

Teledoktor vastab

Tervisevõit keerates

Seedetrakti, nagu paljudel asjadel siin ilmas, on kaks otsa. Loomadel eesmine ja tagumine, inimesel ülemine ja alumine – vähemalt niikaua kuni on kaine. Segaduse vältimiseks võib kasutada teaduslikku terminoloogiat – oraalne ja anaalne, mis väljaspool teadusasutuse seinu ei kõla küll hästi ja ega seedekulgla kumbki ots ei kuulugi viisakate kehaosade hulka. Nii nagu ei ole kombeks seltskonnas tagumikku paljastada, ei sobi ka keelt näidata. Välja arvatud arstile ja temalegi ainult mõjuva põhjusega.

Muide, arstile näidatakse keelt päris sageli. Ükskõik mis organid võib haigus tabada ja keel pole erandiks. Keelel esineb põletikke, kasvaja, seenhaigust, isegi süüfilist. Õnneks küll harva. Tavaliselt aga pöörduakse arsti poole keele ärritusnähtudega – keel on punane, tundlik hapu ja teravamaitsele toidu suhtes ning, nagu patsiendid tabavalt nimetavad, kirvendab. Vahel leitakse keelel praod või lõhed, millisel avastusel pole tõepõhja all: nimelt keele limaskestal on samasugused kurrud, nagu nahapinnal ja kui limaskest on tursunud, siis muutuvad kurrud sügavamaks ja hakkavad rohkem silma.

Üldlevinud on arvamus, et keele säärased nähud tekivad vitamiinipuudusest. Need on küll vanaema jutud, mitte just otseselt valed, sest küllap on vanaema noorpõlves viletsust kogenud ja ehk isegi Siberis ära käinud, aga meie päevil pole kellelgi sellist nälgahäda, mis lausa skorbuuti tekitab.

Keele ärritust on kaks võimalikku põhjust: kas probleemid hammastega, näiteks krooniline igemepõletik või mõni seedeelundkonna haigus, sest keel on seedetrakti osa ning gaasid, maohaavand, sapikivid ja muud seedeelundite haigused mõjutavad ka keele seisundit. Seega probleemide korral keelega tuleb uurida seedimist. Ja hambaarsti tasub igal juhul külastada, sest tema näeb keelt perearstist tunduvalt sagedamini, oma paarkümme korda päevas ja oskab kindlasti asjalikku nõu anda.

Eakamatel inimestel aga juhtub, et keeleprobleemile mõistlikku põhjust ei leita. Seedimine korras, hammastega muret pole, keda need ikka veeklaasis segavad, aga keel on punane ja kipitab. Siis on tegemist ealiste muutustega. Aastatega muutuvad kõik limaskestad õhemaks ja õrnemaks ning on keemiliste ja füüsikaliste kahjustuste suhtes tundlikud. Samamoodi vananeb ka nahk, mis sel juhul vajab kreemitamist.

Keelt kreemitada on keeruline, aga õlitada saab lihtsalt. Mitte küll päris nii, et pikalt suust väljas ja õlikaasis, vaid tavalist toiduõli võetakse väike suutäis ja loksutatakse suus ringi. Nii umbes kümme minutit, üks kuni kaks korda päevas. Pärast võib välja sülitada, aga loodussäästliku mõtteviisiga inimene neelab alla. Sest õli hoiab kõhu korras ja langetab vere kolesteroolitaset. See jutt, et suus loksutatud õli imeb endasse mingeid kahjulikke jääkaineid, kuulub linnalegendide hulka. Muutub küll suljega segunedes valkjaks ja läbi-paistmatuks, sest moodustub vees hõljuvate õlitiljade suspensioon. Samasugune, nagu piim, mis on samuti vees hõljuvate rasvatiljade suspensioon ja pole selles midagi halba.

Keele kraapimisest – lusika, hambaharja seljaga ja kasvõi küüntega – pole erilist kasu. Surnud limaskesta rakud, mis moodustavad keelekatu, peavad ise lahti tulema ja soolestiku poole liikuma, aga mikroobe taga ajada on mõttetu: neid on suus miljoneid ja ühekaupa kinni ei püüa, keelekurdukesse jäävad ikka pidama. Seda enam, et osa neist on ka vajalikud. Kui hambad ja igemed terved, siis piisab sülje bakteritsiidsest toimest, et suuõõne mikrofloora püsiks vajalikus tasakaalus. Kui ei püsi, siis tuleb hambad korda teha, mitte keelt kraapida.

