillidega vaadanud, peab ta aju ka õigete prillidega vaatamiseks ümber harjuma.

silmatorikavad lisandid klaasil puuduvad. Klaasid on töödeldud selliselt, et ülemise osaga näeb hästi kaugel, keskel on kanal, millega näeb arvatult ja alumine osa on lugemiseks.

Progressiivsete prillireseptide määramine ja prillide valmistamine on väga täpne töö. Iga millimeeter peab väga täpselt paigas olema. Seepärast saavad häid progresseeruvaid prille valmistada ainult hea ja moodsa aparatuuriga ning kogenud töötajatega optikafirmad. Ka prillikandja ise peab siinjuures natuke vaeva nägema, et progresseeruvate prillidega hästi nägema õppida. Asi on selles, et inimese aju peab saama aru, kuidas silmad töötavad.

Kui inimene on pikka aega valedel prillidega vaadanud, peab ta aju ka õigete prillidega vaatamiseks ümber harjuma. Progressiivsete prillide kandja peab kindlasti arvestama, et tuleb hakata rohkem pead keerama kui silmi liigutama, sest eri kaugustele vaatamiseks on progresseeruvate lät-

tede sees nn kanalid. Progresseeruvate prillide kandja silmad liiguvad üles ja alla. Kui inimene soovib vaadata kõrvale, peab ta aga pead liigutama. Ebameeldiv võib olla see, et klaasi äärtes tekivad moonutused, aga nendest tuleb õppida mööda vaatama.

Progressiivseid prille on valmistatud tänaseks juba mitukümmend aastat. Progressiivse prilli hinna määrab kvaliteet, st nägemiskanalite disain ja klaasi kate. Tänapäeva peegeldumistvastased katted on vastupidavad kriimustusele ja on kergesti puhastatavad, kuid vajavad hooldust. Katted kardavad kuuma ja järske temperatuurimuutusi. Ka aju aur võib klaase kahjustada. Kuiva tolmu prilliklaasil hõõrumine võrdub liivapaberiga pühkimisega.

Prille tellides tuleks rääkida prillipoee teenindajale ja optometristile oma vajadustest ja selgitada, millistes olukordades te millist nägemisteravust vajate. Nii saame valmistada prillid, mis vastavad just teie vajadusele.

Prillid on tänapäeval kindlasti ka ehteks ja nendega saab kujundada oma imago. Progressiivsed prillid muudavad elu lihtsamaks ja tõstavad oluliselt teie elukvaliteeti.



LEIA SOBIVAD PRILLID IGA VÄLIMUSE JUURDE

Ray-Ban

VOGUE

OAKLEY

VOGUE'I PRILLIRAAMID KOOS KLAASIDEGA AINULT 119 EUROT!

RAY-BANI JA OAKLEY PRILLIRAAMID KOOS KLAASIDEGA AINULT 139 EUROT!



feel good 35

PAKETT FEEL GOOD AINULT 35 EUROT!

Sisaldab: Kvaliteetset plastik või metall prilliraami Feel Good ja kõvapinnaga plastik prilliläätsesid +6 ... -6 cyl ... -2.0

TALLINN JA HARJUMAA

POSTIMAJA PEREOPTIKA - Narva mnt 1 (tel. 603 44 55, postimaja@optiline.ee)
STOCK OPTIKA - Stockmanni vastas, Tartu mnt 18 (tel. 6620240, gsm +372 56820044, stock@optiline.ee)
WV PASSAASI PEREOPTIKA - WvPassaaz Aia 3/Vana Viru 10, Tallinn (tel. 6616007, gsm +372 56820045, ww@optiline.ee)
NÕMME PEREOPTIKA - Apteegi kõrval, Pärnu mnt 326, Tallinn (tel. 6559544, gsm +372 56970606, nommpere@optiline.ee)
MUSTAMÄE MUSTIKA PEREOPTIKA - Mustika Prisma, Tammsaare tee 116 (tel. 6979879, gsm +372 56611506, mustika@optiline.ee)
VIIMSI SPA OPTIKA - Viimsi SPA, Randvere tee 11, Haabneeme, Tallinn (tel. 6011570, gsm +372 568 80957, viimsi@optiline.ee)
PERE OPTIKA - Ravi 27, Lastepolikliinik, Tallinn (tel. 6414567, gsm +372 55602779, pereoptika@optiline.ee)
KEILA PRILLIÄRI - Jaama 6, Keila (tel. 6781955, keila@optiline.ee)
KEILA STOCKOPTIKA - Keila Selver, Piiri tn 12 Keila (tel. 6391530, keilastock@optiline.ee)

