

Priit Simson

LASTEARST: riiuli- või sahtlitäis eri värvi ja lõhnaga kehatooteid on beebile liiast LK 6-7



Tutvustame viite terviseteenust

LK 9, 12-15

JAAK GROSS: leiutajale on omane see, et tema mõte on pisut ajast ees

LK 2-3

TERVISTI!

TERVISEST. TASUTA. TIRAAŽ 50 000 | APRILL 2013



Mati Hiis (Õhtuleht)

dermoshop.ee



Oleme välja töötanud ja müünud Soomes nahahooldustooteid alates 1988 aastast. **Dermoshop** on usaldusväärne ja kiire viis tellimaks kvaliteetseid Dermosili tooteid. Tootevalik laieneb pidevalt, hetkel on valikus üle 300 toote.

Dermosili sari Tervis pakub vitamiinipreparaate ning kvaliteetseid heaolutooteid täiskasvanutele. Dermosil Tervis tooted on valmistatud farmaatsiatehases GMP standardite kohaselt.

Telli tasuta Dermoshopi ajakiri ja testrid, helistades **600 66 22** või saates e-maili klienditeenindusele **service@dermoshop.ee**

www.dermoshop.ee

JAAK GROSS: leiutaja mõte on alati ikka pisut ajast ees

„Ka kõige väetima inimese, kellel on säilinud kas või väikseimgi liikumisvõime, võib grossing potentsiaalselt jalule tõsta, sest tugisüsteem takistab teda kukkumast ja võtab ka hirmu maha,“ räägib sporditeadlane ja iluuisutamistreener Jaak Gross, kes on leiutanud treeninguvahendid ja meetodi, mida nimetatakse grossinguks.

AGNE ADAMSON
Tervist, tervist@celsius.ee

Tegu on trenažöörisüsteemiga, mis võimaldab inimesel lihas-liigutustegevust ja turvab eriti traumaotlike harjutuste õppimist. Inimese keha ümber kinnitatud elastsed rakmed võimaldavad lenneldes treenida tavalises kättesaamatut, arendades oluliselt koordinaatsiooni, tasakaalu ja liikumisvõimet. Saanud alguse iluuisutamisest, on grossingut areanud mitu alaliiki.

**Kuidas leiutajal ideed teki-
vad? Mis on ajend?**

Leiutamiseks on vaja põhjust, mis loob ideedele soodsa pinnase. Ideede tekkimine on aga ka mulle siiani saladuseks jäänud. Usun, et iga inimesel on eripärane mõtteviis, kuid leiutajale on omane vast see, et ta mõtleb tulevikku suunatult, tema mõte on pisut ajast ees. Ta näeb seoseid ja võimalusi seal, kus teised ei ole neid veel märganud. Või hakkab ammutunud asja kasutama täiesti teistmoodi: pöörab mõne asja pea pealt jalgadele (tavaline) ja mõne teise jalgadelt näiteks kõrva-
dele (erakordne, uskumatu, aga töötab).

Grossing on treeningumeetod, mis on leidnud laialdast kasutust – erivajadustega lastest tippsportlasteni. See ei olnud siiski minu esimene leiutus. 40 aastat tagasi leiutasin kannasakiga uisud. 1964. aastal, umbes samal ajal, kui Ants Antson tuli kiiruisutamises olümpia-
voitjaks, trenisime Kadriorus looduslikul jääl, võistle-
sime aga kunstjääl. Avastasin, et kunstjääl läheb kiiruse saamiseks vaja poole vähem jõudu – natuke tõukad ja juba oledki jää teises otsas. Hakkasin nuputama, kuidas saada uisk ka tavalisel jääl paremini libisema. Olin siis 10. klassi poiss. Aasta hiljem jagasin oma mõtteid ajakirjas Kehakultuur artiklis „Oleme hea jää ohvrid“.

See mõte oli peagu 30 aastat oma ajast ees. Asjaajamine oli närvesööv ja pikk ning lõpuks löin sellele käega. Narva tehases sai kannasakiga uisud aga valmis tehtud ja 1971. aastal tulin nendel Nõukogude Liidu meistriks. Just nende uiskude peal õnnestus mul teha midagi sellist, mida ma kunagi varem ei suutnud.

Leiutamise taga on ka tahe mõista, kuidas asjad kok-



Mati Hiis (Õhtuleht)



„Idealis võiks grossing olla koolis võimlemistundide osa, sest kõige paremini on selle loominguise lendleva lihastreeningu vastu võtnud just lapsed.“

ku käivad ja toimivad. Palju mõjutavad ka inimesed, kes on ümber. Õppisin koolis konstrueerimist ja joonestamist ning juhtumisi oli meie joonestusõpetaja müomeetri leiutaja Arved Vain. Hilisemas elus olen temalt palju nõu ja tuge saanud. Algul õppisin lihtsaid baastõdesid – nii baastõde kui ka tehnilised oskused peavad selgeks saama, et loominguine mõte saaks avalduda. Ja kui siis õiged eeldused on olemas, võib sellest ühel heal päeval kasu olla.

Minule oli see päev, kui oma partneri Kadriorus jääle maha pillasin – viskasin ta õhku, minu uisk jäi jääprakku kinni, ma ei jõudnud teda kinni püüda ja partner sai tõsise trauma. Sealpeale hakkas alateadvuses tiksuma mõte leida midagi, mis võimaldaks ohutult treenida. Riistavõimlemise ja akrobaatika julgustuslonžosid sai proovitud, jääl olid need peagu kasutatud.

Iluuisutamise seisukohalt on aga grossingu meetod tõestanud, et sellega treenides on

võimalik ennast vigastamata harjutada koordinaatsiooni-
selt väga keerulisi hüppeid. See on kindlasti viimaste aastakümnete töö vil.

Mis täpsemalt peitub sõna „grossing“ taga?

See on treeningumeetod, mis annab julgustuse ning võimaldab maksimaalselt kasutada tasakaalu ja koordinaatsiooni hüppetehnika arendamiseks. Töötavaks elemendiks on aga grossingu abil ära võetud kummid, mis timmitakse nii treenija eripära kui ka tree-

ningu eesmärgi silmas pidades parajaks. Automaatrakendiga trenažöörade süsteem kutsutab endast sportlase enda juhitavat lihastegevuse võimendit. Grossi trenažööre kasutab näiteks Venemaa tipptreener Jelena Bujanova, kõrge hinnangu on neile andnud professor Aleksei Mišin.

Eestis on ideaalne koht grossingutreeninguteks Tartu Lõunakeskuse jäähallis. Seal harjutades on Natalja Gordejeva, Eesti noorte meister, suutnud jäägrossingu abil ära õppida kõik neljakordsed hü-

ped. Selleks, et sooritada julgustava abivahendita samu hüppeid, peab sportlase kiirusjõud ehk hüppevõimele aga vastama kindlale tasemele: ühekordne hüpe saab võimalikuks, kui sportlane on hüppel õhus vähemalt 0,3–0,4 sekundit, kahekordsel hüppel 0,42–0,54 sekundit, kolmekordsel 0,55–0,65 sekundit ja neljakordsel hüppel 0,72–0,82 sekundit. Viimatinäidatu lubaks heal kaugushüppajal teha 7–8meetriseid hüppeid. Ilma neljakordsel hüpeteta on tulevikus suurvõistlusi peaegu võimatu

võita. Väljaspool Eestit on näiteks Budapestis kasutusel teraviklik Grossi trenažöörade süsteem, mis annab maksimumvõimalused iluuisutajate treenimiseks algajatest tippsportlasteni välja. Soomes on kasutusel 20 komplekti, Rootsis 12, Norras 3. Treener Tiiu Valgemäe on olnud suuresti grossingu importija Soomes. Ka tema sõnul on tänu sellele treeningumeetodile märgatavalt paranenud sportlaste tulemused, samas on ta juhtinud tähelepanu rakmete soomisele vähemtreenitu pehmetel kudedel, mis on sundinud otsima ja looma järjest kasutajasõbralikumaid tehnilahendusi.

„Grossinguga treenides on võimalik ennast vigastamata harjutada koordinaatsiooni-
selt väga keerulisi hüppeid.“

Taastusravi ja tippspordi meetodika on üsna sarnased. Mida suuremad on oskused, seda suuremad ka võimalused. Vilumus tuleb harjutades kiiresti – seda on öelnud kõik, kes grossinguga kokku puutunud. See on sisuliselt resonantsliikumine, mille impulsid tulenevad inimese kehast. Ka kõige väetima inimese, kellel on säilinud kas või väikseimgi liikumisvõime, võib grossing potentsiaalselt jalule tõsta, sest tugisüsteem takistab teda kukkumast ja võtab ka hirmu maha. Aeg, mis selleks kulub, on lihtsalt pikem.

Harrastussportlased saavad grossingut proovida näiteks Lasnamäe spordihallis või Rae vallas Peetri kooli spordisaalis. Idealis võiks grossing olla koolis võimlemistundide osa, sest kõige paremini on selle loomingu-
lise lendleva lihastreeningu vastu võtnud just lapsed.

**Grossinguga seoses mainitakse vast enim loomingu-
selt rõõmu, mida see pakub. Milline on grossingu toime, kui kasutada meditsiini sõnavara?**

Liikumisrõõm ja kergus treeningul. Samas on see kergus näiline, sest grossing annab tugeva koormuse. Seade ei tee ju kellegi eest midagi ära. Kuigi rakmed n-ö turvad ja võtavad ära psühholoogilise hirmu võimaliku kukkumise ees, siis liigutada tuleb end ikka ise.

Ühe alaliigina olete välja töötanud rehabilitatsioonigrossingu. Palun selgitage selle sisu.

Mida tähendab grossing?

Grossing on spordi-, meditsiini-, kinesiooloogia- ja rehabilitatsiooni valdkonnas rakendatav liigutustegevuste õpetamise ja treenimise ning liikumis- ja taastusravi uudne meetod. Grossingu oluline tunnus on inimese kehamassile mõjuva raskusjõu ümberjagamine Grossi trenažöörisüsteemi automaatreeningurakmete vahendusel, mis tagab kasutajale turvalisuse ja tagasiside eri liikumis- ja liigutusülesannete täitmisel koormusvariatsioonide ahelas alates kaaluta olekust kuni maksimaalselt kümme korda kehamassi raskusjõudu ületavateni. Tegemist on efektiivse sportliku treeningu ja taastusravi vahendiga, mille abil õpitakse tunnetama ja valitsema oma keha liikumisi ja liigutusi erinevatel tasanditel.

Jaak Gross on treeninud ka iluuisutaja Anna Levandit

Jaak Gross on iluuisutaja, treener ja tunnustatud sporditegelane. Tema parimate õpilaste hulka kuuluvad Sergei Grinkov (kahekordne olümpiavõitja, neljakordne maailmameister), Anna Levandi (MMI hõbe, EMI kolmekordne pronks), Igor Špilband (juunioride maailmameister, praegu üks maailma paremaid jäätantsutrenereid).

Jaak Gross on sündinud 24. mail 1947. aastal Tallinnas. On õppinud Tartu Ülikoolis (1969, iluuisutamistreener-õpetaja, spordifüsioloog), Leningradi Inseneride Majas (1971, insener-psühhofüsioloog), Moskvast GITIS (1985, balletirežissöör, iluuisutamise balletmeister), Moskva Riiklikus Kehakultuuri Kesk-
instituudis (1986, spordimassöör, massaažõpetaja), Saksa-
maal Dr. Hauschka rütmimassaaži ja kunstiteraapia koolis (1991, rütmimassöör), Moskva Sporditeaduste keskinstituudis (1992, sporditeadlane, pedagoogikakandidaat, PhD). Olnud Tartu ülikooli spordipedagoogika- ja treeningõpetuse külalisdozent (2008).



**Grossi trenažööre
ja/või grossinguid
kasutatakse:**

- Tartu ülikool
- Jyväskylä ülikool
- Uppsala ülikool
- Umeo ülikool
- Moskva spordi- ja turismiülikool
- Turu ülikool
- Haapsalu sanatoorne internaatkool
- Kiigemetsa kool
- Porkuni kool
- Öismae lasteaed-põhikool
- Peetri lasteaed-põhikool

**Rehabilitatsiooni-
grossing:**

- Tartu Ülikooli Spordimeditsiini Kliinik
- Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsiooni Keskus
- Tallinna Puuetega Inimeste Koja Keskus
- Nägemispuudega laste lasteaed Silmake
- Tallinna lastehaigla
- Järve haigla
- Saaremaa SPA-hotell Rüütl

**Jäägrossinguid kasutatakse maailmas üle 30
jäähallis.**

Rehabilitatsiooni-grossingul on aktiivse kõnniasistendi funktsioon, mis lubab seda võrrelda kõnnirobotiga. Tegemist on teineteist oluliselt täiendavate seadmetega. Meie meetodit kasutavad paljud liikumishäiretega lapsed, kelle seisund muutub treenides paremaks.

Kõnnirobotiga suudab lapsel liikuma panna ka siis, kui tema liikmed üldse ei liigu. Kõnnirobot teeb lapse eest justkui töö ära, teda ise liigutades. Kuigi laps on kõnniroboti kasutades passiivne,

jäävad liikumismustrid, mille programm ette kirjutab, talle kehamällu. Kasutades paralleelselt grossingu treeningut, saab ta kogeda tunnet, et liigub ise.

