

EESTI ALLERGIALIIT



Naha tervis

- Naha ülesanded
- Kuiv nahk
- Päikeskaitse
- Kõõm
- Allergia
- Psoriaas
- Akne

zincospray

Kaitseb kergelt ja mugavalt
mähkmedermatiidi
eest!

**Pihustatav tsinkoksiidikreem
sisaldab kolme olulist ainet:**

Tsinkoksiid - toimib barjäärina

Aitab kaitsta nahka uriini ja väljaheidete
ärritava mõju eest, moodustades õhukese kaitsekihi

Saialill - antiseptiline, põletikuvastane ja raviv toime

Aitab vähendada põletikku ja mõjub tervendavalt
väikestele nahakahjustustele

Kummel - antibakteriaalne, ärritust vähendav mõju

Vähendab kiiresti valu, punetust ja põletikku

KASUTAMINE: Enne kasutamist pudelit hoolega
reputada. Mõeldud kaitseks nahadermatiidi eest ja
selle efektiivseks ravimiseks. Kasutada puhtal, äsja
pestud ja kuivatatud nahal mähknepike vahetamisel
või vähemalt kaks korda päevas.

TÄHELEPANU!

Enne kasutamist lugeda infolehte ja
vajadusel konsulteerida spetsialistiga.

MEDA

Meda Pharma Sia
Narva mnt. 11 d, 10151, Tallinn
Tel: +372 6 261 025 www.zincospray.net/ee
www.meda.ee



**Zinco spray® aitab kaitsta nahka
ja ennetada mähkmedermatiiti**

Ilu ja tervise peegel



MAIE JÜRISSEON, Eesti Allergialiit
Tallinna lastehaigla lastepolikliiniku nahaarst

Nahk on ilu ja tervise peegel. Naha eest hoolitsedes hoiame oma tervist. Öeldakse ka, et tervis on ilu, ja kõige täiuslikum tervis on kõige täiuslikum ilu.

Eesti Allergialiidu seekordne väljaanne keskendub levinumatele nahaprobleemidele. Põhjalikumat käsitlust on leidnud **kuiva naha** põhjused ning haigused, mille tekkimises ja kulus

võib kuiv nahk mängida olulist osa: **ärritusdermatiit, atoopiline dermatiit ja kontaktallergia.**

Ka **psoriaasiga** kaasneb tihti kuiv nahk ning vahel võivad korraga esineda nii allergiline haigus kui ka psoriaas. “Kas see on psoriaas?” küsitakse tihti oma nahamurega arstilt. Seepärast räägime ka psoriaasist.

Näonahaga seotud mured on ühed sagedasematest. Perioraalset dermatiiti ja kergemaid rosaatseavorme peetakse tihti allergilisteks haigusteks. Mõlema puhul võib nahk olla ka õrn ja ülitudlik mitmete välisärritajate suhtes.

Akne tekib vahel ka allergikul. Lisaks võib akneravi muuta naha kuivaks ja ülitudlikuks.

Kööma märgatakse nii mõnigi kord alles siis, kui valgete helveste pudenemine on muutunud häirivalt ohtraks. Paraneda võib kiiresti, kuid enamikul juhtudest nõuab tervenemine aega.

Pesemisharjumustel ja **hügieenil** on nahahoolduses oluline koht. Otsime lahen-dusi, kuidas puhastada nahka siis, kui see ei kannata seepi ega isegi mitte vett.

Kuiva nahka on oluline pärast pesemist ja vastavalt vajadusele mitu korda päevas kreemitada. Seda nimetatakse **emollientraviks**. Emollientravi on psoriaasi, allergilise kontaktdermatiidi, atoopilise dermatiidi ja teiste ekseemide korral nn baasravi, millele lisaks kasutatakse tarvidusel ka ravimeid. Mõnede haiguste puhul on emollientravi vaja pidevalt.

Mööda ei saa minna **päikesekaitse** teemadest, samuti tuleb juttu **tekstiili** mõjust nahale.

