

## Piimalembust kihutas taga nälg

Piimasuhkru seedimist lubav geenimuutus levis eurooplaste hulgas näljaegadel.

Inimene on üks vähesed loomaliike, kes suudab piimas leiduvat suhkrut seedida ka täiskasvanueas. Selline võime on olemas umbes kolmandikul maailma täiskasvanutest. Kasulik mutatsioon tekkis eraldi Euroopas, Aafrikas ja Lähis-Idas ning selle laia levikut selgitab teooria, mille kohaselt said piimajoojad kergesti rahuldada keha kaltsiumi- ja D-vitamiini vajaduse. Ometi ei pruugi see olla ainus põhjus, miks hakkas laktoosi seedimise võime kiviajal kiiresti levima. Uppsala ülikooli evolutsioonibioloogid uurisid laktoositalumatuse levikut muistsetel Pürenee poolsaare elanikel. Oddny Sverrisdottir otsis toorpiima joomist lubavat mutatsiooni nooremast kiviajast pärinevatest luudest eraldatud pärilikkusainest, kuid ei leidnud seda. Ometi kinnitas mitokondriaalse DNA uurimine, et need iidised inimesed kuulusid tänapäevaste hispaanlaste esivanemate hulka.

Kui Vahemere maades jääb laktoositalumatuse levik tavaliselt 40 protsendi piirile, siis Hispaanias teeb piim kõhu lahti keskmiselt vaid neljandikul elanikest. Seega on ka soojas ja päikeselises kliimas üsna palju piimalembesid.

Pimedas Põhjamaa talves tekib D-vitamiini nappus kergesti. Piim oli tõeline imejook, mis aitas vitamiinivaegust leevendada ning kasulik geenimuutus hakkas põhjaeurooplaste hulgas kiiresti levima. Lõuna-maalastel ei teki D-vitamiini puudus nii kergesti ja nende hulgas levis piimajoomist lubav mutatsioon ilmselt hoopis teistel põhjustel. Sverrisdottiri oletusel võis põhjuseks olla nälg. Sugugi mitte kõik kiviaegsed karjakasvatavad ei suutnud toorpiima seedida, kuid ometi sõid nad jogurtit, juustu ja teisi piimatooteid, kus leidub ülivähe laktoosi. Näljaegadel oli toitu napilt ja sellised inimesed jäid kehva olukorda. Töötlemita piim tekitas neil kõhulahtisuse, mis on alatoitunute jaoks väga ohtlik. Suur osa laktoositalumatusega inimestest võis näljaperioodidel surra, see kiirendas kasuliku mutatsiooni levimist.

PIRET PAPPEL, [www.novaator.ee](http://www.novaator.ee)

# Mäluhäiretega kaasnevad psüühikamuutused

JAAN OLARI, psühhiaater

Algus 21. jaanuari lehes

Mäluhäiretega kaasnevate käitumishäirete ravimiseks kaasnevad mitmedki probleemid. Erinevate mäluhäirete korral esinevad peaaegu 90%-l patsientidest ka käitumishäired. Üldjuhul on haigestumise alguses sümptomid kergemad, hiljem need suurenevad. Ravimisel on tähtis, et eriarst määraks ravi viisid varakult, annused peavad olema rangelt individuaalsed ja pikaajalised, 6-12 kuud. Ravimid on aga vaid üks osa kogu rehabilitatsiooniprotsessist. Näiteks öine segadus olek võib olla põhjustatud madalast vererõhust, unerütmihäiretest või kuseteede infektsioonist.

Põhjus peab olema välja selgitatud, sest selle põhjal doseeritakse ravimiannuseid. Mõned saavad abi ka soola sisaldava vedeliku tarbimisest ning ka akende pimendamistest valgela ajal.

Soola tarvitamise soovitus vajab veidi selgitamist. Vanuritel ja ka paljudel psühhiaatrilistel patsientidel, kellel on raske haigus või kes peavad tarvitama palju ravimeid korraga, on sageli oluliste elektrolüütide ehk kaaliumi ja naatriumi tasakaal häiritud. Pidage arsti ja apteekri nõu, kuidas seda tasakaalus hoida! Valgusega on aga nii, et enamasti on valgus vanema inimese tervisele väga hea, kuid haigestunud ja mäluhäiretega vanaini-



Jaan Olari.