Meie rehabilitatsiooni automaatrakmed ei pane ise midagi liikuma, aga võimaldavad iga väiksemagi liikumise vajalikul määral; annavad juurde jõudu, mida lapsel veel ei ole, ning kasvatavad seda. Samas hoiavad rakmed turvaliselt vertikaalasendit ja toetavad seda.

TERVIST! nr 4

VÄLJAANDJA
Tervist! on meditsiinikirjastuse OÜ Celsius Healthcare ja ASI SL Õhtuleht koostööprojekt.

TOIMETUS JA REKLAAMIINFO
Telefon 6 314 111
e-post: tervist@celsius.ee

Toimetaja: Katrin Roht
Keeletoimetaja: Mari Kõverik
Kujundaja: Risto Mandre

TRÜKK
SIA „Poligräfijs gruba Mõkusala“, Mõkusala iela 15a, LV-1004 Riia, Läti Vabariik

© Kõik ajalehes Tervist! avaldatud artiklid, fotod ja illustatsioonid on autoriõigusega kaitstud teosed, mille kasutuse reeglid on sätestatud autoriõiguse seaduses. Rõhutam, et nende reproduktseerimine ja levitamine on ilma OÜ Celsius Healthcare ja ASI SL Õhtuleht kirjaliku nõusolekuta keelatud. Toimetusel on õigus kaastoid nende selguse huvides toimetada ja lühendada. Kaastoid ei tagastata ega retsenseerita. Toimetuse akseptib vaid isiklikult kohale toodud või tähtnuid postiga toimetusele saadetud õiendusi ja vastulauseid.

ELI LILLES
Tervist, tervist@celsius.ee

Nii mõnigi kirklik suitsetaja on andnud endale lubaduse, et see sigaret jääb nüüd küll viimaseks ja käes on aeg tervislukuks hakata. Kuidas aga keerulise lubaduse täitmise- ga hakkama saada?

Suitsetamisest loobumise otsus on esimene samm, aga kuidas edasi? Vähestel õnnestub suitsupakiga päevapealt lõpparve teha, sest isu seda teha läks üle. Mitmendat korda loobujad kurdavad, et raske on ära öelda, kui seltskonnas tehakse suitsu, töö juures on pingeline aeg või kehakaal tahab suitsetamist maha jättes tõusma hakata. Suitsetamisest loobumiseks pakutakse mitmesuguseid nõuandeid. Aga kui ka need võtted on tulutult järele proovitud? Millised on need meetodid, mis laseksid sigaretiga tõhusalt hüvasti jätta?

Suitsetamisest loobuja vajab reeglina nõustaja toetust

Statistika järgi soovib 70% igapäevasuutsetajatest pahest loobuda, kuid tegelikult ei ole nad selleks valmis ja vajavad nõustaja toetust. Nõustamine tähendab motiveerimist, nikotiinisõltuvuse taseme hindamist, konkreetse suitsetamisest loobumise päeva määramist, individuaalse loobumis- ja raviplaan koostamist, suitsetamisest loobuja pidevat juhendamist ja toetamist, aga ka eluviisi muutmist ja saavutatud tulemuste hindamist. Sihtrühm on kõik suitsetajad: motiveeritud suitsetamisest loobujad, noored inimesed, krooniliste haiguste põdejad (krooniline obstruktiivne kopsuhaigus, südameveresoonkonnahaigused, pahaloomulised kasvaja- d jt), rasedad naised, imetavad emad jt. Suitsetamisest võõrutamine kestab kaks kuud või vajadusel kauem (kokku 8–10 nädalat) ja vajab pidevat patsiendi ja nõustaja omavahelist koostööd ka kogu järgneva aasta pä-

Kevad algab sigaretita!

rast loobumist. Mittesuitsetajaks peetakse patsienti alles aasta pärast suitsetamisest loobumise päeva. Kestev nõustamine koosneb 5–6 nõustamiseseansist (näiteks 3–4 nõustamist esimese kahe-kolme kuu jooksul, kaks nõustamist loobumisejärgse aasta jooksul). Kui ilma nõustamiseta loobus suitsetamisest ja saab püsivaks mittersuitsetajaks ainult 3–6% ni-

kotiinisõltlastest, siis nõustamise korral 20% ja enam.

Abi apteegist

Neile, kes laserteraapiat proovida ei tihka, võivad abiks olla nikotiiniplaastrid või -närimiskumm. Apteegiriitult leiavad leevendust need, kes on teinud otsuse suitsetamisest loobuda – plaastrid ja närimiskumm on näidustatud võõrutusnähtude ja suitsetamistungi leevendamiseks.

Tooteid võib kasutada suitsetamise vähendamiseks ka siis, kui inimene ei suuda või ei ole valmis suitsetamisest järsku loobuma.

Nõuandeid plaastri kasutamiseks saad küsida loobumisenõustajalt, perearstilt, aga ka apteekrilt ja lugeda pakendi infoleht. Nikotiiniplaastreid või -närimiskummi leidub apteegis eri annustes ise kanguse ja kasutusajaga, seega tuleks õige valiku tegemiseks kindlasti apteekriga nõu pidada.

Laserteraapiaga pahest priiks

Laserteraapia põhineb Hiina meditsiiniil. Madalsagedusega laserkiirtega mõjutatakse kindlaid punkte inimese kehal, mis panevad organismi loomuliku paranemisvõime kiiremini tööle. Laserteraapia ei kasuta ravimeid ega nikotiini asendusravi. Laserteraapia aitab vähendada või kõrvaldada sümptomeid, mis tekivad suitsetamisest loobumisel ja pakub psühholoogilist tuge käitumisharjumusega toime tulekks. Suitsetamisest loobumiseks kulub enamikel juhtudel 3–4 seansi, krooniliste haiguste puhul 6–12. Siiski on iga inimene erinev ja seansside arv selgub enamasti teisel korral ning sõltub inimese enesetundest. Laserteraapia ei sobi siiski igatühele – see ei ole soovitatav raseduse, tõsisemate südamehaiguste, vähi ja epilepsia korral.

Terviseteejuht on abiks

Proovida võib ka veebipõhist tasuta tervisejuhendajat iCoach, registreeruda saab aadressil www.stopsmokingcoach.eu. Kasutajale esitatakse lühike küsimustik, mis määrab tema koha vii- etapilises suitsetamisest loobumise protsessis. Küsimustikuga hinnatakse kasutaja käitumist, suhtumist ja motivatsiooni. iCoach annab juhiseid interaktiivsete vahendite kaudu ja pakub kohandatud tagasisidet, nõuandeid, praktilisi võtteid, ülesandeid ja miniteste. Näiteks saadab iCoach iga päev e-postiga meeldetuletuse ja motivatsiooni parandamise nõuandeid.

Iga päev suitsetab veerand eesti- maalastest

Eesti täiskasvanud rahvastiku 2010. aasta tervisekäitumise uuring näitas, et 1,34 miljonist inimesest suitsetab umbes 350 000. Täiskasvanute seas on igapäevasuitsetajaid 26,2%. Võrdluses 1990ndate aastatega on Eestis suitsetajate hulk vähenenud, kuid vaid 1,5%. Meeste igapäevasuitsetamises (vanuserühm 16–64 aastat) on võrreldes 1994. aastaga märgata 13%list vähenemist (1994 – 50%, 2010 – 37%). Naiste seas on vähenemine samas ajavahemikus vähem märgatav – ainult 2% (1994 – 21%, 2010 – 19%). Viimaste aastate võrdluses tuleb naiste seas tõdeda aga kasvu 17%lt 2008. aastal 19%le 2010. aastal. Erinevalt Euroopa vanematest riikidest, kus suitsetamise tase on peagu võrdne, suitsetavad Eestis naised meestest kaks korda vähem.

Suitsetamisest loobumise nõustamisteenust osutavad kabinetid üle Eesti:

TALLINNAS
Tallinna Lastehaigla
Kesklinna lastepoliikliinik
Ravi 27, Tallinn
Eelregistreerimine
tel 620 7330, 620 7331

Lääne-Tallinna Keskhaigla
Pelgulinna sünnitus-
maja naistenõuandla
Sõle 23, Tallinn
Eelregistreerimine
tel 1314

Medicum
Punane 61, Tallinn
Eelregistreerimine
tel 605 0601

Põhja-Eesti Regionaalhaigla
Mustamäe korpus
Sütiste tee 19, Tallinn
Eelregistreerimine
tel 617 2063

Seksuaaltervise Kliinik
Suur-Ameerika 18a, Tallinn
Eelregistreerimine
tel 666 5123



Meelis Tomson

TARTUS
Tartu Ülikooli Kliinikum
Kopsukliinik
Riia mnt 167, Tartu
Eelregistreerimine
tel 731 8911, 731 8939

TÜ Kliinikum
Südamekliinik
Puusepa 1a, Tartu
Eelregistreerimine
tel 731 9359

Tartu Seksuaaltervise Kliinik
Vaskali 17, Tartu
Eelregistreerimine
tel 744 2086

IDA-VIRUMAAL
Ida-Viru Keskhaigla
Torujõe 15, Kohtla-Järve
Eelregistreerimine
tel 337 3777

Ida-Viru Keskhaigla
Naistekliiniku
naistenõuandla
Ravi 10d, Kohtla-Järve
Eelregistreerimine
tel 339 5146, 339 5143

Ida-Virumaa Noorte- nõustamiskeskus
Jaama 34, Jõhvi
Eelregistreerimine
tel 337 5875

Narva Haigla
Polikliinik
Hariduse 15, Narva
Eelregistreerimine
tel 357 2778, 357 2779

MUJAL EESTIS
Järvamaa Haigla
Tiigi 8, Paide
Eelregistreerimine
tel 384 8132
Kuressaare Haigla

Aia 25, Kuressaare
Eelregistreerimine
tel 452 0115

Lõuna-Eesti Haigla
Meegomäe küla,
Võru vald
Eelregistreerimine
tel 786 8569, 786 8595

Läänemaa Haigla
Vaba 6, Haapsalu
Eelregistreerimine
tel 5343 0707
Põlva Haigla
Uus 2, Põlva
Eelregistreerimine
tel 799 9171

Pärnu Haigla
Ristiku 1, Pärnu
Eelregistreerimine
tel 447 3300

Rapla Maakonnahaigla
Alu tee 1, Rapla
Eelregistreerimine
tel 489 0746

Viljandi Haigla
Jämejala küla,
Pärsti vald
Eelregistreerimine
tel 435 2161

Nõuanded, mis abiks sigaretist loobumisel

- Kui te ei ole valmis kohe loobuma, harjutage end tarbimise vähendamise mõttega või jätke mõni suitsukord vahele.
- Mõelge hoolikalt läbi oma **harjumused**, et mõista, mis hetkedel tunduvad sigaretid hädavajalikud. Enne kui otsustate, millal on õige hetk suitsetamisest loobuda, koostage reaalistik **kokkuvõte oma tubakatarbimisest**: millal tunnete kõige suuremat tungi suitsetada?; mis kellaajal suitsetate päeva esimese sigareti?; miks te suitsetate ja miks soovite loobuda? Märkige kõik küsimused ja vastused üles, et täpselt teada saada, mis teid motiveerib ja mis meetodil soovite oma eesmärgi saavutada. Märkige esimestel päevadel üles ka kõik **kasulikud mõjud**, mida tunnete (hingamine, maitse- ja lõhnatunnetus, rahaline kasu jms).
- Tuulutage ja tehke suurpuhastus kohtades, kus suitsetasite: kodus, töökohas, autos.
- Koristage silma alt sigaretisüütlid, tikud, sigaretipakid ja fotod suitsetavate inimestega.
- Ärge jätke sahtlisse varuks ühtegi sigaretipakki!
- Teatage oma perekonnaliikmetele, sõpradele ja töökaaslastele, et plaanite suitsetamisest loobuda, ärge häbenege küsida neilt abi või tuge.
- Abi on kindla kuupäeva määramisest alustamaks suitsuvaba elu pärast konkreetset sündmust. Puhkus ei pruugi olla suitsetamisest loobumiseks kõige sobivam aeg, sest tööle naasmise stress tekib stress on üks suuremaid tagasilanguse põhjustajaid.
- Pöörduge spetsialistide poole – nemad saavad anda nõu, vajalikke kontaktandmeid ja näpunäiteid.

Häirenuputeenus on päästnud tosina inimese elu



Medi häirenuputeenus on olnud kõikjal Eestis kättesaadav üle kahe ja poole aasta. Uurisime, mis puhkudel on häirenupp abivajajaid aidanud või isegi nende elu päästnud.

Häirenupp on äärmiselt lihtne ja töökindel ning võimaldab kutsuda abi olukorras, kus seda muul viisil teha ei õnnestu. Üldjuhul on häirenupu kasutaja eakas või liikumispuudega inimene, kes võib oma kodus kasvõi lihtsalt kukkuda ja omal jõul mitte püsti saada. Või ähvardab teda tõsisema terviserikke oht, mille puhul on abi sabumise kiirus kriitilise tähtsusega. Häirenupp on randmel või kaelas olev väike, mugav ja veekindel kellatooline nupuke. Lisaks paigaldatakse koju spetsiaalne „käed vabad“ hoolekandetelefon, nii et õnnetuse või terviserikke korral piisab isegi teisest toast appi hüüdmisest. Inimesel endal ei pea olema mingit sidevahendit, vajadusel kasutatakse mobiilivõrgu toimivat seadet. Nupu- vajutusega algatatud häirekõne jõuab Medi kõnekeskuse operaatorini, kes vajadusel inimese lähedase, näiteks sugulase, naabri või hooldaja, appi saadab.