Tänan autoreid, kes oma igapäevatöö kõrvalt leidsid aega kirjutada sisukaid artikleid ning jagada oma väärtuslikke kogemusi. Tänan Eesti Allergialiidu toeta-jaid, kes on aidanud ellu viia meie eesmärki – anda inimestele rohkem teadmisi allergiast.

Head lugemist!

Mu nahk on minu kindlus

Terve nahk on kahjustajatele läbipääsmatu. Nahatuübi ja nahahaiguste avaldumise määrab suuresti pärilikkus; keskkond ja hooldus aga selle, kui hästi me nendega kohaneme.

MAIE JÜRISSE, Tallinna lastehaigla kesklinna lastepolikliiniku nahaarst

NAHA ÜLESANDED

1. Nahk on raskeim organ, moodustades 15% inimese kehakaalust. Tema olulisim ülesanne on olla **barjääriks** sise- ja väliskeskkonna vahel.
2. Nahk säilitab organismi **sisekeskkonna tasakaalu**,
 - reguleerides vee ja soolade ainevahetust,
 - takistades kahjulike ainete ja mikroobide sissetungi,
 - kaitstes päikesekiirguse eest.
3. Nahka võib nimetada ka suurimaks **immuunorganiks**, sest just seal leiab aset esmane “oma” ja “võõra” äratundmine ning saab alguse immuunvastus sissetunginud ainetele. Naharakud on võimelised sünteesima kehaomaseid antibiootikume, mis aitavad kaitsta tõvestavate mikroobide eest.
4. Nahk aitab säilitada optimaalset **kehatemperatuuri** ning on teatud ulatuses vastupidav välistele mehaanilistele kahjustustele. Vigastuse korral on nahale omane iseparanemisvõime.
5. Nahas algab ultraviolettkiirguse toimel **D-vitamiini süntees**, mis tagab luude tugevuse, lihaste toonuse, soodustab rakkude küpsemist ning põletikega võitlemist.
6. Tänu miljonitele närvilõpmete on nahk ka **tundeorgan**, mille maagilisim võim algab usutavasti juba üsasiseselt, saab kinnitust vastsündinu ja ema nahakontaktist ja jätkub hilisemas elus olulise (sotsiaalse ja seksuaalse) puute-tundlikkuse ja -kommunikatsiooni vahendamisel.
7. Alahinnata ei saa naha olulist mõju enesehinnangule ja esteetilisele väljanägemisele.



NAHA EHITUS

Nahk koosneb pindmisest epidermisest ehk marrasknahast ja selle all olevast pärisnahast ehk dermast.

Terve epidermis on üles ehitatud rakukihtidest, mille vaheruumid täidab katkematu lipiidmaatriks. Lipiide sünteesivad rakud marrasknahas n-õ kohapeal. Valminud lipiidid segunevad mõnel määral rasunäärmetest pärineva naharasuga.

Epidermise rakustik moodustab tugeva ja vastupidava valgulise karkassi. Loomulik niisutav faktor seob endaga vett. Kogu rakuvaheruumi täidab lipiidmaatriks, mis tänu oma vetthülgevusele takistab vee aurumist nahast ning hoiab ära liigse vee sissetungi väljast.

Naha lipiidmaatriks koosneb suures osas tseramiididest, lisaks kolesteroolist, neutraalrasvadest ja rasvhapetest. Tseramiidide lähteaineks on küllastumata rasvhapped, nn oomegarasvhapped.

Naha osad on ka karva- ja rasunäärmed, küüned ning higinäärmed.

KUIV NAHK

Kuivus on üks sagedasemaid nahaprobleeme, mis võib kaasneda mitmete haigustega või esineda ajutiselt ka täiesti tervetel inimestel.

MIKS NAHK ON KUIV?

Üks sagedasemaid põhjusi on keskkütteperioodil ruumides olev **soe ja kuiv õhk**. Ka suured **temperatuurikõikumised** ja **tugev õhuvool** (konditsioneerid, puhurid) kuivatavad nahka. Meie kliimas süveneb nahakuivus tavaliselt **pakaselise, selge ja kuiva talveilmaga**, kui toas on soe ja väljas külm ehk välis- ja sisetemperatuuri vahe on maksimaalne.

