

Teledoktor vastab

Tervisevõitit keerates

Tehnika metslase käes on kasutu tükk rauda. Minu insenerist äiapapa mõtetera. Tema teine tarkus – kui ei tea, kuidas värk töötab, siis loe instruksiooni. Igatahes tervisesaatesse helistas 65-aastane meesterahvas, elukutselt mehhanisaator, ja esitas täiesti asjakohase küsimuse – kui tihti vajab tema südamestimulaator ülevaatust ja hooldust?

VV: Õnneks südamestimulaator pole traktor, olivahetust ja uut ventilaatoririhma ei vaja. Vanemad mudelid pidi kord aastas ette näitama, uuemad kolme aasta tagant. Aga täpsemalt – see ongi see juhtum, kus tuleb instruksioonist järgi vaadata, sest stimulaatorit paigaldades antakse patsiendile vastav infoleht kaasa. Kardioloogile tuleks ennast ikka kord aastas näidata, aga stimulaator kontrollitakse üle vastavate riistadega, selleks ei pea teda ihust välja koukima, vaid andurid pannakse nagu kardiogrammi puhul naha ligi ja need näitavad, kuidas masin töötab. Samal kombel saab riieta vajadusel ka reguleerida. Aga üldiselt on südamestimulaatorid niivõrd töökindlad, et autotootjad ei julge sellest undki näha. Kümme aastat peavad vastu, uuemad mudelid veel rohkem ja kauemaks, kuidas nüüd seda viisakalt öelda, polegi arvestatud. Muidugi kui südamestimulaatoreid müüakse nagu autosid, firmade esindustes, üks uhkem kui teine ja rikkaliku lisavarustusega, küll siis läheksid kiiremini rikki, et saaks uue mudeli vastu vahetada ja tootjal ikka tulu tilguks.

Naisterahvas, 77-aastane, paar aastat tagasi opereeriti kõhusong ja nüüd kasvab uuesti. Kui nüüd veel kord lõigata, kas ei kasva jälle?

VV: Pinnimise peale tunnistab helistaja üles, et on jah ülekaaluline. Selles ongi asja tuum – väljaveninud ja lödvad kõhulihased ei paku kõhuõõne sisule piisavat tuge, mõnest nõrgemast kohast kipubki song välja pressima. Tänapäeval paigaldatakse operatsiooni käigus vastava koha tugevdamiseks võrk, aga kui lihased ikka üldiselt lödvad, siis leiab song kõrvalt uue koha, kust välja pressida. Pole haruldased ka juhtumid, kus lausa kolm korda songa lõigatakse. Lõputult küll mitte, sest ükskord saavad tüüpilised nõrgad kohad kõik ära lapitud. Aga kehakaalu peaks langetama ja võimlemist tegema, eriti kõhulihastele. Seda loomulikult mitte songaga ega kohe pärast operatsiooni, vaid nii, nagu kirurg lubab. Eks see tule ka üldiselt tervisele ja enesetundele kasuks.

Ibuprofeen ja südameaspiriini – kas võib neid koos võtta?

VV: Lihtne küsimus, lihtne vastus: ei või. Mõlemal on sarnalised kõrvaltoimed, mõlemad pikemal tarvitamisel ärritavad mao limaskesta, kuni gastritiidi ja haavandini välja, nii et mõlema koos tarvitamisel on risk kahekordne.