Ja muidugi tervislik on keelt hammaste taga hoida. Nimelt, kui hambaid vähe ja näolihased lödvad, siis kipub magades suu lahti vajuma. Millest õine suu kuivamine, mõru maik ja hommikuti sitke lima kurgus. Lonks vett on selle vastu parim rohi. Ainult see kõik on koores paksude pahanduste kõrval, mida tekitab liigne keelepruukimine. Selle vastu on meditsiin võimetu.

VIKTOR VASSILJEV

Dr Viktor Vassiljevile saab küsimusi esitada kirjutades Terviselehte (terviseleht@terviseleht.ee või Endla 3, PK 25, 10122 Tallinn)

Inhalatsioonisegu 40ml



Kasutatakse ülemiste hingamisteede kergemate vaevuste korral, teeb hingamise kergemaks ja nina lahti.

Müügil apteekides

Galenos
EESTI TOOTJA

Kodune ravi kurguvalu puhul

Cardiffi ülikooli teadet vahendav The Daily Mail kirjutab, et pole paremat kurguvalu vahendajat kui aspiriini.

Kaks tabletti tuleb lahustada vees ning sellega kurku loputada (mitte alla neelata!). Valu väheneb kahe tunni jooksul ning see efekt kestab vähemalt kuus tundi.

Teisel kohal selles edetabelis on mentooliarude sissehingamine. Mentool aitab ka kõha ja kinnise nina puhul. See külmning see efekt kestab vähemalt kuus tundi.

mestava“ efekti. Kolmandal kohal selles nimekirjas on mesi. Hea mesi võib isegi bakterite kasvu pidurdada, sest mees olevat vesinikperoksiidi, millel on antibakteriaalne toime. Kui kõhivatele lastele anti enne magamaminekut mett, siis vähendas see kõha isegi paremini kui mitmed ravimid. Meeravi on välja pakku-

nud Uus-Meremaa Waikato ja Marylandi ülikooli teadlased.

Kurgu- ja kõharaviks pakutakse kasutada ka akupunktuuri eh teatud punktide mõjutamist näiteks kõrvalest, kuid öeldakse samas, et mõju võib eelkõige olla põhjustatud platseeboefektist.

Allikas: The Daily Mail

GoodNews: Inimesed inspireerivad meid

MONIKA KUZMINA, GoodNews peatoimetaja

Enamus päevi mu elus on armastusväärseid hetki täis. Olen harjunud nägema headust ja olema samas teadlik ka kurjusest. Headuse armastus ei ole seotud naiivsusega, vaid teadliku valikuga keskenduda nii palju, kui vähegi võimalik, heale.

Kui ma kolm aastat tagasi alustasin südamete kogumist (nimelt kogun juba kolm aastat pilte südamest ja mul on neid kogunenud tuhande ringis), olin hingelises kriisis. Ehk oligi see põhjus, miks vajasin enda ümber kunstlikult armastuse tekitamist, sest mingi osa minust oli kaotanud usu armastusse.

Isegi kui see nii oli, siis sellest on kasu olnud. Kolm aastat pea iga päev enda ümber südameid näha, nendega iga paari päeva tagant tegeleda, neid teistelt kingituseks saada ning neist mõelda – kõik see kokku on olnud justkui imeravi minu hingehaavadele.

Misjuhtub siis, kui inimene teeb häid tegusid igapäevaselt? Need teod ei pea olema ilmtingimata suured. Need võivad olla pisitillukesed, väikesed head mõtted, sõnad või teod. Minu südamete kogumistest on saanud hullus, mis levib nagu nakkus. Inimesed on hakanud saatma mulle südameid maa ja mere tagant. Kogust leiab südameid Ameerikast, Itaaliast ja muidugi on neid suur hulk meie enda kodumaalt, meie enda inimestelt.

Südamest piltide kogumine pole ju iseendest mingi heategu, tegemist on lihtsalt ühe hobiga. Küll aga on saanud sellest hobist üks liigutav tegevus, mis täna enam ei röömusta ainult mind.

Märkan ja armastan hetkega inimesi, kes võtavad vaevaks mulle mõnest leitud südamest pilt saata. Viimasel ajal aga näen, et need inimesed loovad südameid. Tunnen fotograafi, kelle kogust olen saanud enda kogusse pildi vahvatest tüdrukutest, kes kätega südamekuju teevad. Minu armsad sõbrad ja kliendid loovad südame-



fotograaf Margus Vilisoo

kujulisi klaasvitraaže, karbikesi ja muud kaunist, mida loodus on teinud justkui armastuse enda imeväega. Märkan kõiki neid inimesi rohkem kui kunagi varem ja olen selle kõige eest kogu oma hingega tänulik. Kõik need inimesed inspireerivad mind. Kes inspireerib sind? Kas poleks aega panna paberile kirja kõik need inimesed, kes sulle kallid on ja anda neile sellest teada?