Pikaajalised sooja vee **vannid** põhjustavad marrasknaha lipiidide n-ö väljauhtumist ja esialgsele liihüdratatsioonile järgnevat intensiivsemat vee aurustumist, mistõttu tekivad epidermissesse mikropraod ja tühimikud.

Basseinivesi kuivatab nahka suure kloorisisalduse tõttu, eriti arvestades seda, et alla tunni ujulas tavaliselt ei olla.

Kõik leeliselised **seebid, dušigeelid, šampoonid, nõude- jm pesuvahendid**, samuti tugev harja või svammiga **hõõrumine** kuivatavad nahka, sest uhuvad välja lipiide ja teisi niiskust säilitavaid aineid.

Solaarium, valgusravi ja päikese ultraviolettkiirgus kuivatavad nahka samuti, sest punetav nahk kaotab alati rohkem niiskust kui normaalne.

Väliste tegurite tõttu tekkinud nahakuivus võib põhjustada haigusi. Keratosis pilaris (kananahk, hanenahk) väljendub peamiselt õlavartel ja reitel. Nahal on väikesed, umbes millimeetrised nahavärvi või punetavad teravatipulised valge ketuga sõlmekesed või terakesed. Nahk sarnaneb liivapaberiga. Kõige sagedamini on seda haigust lastel ja noortel.

Asteatootiline ekseem tekib säärite eespinnaile ja meenutab pragunenud portselani või kuivanud jõesängi. Tekkivad lõhed võivad veritseda ja on väravaks nakkustele. Tavaliselt esineb haigust vanematel inimestel.



Keratosis pilaris



Asteatootiline ekseem

Nahakuivust võivad tekitada ka **pärilikkus, vanus** ning mitmesugused **sisehaigused**. Nahakuivus võib kaasnedagi **kilpnäärme alatalitluse** ja **diabeedi**, harvem **vähktõve** ja **süsteemsete haigustega**.

Ka mõned **ravimid** kuivatavad nahka, näiteks vett väljaviivad ravimid ehk diureetikumid, akneravim isotreinoiin ja kolesteroolitaseme langetajad.

Vananemisega seotud ainevahetuse ja rakutegevuse aeglustumise tõttu muutub nahk kuivaks eelkõige **menopausialistel naistel**.

KUIVA NAHA SÜMPTOMID:

- pingulolekutunne, eriti pärast dušši, vanni, basseini – tundub, nagu oleks nahk väikseks jäänud,
- kirvendus, sügelemine,
- kare, ebatasane nahapind,
- naha ketendus ja koorumine, kõõm,
- pindmised ja sügavamad kortsud,
- punetus, põletikulisus,
- nahalõhed, mis võivad ka veritseda, kõige sagedamini kandadel ja sõrmeotstel.

Kõige enam väljendub nahakuivus kätel, säärtel ja keha külgedel.

Nahka kuivatavad ka sagedased pikad **lennureisid, alkoholi ja kohvi liigtarbimine, tuuline ilm, keskkonnasaaste, suitsetamine, vale toitumine** ning sellest tulenev küllastumata rasvhapete ja A-vitamiini vaegus, **ebapiisav joomine**.

KUIVUS – MITMETE NAHAHAIGUSTE SÜMPTOM

- **Atoopiline dermatiit.** Atoopilises kuivas nahas on vähenenud nahaomaste lipiidide, eeskätt linoolhappe ja gammalinoleenhappe hulk nii haiguskolletes kui ka näiliselt terves nahas, mille tõttu on häirunud tseramiidide süntees.

- **Ihtüoos ehk kalasoomustõbi.** Häirunud sarvestumise tõttu muutub nahapind kuivaks ja karedaks. Nahapind on kaetud kalasoomuseid meenutavate nurgeliste kettudega, mille värv varieerub valkjast pruunikani. Peanahal võib olla kõõma ja peopesadel ning taldadel valusaid veritsevaid lõhesid.