Küsija esitatud probleemi pikemalt süvenedes selgub, et südameaspiriini kästi võtta veenilaiendite tõttu, aga siis tekkis veenilaiendis põletik ning määrati ibuprofeeni. Aspiriini kohta ei öeldud midagi. See ongi selline juhtum, kus tuleb riskida. Ibuprofeeni tuleb ilmselt võtta nädal või paar ning selle ajaga üldiselt ei jõua see ka koostoimes aspiriiniga suuremat pahandust teha. Veenilaiendis tekkinud põletiku puhul suureneb oht vererüüvete ehk trombide tekkimiseks ja kui mõni tromb pääseb rändama, siis võib tekitada märksa suurema pahanduse kui maohaavand, sellepärast tuleb tromboosiohtu vähendavat aspiriini tarvitada. Üldiselt arst määrab ravi alati individuaalselt, kaaludes sellega seotud ohtusid ning saadavat kasu, aga üldkehtivad standardid soovitused kehtivad ainult üldiselt standardsetes olukorras. Inimesed aga on erinevad ning sama tööbe põeb igauks oma individuaalsel moel. Nii et sel korral jääb nii, nagu arst ütles – ibuprofeen ja aspiriini koos. Teistel juhtudel aga on nii, et südameaspiriini tarvitatakse pidevalt, ibuprofeeni ajutiselt. Aspiriini verehüübimist takistav toime tekib pikkamööda ja kestab teatud aja, nii et pole mingi probleem ibuprofeeni tarvitamise ajaks südameaspiriini võtmise katkestada ning jätkata hiljem, kui ibuprofeeniravi on läbi saanud. Selle mõõndusega, et lõplik otsustusõigus on siiski ainult raviarstil. Nagu ta ütles, nii on.

VIKTOR VASSILJEV

Dr Viktor Vassiljevile saab küsimusi esitada telekanal Kanal 12 saates "Jututuba" reedeti kell 11.00-13.40 või kirjutades Terviselehele.

Südametilgad 40ml

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



Galenos
ESTI TOOTJA

Ultraheli võib meeoleolu parandada

Tulevikus võib olla võimalik saada kurva meeoleolu vastu abi ultrahelisagedustest.

Arizona ülikooli teadlaste katse näitas, et ultrahelilained mõjuvad teatud ajuosadele nõnda, et inimese meeoleolu muutub rõõmsamaks, vahendab Physorg.com.

Sellisel moel tuju parandamine on siiski alles väga varases uurimisjärgus. Teadlased aga loodavad, et seda võiks olla võimalik rakendada nii depressiooni kui ka ajutraumade ravis.

Uuringu eestvedaja, Arizona ülikooli anesthesioloogia ja psühholoogia professor Stuart Hameroff katsetas meetodit enne laiemat uurimist alustamist iseenda peal. Selleks palus ta ühel kolleegil asetada ultraheliseadmed en-

dale 15 sekundiks meelekohadele. Kohe pärast seanssi ei täheldanud ta mingit muutust. Tunni või kahe jooksul pärast katset hakkas tuju aga märkimisväärselt paranema.

Ultraheli on meditsiinis kasutatud juba 1920ndatest aastatest. Enamasti kaustatakse seda keha siseorganitest visuaalsete kujutiste saamiseks. Uuringud on näidanud, et eriti suurel intensiivsusel võib ultraheli ka rakke ja kudesid kahjustada. Hameroff kinnitas aga, et ultraheli on turvaliselt uuritud mistahes organeid, sealhulgas ka aju.

Saamaks teada, milline on ultraheli mõju meeoleole,

testis Hameroffi meeskond 31 kroonilise valu käes kannatavat patsienti.

Enamasti oli katseisikutel mureks operatsioonijärgne seljavalu ning nad väitsid end olevat depressioonis. Patsientide vanus varieerus 29-83 eluaastani. 19 neist olid naised ja 12 mehed. 14 isikule korraldati samasugune 15sekundiline ultraheliseanss nagu Hameroffile. 17 katseisikut said platseeboravi, millest aga arste ja patsiente ei teavitatud.

Katseisikud, kes said ultraheliseansi osaliseks andsid platseebopatsientidega võrreldes statistiliselt olulisel määral teada tuju paranemist 10 ja 40 minutit pärast seanssi. Samuti väitsid nad, et vähesel määral on järele andnud ka nende valu.