Häirenupulahendusi on mujal maailmas osutatud juba üle 30 aasta. Eestis toimib üleriiklik Medi häirenuputeenus alates 2010. aasta kevadest. Teenust osutatakse kõikides maakondades ja valdades, isegi väikesaartel. Üle kahe ja poole aastaga on

hädasid lahendatud ja abilisi koju saadetud ligi 300 korral, sealhulgas üle kümne kiirabi ja kaks politsei väljakutset. Tosinal korral on päästetud inimese elu.

Suurimaks tunnustuseks on alati kasutajate ja abisaanute endi kogemused. Õnnelikult lõppenud juhtum on rääkida Torma valla sotsiaaltöötajal Eha Vesikol: „Medi häirenupp on järjekordselt oma olemasolu õigustanud ja elu päästnud. Meie valla memme, kellel nupp randmel, tabas ühel ööl tõsine terviserike, mis ei lubanud tal isegi liigutada ega tõusta. Nupule suutis ta ikkagi vajutada ja operaatoriga suhelda. Kohale kutsuti kiirabi ja informeeriti ka poega, kes saabus välisust avama. Kunn on tänaseks paranenud ja kodus tagasi. Ta on väga tänulik ja leiab, et kui tal selline abivahend on, jääb ta ka talveks koju. Mul on tõesti hea meel, et ta sellisel moel abi sai!”

Alati ei pea olema isegi häirenuppu vajutanud, et tunda end oma kodus üksinda kindlalt ja julgelt. Selle kohta on tabavalt öelnud Laeva valla hoolealune Natalja: „Kui oled üksik ja vana, ei oska paremat asja tahtagi. Mul pole veel nupu abi vaja läinud, aga hoopis kindlam tunne on küll. Isegi vargaid ei karda enam. Ei oskagi enam ilma punase nuputa olla. Mobiil ei kannu ju igal sammul kaasas, nupp on kodus alati käel.” Tema sõnu kiidab ka Laeva valla sotsiaalnõunik Maire Jõgi:

„Medi häirenuputeenus on kindlasti vajalik ja kergendab oluliselt sotsiaaltöötajate koormust eakate ja puuetega inimeste osas. Suurimaks plussiks on turvatunde loomine, ja seda nii hoolealusele, tema lähedastele kui ka vastutavatele ametnikele. Hindame Medi häirenuputeenust vajalikuks, toimivaks ja kvaliteetseks.”

Häirenupp tagabki hingerahu ka kõikidele lähedastele, kes oma kallitest eakatest hoolivad. Kui üldjuhul on teenuse tellijad kohalikud omavalitsused, siis üha sagedamini leidub teadlikke lähedasi, kes oma kallitele vanematele või vanavanematele Medi häirenupu valivad. Selle põhjuse on ilmekalt välja toonud ise Otepääl elav proua, kelle eakas ema elab Viljandi külje all: „Kuna ema elab 80 km kaugusel ja on vana, valutas süda tihtilugu, kui ei õnnestunud teda telefonitsi kätte saada. Nüüd on Medi häirenuputeenus mõned kuud olnud ja selle aja jooksul on ka reaalselt olnud vaja abi kutsuda. Äitäh, et selline teenus ka Eestis olemas on!”

Kes oma kallile eakale sugulasele kindlustunnet pakkuda soovib, pöördugu kindlasti Medi poole telefonil 661 8181, e-postil info@medi.ee või kodulehe www.medi.ee või www.häirenupp.ee kaudu. Samuti tasub küsida Medi häirenuputeenust oma linna või valla sotsiaalosakonnast.

UUS!

NiQuitin nikotiin

Mini

Aitab Sul samm sammult suitsetamisest loobuda.

Näidustus: tubakasõltuvuse ravi

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

EE/CHN/Q/0003a/12

Beebi nahk vajab õrna hoolt

AFP/Scanpix

Vastsed vanemad imetlevad oma beebit ega saa temalt silmi lahti. Beebi nahk on sile, pehme ja roosa, ainult ühel sõrmel on villike – see on jäänud imemisest, sest ka kõhus olles on sõrm agaralt suus käinud.

MAIE JÜRISSE
Tallinna lastehaigla lastearst

Sünnimomendiks on ajalisel lapsel nahk põhifunktsioonide osas küps. Kõik epidermise ja pärisnaha struktuurid on arenenud, sellegipoolest erineb see täiskasvanu nahast mitmeti. Nahk on mehaaniliselt kergesti vigastatav (imemisvill vastsündinu sõrmel) ja marrastatav, sest rakud on omavahel nõrgalt ühendatud. Sarvkiht on märkimisväärselt õhem kui täiskasvanul, see teeb naha läbilaskvamaks bakteritele, seentele, viirustele, ravimitele, keemilistele ainetele. Nahk on rikkalikumalt varustatud veresoontega ja kapillaaridega, seetõttu imenduvad nahale manustatud ravimid kergemini vereringesse ja toimivad kogu organismile.

Lähtudes põhimõttest, et esimesed kuud sööb laps ainult rinnapiima või piimasegu, siis vajab ka nahk üsna vähe. Riili- või sahtlitäis eri värvi ja lõhnaga kehatooteid (ka lastele mõeldud!) on beebile liias.

Vesi ja seep naha-
hoolduseks ei sobi

Mädatekitavate mikroobide põhjustatud nappõletiku vältimiseks peitsida narakondipiirkond aniliinvärviga (briljantroheline). Edaspidi puhastada kaks korda päevas piirituslahuses (saialillepiiritus) immutatud vatipulga abil kõndi ja naha piiri, selleks võib nabakõnti ettevaatlikult ülespoole tõmmata ning samal ajal sõrmedega naba kergelt laiemaks venitada.

Aniliinvärv ja piirituslahus vähendavad tõhusamalt mikroobide üldhulka, hoiavad ära haavaeritise ja mäda tekke, võrreldes vee ja seebiga puhastamisega.

Sagedasemad beebiea
nahaprobleemid

Vanemad leiavad mõnepäevase beebi nina pealt väikesi mannatera meenutavaid täpikesi. Kuna need täpikesed kaugemale ei levi ja ka tuttava tillukesel titel on sarnaseid täppe varem nähtud, siis esialgu ei muretseta.

Need on miliumid, healoomulised suurenenud rasunäärmed – esimesel ja sagedasim nahaprobleem, mis esineb



Sagedasemad beebiea nahaprobleemid

- miliumid
- toksiline erüteem
- vastsündinuakne
- seborroiline dermatiit
- imikuea atoopiline dermatiit
- toiduallergia
- mähkmedermatiit

„Riili- või sahtlitäis eri värvi ja lõhnaga kehatooteid (ka lastele mõeldud!) on beebile liias.“

Lasteart Maie Jürisse

Priit Simson



umbes pooltel vastsündinuid ja möödub ise mõne kuu jooksul. Vahel võib miliume olla väga palju, peale nina ka kehal, jäsemetel, neid võib olla koguni suu limaskestal. Sellelipoolest on need ohutud ja taanduvad epidermise järkjärgulise irdumise ja uuenemise käigus ise.

Agaku esimesel elunädalal tekivad põskedele ja kehale punetavad laigud ning mõne laigu keskele ka kollakasvalged sõlmekested, mõnda kohta isegi villike, muutub nahamure tõsisemaks. Kas on tegu viimaks nakkuse või allergiaga?

Siiski on ka see isemööduv vastsündinua nahaalõõve – toksiline erüteem. Toksiiline erüteem ilmneb enamasti esimesel elunädalal, ehk vahel ka teisel nädalal. Toksilist

erüteemi ei peeta allergia ilminguks, vaid naha kohane misreaktsiooniks mikrofloora kujunemisel. Seisundit võib proovida leevendada niisutava kreemiga, kuid see lööve on iseparanev.

Toodud näited illustreerivad, et vastsündinu nahk on tundlik paljudele sise- ja välisfaktorile ning paljud vastsündinua nahaalõõve on mõeldud iseloomuga kohanemisreaktsioonid.

Akne põskedel
ja koorik peanahal

2.–4. elunädalani võib põskedele tekkida sõlmekesti mäda villikesi – see on vastsündinuakne. Akne tekkimises mängivad rolli juba üsna siseselt alanud ema hormo-

naalsed mõjud, vastsündinu rasunäärmete suurenemine ja teatud ensüümide kasvunud aktiivsus vastsündinu rasunäärmetes. Neonataalakne võib üle minna imikuakneks ning see võib kesta imikuea lõpuni, ehkki enamasti mööduvad nühud esimesel poolaastal. Vastsündinuakne ei ole imikuakne eelduseks.

Vastsündinuakne kergema kulu puhul pole ravi tingimata vajalik ja võib oodata iseparanemist. Siiski on vanematel raske lööbes põskedega beebi kõrval tegevusetu olla. Hooldussoovituste korral on oluline vältida liiga ummistavaid ja rasvaseid nahaalõõvevahendeid, nagu näiteks vaseliini sisaldavad beebisalvid. Abi võib olla niisutavatest kreemidest. Imikuakne medikamentsoosiks raviks kasutatakse samu preparaate, mis on näidustatud talvise akne raviks.

Vastsündinua lõpul või esimestel kuudel märkavad paljud vanemad, et tita peanahale hakkab kogunema tihke kollakasvalge või kollakashallikas

järjest paksenev kiht. Rasune koorik peanahal on gneiss, imikuea seborroilise dermatiidi sümptom. Kuni ökuustel lastel on omane füsioloogiline rasu üleproduktsoo, paljudel lastel lakkab kooriku tekkimine pärast ökuuseks saamist, vahel on rasust koorikut ka üle aastastelgi lastel.

Kooriku eemaldamiseks võiks mõni tund enne pesemist seda määrida (laste)õliga või ureat sisaldava kreemiga ning sagedamini pead pesta. Pesemiseks sobivad talvised beebišampoonid. Pesemise ajal lasta šampoonil mõni minut mõjuda, enne kui beebi peaharjaga õrnalt koorikut maha pesta. Keratolüütilised šampoonid, sh laste koomašampoonid sobivad samuti hästi. Nende puhul aga vältida silmasattumist, sest need ärritavad silma, teevad valu ja edaspidi võib beebil tekkida peapesemise või isegi vannimiseku ees hirm. Alati tuleb šampoon puhta veega hoolikalt nahalt maha loputada, kuna šampoonijäägid hakkavad nahka ärritada.

Kui peale rasuse kooriku on nahal punetust, sügelust või on koorik läinud liiga paksuks, tuleks kindlasti nahaarsti juurde minna. Vahel võib imikuea atoopilise dermatiidi lööve paikneda rasunäärmeterohektele kohtadel: peanahal, jäsemete painutuspiinadel ja suures varvastes. Seborroiline dermatiit lapse seisundit ei häiri, see ei sügele, ja kergekuuline peanaha rasukoorik võib lapse kasvades ka ilma medikamentsoos ravita taanduda, kuid atoopiline dermatiit sügeleb, põhjustab unehäireid nii lapsele kui ka kogu perele ning vajab sageli kaasuva allergia väljaselgitamist ja medikamentsooset ravi.

Nahapõletik
ja toiduallergia

Imikuea atoopiline dermatiit esineb sagedamini peredes, kus keegi juba põeb mõnd atoopilist haigust: astmat, allergilist riniiti või ekseemi. Klassikaline lööve paikneb otsmikul, põskedel, peanahal, jäsemete sirutuspiinadel ja

kehal; on punetav, sügelev, ketendav, paiguti leemendav. Raskemad vormid algavad talviselt varem ja pooltel esimesel eluaastal haigestunute algab atoopiline dermatiit juba enne kuuendat elukuud.

Osalt atoopilist dermatiiti põhjustavad imikutest esineb koos nahapõletikuga ka toiduallergia – kõige sagedamini munavalge ja/või lehma piimavalgudele. Allergeense toiduainete eemaldamine lapse ja imetava ema menüüst leevendab märkimisväärselt neil lastel nahapõletikku ja/või kõhuhaigusi. Paljudel atoopilise dermatiidi imikutel asendatakse lehma piimasegu eripiimasegudega, milles piimavalk on lõhustatud või koosneb segu aminohapetest. Piimaototevabal menüül olevatel imetavatel emadel on soovitatav võtta kaltsiumipreparaate koos D-vitamiiniga.