- **Psoriaas** on krooniline ägenemistega kulgev nahahaigus, mille puhul on häirunud epidermise rakkude küpsemine ja lipiidide produktsioon.

SAGEDASED NAHAHÄDAD

RASUNE NAHK

Rasune nahk on seotud suurenenud rasuproduktiooni ehk seborröaga. Naharasu tekib rasunäärmetes lisaks marrasknahas toodetud lipiidmaatriksile. Eriti palju hästiarenenud rasunäärmeid paikneb pea, näo ja ülakeha piirkonnas, seevastu pole neid peaaegu üldse labakätel ja -jalgadel.

Intensiivne rasueritus algab puberteedieas ning kestab kuni kuuekümnendate eluaastateni. Loote- ja vastsündinueas põhjustavad ema hormoonid suurenenud rasutootmise ning lootevõide ja miiliumide tekke.

Naharasu on erinevate lipiidide segu. Seborröa ja akne korral on rasu koostis pisut muutunud, sisaldades vähem küllastumata rasvhappeid ning rohkem skvaleene ja vahaestreid. Rasu bioloogiline ülesanne on seenhaiguste tõrjumine ning naha E-vitamiiniga varustamine. E-vitamiin kaitseb nahka oksüdatiivse stressi eest. Teadlased on pakkunud välja ka hüpoteesi rasu immunomoduleerivast toimest. Suurema rasuproduktiooni ja aknega inimestel on harvem leukeemiat ja melanoomi.

TUNDLIK NAHK

Tundliku naha mõistet on selgitatud mitmeti. Ühe arusaama kohaselt on tundliku naha puhul tegu pigem subjektiivse hüperreaktiivsusega keskkonnategurite suhtes ning see avaldub näiteks sügeluse või kirvendusena ilma nähtava põletikuta. Teise seisukoha järgi võib aeg-ajalt ette tulla ka välistest teguritest põhjustatud ärritusnahapõletikku.

Sagedamini kaebavad tundliku naha üle naised. Tundlik nahk võib kaasneda mõnede nahahaigustega, kuid seda esineb ka tervetel.

Atoopilise dermatiidiga inimestel on reeglina tundlik nahk, mida nimetatakse atoopiliseks nahaks. Selles on lipiidide süntees vähenenud ning põletikku esineb ka näiliselt terves nahas

Atoopiline nahapõletik

Atoopiline nahapõletik on eriline ekseemivorm, mille tekke eelduseks on peetud pärilikku omadust reageerida organismi sattunud võõrainetele kiire allergilise reaktsiooniga. Sellist reaktsiooni nimetatakse atoopiaks.

AMA LEHTMETS, Tallinna lastehaigla kesklinna lastepolikliiniku nahaarst

Haiguse tekkes on suur osa ka mitmetel teist laadi häiretel. Oluliseks põhjuseks peetakse naha kaitsebarjääri puudulikkust. Viimasel ajal on hakatud rääkima haiguse allergilisest ja mitteallergilisest vormist. Teisel juhul jäävad kiired allergilist reaktsiooni peegeldavad testid (naha torketestid ja IgE-uuring) leiuta.

HAIGUSPILT

Haigus algab kõige sagedamini esimesel elupoolaastal pärast üleminekut rinnapiimalt kunstlikule toidule, kuid võib alata ka väikelapseas ja hiljem. Haiguspilt onelene vanusest. Imikutel paikneb lööve sagedamini põskedel, otsmikul, käte-jalgade sirutuspindadel, kuid võib esineda ka kogu kehal. Lasteaia- ja koolilastel on lööve klassikalisel küünra- ja põlveõnnaldes, randmetel ning säärtel. Täiskasvanuil tekib lööve tihti näole, kaelale, ülakehale ja labakätele. Iseloomulik tunnus on sügelemine.

