

Teledoktor vastab

Tervisevõit keerates

Huvitavaid vaidlusi tuleb ette tervisesaates, kus saatejuhil on teaduspõhised arvamused, helistajatel jällegi elukogemused. Eks igaühel ole õigus oma seisukohale. Igatahes küsimus esitati selline: **Jalg valutab varvastest kõrgemal, kus on näha peopesa suurune punane laik, pihuga siludes nahast veidi kõrgem, selge piiriga, enne oli palavik ka, nüüd läks üle.**

VV: Mis ta muud on kui roos, selles jõuame kokkuleppele. Ibuprofeeni sisaldavaid tablette asjaosaline juba võtab ja saialille salviga määrab, mis on arstikunsti reeglitega täiesti kooskõlas. Kuni 10 päeva võib nii tohterdada, kui selle ajaga tagasi ei lähe, siis tuleb arstile minna ja antibiootikumid välja kirjutada.

Millele järgneb küsimus – aga kust see roos tuli, pole ju ehtmatanud ega vihastanud?

VV: Nüüd tuleb selgitada, et naha roospõletikul pole ehamatusega midagi pistmist, see on mikroobne nakkus, algab pisikesest kriimustusest või muust nahavigastusest ja kui sinna satuvad mikroobid, mida mullas ja tolmus alati leidub, siis võib tekkida nahapõletik. Ravitakse kergemal kujul põletikuvastaste preparaatidega ja raskemal juhul saab mikroobidest jagu ainult antibiootikumidega.

Ja siis läheb lugu huvitavaks... Järgmine helistaja on üsna pahane proua, kelle arvates ajab saatejuht rahvale selget pada, sest olevat ju üldteada, et roos tuleb ehmatuses. Või suurest vihastamisest. Temal endal just nii oli, kunagi 30 aastat tagasi vihastas kohutaval kombel oma ülemuse peale ja juba poole tunni pärast oli üks rind valus, nibu ümber justkui okasraat. Läks näitas arstile, see torkas läbi ja laskis mäda välja, siis paranes ära. Vot nii tuleb roos ja pole mõtet asja mingite mõttetute mikroobide süüks ajada.

VV: Eks ta ole, rahvapärised on osa kultuurist ja tore, kui need inimeste mälu edasi elavad. Tänapäeval küll nimetatakse roosiks ühte konkreetset haigust – nahapõletikku ehk erüsiipeli, aga piimanäärme põletik ehk mastiit on hoopis teine haigus, imetavatel emadel sugugi mitte haruldane, põhjused tänapäeval teada ja ravi olemas. Emotsioonidega pole kuidagi seotud, on igal juhul mikroobne nakkus. Aga ennemuiste, kui bakteritest ei teatud midagi ja antibiootikumidest veel vähem, siis pidi rahvas ilma nähtava põhjuseta tekkivale tõvele mingi tolle aja kohta arusaadava põhjuse andma, kasvõi ehmatus.

Üle-eelmisel sajandil kutsuti rahvasuus roosiks (teise nimega pahas või eliting) igasugust palavikuga, valuga ja kehapiinal nähtavat haigust. Aga ka sellist, mis otseselt nähtav ei olnud, kuid tekitas valu ja palavikku – näiteks luumädanikku nimetati luuroosiks ja hambamädanikku hambaroosiks. Läks tite emal rind paiste, siis öeldi, et roos rinnas.

Vanade pärimuste kohaselt eristati valget, sinist ja punast roosi – mis nende vahe oli, seda eit teadis, aga eit on surnud. Oli veel vesiroos – siis, kui ihul vedelikuga täitunud villid. Ja kõik pidid tekkima ehmatuses, vihastamisest või rängast patust.

Tõsi, oli ka ennemuistisel ajal teisitimõtlejaid – mõnede rahvapärismuste järgi pidid tuuleroos, maaroos ja kiviroos tulema tuulest, maast ja kivist. Roosi raviks oli mitu võimalust, alates mähistest kõiksugu taimedega ja lõpetades roosisõnadega. Punasele olid omad sõnad, sinisele omad ja valge roos pidi olema kõige sandim, sellele löödi lisaks sõnadele ka tulerauaga säädemid peale.

Sõnu kui keegi teab, siis saatku siia, ega mul kahju pole, anname rahvale teada, ei need tee asja halvemaks, kui antibiootikumiravi juba käimas. Tänapäeval on muidugi uued nõiad ja võlurid ja ehk isegi uutemoodi roosisõnad olemas, aga ülikooli arstiteaduskonnas neid kahjuks ei õpetatud ja teaduskirjanduses pole ka mainitud. Ja nimetagu patsient oma haigust kuidas iganes, aga kui häda suur, siis läheb ikka arstile, kus saab nähtu-sele õige diagnoosi ja adekvaatse ravi.