Nahapõletiku ravi nurgakiviks on nõrga või mõõduka tugevusega lokaalsed glükokortikoidid ja kaasuva kuiv-

Hügieenisoovitused ja abivahendid

- Beebivann on soovitatav, sest see on üldvannist puhtam, vannitamine on vanematele ergonoomilisem ja ilmselt ka ökonoomsem. Soovitatav vannitamise sagedus 1–3 korda nädalas, ent kui beebile vannikäik meeldib, võib ka iga päev. Vannivee temperatuur on 37 kraadi ja veeoost just saab mõõta vannitermomeetri või oma küünarnukiga.
- Kuiva naha korral võib harvem vannitada, ent kui pärast pesemist kasutada veekadu takistavat kreemi, siis ei mõju ka igapäevane vann halvasti. Üldjuhul võib sagedasem vannikäimine pikapeale nahpinna kuivaks, ketendavaks ja karedaks muuta, seega võiks suurtel veeõpradel mõni keskmise rasvasusega kreem või ihupiim varuks olla.
- Lasteseepi ja pesugeeli võib iga päev või vajaduse kohaselt kasutada mähkmeapiirkonnas pesemiseks, kogu keha pesemiseks iga päev mitte. Hästi sobivad pH 5,5 sünteeseidid ja geelid, sest need ei kuivata nahka.
- Kui lapse nahk ei ole kuiv ega kare, siis ei pea tingimata kreemitama.
- Gneissikoorikut võib õliga määrida, vannitamise ajal proovida see lastešampooni ja harjaga ettevaatlikult maha pesta.
- Vanemad valivad mähkmed oma eelistuste järgi, kuid mähkmedermatiidi ilmnemisel võib tekkida vajadus oma eelistusi muuta.
- Kui mähkmealustes piirkondades tekib punetus, proovida mähet sagedamini vahetada või koguni vahetada mähkmevannit ning määrada punetavaid kohti tsinki sisaldava pepusalviga nii, et valge kiht on nahapinnal näha.
- Kui mähkmesse on tulnud kaka/väljaheide, pesta pepu sooja vee ja tilga pesugeeliga, kuivatada ning vajadusel määrada pepu ja tuharate vahel rasvase salviga.
- Immutatud puhastuslappe eelistada kodust eemal olles. Puhastada suunaga eest tahapoole ja mitte liiga tugevalt hõõrudes.
- Küünelõikamiseks on soovitatav muretseda beebile oma ümarate otstega küünekäärid. Kogu pere küünekääre enne beebi küünte lõikamist kindlasti puhastada desinfitandiga. Küüsi lõigata pärast vanni, kui need on pehmemad.



Hooldus ja kaitse päris algusest!

Bübcheni nahahooldusvahendites kasutatakse **ainult looduslikke komponente**: kõrgeima kvaliteediga puhtad taimsed õlid ja ekstraktid nagu sheavõi, saialill, kummel, pärnõied jne; pantenool ja glütseriin. See on aktiivsete komponentide **ideaalne koostis**, mis niisutab ja samas toimib põletikku ennetavalt.

Kõik Bübcheni tooted on dermatoloogilistest testidest ning spetsialistide poolt eriti nahasõbralikeks tunnustatud.

BÜBCHEN –
LOODUSLIKULT
KAITSTUD
NAHK



APTEEK 1
Tervise Asjatundja

Apteek1 apteekides kampaania
Aprillis – Bübcheni tooted on
saadaval Hea hinnaga!

Tootja: Bübchen Werk Ewald Hermes
Pharmazeutische Fabrik GmbH, Saksamaa.

Maaletooja: German Products Estonia OÜ,
tel. 6098030 info@gpestonia.ee

Õhus on kevadet!



Kõik fotokroom- ja päikeseprilliklaasid kuni

-50%

Fotokroomklaasid al. 50 €/paar

Optilised päikeseprilliklaasid al. 38,5 €/paar

Progresseeruvad fotokroomklaasid al. 160 €/paar

TALLINN, Rävala 6, Tõnismägi 16A, Merimetsa tervisekeskus, Paldiski mnt. 68A; TARTU, Tasku keskus Turu 2; PÄRNU, Rüütli 14, Pärnu keskus Aida 7; KÜRESSAARE, Kohtu 1, Auriga keskus Tallinna tn 88; HAAPSALU, Karja 7.

norman optika

www.normanoptika.ee
tel. 6 335 302

Ka silm vajab UV-kaitset

EEVA-LIISA PIIBEMAN
Tervist, tervist@celsius.ee

Palju räägitakse sellest, et intensiivse päikese eest tuleb kaitseda oma nahka ja juukseid, kuid sageli unustatakse ära silmad, mis samuti UV-kiirguse eest kaitset vajavad.

Kui viibida pikka aega ilma prillideta ereda päikesevalguse käes, võib silmas tekkida fotokeratiit ehk sarvkesta valguspõletus, mis on taastuv, kuid põhjustab silmades valu ja ajutist nägemise hägustumist. Pikaajaliselt silma mõjutav UV-kiirgus tekitab mõnel juhul pterüügiumit ehk tiibkile teket sarvkesta pinnale. UV-kiirgus võib põhjustada hallkaed, silmalaukasvaid, silmapõhja põletust ning teravalt nägemise punkti ehk maakuli degeneratsiooni riski. Silmaläätsed ja võrkkesta kahjustused ei pruugi ilmneda kohe, vaid aastaid hiljem.

Ka mõnel ravimil on omadus tõsta keha tundlikkust UV-kiirgusele ja päikesest põhjustatud kahjustus võib areneda kiiremini ja raskesti. Ida-Tallinna keskaigla silmaarsti Maarja Villemsoni sõnul võivad need olla tetratsükliin, diureetikumid, trankviilisaatorid, sulfoonaamidid, aga ka mõningad antibeebipillid, kemoterapeutilised ravimid.

Lapse silmapõhja jõuab UV-d tunduvalt rohkem kui täiskasvanu omasse, sest lapse silmaläätsed on väga selged – seal pole tekkinud skleroosi ega kaed, mis silmapõhja UV-kiirguse eest kaitsevad. On koguni leitud, et 80% kogu UV-kiirgusest, mida elu jooksul saame, tabab meid enne 18. eluaastat.

Päikeseprillid kaitsevad silma

Inimorganismi kudedel on erinev vastupidavus UV-kiirgusele, samuti võime taastuda. Kui pealmisel nahakihil on väga tugev taastus- ja uuenemisvõime, siis silmakudedel on see kesine. Nii peabki päikeseprillide valikul olema prioriteediks kaitse UV-kiirguse eest, kuna kiirgus on paljude silmaprobleemide ja -haiguste otsene või kaudne põhjustaja.

Ouline on teada, et silmi ei hoia tume klaas, vaid UV-kaitse. Ainult tume klaas ilma UV-kaitseta muudab silmapupillid laiaks, muutes silmapõhjad kahjustustele veelgi rohkem avatuks. Kuigi läätsedesse on kerge UV-kaitse sisse töödeldud, ei anna see päikeselistel päevadel piisavalt kaitset. Ka läätsesandid



Sven Kirsimäe

„Ainult tume klaas ilma UV-kaitseta muudab silmapupillid laiaks, muutes silmapõhjad kahjustustele veelgi rohkem avatuks.“

Ida-Tallinna keskaigla silmaarsti Maarja Villemson

Filtrikategooriad millist valida?

- 0 filtrikategooriaga päikeseprillid sobivad pilves ilmaga
- 1 filtrikategooriaga poolpilves ilmaga
- 2 filtrikategooriaga keskmise päikesevalgusega
- 3 filtrikategooriaga tugeva päikesevalgusega
- 4 filtrikategooriaga ülitugeva päikesevalgusega (lumel, merel, kõrgmäestikus)

Mida tähistavad N, P ja F?

N on tavaliste plast- või mineraalklaasist UV-kiirguse eest kaitsvate klaaside tähis. P tähistab polariseeruvaid klaase, mis võivad olla plastist või mineraalklaasist. Polariseeruv klaas murrab päikese UV-kiiri täisnurga all ja seetõttu sobivad nende klaasidega päikeseprillid eriti hästi just merel. F tähistab fotokroomset klaasi. See plast- või mineraalklaas tumeneb ise UV-kiirguse käes vastavalt kiirgusastmele. UV-kiirguse lakkamisel võtab klaas oma esialgse värvi.

peaksid suviti kindlasti päikeseprillid ninale panema.

Maarja Villemson soovitatav päikeseprillide kindlasti kanda ereda päikesevalguse käes, kuid lisab, et tegelikult jõuab silmadeni UV-kiirgus ka pilves ilmaga. Eriti oluline on aga kaitsta silmi lumelt, veelt ja silutistelt peegelduva valguse eest, kuna peegelduv valgus on veelgi intensiivsem. Samuti tuleb kaitsta ka laste silmi – selleks sobivad arsti sõnul laiemad äärega mütsid ja UV-kiirgust kaitsevad päikeseprillid. „Kuna kõige intensiivsem on päike päeval kella 10–14 ajal, oleks mõistlik sel ajal hoida lapsi eemal otsesest päikesevalgusest,“ ütleb silmaarst.

Veel mainib ta, et koos päikeseprillidega aitavad UV-kiirguse eest silmi kaitsta ka luteiin, vitamiin E ja zeaksantiin, mida saab kollastest, punastest ja rohelistest köögiviljadest, aga ka apteegist toidulisanditena.

Silmaarsti sõnul jõuavad ägeda UV-kiirguse poolt kahjustatud silmadega patsiendid silmaarstini eriti suvel ja

päikselisel lumeküllasel talvel. Samas näeb ka pidevalt patsiente, kelle vaevused – eelnevalt mainitud pterügiumi, kae ja maakuli degeneratsiooni tekkimine on mõjutatud pikemaajalisest päikesele eksponeeritusest.

Otsi prillidelt CE-märgistust

Päikeseprillid peavad vastama kindlatele ohutusnõuetele ja olema tähistatud CE-märgistusega, viimane on tootja teinud kauba ohutusnõuetele vastavuse kohta. Päikeseprillide märgistus peab andma infot selle kaitsetaseme kohta. Vastav märgistus peab olema kas raamil, etiketil või pakendil.

Euroopa standardi järgi jagatakse päikeseprillid 5 filtrikategooriasse (0–4). Päikeseprillid, mis kuuluvad 0 kategooriasse, lasevad läbi kõige enam valgust ja UV-kiirgust ning 4. kategooria kõige vähem. Tähtis on teada, et 4. kategooria päikeseprillid ei ole sobilikud liikluses kandmi-



Alamy/AOP

seks, sest lasevad läbi liiga vähe valgust ja on liiga tumedad. 4. aste on mõeldud kõrgmägedes matkajatele, purjetajatele ja suusatajatele. Kõige paremini kaitsevad tihedalt katvad päikeseprillid, mis ei lase läbi kiirgust ka kõrvalt.

Milliseid päikeseprille on valikus?

Enim leidub plastklaasidega päikeseprille, mis sobivad igapäevaseks kandmiseks. Head omadused on kergus, tootmise odavus, turvalisus ja vastupidavus. Miinuseks võib pidada kerget kriimustumist. Polaroid on mitmekihiline plastklaas, mis kõrvaldab horisontaalselt tasapinnalt peegelduvat valgust (nt vesi, asfalt, lumi) ja vähendab silmade väsimist. Klaasi siseküljel on peegeldusvastane kiht, mis ei lase silmi pimestada ka küljelt või selja tagant langevatel päikesekiirtel.

Fotokroomsed ehk isetumenevad klaasid on parim lahendus prillikandjatele, sest see klaasitüüp vahetab oma värvust vastavalt päikesekiirguse hulga: UV-kiirguse toimele tumeneb klaas kuni 70% ulatuses, siseruumides muutub taas läbipaistvaks. Isetumenevad klaasid reageerivad temperatuurimuutustele ega lähe siseruumides udu-

seks. Miinusteks võib pidada fotokroomsete klaaside natuke suuremat paksumat võrreldes tavaliste optiliste prilliklaasidega. Samuti ei soovitata selliseid prille päikselistel päevadel autojuhtidele, sest auto esiklaas neelab osa UV-kiirgusest ja fotokroomne klaas ei tumene piisavalt. Üleminekuga prilliklaasid on ülevaht tumeilmaga ja alt-poolt heledamad. Nii on ülevaht tulev valguskiirgus silma jaoks varjatud, kuid allavahetamine palju mugavam. Päikeseprille hooldades on oluline meeles pidada, et kriimustatud klaasid silmi ei kaitse. Seetõttu tuleb prille hoida prillitoosis. Prilliklaase võib puhastada vee ja pehme puhastuslapiga, mitte lahusti ega alkoholi. Kasutada ei tohi ka määrdunud või karedat lappi, sest see võib muuta klaaside filtri omadusi.

Nägemistervise parandamiseks ja kaitsevõime tugevdamiseks võib klaase valida erinevas värvitoonis. Kõige silmasõbralikumateks peetakse pruuni ja halli, mis moonutavad värve kõige vähem ja parandavad nägemistervist. Roheline toon on loomulik, mahe ja ka rahustav. Kollased ja merevaigutoonid sobivad hästi hämaras ning uduga autosõiduks, sest suurendavad kontraste.



LÕUNA-EESTI HOOLDEKESKUS – hubane kodu vanaduspõlueks

EEVA-LIISA PIIBEMAN
Tervist, tervist@celsius.ee

Üha kiireneva elutempo juures on muretu ja mugav usaldada oma eakas pereliige kaunisse kodusse. Aeg, kui haiget ja kõrge vanuses pereliiget tagakambris lõpuni põetati, on kadumas. Naaberriikide tava – vanaduspõlv pansionaadis veeta – on meilgi juurdumas.

med, tänu neile saab patsiente mugavalt ja valutult hooldada. Lamatiste vältimiseks kasutatakse iga päev õhkmadratsid. Hoolduskreemid ja mähkmed on võimalikult nahasõbralikud, haavaravis kasutatakse patsiendisõbralikke vahendeid ja võtteid, et tagada kiire paranemine ja vähendada valuainstinguid.