TARTUMAA

LÕUNAKESKUSE PEREOPTIKA - Ringtee 75, Tartu (tel. 7310202 tartupere@optiline.ee)
TARTU SÄÄSTUOPTIKA - Veeriku selveris, Vitamiini 1, Tartu (tel. 7336736, gsm +372 56880954, tartu@optiline.ee)
TARTU ANNELINNA SÄÄSTUOPTIKA - Jaamamõisa Selveris, Jaama74, Tartu (tel. 7317077, gsm +372 56970603, annelinn@optiline.ee)
ELVA HAIGLA OPTIKA - Elva Haigla, Supelranna 21 (tel. 7457227, elva@optiline.ee)

IDA-VIRUMAA

IDLA PRILLIÄRI - Maleva 25, Kohtla-Järve, Iidla (tel. 3320444, gsm +372 56880960, iidla@optiline.ee)
KOHTLA-JÄRVE PEREOPTIKA - Vironia Keskus(uus Maxima) Järveküla tee 50, Kohtla-Järve (tel. 3376003)
JÕHVI STOCK OPTIKA - Jõhvi Selveris, Narva mnt 8 Jõhvi (tel. 3346999, gsm 56970604, johvistock@optiline.ee)
SILLAMÄE SÄÄSTUOPTIKA - Sillamäe Säästumarket, Viru pst. 6, Sillamäe (tel. 3924642, gsm +372 56880953, sillamae@optiline.ee)
NARVA PEREOPTIKA - Narva Prisma, Kangelaste 29, Narva (tel. 3564401, gsm +372 56880951, narva@optiline.ee)
NARVA KREENHOLMI SÄÄSTUOPTIKA - Kreenholmi Säästumarketis, Kreenholmi 50, Narva (tel. 3562627, gsm +372 56880952, kreenholm@optiline.ee)

JÕGEVAMAA

JÕGEVA SÄÄSTUOPTIKA - (Jõgeva haiglas) Piiri 4 Jõgeva (tel. 7763777)
PÕLTSAAMAA PEREOPTIKA - Maxima maja, Kesk tn 6, Põltsamaa (tel. 7769377, gsm +372 56880959, poltsamaa@optiline.ee)

PÕLVAMAA

PÕLVA HAIGLA SÄÄSTUOPTIKA - Põlva Haigla, Põlva Uus tn. 2 (tel. 7995253, polvahaigla@optiline.ee)
PÕLVA STOCKOPTIKA - Põlva EDU keskuses, Kesk 39/Aasa1, Põlva (tel. 7970313, polvastock@optiline.ee)
RÄPINA PERE OPTIKA - Räpina haigla, Võru 1, Räpina (tel. 7999242, rapina@optiline.ee)

PÄRNUMAA

PÄRNUPERE OPTIKA - Kaubamajakas, Papiniidu 8/10 (tel. 4455955, gsm +372 56820046, parnu@optiline.ee)

SAAREMAA

AJAMAJA SAARE OPTIKA - Ajamajas, Tallinna tn 16, Kuressaare (tel. 4524778, gsm +372 56970605, ajamaja@optiline.ee)
SAAREMAA RÜÜTLI SPA OPTIKA - Pargi 12, Kuressaare (tel. 4548118)

VALGAMAA

VALGA HAIGLA SÄÄSTUOPTIKA - Peetri 2, Valga (tel. 7665279, gsm +372 56880958)
OTEPÄÄ SÄÄSTUOPTIKA - Lipuväljak 7, Otepää (tel. 7333 258, gsm +372 56970602, otepaa@optiline.ee)

VÕRUMAA

VÕRU SÄÄSTUOPTIKA - Lembitu 2a, Võru (tel. 7822877, gsm +372 56970601, voru@optiline.ee)



PERE OPTIKA



Arvutikasutajal peaksid taskus olema kunstpisarad

Sügis toob arvutiekraani kasutajad taas tundideks kuvari ette. Pikaajaline ekraani vaatamine võib kaasa tuua silmade kipitust, laugude punetust ja peavalu. Pole harvad juhtumid, kus tüütule ebamugavustundele silmas järgneb ärritus ja põletik.