Arhiivifoto

mesel võib valgus ka hirmutunnet tekitada.

## Üks psüühikaravim korraga

Ravimite järgi on vajadus siis, kui käitumishäired jätkuvad, need häirivad patsienti ja tema lähedasi. Korraga annustatakse vaid ühte psüühikat mõjutavat ravimit ja püütakse leida toimiv annus. Teise põlve psühhosiravimeid kasutatakse rohkem kui vanema põlve ravimeid, kuna viimased tekitavad enam häireid nagu käte värsemist, rahutust, silmade nüstagme jne.

Psühhosiravimid võivad kergesti tekitada ka ajuvereringehäireid, sellepärast tuleb patsiente regulaarselt jälgida ja vajadusel annust vähendada. Psüühikaravimeid kasutatakse eri mäluhäiretega patsientide ravimisel sageli, kuid ikka vastavalt vajadusele. Mõningate

sümptomite puhul, nagu sihitu hulkumine ja enesevigastamine, need ei aita. Enim kasutatakse neuroleptikume risperidooni või kveetiapiini, akuutses perioodis ka haloperidooli või lorasepaami. Citalopram on eelistatud ravim vanuritele, kasutamiskõplikud on ka lühikese toimeajaga uinumist soodustavad ravimid. Pika toimeajaga bensotiasiepine peaks vältima, sest need kogunevad organismis ja patsiendist saab kergesti "zombi", kes ei saa millestki aru.

## Ravi olgu patsiendikeskne

Tavaliselt tekivad psüühikaravimite kõrvaltoimed kohe alguses ja nende eest tuleb omakseid hoiatada. Mäluhäirete õnnestunud ravimine peab olema patsiendikeskne, pideva järelevalve all ja turvaline. Püsivalt esinevate mäluhäirete ravimine on problemaatiline, sest eakate inimeste ravimisega kaasnevad riskid tuleb vältida, ravimeid peaks olema vähe ja nende kasutamine äärmiselt ettevaatlik.

Eakate inimeste ravimisel tuleb arvestada ka ravimite kokkusobivust. Tasub kaaluda, kas ja kuidas saaks psüühikaravimite suuri annuseid vähendada. Lisaks tuleb jälgida vajalike käsimüügiravimite ja loodustoodete sobivust retseptiravimitega ning sedagi, kas ravimikasutus läheb kokku reaalse, mitte soovitud ja soovitatud alkoholi kasutamisega. Siin on vaja patsiente ja nende lähedasi-hooldajaid põhjalikult nõustada.

## Kombineeritud ravi paremad tulemused

Mäluhäirete ravimine on kallis, eriti hoolde- ja vanadekodudes. Alzheimeri tõppe haigestunud patsiendil on alati õigus sümptomaatilisele ravile, kuid selleks tuleb välja selgitada ka haiguse arengu suurimad mõjutajad. Esmasteks ravimiteks on tavaliselt atsetüülkoliinesteraasi toime pidurdajad ehk pärssijad ehk inhibiitorid. Kui on tegu raskema dementsusega, võib ravi alustada memantiiniga. Kombineeritud ravimine toob paremaid tulemusi kui monoterapia.

Teadusliku kirjanduse põhjal on tähtis vältida ülemääraseid vererõhuravimeid, seega vähendada tuleb ka beetablokaatoreid. Ravimiannust võib aeglaselt tõsta 1-4 nädala jooksul, sõltuvalt patsiendi eest, sümptomitest, kõrvalmõjudest. Tuleb jälgida neerufunktsiooni, südant ja pulssi. Puls peaks olema 50 lööki minutit, vererõhk üle 120 mmHG. Ravimit annustatakse võimalusel hommikuti ja jäetakse üks päev vahele, et ravimi imendumine ja mõju oleks päeval ja öösel stabiilne ega tekiks unehäireid ning jalakrampe.

Arstide kasutuses on ravimite mõju ja patsiendi käitumise hindamiseks vastavad testmeetodid. Ravimi võtmise võib lõpetada näiteks kolme nädala pärast juhul, kui patsient seda ei kannata või on ravimi võtmise valvamine raskendatud.