Huvitegevused hoiavad vaimu värske

Valgamaal Hellenurmes asuv Lõuna-Eesti hooldekeskus alustas tegevust 1993. aastal. Praegu töötab hooldekeskuses 75 inimest ja neil on 315 hoolealust. Kliendid hindavad Lõuna-Eesti hooldekeskuse häid elutingimusi, kvaliteetset teenindust ja ilusat loodust. Hooldeteenus on mõeldud neile, kes ei saa iseisesevalt hakkama igapäeva-toimingutega ja vajavad ööpäev läbi hooldust, kuid mitte haiglaravi. Peale ööpäevase üldhooldusteenuse teenindab hooldekodu nii dementsust põdevaid kui ka psüühiliste erivajadustega kliente. Selleks on loodud elamiseks turvaline keskkond, mis arvestab erivajadusi ja vastab kvaliteedistandardidele.

Lõuna-Eesti hooldekeskuse personal suhtub igasse patsienti kui oma pereliikmesse, samuti on maja alati avatud hooldekeskuse elanike lähedastele. Hooldusõed hooldavad klientide eest ööpäev läbi ja iga öde vastutab hoolealuse eest sõltuvalt viimase seisundist – nii jätkub ödedel energiat ja aega, et igaühega suhelda, luua isiklik kontakt ja märgata õigel ajal tervisehäda.

Lõuna-Eesti hooldekeskuses on kõige nüüdisaegsamad hooldusvahendid ja –sead-

med, tänu neile saab patsiente mugavalt ja valutult hooldada. Lamatiste vältimiseks kasutatakse iga päev õhkmadratsid. Hoolduskreemid ja mähkmed on võimalikult nahasõbralikud, haavaravis kasutatakse patsiendisõbralikke vahendeid ja võtteid, et tagada kiire paranemine ja vähendada valuainstinguid.

Hooldekodu kliendid elavad avarates ja rohke päeva- valgusega tubades. Tänapäevased seadmed, nagu mugav ja moodne abikutsesüsteem, füsioteraapiateenus, lift, saun, infrapunasoon, solaarium, massaažitool, parafiinravi ning spetsiaalne uksega istumismünn tagavad hoolealustele mõnusama elukeskkonna. Vaiksel toas istuvad inimesed kaotavad kiiresti elu eesmärgi, seepärast pöörab Lõuna-Eesti hooldekeskus suurt tähelepanu inimese aktiveerimisele. Tegulusjuhendajad aitavad klientidel elada võimalikult aktiivset elu nende probleemide raskusastme ja vanuse kohaselt. Liikumiskustega kliendid saavad kasutada rõdu, kuhu pääseb ka ratastooliga.

Lõuna-Eesti hooldekeskuses on elamisväärne keskkond kõigile

- Majutus suuremas teenuseüksuses 1- kuni 3kohalises tubades või 36kohalises peremajas. Tubades on WC, dušš, rõdu.
- Tervise menüü, erimenüü vastavalt kliendi vajadustele.
- Toetus igapäevaelu toimingutes.
- Toetus vaimsete ja füüsiliste võimete säilitamisel ning arendamisel.
- Rehabilitatsiooniplaanide koostamine.

Tervishoiuteenuste ja personaalhoolduse korraldamisel arvestatakse alati hoolealuse privaatsuse ja väärikusega. Kõik vajalikud meditsiiniteenused, nagu arsti määratud ravi teostamine, füsioteraapia, eri- ja perearsti konsultatsioonid, uuringud ja analüüsid, haavaravi ja lamatiste profülaktika, ka toiduvalik lähtuvalt patsiendi diagnoosist ja erisoovidest ning psühholoogiline nõustamine, on tagatud. Igal kliendil on isiklik hooldusplaan koos regulaarse terviseliku seisundi hindamisega. Hoolduse juurde kuulub öendussjärelevalve, pidev side perekonnaga ja vajadusel erinevad teraapiad.

Hooldekodu personal aitab kõikidel patsientidel olla võimalikult iseseisev ja pöörab suurt tähelepanu rehabilitatsioonile ning taastusravile. Rehabilitatsiooniplaani koostab Lõuna-Eesti hooldekeskus ühte meeskonnana, kuhu on kaasatud vähemalt viis eri spetsialisti. Lõuna-Eesti hooldekeskuse eesmärk on taastada võimalikult palju inimese võimetest ja anda tema elule tähendus.

Vaata lähemalt
www.hooldekodu.ee

TERVIST!

Noorte meeste tervis kehvast seisust

Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringust torkab silma meeste kehv tervis. 20aastastel Eesti meestel on tervena elatav eeldatav eluiga pea üheksa aastat lühem kui sama vanadel naistel. Viimane, 2012. aasta kevadel läbi viidud sama uuring, mis kajastab masüürgset aega, näitas muutusi inimeste tervise seisundis, mis oli halvem meestel ning tihti just noortel (16–24aastastel) meestel. Uuringu teinud Tervise Arengu Instituudi vanemteadur Mare Tekkeli sõnul torkas eriti teravalt silma, et võrreldes 2010. aasta uuringuga on nii halva tervise, enesehinnangu kui pikalt töölt või koolist puudunute osa suurenenud eriti just noorte meeste hulgas.

Uuringule eelnenud 12 kuu jooksul oli üsna tihti või peaaegu alati üleväsinud 47% inimestest. See näitaja langes masueelsele tasemele, kuigi meestel veel mitte. Viimasel 30 päeval rohkem kui tavaliselt või talumatus stressis olnute osa langes 22%le ning rohkem kui varem depressioonis olnute osa vähenes tunduvalt 24%le, kuid mõlemad näitajad tõusid pisut noorte meeste seas.

Mehed toituisid vähem tervislikult kui naised – söid harvemini ja väiksemas koguses köögivilju, puuvilju/marju ja leiba, tarbisid sagedamini energiajooke ja alkoholi. Ülekaalus (kaaluindeks 25–29,9) oli 36% meestest ja 26% naistest, rasvunud (kaaluindeks 30 või rohkem) 19% nii meestest kui naistest, kusjuures meestel on rasvunute osa suurenenud kiiremini. Masuajaga võrreldes kasvas ülekaalu näitaja ainult 16–34aastastel meestel, rasvunute osakaal aga vanematel meestel ja pea kõigil naistel.



Panthermedia/Scanpix

86% käivad haigena tööl, et palgas mitte kaotada

CV Keskus viis jaanuaris inimese hulgas läbi küsitluse, et selgitada välja töötajate osakaal, kes käivad haigena tööl, sest ei taha palgas kaotada. Selgus, et 58% töötajatest ei võta haiguslehte pidevalt ning 28% töötajatest käivad mõnikord haigena tööl. Uuringus leiti, et praegune haiguslehe süsteem, kus esimese kolme haiguspäeva eest ei saa töötaja mingit hüvitist, soosib haigena töötamist. Kui töötaja tuleb haigena tööle, siis on ta ohus nii talle endale, kolleegidele, tööandjale kui ka riigile. See aga põhjustab ettevõtetele ja riigile pikemas perspektiivis kordades suuremat kahju kui kolmepäevane haigusühüvist.

8% käivad haigena tööl hirmust kaotada töökoht. Samas peab vastavalt töölepingu seadusele tööandja keelama haigena töötamise, kuna on kohustatud tagama töötervishoiu ja tööohutuse nõuetele vastavad töötõingimused.



Elu esitab küsimusi... Meie otsime vastuseid

Nii palju kui on inimesi,
nii palju on ka haigusi.

Me ei suuda leida
vastust neile kõigile.
kuid me saame pakkuda
oma kogemusi ja teadmisi.

- Külasta ka
- www.kasvaja.net
- www.liiges.ee
- www.akne.ee
- www.hepatiit.net
- www.gripp.ee
- www.roche.ee



We Innovate Healthcare



AFP/Scnpx

Gripp kimbutab jätkuvalt

OLGA SADIKOVA
Terviseameti peaspetsialist

Gripilaine ei ole veel
möödunud ja kok-
kuvõtteid on vara te-
ha, kuid juba praegu
saab öelda, et sel aas-
tal on tegu klassika-
lise gripihooajaga.

Grippi haigestunute arv on
peaaegu kaks korda suurem,
võrreldes kolme eelmise hoo-
ajaga, kuid tegu ei ole mille-
gi erakordsega, pigem olid
kolm viimast gripihooaega
leebemad. 2012/2013 sügis-
talvise gripihooaja raskusast-
me põhjustavad kolm ringle-
vat gripiviiruse tüve: A-gripi-
viiruse alatüüp (H1N1)
pdm09, B-gripiviirus ja A-gri-
piviiruse alatüüp H3N2.

Maailma Terviseorganisat-
siooni eksperdid hoiatasid, et
A-gripiviiruse alatüübiga H3N2
haigestumise kulgu peetakse
raskemaks suurenenud tüsis-
tuste ja suuremuse ohu tõttu
eriti eakamate inimeste seas.
A-gripiviiruse alatüüp (H1N1)
pdm09 ohustab enim lapsi ja
neil on suurem raskekujuliste
vormide tekkimise oht.

Tüsistused levinud
enim riskirühmades

Seetõttu on sel hooajal ol-
nud enim ohustatud ja enim
haigestunud kuni 5aastased
lapsed, eakad (65aastased ja
vanemad) ja inimesed, kes
põevad aneemiat, kroonilist
kopsu-, südame-, neerude või
ainevahetusüsteemi haigusi
(eeskätt diabeeti); immuun-
puudulikkuse all kannatavad
inimesed, s.h immuunsüste-
mi talitlust pärssiva ravi saa-
jad ja HIV-positiivsed. Seda
arvamust kinnitab ka meie
raskekujuliste gripijuhtude
andmete analüüs.

Praeguseks on ülemiste hin-
gamisteede viirusnakkustesse
ja grippi haigestumine Eestis
stabiliseerunud, kuid püsib
veel üsna kõrge tasemel.

Vaktsineerisid end vähesed

VANDA KRISTJAN, Mähe perearstikeskuse perearst:
Meie keskkuses esines ägedaid viirusinfektsioone sel hooajal
tavapärasel hulgal. Gripiga sarnaseid sümptomeid oli vara-
semate aastatega võrreldes vähem. Vaktsineeritud oli häbi-
väärselt vähe – sel talvel vaktsineeris end meie keskkuses

kõigest 19 inimest, enamik neist meie perso-
nal ja nende pereliikmed. Sellel aastal panin
ooteruumi teate, et olen gripi vastu vaktsi-
neeritud. Lootsin, et eeskuju mõjutab ka
patsientide soovi end vaktsineerida, kuid
kahjuks see ei toimunud.

Gripi haigusnähtude ilmnemisel, kui need inimest väga häi-
rivad, peaks alustama sümptomeid leevendava raviga. Haige
peab olema n-ö säästurežiimil ja tarbima palju vedelikku. Tu-
leks ka täpsustada, kas tegu on gripi või mõne muu viirushai-
gusega. Gripi puhul võib saada spetsiifilist ravi. Selleks tuleb
aga pöörduda perearsti või -õe poole, kes epidemioloogilist
tausta teades, haigussümptomeid täpsustades ja võimalusel
gripiteste tehes saab määrata gripile toimivat ravi. Oluline on
esimeste haigussümptomite ilmnemise aeg, sest gripi puhul
saab parima raviefekti kuni 48 tundi pärast haigestumist.

Köha vaevab nädalaid

PIRET RAND, Ülikooli Apteegi provisor:

Tänavust gripihooaega iseloomustaksin ühe sõ-
naga: köha. Iseloomulik oli ja on kuiv, valulik
ning nädalaid vaevav köha. Kui palaviku alanda-
misega saadakse enamasti hästi hakkama – pa-
ratsetamooli või aspiriini kodus ikka leidub –,
siis köhale leevenduse otsijaid oli palju. Soovitsin gripihoo-
ajaks muretseda igasse perre auruaparaadi ehk inhalaatori, eri-
ti kui peres on väikelapsi või astmaatikuid. Julgustan inimesi ter-
visehädade korral apteeki pöörduma, sest tihti peale saab sealt
kiiremini abi, kui tunde perearsti või kiirabi ukse taga oodates.
Selleks, et vältida haigestumist, on kõige tähtsam küllaldane
puhkus, värskes õhus viibimine ja puuviljade söömine. Tean
aga oma kogemustestki, et iga kord ei ole see kahjuks võimalik.
Abivajajatele on apteegis immuunsüsteemi tugevdavaid too-
teid, mis aitavad grippi ja muid külmetushaigusi eemale hoida.
Populaarsemad on greibiseemne ekstrakti ja punast päevakü-
barat, samuti C- ja D-vitamiini sisaldavad apteegitooted. D-vita-
miini soovitsin meie kliimas võtta oktoobrist aprillini.

Gripi riskirühma kuuluvad
eakad (65aastased ja vane-
mad), rasedad ning kroonili-
si haigusi põdevad inime-
sed.

Tüsistusi võib ette tulla
kõigil, kuid levinud on need
riskirühmades. Gripi tüsis-
tusteks on bakteriaalne kop-
supõletik, kõrvapõletik, põsk-
koopapõletik, dehüdratatsio-
on ning selliste kroonilis-
te haiguste ägenemine või

halvenemine, nagu südame-
puudulikkus, südame ishee-
miatõbi, astma või diabeet.