Haigus kulgeb ägenemiste ja paranemistega: enamasti ägeneb sügistalvel ja paraneb suvel. Nahapõletiku taandudes püsivad siiski nahakuivus ja suurem tundlikkus väliste ärritajate suhtes.

Atoopilise nahapõletiku põdejal on suurem oht haigestuda ka teistesse atoopilistesse haigustesse. Astma lisandumine või nahapõletiku asendumine astmaga on sagedasim 3–4aastaselt. Üleminekut allergiliseks nohuks või selle lisandumist tuleb ette murdeas.

Atoopiline nahapõletik taandub suurel osal lastest 2.–3. eluaastaks. Igal kümndal on atoopiline nahapõletik probleemiks ka täiskasvanuna.

ÄGESTAJAD

Atoopilise nahapõletiku lööbe vallandab ärritav tegur või allergeen, milleks võivad olla

- nahka ärritavad keemilised ained, näiteks detergendid (šampoonid, vannivahud, dušigeelid jm pesuained), samuti higi, kare vesi jm,
- mehaaniline ärritus – karedad riided, kratsimine,
- naha- ja üldinfektsioonid,
- toiduallergeenid,
- kontaktallergeenid,
- aeroallergeenid.

ESSEX



ESSEX'i pere Sinu perele!

ESSEX sarja tooted on lõhna- ja värvainevabad ning sobivad kasutamiseks igas vanuses (ka imikule).



Essex hüdrogeel

Suure niiskusesisaldusega väherasvane geel, mis sobib näole, kätele ja kogu kehale. Imendub hästi, ei jäta naha pinda rasvaseks, ei määri riideid. Mõeldud kasutamiseks ka kergesti ärrituvale ning tundlikule nahale.



Essex Plus kroom

Väherasvane kreem, mis sisaldab regeneratiivse mõjuga B5- vitamiini moodustamiseks vajalikku dekspantenooli. Kergesti määritav ja hästi imenduv kreem, sobib hästi kergesti ärrituva, tundliku, kuiva ja väga kuiva naha korral. Mõeldud igapäevaseks kasutamiseks näole, kätele ja kogu kehale.



Essex kroom

Nahka pehmendav rasvane kreem kuiva, ketendava ja atoopilise naha hooldamiseks näole, kätele ja kogu kehale. Eriti sobilik hormoonravilise kasutamise vaheajal ja ravijärgses hoolduses.



Essex salv

Rasvane salv eriti kuiva ja ketendava naha pehendamiseks. Moodustab naha pinnale kaitsva kihil. Sobib ka kuivade, lõhenenud huulte hooldamiseks ja raviks.

Küsi apteegisti



Müügikoha hoidja: Schering-Plough Europe, Rue de Stalle 73, B-1180 Bruxelles, Belgia.
Schering-Plough CEAG Eesti Filiaal, MSD osa, Järvevana tee 9, 11314 Tallinn, tel 654 9686.

Imikutel ja väikelastel esineb sagedamini toiduallergiat lehmapiima ja muna suhtes. Olulised toiduallergeenid ja/või histamiini vabastavad toiduained on veel kala, nisu, soja, tomat, herved, oad, pähklid, mandlid, maasikad, tsitrusviljad, kiivi, mesi, šokolaad, kakao, muud maiustused. Mida vanemaks saab laps, seda rohkem hakkavad haiguse kulgu mõjutama olmeallergeenid: toatolmulestad, loomakarvad, suled, õietolm, hallitusseened, ravimid, pesemisvahendid, kosmeetika, villane ja sünteetiline riie jm. Ägenemist võivad esile kutsuda ka külm ilm, liigne palavus ja higistamine, närvipinged, naha mehaaniline ärritamine (kratsimine), nahanakkused ning kroonilised põletikud organismis.

KAASNEVAD HÄIRED

Sügelemine on haiguse kõige iseloomulikum tunnus. Sügelemine põhjustab kratsimist, kratsimine nahaärritust ning see omakorda sügelemist ja haiguse süvenemist. Sageli tekibki lööve nahale alles pärast kratsimist. Tugev kihelus päeval ja öösel põhjustab stressi ja väsimust, mis samuti ägestavad haigust ning mõjutavad kogu pere elukvaliteeti.