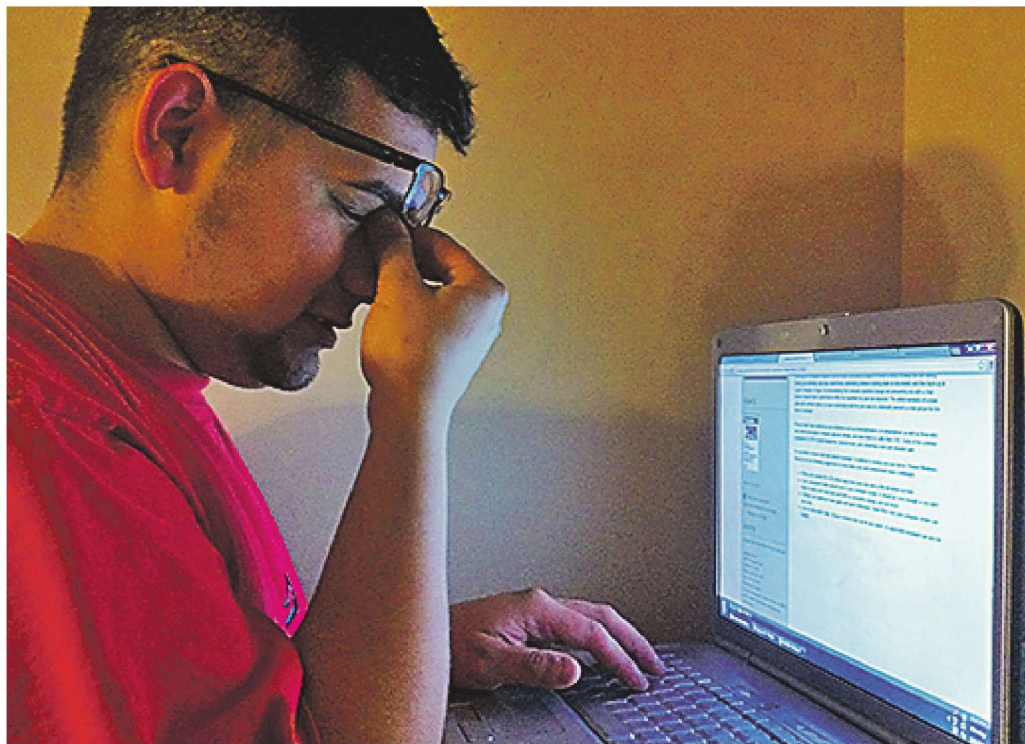
Kuivade silmade probleemi esineb suurel osal inimestest, sõltumata vanusest. Põhjusteks on pidev arvutikasutamine, lugemine (silmi väsitab ka e-luger), naistel beebipillid, menopaus, koguni laugude lõikus võib hilisemat kuivsilmsust põhjustada.

Laugude põletikku ja ärritust kutsutakse blefariidiks. *Blepharon* tähendab ladina keeles laugu ning *blepharitis* tähendab lau põletikku. Blefariit ehk lauserva põletik on laialt levinud krooniline silmahaigus. Kuiva silmaga inimestest esineb seda 70-l protsendil.

Blefariidil on kaks vormi. Nn eesmine blefariit ehk välimine lauserva põletik haarab silmalau ja lauserva eesmist osa, kus paiknevad ripsmed. Sellist välimist lauserva põletikku seostatakse meie normaalsesse mikrofloorasse kuuluvate bakterite stafülokokkide rohkusega või on siis tegemist nn kõõmatõvega ripsmete piirkonnas. Kui põletik haarab lauserva tagumist osa, kuhu avanevad rasunäärmed (meibomi näärmed), kutsutakse seda meibomiidiks ehk tagumiseks blefariidiks. See on seotud rasu eritamise häirega. Nimelt on meibomi näärmete ülesanne toota silma pinda katva pisarakile koostises vajalikku rasu, et takistada pisarakile aurumist silma pinnalt. Kui rasu ei toodeta piisavalt, suureneb aurumine ja tekib „kuiv silm“ ning krooniline silmade ärritus. Tihti peale esinevad eesmine ja tagumine blefariit koos. Blefariidi tagajärjel võivad tekkida rahetera ja odrava ning blefariit on üheks kuiva silma sündroomi põhjuseks.