Eakatel võib gripp mõni-
kord põhjustada ja/või hal-
vendada teatud südamehai-
gusseisundit ja põhjustada
südameinfarkti või insuldi.
Nende haiguste tõttu vajab
inimene sageli haiglaravi in-
tensiivraviosakonnas ja need
haigused on tihti ka enneaeg-
se surma põhjustajaks.

HOIDU REISIIHAIGUSTEST – VAKTSINEERI!

KERSTI KINK

Lääne-Tallinna keskhaigla nakkusklii-
niku polikliniku juhataja

Reisimine on üks mõ-
nusamaid puhkuse vor-
me. Rõõmu ja rahul-
olu lisab, kui seda saab
teha koos perega.

Inimesed on erinevad: ühed
plaanivad oma tegemisi pikalt
ette, teised aga on viimase het-
ke otsustajad. Lõpptulemus
võib olla mõlemal juhul suure-
pärane. Olukord on teine, kui
reisiseltskonnas on beebi ja
väikelaps ning sõita tuleb Ees-
tist kaugemale. Alustuseks tu-
leks mõelda, kas meie ise ja
meie pesamunad seda puhku-
sereisi naudivad. Pikad lennud,
ajavahed, reisitüdimus, kiire
kliimamuutus, kohanemine
uues keskkonnas, erinev toit,
haigused, õnnetusjuhtumid,
vanematele spetsiaalne hool ja
järelevalve – kas oleme selleks
valmis? Rutiinist väljumine
võib põhjustada osale lastest
lausa stressi.

Esmatähtis on
vaktsineerimine

Elementaarne oleks, et ea-
kohased immuniseerimiska-
vas olevad kaitsesüstid on
tehtud (tuberkuloos, difteeria,
teetanus, poliümüeliit, hemo-
fiilis, atsellulaarne lakkõha,
mumps, punetised, leetrid, B-
hepatiit). Vaktsineerimine on
oluline lapse ja kõikide teiste
inimeste tervisele. Kui lapse
vanuse tõttu ei ole kõiki vak-
siine jõutud teha, tuleks reisi-
le minekul võimalike ohtude-
ga ka arvestada.

Difteeriariisk on peale
arengumaade ka mitmes Eu-
roopa riigis, nagu Lätis, Uk-
rainas ja Venemaal. Teetanu-



AFP/Scnpx

Enne reisi nõustamisele

Teisele mandrile või eksotilistesse paikadesse puhka-
ma minnes tuleb kindlasti peale oma perearsti konsul-
teerida reisimeditsiinispetsiga. Lisanõustamise vajadus
on ka muudel põhjustel välisriigis pikaajalise viibimise
korral: töö, õppimine, missioon, ekspeditsioon jne.
Mõistlik aeg konsultatsioonile minna on 1-2 kuud enne
reisi. Erinevates maailma piirkondades on kindlad vak-
tsineerimise nõuded ja soovitusel, kuid teades reisi ise-
loomu ja pikkust, saab paari kuuga vajaliku kaitses kätte.

se risk on suur Aafrikas ja Aa-
sias. Vastsündinu teetanus
moodustab arengumaades
14% kõigist vastsündinute
surmajuhumitest. Pärast dif-
teeria või teetanuse läbipõ-
demist immuunsust ei teki.

Poliümüeliit likvideeriti
Euroopas väidetavalt alles
2002. aastal. Samas on 2008.
aastal 17 riigis registreeritud
üle 1600 haigusjuhu. Eestis on
poliümüeliidivastasest vak-
tsineerimisest keeldunud laste
arv küllalt suur. Seetõttu võib
teoreetiliselt vallanduda las-

tehalvatustõve puhang ka
meil, kui mõnelt poliümüeli-
di endeemiliselt maalt metsik
polioviirus koju kaasa tuuak-
se. Eestis oli viimane haigus-
juht 50 aastat tagasi.

Euroopas püsib leetrite
oht. Alates 2010. aastast on
leetritesse haigestumine kas-
vanud viis korda. Suuremad
puhangud on olnud Saksa-
maal, Itaalias, Hispaanias ja
Bulgarias. Haigust on regist-
reeritud juba 18 Euroopa ri-
gis. 2011. aastal registreeriti
Euroopas 31 000 leetrite hai-

gusjuhtu, nendest 26 juhul oli
tüsistuseks entsefaliit ja ka-
heksal juhul lõppes haigestu-
mine surmaga. Sissetoodud
leetrid ohustavad vaktsinee-
rimata lapsi. Üle 80% haiges-
tunutest oli leetrite vastu
vaktsineerimata, üle 90% hai-
gestunutest nakatusid oma
elukohariigis.

Kõige sagedasem reisihaigus
nii täiskasvanutel kui ka lastel
on kõhulahtisus. Risk on suur
Aafrikas, Aasias, Kesk- ja Lõu-
na-Ameerikas. Probleemiks
saastunud toit ja vesi, kontrol-

limatu käsi- ja suukontakt ning
veepargid ja basseini. Sageda-
mini esinevad viirused on rota-
viirus ja norovirus.

Vanemad peavad olema
teadlikud, et ägeda soolenak-
kuse põdemisel võib väikelas-
tel tekkida kiiresti vedeliku-
puudus. Rotaviiruse vastu saab
imikuid kaitsta vaktsineerimi-
se kaudu. Täiskasvanud ja üle
2aastased lapsed võivad end
vaktsineerida kõhutüüfuse
vastu. Ülejäänud juhtudel ait-
tab ainult hoolas kätepesu, hü-
gieenireeglitest kinnipidami-
ne ning kehvade hügieenihar-
jumustega maades tänavasöö-
gikohtade vältimine. Imikute
kindel preventatsioon on rin-
naga toitmine, ohutu jook pu-
delis ja puhas lutt.

Populaarne vaktsiin reisi-
jate hulgas on A-hepatiidi
vastu. Tegu on samuti fekaal-
oraalse nakkusega, millega
võib kokku puutuda kõikjal.
Tegu on kergesti külgehakka-
va olmenakkusega.

Maailmas haigestub ma-
laariasse ja teiste putuka-
hammustuste põhjustatud
haigustesse – Dengue pala-
vik, kollapalavik, Jaapani ent-
sefaliit, lei manioos, unitõbi
jne – miljoneid inimesi aas-
tas. Eriti ohtlik on malaaria
lastele. Malaaria profülaktika
on äärmiselt oluline. Õige
preparaadi valik sõltub reisi
sihtkohast ja sellest, kui kaua
malaariaohtlikus piirkonnas
viibitakse. Laste puhul lisan-
dub vanus ja kaal – alla 5 kg
kaaluvatele lastele ei ole ma-
laariapreparaadid lubatud.

Unustada ei tohi ka sobivaid
putukatõrjevahendeid. Kah-
juks enamik nendest ei sobi
alla 6 kuu vanustele lastele.
Asendamatud on sääsevõr-
gud, mis sobivad kõigile.

Kollapalavik on troopikas
samuti sääskedega leviv hai-
gus. Osa Aafrika ja Lõuna-
Ameerika riike nõuavad riiki
sisenemisel spetsiaalset kol-
lapalaviku sertifikaati. Rase-
datele kollapalaviku vaktsiin
ei sobi, sest tegu on nõrgesta-
tud elusvaktsiiniga. Kollapa-
laviku vastunäidustuste puhul
antakse välja spetsiaalne do-
kument, kus märgitakse ära,
miks ei vaktsineeritud.

Kas reisimine on ohutu?

Arvatakse, et õhusõit on
reisimiseks kõige ohutum
viis. Samas peab teadma, et
lennusõit ei sobi üle 36 nädä-
la rasedale ja vastsündinuile,
kel vanust alla kahe nädala.

Lapsed tunnevad lennukis
õhkutõusmisel ja maandumi-
sel valu ja survet kõrvades
märgatavalt tugevamini kui
täiskasvanud. Rinnaga toit-
mine, lutipudelist joomine,
suurematel lastel närimis-
kummi närimine toob veidi
leevendust. Valu võivad sü-
vendada nii täiskasvanutel
kui ka lastel keskkõrvapõle-
tik, sinusiidid, äge nohu.

Lennusõidu miinus on suu-
rem võimalus nakatuda hin-
gamisteede infektsioonidesse.
Hooajal on gripivaktsiin asen-
damatu. Gripi vastu vaktsi-
neerimist võib alustada lastel
6. elukuust ja vaktsiin on näi-
dustatud kõikidele täiskasva-
nutele ning rasedatele, sõltu-
mata raseduse ajast.

Lendamisel võib kokku
puutuda *Jet Lag*'i sündroomi-
ga. Üle nelja tunni ajavahet
tekitab keha bioloogilises kellas
segaduse. Lapsed võivad aja-
da öö ja päeva segamini. Üks
ajavöönd, üks päev – ideaalne
keha ja meelega kohanemiseks.

A-hepatiit ei ole enam vaid kaugete maade haigus - ta on siinsamas! Vaktsineeri ennast!

GlaxoSmithKline

**HEPATIIT
ÄRA PÕE
VAKTSINEERI**

www.vaktsiin.ee/hepatiit
www.vaktsineeri.ee

EEVA-LIISA PIIBEMAN

Tervistl, tervist@celsius.ee

Kui kevadpäike eredalt paistma hakkab, siis ei ole ainult lume alt välja sulanud maa-pind see, mis hädasti suurpuhastust vajab – ka külma aja üle elanud näonahk nõuab iluhooldust ja mõnda helitavat protseduuri.

Kuna vastu suve nähakse oma välimuse kallal rohkem vaeva, on kevad Medemis Ilukliinikus väga kiire aeg. Kõige populaarsemad sellel aastajal on täitesüstid, lihasid loogastavad botuliintoksiinisüstid, epilatsioon ja erinevad näohooldused.

Kortsudega ei pea leppima

Medemis Ilukliiniku meditsiiniala juhataja Jevgenia Makarova ütleb, et kortse siluvate süstide asjus on inimesed sageli segaduses, mis on mis. Täitesüstid ja botuliintoksiinisüstid on oma olemuselt aga üsna erinevad, sest tegu on kahe täiesti erineva preparaadiga.

Botuliintoksiini süstitakse lihasesse, selleks et lihaseid loogastada ning kaotada süstitud piirkonnas miimika-kortse. Jevgenia rõhutab, et kogenud spetsialisti tehtuna ei ole see ohtlik, nagu inimesed tavaliselt kartma kipuvad, ning õiges annuses ja õiges kohas teeb preparaat ainult head.

Täitesüst on hüaluroonhappe geel, mida süstitakse sõltuvalt probleemist kas naha alla, naha sisse või veel sügavamale, selleks et näiteks tõsta põsesarna, lisada huultesse täidlust või silendada suuümbruse pindmisi kortse. „Väga tihti häirivad naisi just ülahuule vertikaalkortsud, sest nendesse koguneb huulepulgavärvi. Täitesüstidega saab huuleümbruse kortsuke si efektiivselt korrigeerida ja tulemus jääb väga loomulik. Ei tasu karta, et huuled lähevad hästi suureks. Nüüdispreparaadid ja spetsialisti kogenud käed tagavad maksimaalselt loomulikud tulemused,“ räägib Jevgenia. Need, kes tahavad suuremaid huuli, just sellised huuled ka saavad. Tavaliselt püsib täitesüsti tulemus üle aasta, aga mitte igavesti. Toime kestus sõltub vanusest, süstitud täiteaine kogusest, naha kvaliteedist ning üldisest tervisest ja elustiilist.

Täitesüstide efektiivsuse tagab hüaluroonhappe kvaliteet. Hüaluroonhappel on viis põlvkonda – mida uuem on preparaat (neljas ja viies põlvkond), seda stabiilsem on hüaluroonhape ning ilusam, loomulikum ja pikaajalisem ka tulemus. Nüüdispreparaatidega saavutatud tulemused püsivad 14–18 kuud.

„Selle aasta uudis on viienda põlvkonna preparaat Volbella huuleümbruse korrigeerimiseks, mis annab väga loomuliku efekti. See on spetsiaalselt välja töötatud huulte noorendamiseks ja kontuuride korrigeerimiseks ning taastab väga hästi loomuliku täidluse huulte piirkonnas. Huuled ei muutu suuremaks, vaid nooremaks,“

kaovad pindmised kortsukesed ja huuled on paremini niisutatud. Tulemus püsib keskmiselt 12 kuud. Volbella preparaat on sel kevadel esindatud eksklusiivselt ainult Medemises.”

Jevgenia ütleb, et enamas-ti piisab nii täitesüstide kui ka botuliintoksiinisüstide puhul ühest protseduurist, aga see sõltub ka probleemist. „Vahel ei vaja inimene üldse süste, vahel on vaja teha palju süste ning protseduur tehakse mitmes osas – see on väga individuaalne, ei ole reeglit, et üks kogus ja preparaat sobib kõigile. Väga oluline on enne spetsialistiga konsulteerida ja selgitada, mis protseduure on vaja, et saavutada ilus ja loomulik tulemus. Kindlasti soovitan usaldada spetsialisti, kuna see tagab parimad tulemused ning maksimaalselt rahulolu.”