Vastav uuring avaldati ajakirjas Brain Stimulation. Kuigi katses näidati ära ilmne seos ultraheli kasutamise ja tuju paranemise vahel, siis ei tõestanud see ära otseselt põhjus-tagajärg seost. Teadlastele on ikka veel mõistatus, kuidas ultraheli ikkagi meeoleolu parandab. Hameroff oletab, et helisagedus mõjutab kuidagi ajuosi, mis reguleerivad närvirakude vahelisi ühendusi. Nii on neuronid tundlikumad piirkondades, mis mõjutavad meeoleolu. Meetodi laiemasse kasutusse jõudmiseks peaks aga korraldama katseid suurema osalejate arvuga ja leidma siiski selgituse, kuidas ultraheli täpselt mõjub ja kuidas see mõju oleks kõige efektiivsem.

Allikas: ERR

GoodNews – Kokkuvõtte headest Eesti uudistest!

Lastefond aitab perel soetada halvatud tütre hooldamiseks hädavajaliku töstemasina.

TÜ Kliinikumi Lastefond toetas 755 euroga liikumisvõimetule tüdrukule Britile koduse tösteseadme ostu. Britt on 16-aastane Pärnu tütarlaps, kes aastavanusena põetud viirushaiguse tüsistuste tagajärjel on sügava puudega ja täielikult halvatud ning vajab lakkamatut hoolitsust ja järelevalvet.

Koduse töstemasina Solo Lift maksumus oli 6020 eurot, millest suurema osa kattis riik. Perele üksinda aga ei olnud korraga ka 35%-lise omaosaluse tasumine jõukohane, mistõttu otsitigi välist abi. Pärnu linna kõrval, kes toetas perekonda 550-euroga, pani abivahendi soetamisele 755-euroga öla alla ka Lastefond.

“See juhtum on hea näide koostööst riigi, kohaliku

omavalitsuse, abivajaja pere ja annetajate vahel – kõigi ühisel pingutusel sai laps hädavajaliku seadme, mis tema elu veidigi kvaliteetsemaks muudab,” ütles Lastefondi tegevjuht Küllike Saar.

Liikumine Kodukant ärgitab inimesi märkama ja riiki väärtustama kodanikuks olemise olulist tunnust – vabatahtlikku tegevust.

Eesti Külaliikumine Kodukant tunnustas koos regionaalministriga konkursi “Kogukonna pärl” raames esile tõstetud peresid. Konkursi “Kogukonna pärl” raames tunnustati just neid peresid, kes on siirast soovist ja vabast tahtest ühiselt panustanud kogukonna arengusse ja ölatunde tugevdamisse. Teist aastat toimuvale konkursile esitati üle Eesti ligi 100 kandidaati, kelle seast tunnustati igas maakonnas ühte perekonda.

■ Jõgevamaal tunnustati Anne ja Aado Mägisoo perekonda.

■ Tartumaal tunnustati Katrin ja Aivar Jõgari perekonda.

■ Võrumaal tunnustati Helgi Saare ja Agu Hollo perekonda.

■ Põlvamaal tunnustati Tiina Länkuri ja Ander Konksu perekonda.

■ Järvamaal tunnustati Tiina ja Jaanus Lohuri perekonda.

■ Viljandimaal tunnustati Katti Meesi ja Ilmar Tikuti perekonda.

■ Raplamaal tunnustati konkursil “Kogukonna pärl” esile tõstetud Aile ja Ülo Pajala perekonda.

■ Valgamaal tunnustati Pille ja Peeter Kanguri perekonda.

■ Pärnumaal tunnustati Margit ja Anti Merila perekonda.

■ Saare maakonnas Muhemaal tunnustati Malle ja Tõnu Mätsa perekonda.

■ Hiiumaal tunnustati Ester

Tammise ja Toivo Platovi perekonda.

■ Läänemaal tunnustati Inda Mölderi ja Ants Maripuu perekonda.

■ Ida-Virumaal tunnustati Kersti ja Aare Objarteli perekonda.

■ Lääne-Virumaal tunnustati Eha ja Paul Rehemaa perekonda.