Kui õige võtaks täna õhtul kätte paberi ja lemmikpastaka ning loetleks iseenda jaoks üles kõik need inimesed, kes meile meie eluteel on olnud olulised? Ja peale seda on mul sulle veel üks ettepanek. Saada talle kiri, saada sõnum, saada kaart või pilt. Kui sa pole suurem kirjutaja, siis kirjuta lihtsalt – SA OLED MULLE OLULINE!

Ja usu mind, sa saad suure üllatuse osaliseks, sest ka sina oled väga oluline ja keegi ütleb seda sulle kindlasti!

Täna lõppeva aasta puhul kõiki häid Eestimaa inimesi!

Sellel nädalal täitub Eesti esimesel headuste uudiste portaali aasta tegutsemise al-

gusest. 19. detsembril 2013 saab GoodNews aastaseks.

Olles GoodNews peatoimetajana töötanud nüüdseks igapäevaselt terve aasta, saan öelda, et tänu headuste portaali tegemisele on ka minust endast saanud parem inimene.

Ja seda just tänu kõikidele nendele eeskujulikele inimestele, kes meie riigis elavad, meie elu elamisväärsuseks muudavad ja meie igapäevased kangelasid on.

Just teile kuulub Eestimaa esimene headuste uudiste portaal ja just teie olete need, kes meie jõudu annavad. Headus vajab rohkem levitamist kui kurjus!

Rõõmu ja rahu kõigile!

SUDOKU

Ruudustik tuleb täita numbriga 1-9 nii, et üheski reas, veerus ega regioonis ükski number ei kordu.

				2	4	3	
3	2			5			8
			4	9			1
	1						
7		3					
					6		5
	3		7		8	5	
4			1				
	7				8	9	

Miks tekib menopaus?

Kuumahood, higistamine, unehäired, kloppiv süda, keskendumishäired ja masendus. Menopausis tekkivad hormoonimuutused toovad kaasa terve kuhja kehalisi ja vaimseid hädasid. Selles kõiges on süüdi vanematelt päritud geenide konflikt, väidab ajakirjas Ecology Letters ilmunud uurimus.

Vähesed liigid saavad endale lubada seda, et elujõuline emane lõpetab sigimise. Lisaks inimesele esineb menopaus veel mõnedel vaaladel ja ahviliikidel. Evolutsiooniuurijad seletavad inimese menopausi teket enamasti sellega, et viljatuks muutunud elujõulised naised aitasid lapselapsi kasvatada ja soodustasid oma geenide levimist. Samuti on menopausi tekkimises peetud osaliseks

mehi – nad eelistasid sigimispartneritena noori naisi ja seetõttu kahanes vanemate daamide võimalus järglasi saada.

Kui menopausi bioloogilised põhjused on isegi arusaadavad, siis jääb selgusetuks, miks on sigimisvõime kadumine kehaliselt kurnav. Inglise Royal Holloway ülikooli teadlane Francisco Ubeda jäljendas inimese geenide levikut arvutil ja lõi matemaatilise mu-

deli, mis selgitas menopausiga kaasnevat muutusi.

Uurija lähtus sellest, et paljudes inimasurkondades on tavaline, et pärast paari heitmist kolib naine mehe juurde. Seega on tüdrukud oma lähikondlaste ja naabrite suhtes sugulased pigem isalini pidi. Isalt päritud geenid peaksid soodustama seda, et naine kaotab keskeas sigimisvõime ja aitab kasvatada kohalikke lapsi. Naise kehas tegutsed emaliini geenid seevastu üritavad viljakust säilitada.

Loodud mudel ennustab, et isalt ja emalt päritud geenide vahel tekib konflikt. See muudab geenilülite tööd ja tekitab muutusi geenide avaldumises.

Kui menopausi tekitavad geenide regulatsioon on tõesti epigeneetiline, aitab see Ubedal sõnul teha kindlaks geenimarkereid, mis on seotud üleminekuale iseloomulike haigustega – näiteks südameveresoonekonna haiguste ja kindlat tüüpi kasvajatega.

Tulevikus võib saada võimalikuks, et iga naine teab oma geenide avaldumise võimaliku muustrit ja saab ennustada menopausi algust. See omakorda lubab paremini otsustada, millal on õige aeg pere luua.

PIRET PAPPEL
www.novaator.ee