Intracuticals'i näohooldus lähtub naha individuaalsetest vajadustest ning see sobib nii nooremale kui ka küpsemale nahale. Jevgenia sõnul on ka Madonna selle iluprotseduuri suur fänn. Seda protseduuri on hea teha näiteks enne pulmi, pidu või pildistamist, kuna see niisutab, annab nahale sära, eemaldab kortsukest, ahendab poore ning ühtlustab näotooni. Protseuur on valutu ning mõnus – spetsiaalse aparadi otsikuga kantakse seerum nahale ja hakatakse õhuvoolu abil aeglaselt naha sisse masseerima. „Kliendid imestavad väga tihti, et juba pärast esimest protseduuri on kortsud kadunud.”

Soovimatute kehakarvadega on kindlasti kokku puutunud iga naine. Sellele probleemile on püsiv lahendus olemas – laser- ja fotoepilatsioon –, mida kindlasti tasub proovida. Laser- või fotoepilatsiooniga saab mitme protseduuriga saavutada püsivalt karvavaba naha. Ühest epilatsioonikorrast ei piisa, kuid iga protseduuriga jääb karvu silmanähtavalt vähemaks. Jevgenia soovib alustada epi-

Arno Saar (Õhtuleht)



Medemis pakub palju erinevaid iluravi-protseduure

- Protseduurid on efektiivsed.
- Teenused on alati oma hinda väärt.
- Varustus on nüüdisaegne, ruumid hubased ja privaatsed.
- Protseduurid ja hooldused on turvalised ning testitud. Kõiki pakutavaid teenuseid on maailmas juba aastaid praktiseeritud.
- Kõik kasutatavad protseduurid ja aparaadid on heaks kiidetud Ameerika FDA (Food and Drug Administration) ja Euroopa Liidu Meditsiiniameti poolt.
- Protseduuride läbiviimiseks on terviseameti litsents (L01459) ning Medemis tegutseb edukalt juba aastast 2006.

Kindlasti soovitan usaldada spetsialisti, kuna see tagab parimad tulemused ning maksimaalse rahulolu.

Meditsiiniala juhataja Jevgenia Makarova

Ilusaks ja nooreks ilma kirurgilise sekkumiseta

kestes kogustes botuliintoksiini, mis peatab seal higistamise. „Mitme kliendi sõnul on pärast süsti nende higistamisprobleem saanud lahenduse üldöö ja tulemus püsib enamasti kuni aasta. See on üks protseduuridest, mis ei anna mitte ainult kosmeetilist efekti, vaid parandab väga palju ka elukvaliteeti ja enesehinnangut.”

Suveks jalad siledaks

Soovimatute kehakarvadega on kindlasti kokku puutunud iga naine. Sellele probleemile on püsiv lahendus olemas – laser- ja fotoepilatsioon –, mida kindlasti tasub proovida. Laser- või fotoepilatsiooniga saab mitme protseduuriga saavutada püsivalt karvavaba naha. Ühest epilatsioonikorrast ei piisa, kuid iga protseduuriga jääb karvu silmanähtavalt vähemaks. Jevgenia soovib alustada epi-

latsiooniga juba aprillis, sest siis jõuab enne suve teha 2-3 protseduuri, mis annab juba üsna hea tulemuse ning muudab elu oluliselt mugavamaks. Kuigi epilatsioon ja päevitamine kokku ei sobi, on näiteks bikiinid ja kaenlaalused sellised piirkonnad, mis eriti päikest ei saa ja neid võib ka svel hooldada.

Nägu särama

Kevadeks ja suveks leiab Medemisest näohooldusi, mis palged särama panevad. Väga hea kevadine ja suvine protseduur näole on mesoteraapia, mis niisutab intensiivselt nahka ning sobib hästi ka nooremale inimesele. „Protseduur näeb välja selline, et hästi väikese ja peenike süstlanõelaga tehakse pisikesed pindmised nahatorked, millega süstitakse naha sisse vitamiinikokteili. Aega võtab see kõigest 15 minutit ega vaja eelnevat tuimestust.” Kui kreemimine ja muud kosmeetilised protseduurid mõjuvad ainult pinnapealselt, siis mesoteraapia niisutab ka naha sügavamaid kihte.

Intensiivselt ja sügavuti niisutab nahka ning vähendab pindmisi kortse ka biorevitalisatsioon. Biorevitalisatsiooni käigus süstitakse nahka hüaluroonhappe lahust, et parandada naha niiskustaset ja suurendada naha elastsust. Jevgenia ütleb, et just noorematel klientidel tekivad näiteks silmade ümbrusesse peened jooned, mis ei ole miimikakortsud ning mida ei saa botuliintoksiiniga korrigeerida, kuid biorevitalisatsioon aitab selle ilumure vastu hästi. Samuti lubab ta, et kui teha biorevitalisatsiooni kuurina, siis püsib efekt umbes aasta.

Intracuticals'i näohooldus lähtub naha individuaalsetest vajadustest ning see sobib nii nooremale kui ka küpsemale nahale. Jevgenia sõnul on ka Madonna selle iluprotseduuri suur fänn. Seda protseduuri on hea teha näiteks enne pulmi, pidu või pildistamist, kuna see niisutab, annab nahale sära, eemaldab kortsukest, ahendab poore ning ühtlustab näotooni. Protseduur on valutu ning mõnus – spetsiaalse aparadi otsikuga kantakse seerum nahale ja hakatakse õhuvoolu abil aeglaselt naha sisse masseerima. „Kliendid imestavad väga tihti, et juba pärast esimest protseduuri on kortsud kadunud.”



Medemis

Narva mnt 7, Tallinn
Tel 699 8330, 699 8333
www.medemis.ee

BHAIRAVA YOGA – tõelise jooga sissetooja

ELI LILLES

Tervistl, tervist@celsius.ee

Bhairava Yoga on spirituaalne jooga, tantra- ja meditatsioonikool, mis ajapikku kasvanud suurimaks joogakooliks ja ainsaks tantra õpetust jagavaks kooliks Eestis. Miks õpetatakse joogat koolis ja mis teeb selle õpetuse ainulaadseks?

Kooli tegevjuht Liisa Vask selgitab, et Bhairava kooli õpetus põhineb autentsetel jooga ja tantra õpetustel. See teebki kooli unikaalseks – tänapäeval tegelevad paljud inimesed erinevate esoteeriliste õpetustega, mis on omavahel kombineeritud ja segatud, kutsudes seda eri nimedega. Paljudele inimestele võivad need kavad abi ja leevendust pakkuda, kuid sel viisil on jooga õpetamine muudetud segaseks ja selles pole loogikat. Harjumuspäraselt on koolis õppekava, tehakse eksameid ja pärast taseme omandamist antakse diplom. Kuid kooli asutaja, jooga ja tantra vanemõpetaja Moses Maimoni arvates on sealne süsteem veel kasulik, sest peale diplomiga kaasneb õpilasel ka tegelik muutus sügavamal vaimsel tasemel, mis ongi jooga tihti unustatud eesmärk.

Liisa selgitab, et joogaõpetus jaguneb eri tasemeteks ning tunnid toimuvad nagu koolis – ühe joogatunni sees antakse teoreetilisi teadmisi, mis põhinevad iidsetel muundamata õpetustel, sellele järgneb praktiline osa. Suurt rõhku pannakse sellele, et praktiseerides mõistetak, miks midagi tehakse, mida see mõjutab või kuidas see on seotud



Tantrahuvilistele oma festival

Kuna tantrahuvilisi on kogunenud juba üksjagu, siis tekkis Mosesel mõte korraldada ka rahvusvaheline tantrafestival, kus esinevad eri õpetajad. 5.–7. juulini Veneveres Viljandimaal peetav festival on mõeldud nii tantrahuvilistele kui ka alles asja avastajatele.

Vaata lähemalt www.tantrafestival.ee

jooga süsteemiga suures plaanis. Tunni jooksul arenetakse spirituaalselt, kuid paljudele on üllatav, kui palju saab praktilisi teadmisi, mida igapäevaelus rakendada ning oma arenguks ja eri probleemidega tegelemiseks kasutada.

Koolis alustatakse algajate I tasemega – isegi siis, kui inimene on mujal varem jooga tegeleenud. Seejärel saab jätkata II tasemega, õpetus on veelgi sügavam, ja nii järjest kõrgemale tasemele liikudes. See ongi pärisjooga õppimine, kinnitab Liisa.

Mis on jooga?

Moses räägib, et jooga nime kasutatakse erinevate meetodite kohta, mis pakuvad füüsilisi harjutusi ning venitusi, et muuta liigesed painduvaks ja lihasid ilusamaks.

„Jooga on iidne õpetus inimese arengust ning tegu on enamaga, kui vaid füüsilise arendamisega. Ma austan seda, et inimesed tegelevad võimlemise või venitusega, kuid see pole jooga. Kui tahad tegeleda jooga, pead mõistma, et see on midagi enam – kuidas

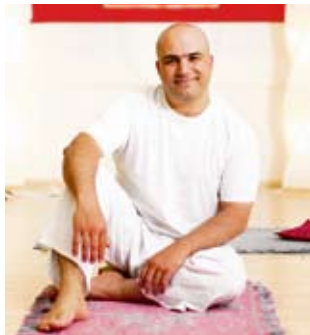
oma meeli arendada ja sisemist rahu saavutada, kuidas kontsentreeruda, muutada suhetes paremaks. Kui meel on selge, on ka suhted selged. Jooga taga on laiemad ja sügavamad teadmised ning venitamisega seda ei saavuta,“ ütleb Moses.

Mis on tantra?

Peale jooga õpetatakse Bhairava koolis ka tantrat. Nii nagu jooga, on ka tantra vana õpetus, mille traditsioon ulatub väga kaugele. Liisa selgitab, et tantra on jooga osa, mis

tegeleb energia ja selle kasutamisega efektiivsel viisil. Osa sellest tegeleb ka seksuaalsuse ja seksuaalenergiaga, mis on väga võimas, ning õpetab, kuidas kasutada seksuaalenergiat spirituaalsete tulemuste saavutamiseks või ka oma igapäevaelu parandamiseks.

Moses lisab, et tantrat õpides õpib inimene oma seksuaalenergiat kasutama enesearenguks: „Meil valitseb seksuaalsuse puhul ignorantsus, sest arvame, et teame kõike. Kuid me ei tea, sest keegi ei õpeta meid. Modernne elu-



Bhairava joogakooli on oodatud kõik

Bhairava joogakool asub Tallinnas, kuid regulaarsed tunnid toimuvad ka Tartus. Peagi on kooli harude avamist oodata ka teistes linnades ning lähiriikides. Kooli avamisel on erinevatel kursustel ja koolitustel osalenud üle 1800 inimese. Kooli on oodatud kõik: juristidest arstideni, käsitöölisest akadeemikuteni, noored ja vanad. Uued joogakursused algajatele algavad joogakoolis 15. aprillil Tallinnas ja 25. aprillil Tartus. Vaata lähemalt www.bhairavayoga.com

Bhairava Yoga
Believe | Love | Evolve

Algajate joogakursus alustab!

TALLINNAS alates 15. aprill esmaspäeviti kell 18:00
TARTUS alates 25. aprill neljapäeviti kell 18:00

Asukoht südalinna hea parkimisega. Tallinnas kohapeal olemas kõik vajalik. Vöta kaasa vaid mugavad riided.

Tallinnas: Narva mnt 11d, Tartus: Atlantises

www.bhairavayoga.com

Rahvusvaheline Tantrafestival 2013
5.-7. juuli, Viljandimaal

Selle suve tõeline pomm!

- Seksuaalse tantra intrigeerivad õpetused
- Rahvusvahelised kogenud õpetajad
- Tantrapidu, jooga ja maagilised avastused

www.tantrafestival.ee

TUULIKI HION

Tartu Ülikooli kliinikumi unehäirete keskuse vanemarst-õppejõud

Unetus on üks levinumaid psüühikahäireid. Unetu patsient on kaotanud kontrolli võime üle magada. Unetust iseloomustavad kurnatud olek, survetunne peas, liiva täis silmad, südamekloppimine, huvitus hobide ning pereliikmete elu vastu. Soov väsimuse tõttu edasi lükata tökohustusi ja pääseda puhkama panevad lootma, et uni järgneval ööl kindlasti tuleb.

Depressiooni, bipolaarse häire, aktiivsus- ja tähelepanuhäire ning teiste psüühikahäirete puhul on unetus või liigunisuus tavaline nähtus. Unetus võib viia ka depressioonini. Pikkade tööpäevade ja vabade päevade kiirel vaheldumisel või nädalakaupa töövahetusi muutes kannatab uni ning uinumine võib olla võimatu ajal, kui seda oodatakse. Ravit oodatakse, et see aitaks kohe ega põhjustaks sõltuvust. Millisele unetule võiks sobida pimedusehormoon melatoniin?

Une-ärkvelolekurütm

Keha ärkvelolekurütm sõltub valgusest, tegelikust ärkveloleku ajast ja ka muudest mõjutajatest. Ajus nägemisnärvide ristumiskohas asub oluline tuum, mis on keha ööpäevaste rütmide kooskõlastuse ja sobituse koht. Keha erksuse rütmiga on lähedas seoses kehatemperatuuri tõusu ja languse rütm.