MIS ON KUIVA SILMA SÜNDROOM?

See on üldmõiste haigustele, mis on tingitud silma pinna puudulikust niisutamisest pisaravedelikuga. Pisaravedeliku tootmine väheneb näiteks mitmete haiguste või ravimite tarvitamise tagajärjel, aga ka vanusega. Teiseks põhjuseks on pisaravedeliku suurenenud aurumine silma pinnalt, esinedes blefariidi ja meibomiidi korral.



Kuiva silma sümptomiteks on kuivus-, hõõrumis- või purutunne, vahel ka sügelus. Ebamugavus süveneb silmadega pingeliselt töötades; arvutit või televiisorit vaadates, lugedes, autoga sõites, samuti konditsioneeritud õhuga ruumis. Silmad on sageli punased, kardavad valgust. Nägemine võib olla udune ja paraneb silmi sagedamini pilgutades. Sageli võivad silmad olla märjad või vett joosta, kuna puudub pisarakile kaitsev funktsioon.

Nende levinud probleemide vastu aitab kõige paremini silma niisutamine. Kui varasematel aegadel on kasutajat tagasi hoidnud pigem järjekindluse puudumine kunstpisarate tilgutamisel ja kindlasti ka silmatilkade lühike säilivusaeg, siis tänapäevased lipiide sisaldavad, säilitusainevad kunstpisarad kaitsevad püsivalt silma tunde ning avatud pudelikest võib kaasas kanda mitu kuud. Kunstpisarate pikaajalisel kasutamisel ei nõrgene nende toime ning need ei tekita sõltuvust.

randab rasunäärmete tööd. Neid rasvhappeid sisaldavad rohkelt rasvased merekalad (lõhe, heeringas, forell), sojaoad, rapsi- ja linaseemned ning neist valmistatud õlid. Toidulisand Lutex AMD Plus sisaldab lisaks omega-3 rasvhapetele ka mustikaekstrakti, mis kaitseb silma võrkkesta ja veresoonte bioloogilisi struktuure oksüdatiivsete kahjustuste eest. Samas toidulisandis sisalduvad E- ja C-vitamiin ning vask ja tsink tugevdavad silmade loomulikku antioksüdantset kaitseüsteemi ning aitavad säilitada normaalset nägemist. E-vitamiin kaitseb omega-3 rasvhappeid lagunemise eest.



Toidulisandid silmade jaoks

Viimase aja teaduslikud uuringud on tõestanud, et omega-3 rasvhapete lisamine toidule vähendab blefariidist, meibomiidist ja kuivast silmast põhjustatud sümptomeid ning pa-

Eelistada tasub uue põlvkonna lipiide sisaldavaid kunstpisaraid

Uuemad kunstpisarad sisaldavad lipiide, ei sisalda säilitusaineid ja püsivad silmas tunde. **Cationorm** on kunstpisar, mis leevendab kuiva silma sümptomeid ning laugude põletikust tingitud vaevusi. Apteegi käsimüügis saadaolev ravim taastab pisarakile rasukihti, mille tulemuseks väheneb pisarate aurustumine silma pinnalt. **Miks on soolasisalduse tasakaal pisarates vajalik?** Pisarate liigse aurustumise või vähesel tootmisel tagajärjel läheb pisarate koostis ja soolasisalduse tasakaal paigast ning selle tagajärjel tekib silma pinna rakkude kahjustus ning krooniline põletik. Cationorm tasakaalustab soolade sisaldust pisarakiles ehk korrigeerib pisarate osmolaarsust. Sellega kaitseb ravim silma pindmisi rakke kuivamise eest. **Millest tekib piimja kunstpisara efektiivne toime?** Elektrostaatiline külgetõmme, kus positiivselt laetud silmatilk seondub negatiivselt laetud silma pinnaga, tagab silmatilkade ühtlase jaotumise silma pinnal ning pikaajalise ja efektiivse toime. Ühtlasi niisutab ja kaitseb piimjas emulsioon silma pinda ning vähendab hõõrdumist silma pilgutamisel. Ravim aitab kaasa ka põletikust kahjustatud silma pinna rakkude paranemisele. Cationorm ei sisalda säilitusaineid, kuid säilib kaua. Kasutajal ei ole vaja muret tunda toote riknemise pärast, kuna Cationorm on kasutus- kõlblik kolm kuud peale pudeli esmakordset avamist. Sobib ka prillikandjatele ning on hõlpsasti kasutatav koos kontaktläätsedega.