Loodetavasti see lugu nüüd kedagi lugejatest nõnda ei vihastanud, et roos lööks välja, sest vastavaid sõnu ma ikkagi ei tea. Kuigi jah, ladinakeelse diagnoosi võin ju peale lugeda, see teeb sama välja.

VIKTOR VASSILJEV

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

Südametilgad 40ml



Sisaldab palderjanitinktuuri, veistesüdamerohu tinktuuri, viirpuutinktuuri. Leevendab närvipingeid, närvidest tingitud kergemaid südamevaevusi ja soodustab uinumist. Müügil apteekides.

Galenos
EESTI TOOTJA

GoodNews: SAMM NR 5: Leia üles omasugused

MONIKA KUZMINA
GoodNews peatoimetaja

Viienda nädala pühendame neile inimestele, kellega koos väärtusi luua ja kellele toetud, kui meil on raske. Meie elud sõltuvad enneaegselt meist endast Kui soovime saavutada kiiremini oma eluraja, püsida sellel teel rõõmsa ja õnnelikuna, vajame ka teisi inimesi.

Vajame tarku ja töökaid inimesi nagu igapäevast hapnikku oma ellu

Kõik, mis ma olen elus saavutanud, olen saavutanud koos koostöös. Kui ma kuulusin Rahvaliidu, oli minu ümber väga palju inimesi, kellega koos me uskusime, et suudame elu meie ümber muuta. Korraldasime heategevuslikke kontserpte, aitasime inimesi ja organisatsioone, käisime koos koolitustel, õppisime ja saime üheskoos targemaks, tegime imelisi aktsioone, millest jagus rõõmu meile endile ja teistele. Saavutasime ka märkimisväärsed tulemusi.

Meeskonnaga koos õnnestus meil aastal 2005 esimest korda pääseda Viljandi Linnavalikogusse. Olin noorim liige ja esimene rahvaliitlane volikogus ja seda tänu meeskonnale suurele tööle. Samuti sain tänu tugeva meeskonna tööle



Foto: Margus Vilisoo/MXM Stuudio
Jumestus: Maria Indermite

2007. aastal Riigikogusse kandideerides 620 häält. See oli noore ja tundmatu inimese kohta suur number ja ma ei saanud neid häält ka mitte 62, kui mul poleks olnud nii suurepärase meeskonda – igauks andis oma panuse!

Täna seisuga olen küll poliitikast lahkunud, kaasa võtnud sellest parimad kogemused ja sukeldunud täiel rinnal ärisse. Lõin koos inimestega, kes minusse uskusid, head uudiste portaali GoodNews.ee ning teeme Kuma Raadioga igapäevast raadiosaadet "Head uudised". See on minu elutöö ja mu meediaagentuuri lipulaev, mille eesmärk pole küll otsene kasumi tootmine, vaid positiivse meediarevolutsiooni käivitamine. Lisaks töötame imeliste ning töökate inimestega üles ajakirja ja Golf, oman positiivsuse rõhuvat meedia-, turundus- ja reklaamiagentuuri MediaMarketing Est OÜ, millel omakorda on mitmeid allharusid. Seda kõike ei tee ma ükski. Ja ei suudakski ükski ja sellisel kiirusel! See on meeskonnatöö!

Kui meil on selge, milline on meie rada, siis vajame oma unistuste elluviimise rajale kaaslast. Parim viis tõelisi kaaslast leida on neid aidata. Aidata ka neil nende unistusi ellu viia. Küsi inimestelt enda ümber, millest nad unistavad. Kui nende unistused on sinuga sarnased või on võimalik unistusi koos saavutada, kui nende maailmapilt on sinu omaga sarnane ning teie soovivad teineteist aitamisega, siis oledki leidnud üles oma inimese. Enne küsimist tuleks aga alati enne anda. Iga suhe peab rajanema vastastikusel andmise ja saamise printsiibil. Ära otsi inimesi selle järgi, mida vaimset või materiaalselt nad saaksid anda. Otsi parem inimesi, kellega saad väärtusi vahetada. Just eetilised vahetused on need õiged vahetused, mis loovad küllust kõigile.

Kuidas leida üles omasugused?