Melatoniini eritumine aju käbikheast toimub öisel ajal. Ere valgus peatab melatoniini eritumise. Melatoniini toime pole täpselt teada, kuid tundub, et see vähen-



Pimedusehormoon melatoniin aitab uinuda

da suprakiasmaatilisest tuumast lähtuvat erksuse tungi. Sissevõetuna on melatoniin und soodustav toime tugevaim päeval ajal, kui melatoniini seerumitase on madal. Unestaadiume melatoniin ei muuda, kuid osal juhtudel teeb une kustumaks, suurendab REM-une ehk unenägude une hul-

ka. Melatoniinil on uneaegade ette või taha nihutav toime, mis sõltub sissevõtmise kellaajast. Melatoniin toimib antioksidandi, immuunsuse stimulaatori ning neuroprotektorina, tal on nõrk vere- rõhku ja kehatemperatuuri alandav toime.

Melatoniini kasutusala

Soovitud toime saamiseks tuleks arvestada, et see sõltub palju kellaajast, seetõttu võib osa häirete ravi vajada nõustamist unekeskuses.

Vahetustega töö puhune unehäire. Kuna melatoniini uinumist soodustav toime on kõige märgatavam valgel ajal,

võiks see kõige enam sobida vahetustega töötajatele, kes vajavad öise vahetuse järel päeval ajal uinumist.

Lennuravim. Tänu lühikestele toimeajale ja päevast und soodustavale toimele sobib melatoniin uinumiseks lennu ajal. Leevendamaks *jetlag*i ehk ajavõõrdvahetuse sündroomi, soovitatakse melato-

niini võtta enne reisi 3-4 päeval reisisihtkoha uinumisajal või vältimaks päevast unisust, ööseks. Sihtkohta jõudnuna soovitatatakse 3-4 päeval melatoniini kasutada enne voodisse minekut.

Hilise ja varase uneaja sündroom. Melatoniinist võib abi olla inimestel, kelle loomulik magamise aeg on tavapärasest palju hilisem või varasem ning kellel on seetõttu probleeme töös, õpingutes ja isiklikus elus.

Kõrgvererõhktõbi. On leitud, et melatoniin lühendab une saabumist kõrgvererõhupatsientidel. Kõrgvererõhktõve korral on teisigi und häirivaid tegureid peale võimaliku melatoniini tootmise alanemise.

Unetus. Une saabumist ja püsimist soodustavat toimet on täheldatud unetutel ja eakamatel, kelle melatoniini tase on alanenud.

Depressioon. Depressiooni puhul on une-ärkvelolekustisteemi töö sageli häiritud ning rütm nihkunud varasemaks. On võimalik, et melatoniin aitab reguleerida une-ärkvelolekurütm depressiooni korral. Melatoniini saab kombineerida antidepressiivse raviga.

Kesknärvisüsteemi kahjustus. Häirete puhul, kus kesknärvisüsteem hävib, nagu neurodegeneratiivsed haigused, dementsus, ajutraumad, võib kahjustuda ka und reguleeriv süsteem. Melatoniin võib soodustada enam öisel ajal magamist.

Unehäiretel on mitmeid kehalisi põhjusi, mis vajavad uuringuid ja erinevat ravi. Pikeemat aega püsinud unehäirete korral tuleks abi otsida perearstilt ja tema suunamisel unearsti juurest. Unetuse ravis võib püsiva tulemuse saavutamiseks olla vaja kasutada mitmeid unerežiimi muutusi. Seetõttu ei peaks omal käel jätkama kuuri üle paari kuu.

Õige asend sportimisel hoiab valu eemal

EEVA-LIISA PIIBEMAN
Tervistl, tervist@celsius.ee

Sportimisel on väga tähtis jalgade ja keha õige asend, kuna see tagab parema tulemuse ning aitab ära hoida vigastusi. Paljud tipp- ja ka harastussportlased on sageli hädas talla-, põlve-, alaselja- ja liigesvaludega, mida saab enamas- ti ravida erinevate abivahenditega. Eesti Ortoosikeskus, kes müüb ja valmistab ortopeedilisi abivahendeid, aitab leida selliste tervismuredele lahenduse.

Eesti Ortoosikeskuse juhataja, jalaravi spetsialist Kalev Toots ütleb, et neil on pikaajaline kogemus konservatiivse ravi alal ning mitme probleemi puhul saab nii ravisoovitused kui ka abivahendid nende juurest. „Meie klientide hulka kuuluvad nii Eesti tippsportlased kui ka harrastussportlased ning selliste elualade esindajad, kus töö nõuab palju püstjalalu seisimist.”

Tallatugedest teipideni

Eesti Ortoosikeskuse tootevalik on lai – alates tallatugedest kuni kinesio-teipideni välja. Kalev Toots räägib, et neil on suur valik tallatugesid, mis mõeldud jala- laba korrigeerimiseks – valikut on nii tavatallatoed kui ka ravitallatoed. „Valik ei piirdu ainult täiskasvanutele mõeldud talda- dega, ka lastele leiab ortopeediliste probleemide korral tallatoed. Ja kui tavaliselt ei kannata tallatoed kannakõrgust üle 4 cm, siis meie pakume ka tugesid, mida saavad kasutada isegi tantsijad.”

Mitmekesine valik on hüppeliigese tugesid, kuhu kuuluvad ka operatsioonijärgsed toed. „Kui pannakse jalg kipsi, siis võib kipsi eemaldada kahe nädala pärast ning hakata kandma saabast, mis on mugavam ja mille saad ohtlalt jalast ära võtta,” ütleb Kalev Toots. Põlvevigastuste puhul leiab Eesti Ortoosikeskusest hea valiku põlv- tugesid – näiteks põlve ülesirutuse korral või operatsioonijärg- seid põlv- tugesid, mis esialgu on täiesti jäigad, kuid teisel-kolmandal nädalal saab kraadide kaupa avama hakata. Puusavigastuste puhul on valikus puusaortoosid, nende hulgas ka operatsiooni- järgsed, et piirata puusa liikumist; selgroovigastuste puhul toetavad ning korrigeerivad korsetid.

Tootjatest on esindatud maailmas hästi tuntud firma DonJoy, keda eelistavad ka tippsportlased. Ortoosikeskus on kogu Baltikumi peale



Mati Hiis (Õhtuleht)



Eesti Ortoosikeskuse OÜ teenindab ortopeedilisi abivahendeid vajavaid kliente 1994. aastast.

Valmistavad

- Sääre- ja reieproteese.
- Individuaalseid tallatugesid.

Müüvad

- Kaela-, käe-, selja- ja jalaortoosid.
- Laste-, naiste-, meestejalatseid.
- Ortopeedilisi jalatseid.
- Tallatugesid.
- Keppe, karke.

Pakuvad teenuseid

- Füsioterapeudi vastuvõtt.
- Jala- laba digiuuring.
- Käimisraja analüüs.

Vaata lähemalt
www.ortoosikeskus.ee

DonYoy ainuesindaja ja selle firma tooted on mõeldud nii tippsportlastele kui ka tavainimestele.

Peale laia tuge ja ortoosi- side valiku saab Eesti Ortoosikeskusest osta ka kinesio- teipi. „Meil müügilolevad kinesio- teipid on toodud Koreast, sest kinesio- teipimine on sealt pärit ja nende teip hästi kvaliteetne. Kuna kinesio- teipi võib määrata ka füsioterapeut, saab seda täis- teenusena meie juurest ning selleks ei pea eraldi kuskile mujale minema,” selgitab Kalev Toots.

Mitte ainult tooted, vaid ka ravi

Peale toodete pakub Eesti Ortoosikeskus ka ravi. Kui inimesele teeb muret kergem jala-, põlve- või mingi muu valu, siis võib nende muredega otse Eesti Ortoosikeskuse poorduda, kuna seal on spetsialistid, kes panevad diagnoosi ja valivad välja sobiva toote. Muidugi on ka hea, kui inimesel on kas pere- või eriarsti suunamiskiri ja traumajärgne röntgenüles- võte kaasas – sellest on alati abi.

Eesti Ortoosikeskuses saab teha jala- laba digiuuringut. Kalev Toots rõhutab, et neil on Eestis ainuke skanner, mille- ga saab analüüsida kõiki valu tekitavaid piirkondi jala- labal. Peale selle on ka käimisrada, mille abil saab üles leida põlvevalu, mida kompuuter ei näita. Kui mujal kasutatakse matti, millel inimene peab liikumatult seisma, siis käimis- raja pluss on see, et rajal saab kindida mitu minutit ja alles siis, kui põlvelihas- ed väsivad ning liigespiilu hakkab avanema, näeb täpselt ära, mis valu põhjustab ning missugust ortoo- si inimese vajab.

„Kõik pildid ja analüüsid jäävad meie arhiivi, me saame alati teha kordusanalüüsi, et vaadata üle muutused. Kuna meie kogemus on pikaajaline, siis ei jää meil midagi kahe silma vahele,” ütleb Kalev Toots.

Tallavalu ei pea kannatama

Kui inimene tunneb, et tallavalu aeg- ajalt kimbutab, siis tasub kindlasti tulla digiuuringule. Tallavalu on üs-

na levinud probleem, mille kohta sageli ei teata, et seda saab ennetada ja ravida. Kalev Tootsi sõnul kannatavad jala- laba valude käes rohkem naised. Tavaliselt algab see 40ndate eluaastate algul – põhjuseks kõrgete kontsade kandmine, naiste anatoomi- liselt teistsugune kehaehi- tus, rasedus, rinnaga toitmi- ne. „Päka esiosale langeb meele- tu surve ning sellepärast tekib naistel jala- laba eesmise osa deformatsioon – kõrgema põia- võlviga tekib deformatsioon kiiremini. Trenni tehes hakkab talp- lohi valutama, kuna sealne lihas on pinges. Põhjuseks see, et päeva jooksul on jalg juba üsna palju koormust saanud, näiteks kui inimese on palju liikunud või seisnud, ning treenides saab labajalg juba ülekoormust.”

Selline tallavalu vajab ravi ning õigesti valitud tallatu- gedega taandub valu juba kahe esimese nädalaga. Kui inimesed arvavad tihti, et tallavalu põhjustab ebakvaliteet- ne spordijalats, siis Kalev Toots kinnitab, et kallimad

jalanõud tallavalu ära ei võta. „Siin on ikkagi vaja spetsiaalseid tallatugesid. Tossud võivad olla mõeldud eri spordialadele, aga ükski nendest jalga ei ravi ega vii õigesse asendisse, sest tald on kõiki- del jalanõudel ikkagi ühesu- gune. Kui tekivad hüppeliigese või jala- põhja deformat- sioonid, siis ravitakse neid ainult tallatõega. Spordijala- nõud erinevad ainult selle poolest, kui tugev on nende kannao- sa, kannakõrgus ning küljetugevus ja -kõrgus. Eriti peaksid jala- probleemide korral kandma tallatugesid jook- su harrastavad tervisesport- lased. Siia kuulub tavajooks, korvpall, tennis ja ka muud alad, kus vaja palju joosta,” paneb Kalev Toots jooksusõp- radele südamele.

„Tavapoes müüdavatel tal- latugedel on ennetav funktsioon. Kui on nr 40 tallatugi, siis see sobib inimesele, kel- lel on number 40 jalg, aga muid jala eripärsid see tald ei arvesta,” selgitab jalaravi- spetsialist tavatallatugede ja ortopeediliste tallatugede erinevus.

„Kui tekivad hüppeliigese või jala- põhja deformatsioonid, siis ravitakse neid ainult spetsiaalsete tallatugedega. Kallid spordijalatsid tallavalu ära ei võta.

Eesti Ortoosikeskuse juht
Kalev Toots

UUS!

50 tabletti/tablett

8,0 g

Unital 1 mg

Melatoniinitablett • Melatonin tablett

Melatoniin lühendab uinumiseks kuluvat aega ja kergendab ajavõõrdvahetuse väsimusega seotud subjektiivseid kaebusi.

Melatoniin on dalgavaja suturepantant laiko tarpa, per kuzi uzmegama ir patengvina individualius organizmo paros ritmo sutrikimus (pvz. pakitus laiko zonal del skydzio).

Toidulisand • Maisto papiktas

Vitabalans 07

UNETUD UNISEKS

Lihtsustab uinumist

Unital melatoniin 1 mg toidulisand

• unehäirete leevendamiseks

• ajavahest tingitud vaevuste leevendamiseks (reisimisel)

• tõhus ja kindel abi lennuväsimuse korral

• ei põhjusta hommikust uimasust

• 0,5-1 tablett enne magamaheitmist

www.vitabalans.com

APRILLIS SOODUSHINNAGA

APTEEK

Ülikooli Apteek

Elite

K L I I N I K



Eesti kõige mugavam ja privaatsem sünnitusmaja - igal sünnitajal personaalne sünnitusabiart, ämmaemand ja lastearst ning sünnituseelne ja -järgne mugavustega peretuba.

Pakume loote 3D/4D ultraheliuuringuid.

Eesti Haigekassa katab kõik kulutused seoses IVFi ja embrüosiirdamisega.

Vajame munarakudoonoreid (terved kuni 31-aastased naised, kel on vähemalt üks laps) ja spermadoonoreid (terved 19-38-aastased mehed). Doonorlus on anonüümne. Doonoritele kompensatsioon.

SANGLA 63 TARTU

tel. 7409 930

info@elitekliinik.ee

www.elitekliinik.ee