■ Harjumaal tunnustati Margit ja Mait Eeriku perekonda.
MONIKA KUZMINA

GoodNews peatoimetaja

“Kui näed head inimest, siis ütle talle aitäh! Julgusta teda edasi võitlema, anna talle lootust, et ta pole viimane, kes usub headuse võitu. Või vähemalt naerata talle sõbralikult. Vähenõudlikule, kuid maailmale endast palju andvale inimesele on seegi väga suur asi. Tunnustame ausaid, töökind ja usaldusväärseid ning heade eesmärkidega inimesi!”

Aita Kadrioru ajaloo virtuaalset kaarti koostada!

Kadrioru Selts koostab Kadrioru virtuaalset ajalookaarti ja ootab elanikelt vanu fotosid asumi iga maja kohta, samuti mälestusi hoonete ehitusest ja hilisemast ajaloo.

Kogutud materjali säilitab loolise ülevaate.

Seltsi liikme Mati Koppeli sõnul on praegu peamine probleem, millest Kadrioru kaarti projekti aluseks võtta – kant on ju aja jooksul väga palju muutunud, lausa terveid tänavaid on juurde tekkinud või ära kadunud.

Tahame interaktiivse kaardi välja töötada sellisena, et iga maja juurde oleks võimalik ka infot lisada. Samuti soovime, et Kadrioru interaktiivne kaart poleks n-ö suletud süsteem, millele ligipääs on ainult paaril-kolmel inimesel, vaid et kogutud materjaliga saaks tutvuda iga ajaloo huviline. Kaardile saab asjalikku ja põnevat infot kirjutada iga elanik. Ega me ei arva, et Kadrioru eakad elanikud os-

kaksid internetis oma mälestusi kaardile lisada, pigem loodame, et nooremad pereliikmed käivad ja kuulavad, mida vanadel ja värikatel rääkida on. Kadriorus on umbes 300 maja ning projektil seega kõvasti potentsiaali. Kadrioru Seltsi kuulub üle saja liikme – ideaalis võiks igas siitkandi majas elada vähemalt üks liige, kes maja ajaloo seonduva kokku koguks ja kaardile aitaks jõuda.

Kuidas ja kuhu fotod ja mälestused saata?

Infot projekti kohta saab telefonil 50 64 624, internetist www.kadrioruselts.ee või meiliaadressilt majalugu@kadrioruselts.ee.

Materjalide ja fotode originaalid selts tagastab.

Sobivad ka käsikirjad või suulised mälestused.

Ise saab infot kaardile lisada internetiaadressil <http://kadrioru.selts.ee/cmfts/1/608/place/609>, kust leiab ka lisamise õpetuse.

Kurtide olümpiamängude medalivõitjaid premeeritakse kokku 30 919 euroga

Valitsus otsustas premeerida XXII Kurtide Olümpiamängudel Sofias edukalt esinenud kahte sportlast ja nende trenereid kokku 30 919 euroga.

“Olümpiamängudel saavutatud tulemused ning võidetud medalid on olulise tähtsusega kogu Eesti spordielule,” ütles sotsiaalminister Taavi Rõivas.

“Uue maailmarekordi jooksmine tõkkejooksus ja mitu medalit näitavad, et Eesti kurdid sportlased on jätkuvalt maailma tugevamate hulgas,” lisas ta.

Emilija Manninen (treener Sergei Matvienko) võitis 400 m tõkkejooksus kuldmedali ning tegi uue maailmarekordi ajaga 61,62. Kairit Olenko (treener Timo Tõnisma) tõi koju seitsmevõistluse hõbeda ja odaviske pronksi.

XXII Kurtide Olümpiamängud toimusid 26.07.-04.08 Sofias Bulgaarias. Eestit esindas 16-liikmeline delegatsioon, sh 13 sportlast ja 3 treenerit. Kokku osaleti neljal spordialal – kergejõustik, orienteerumine, meeste ja naiste rannavõrkpall ja bowling.

Allikas: SM