Kui sinu ümber pole hetkel selliseid inimesi, kes sind sinu unistuste saavutamise teekonnal toetaksid, siis tuleb neid otsida mujalt. Oletame, et soovid hakata maalima. Otsi infot kursuste ja koolituste kohta, mis puudutavad maalimist. Pane ennast kirja ja mine kohale. Sa tutvud uute inimestega ja tõenäosus leida oma-

le mõttekaaslane on kordades suurem, kui kodus maalimisest vaid mõtteid mõlgutades. Külasta näitusi, liitu internetis maalikunstist huvitavate gruppidega. Kui sulle meeldib aga laulda, uuri lähimast kultuurimajast või kultuurikeskusest, kas saaksid liituda sealse koori, bändi või mõne muu muusikalise grupiga. Ja kui sulle meeldib fotograafia, leia üles teised fotograafid.

Ükskõik, mida sa ka elus ei unistaks – tea, et koos on kergem

Alusta kohe omasuguste otsimise ja nendega sidemete loomisega. Või kui nad juba olemas on, siis sidemete tugevdamisega. Hoia omasuguseid enda lähedal, nii oled tugevam ja saavutad kiiremini oma eesmärgid.

Aga ära unusta, et sinu unistused ei tohi tulla teise inimese arvelt. Tõeliselt edukad ja õnnelikud inimesed viivad oma unistusi ellu nii, et kõik võivad! Tõeline loomine loob küllust kõigile, kogu meeskonnale. Õpi oma inimestele tõeliselt andma, ka külluslikke kingitusi tegema ja sa saavutad elus kõik, millest oled unistanud. Aita teistel nende unistused ellu viia ja sinu inimesed aitavad täita sinu unistused. Nii lihtne see ongi!

SUDOKU

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

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

Allikas: www.arst.ee

Küsi arstilt

Neerud on mul haiged juba 35 aastat. Olin just Tartus haiglas nefroloogia osakonnas, mul on krooniline neerupuudulikkus, kreatiniin 370 ja urea saai tilgutamisega veeni 27 pealt 20 peale, aga kreatiniin ei muutunud. Muud analüüsid on tänu ravimitele normi piires. Kas mul on dialüüsi vajadus juba ukse ees või võib veel aega võtta ja kuidas ennast hoida, et veel ei peaks dialüüsi tegema hakkama. Kas kreatiniini pole enam võimalik alla poole saada?

Vastab dr. MADIS ILMOJA, Tartu Ülikooli Kliinikum SA, AS Lääne-Tallinna Keskhaigla:

Teil on tõesti pikaaegselt neeruhaigusest krooniline neerupuudulikkus, nii et kreatiniini langust pole oodata. Et kreatiniini tõusu trendi pidurdada, peate jälgima kõiki raviarst-nefroloogi juhiseid ja ravi (s.h. loomse valgu vaene dieet jms.). Kreatiniini tõusul 600 piires (eGFR 5 piires) tuleb alustada dialüüsravi, vahel ka varem, kui raviarst nii otsustab. Ei tasu peljata dialüüsravi ja neerusiirdamist need ravimeetodid on tänapäeval õigeaegselt alustades haigetele hästi talutavad ja tagavad normaalse elukvaliteedi.

UROSEPT

Toidulisand taimsete ekstraktidega.
60 kaetud tabletti

Kasutamine: Kuseteede- ja põievaevuste korral, aitab kaasa kuseteede normaalse seisundi taastamisele, kuseeritust soodustav vahend.

Soovitav võtta 2 tabletti 3 korda päevas klaasi veega.

Koostis: 6 tabletti sisaldab: 520 mg taimeekstraktide kompleksi, mis koosneb peterselli juurest (Petroselinum sativum), aedoa viljakestast (Phaseolus vulgaris L) ja kaselehtedest (Betula pendula Roth, Betula pubescens Ehrh), 468 mg peenestatud aedoa viljakeesta (Phaseolus vulgaris L), 156 mg pohlalehe kuivekstrakti (Vaccinium vitis idaea L), 114 mg kaaliumtsitraati, (41,22 mg kaaliumi, 2,1% RDA), 96 mg naatriumtsitraati (22,5 mg naatriumi), 48 mg kummeli kuivekstrakti (Chamomilla recutita L, Matricaria chamomilla L), sidrunhapet (stabilisaator), kate sisaldab: sahharoosi (sideaine), talki (paakumisvastane aine), sideainena pihustuskuivatatud kummiaraabik (Acacia Senegal L), värvaine Indigotiin, glaseerained: valge mesilasvaha, karnaubavaha.



Mitte kasutada lastel alla 12 eluaasta. Mitte kasutada tundlikkuse korral toote koostisosade suhtes! Mitte ületada soovitatud päevast annust! Mitte kasutada toidulisandeid mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise asendajana. Toidulisand ei asenda tervislikku eluviisi. Hoida lastele kättesaamatus kohas!

Tootja: Herbapol S.A. Poznan, Poola
Maaletooja: AS Paira, Pae 8, Tallinn 11414.
Tel. 6035 762