Arsti kommentaar



KATRIN HANNUS,
Ida-Tallinna Keskhaigla
silma- ja silmakirurgia
osakonna juhataja

Kuivadest silmadest saame rääkida siis, kui oma pisarad ei paku piisavat niisutust silmadele. Ebapiisaval pisarate kogusel võib olla mitu põhjust, näiteks mitmekülgne pisarate tootmisprobleem või pisarate koostise ebatasakaal.

Kindel on see, et kuivad silmad põhjustavad ebamugavustunnet silmades. Kuiva silma vastu aitavad kas elustiili muutust või kuiva silma tilgad, mis käsimüügis apteegis saadaval. Tõsisel kuiva silma juhtudel on mõeldav ka kirurgiline abi.

Kuiva silma põhjuseks võivad olla ka silma lau probleemid: laupõletik-blefariit, silmalau sisse- või väljapööre. Keskkonnast tingitud kuiva silma põhjused on tuul, kuiv õhk, silmade harv pilgutamine, arvutiga töö, lugemine ja autosõit.

Soovitan patsientidele alati lugeda ravimite kõrvaltoimeid; arvutiga töötades, autosõidul, lennureisidel päästavad kuiva silma tilgad või kunstpisarad.

Kuiva silma sümptomid:

- torkiv, liivater tunne silmades
- limajas eritis silmanurkades
- suurenenud tundlikkus tuulele ja suitsule
- valguskartus
- punane silm
- võõrkeha tunne silmas
- silmade vesitsemine
- nägemise halvenemine päeva teises pooles
- kontaktläätsede kandmisraskused

Kuiva silma põhjused:

- **Vanus 50+.** Vanusega pisarate tootmine väheneb.
- **Postmenopausi periood naistel.** Siin on seos hormonaalsete muutustega.
- **Teatud haigused vähendavad pisarate tootmist:** diabeet, reumatoidartriit, luupus, sklerodermia, Sjögreni sündroom, kilpnäärme probleemid ja A-vitamiini puudus.
- **Sarvkesta laseroperatsiooni järgne seisund.** Kuiv silm on operatsioonijärgne seisund ja tavaliselt mingi aja jooksul möödub nähtus.
- **Pisaranäärme kahjustus,** kas põletik või näiteks pisaranäärme kiiritusravijärgne kahjustus.

Ravimid, mis põhjustavad kuiva silma:

- vererõhuravimid
- antihistamiinikumid ja limaskestast turset vähendavad ravimid
- hormoonasendusravi
- teatud antidepressandid
- mõned akneravimid

Uued innovatiivsed
CATIONORM® silmatilgad
Kuivadele, väsinud ja ärritunud silmadele



- Cationorm® niisutab, libestab ja kaitseb teie silmi.
- Cationorm® toimib kõigile kolmele pisarakile kihile, tulemuseks on pikaajaline ja tõhus toime.
- Piimja vedeliku taoline emulsioon, mis on sarnane loomulikule pisarale, kandub kiiresti ja ühtlaselt silmapinnale ning tagab hea niisutuse ja mugavustunde silmades. Ei tekita hägusust.
- Silmatilgad on säilitusainevad ning sobivad kasutamiseks kõikide kontaktläätsedega. Alati tasub eelistada säilitusainevabasid tilkaid, kuna säilitusaine võib ärritada silma või isegi süvendada silmade kuivust.
- Kasutuskõlblikud 3 kuud peale pudeli esmakordset avamist.
- Soovitatav annus on 1 tilk silmadesse 1-4 korda päevas või vastavalt vajadusele.

Esindaja Eestis:
Santen Oy Eesti Filiaal,
Pärnu mnt 501,
Laagri, Harjumaa