# GoodNews: Siis usu oma unistustesse veel rohkem!

MONIKA KUZMINA, GoodNews peatoimetaja

Meil pole kombeks uskuda imedesse enne, kui me ise või keegi meie lähedastest väga haigeks jääb. Me pöördume kiriku ja jumala poole siis, kui keegi on suremas. Me palvetaime siis, kui enam midagi muud teha ei oska. Miks see nii on? Kui sa sulged silmad ja küsid endalt: "MILLESSE MA USUN?", siis mis see on?

## Kas inimloomus on loodud loodriks?

Arvasin, et olin väiksenä viil (ehk looder käske täitma). Kui oli võimalik, siis elasin oma muinasjutulises kujuteldavas maailmas ning mitte ei viitsinud ema või kasuisa käsul jänestele lehti korjata, prügipange välja viia või muud sarnast koormavat tööd teha. Mul oli sada muud põnevat tegevust käsil ja ma armastasin teha kõike muud kui seda, mida kästi. Küll meeldis mulle kodustele rasketel hetkedel voodisse süüa ja juua vedada, aga seda ikka ja alati vaid siis, kui sain ise olla otustaja. Terve lapsepõlve olin pidevas liikumises: elasin

puude otsas, ehitasin onne, sõitsin poiste jalgrattaga, kuulutasin kiigupargis "vastaleerile sõja", löin endast väiksemat tüdrukut löönud poisile jalaga munadesse (keegi oli rääkinud, et nii on õige), kujutasin ette, et olen kõikide oma lemmikraamatute kangelane ja elasin ennast erinevatesse rollidesse kogu hingest sisse.

Ma ei juurdle enam ammu, kas olin lapse ja noorena loll, looder või lihtsalt loru ja viil. Küll aga tean ja meenutan seda, et mul oli meelelul hulgal unistusi. Kuidas on sinuga lood? Millist sina lapsena unistasid?

## Sulge unistades silmad

Oh, kui imeline on sulgeda silmad ja kujutada ette kõike

seda, millest unistad! Kuidas see unistamine siis käib? Esiteks oleks

põnev koos unistada, milline on unistuste SIINA ja MINA. Kas me oleme väga rõõmsad või oleme hoopis väga targad. Ehk on meil avaldunud meie tõelised anded? Pane silmad kinni ja kujuta ette ennast parimas vaimes ja füüsilises vormis – milline on parim osa sinust, milline sa oleksid, kui saaksid kohe valida, milline olla?

Nüüd oled sa valmis unistama oma perekonnast. Unistame koos...

Milline on sinu perekond? Mida te koos teete ja kus te koos käite? Milliseid reise ette võtate ja

millised on teie igapäevased maagilised pisiasjad, mida rõõmuga koos teete? Kuidas te üksteist üllatate ning üksteisele rõõmu valmistate? Mille üle te kõige rohkem koos naerate ja millised pisidetallid teile kõigile rõõmu pakuvad?

Kas pole vaimustav? Võtame nüüd ette sõbrad.

Ilma hingesugulasteta on maailm kurb ja ilma sõpradeta puudub elul päikesepaiste.

kus te kõige õnnelikumad olete – on see lapsepõlvkodu, külaplats, naabrihoov või linna parim kõrts, kus mängitakse head muusikat? Milliseid pisikesi üllatusi sa oma sõbrale teed ja mida sa tema nimel oled nõus ohverdama? Kus on see koht ja milline on see hetk, kus sõbra ja sinu südame naer rõkkab rinnus lakkamatult?

## Ja nüüd maailma vallutama!

Kui kõik need unistused on unistatud, siis kujutame koraks ette, et meie võimuses oleks muuta maailm inimestele paremaks paigaks. Ei-ei-ei, mitte missiiliku kulunud välja-hõikega: "Ma tahan, et maailmas valitseks rahu!", vaid päriselt. Palun kuula oma sügavat sisemist häält ning ütle siis, mis on see, mis sina maailmas muudaksid, et meil, meie lastel ja kõikidel teistel inimestel oleks parem.

Nüüd pane silmad kinni ja kujuta ennast ette just neid muutusi tehes ning see tuleb sul imehästi välja. Sa ise oled imeline inimene - juba see, et sa vaid nii mõtled ja suudad maailma muutmist oma silme ette manada, teeb sinust maise ingl!

Kes on sinu sõber-hingesugulane ja millised on sinu eriliste hetkede sõbrad? Mida te koos ette võtate ning kus on need paigad,