Nahakuivus on iseloomulik kroonilise põletiku korral ning paranemisyrgus. Nahakuivus on sageli pärilik omadus, mis ei kao ka siis, kui põletik on taandunud. Kuiva naha kaitsevõime on nõrk, mistõttu nahale sattunud ärritajad ja allergeenid pääsevad kergesti mõjule. Ka lihtsalt kuiv nahk võib sügeleda, mis põhjustab kratsimist, kratsimine aga nahapõletikku. Nahk on vastuvõtlikum ka nakkustele. Seepärast võib atoopilisele nahapõletikule lisanduda bakteritest, herpeseviirusest või pärmseenest tingitud probleem.

UURINGUD

Uuringud määrab arst igale inimesele individuaalselt. Patsienti küsitletakse haiguse kulu iseärasuste kohta. Abistavad uuringud on nahatestid ja allergeenivastaste antikehade määramine vereseerumist. Nahatestid saab teha siis, kui nahk on lööbevaba. Kuna haiguse mehhanismid on erinevad ja osaliselt tundmata, ei näita sageli kumbki analüüs täpset haiguse põhjust. Toiduallergia korral on kõige täpsem meetod kahtlustatava toidu kõrvaldamine ja uuesti menüüsse lülitamine. Katsetamisel ja jälgimisel on abiks toidupäevik.

HOOLDUS JA RAVI

Nahahooldus baaskreemidega on atoopilise nahapõletiku ravis äärmiselt tähtis. Naha puhtuse eest hoolitsemine ja kreemitamine peavad kujunema harjumuseks. Kreemi tuleb panna alati pärast pesemist (vajadusel ka sagedamini) kergelt niiskele nahale. Tundlikule nahale mõeldud baaskreeme ja -salve müüakse apteegis. Kreemide sobivus on individuaalne.

Veepritseduurideks sobib leige või jahedam vesi. Seebi asemel on soovitatav

valida spetsiaalsed nõrgalt happelised (pH 5,5) pesemisvahendid. Kõik nahapiirkonnad ei vaja iga päev vahutavaid vahendeid, seega tuleks eelistada pesuõlisisid ja -kreeme, mis kuivatavad vähem.

Atoopilise nahapõletiku ägenedes võib kuni kaks nädalat kasutada kaks korda päevas nõrgatoimelisi hüdrokortisooni sisaldavaid hormoonsalve. Tugevamaid hormoonsalve tuleks tarvitada arsti juhtnööride järgi. Lisaks nahapiirkonna tundlikkust arvestavale, ohutule ja õige pikkusega salvikuurile on haiguse kontrolli all hoidmiseks väga tähtsad ka allergiide vältimine ümbruses ja toidus ning õige rietus.

LEEVENDAVAD RAVIMID:

- Nahakuivus – niisutavad ja pehmendavad baaskreemid, -emulsioonid ja -salvid.
- Nahapõletik – hormoonsalvid jt põletikuvastased salvid ning kreemid; ultraviolettravi.
- Sügelemine – põletikuvastane ravi ja antihistamiinsed ravimid.
- Nakkuslik põletik – antibiootikumid, seene- ja viirusevastased ravimid.
- Psühhosomaatilised nähud – psühhoteraapia, rahustid, nõelravi.

Atoopilise nahapõletiku keerulise olemuse tõttu ei ole tihti üht põhjust, mille kõrvaldamisel haigus täielikult taanduks. Paranemine eeldab head koostööd arsti ja patsiendi vahel, oma haiguse tundmist, õiget elustiili ja väga head nahahooldust. Tänapäevase raviga saab sümptomeid suuresti leevendada ning elukvaliteeti parandada.

REKLAAM

Kontaktdermatiit

Kontaktdermatiit on naha pindmise osa põletik, mis tekib ärritava aine või allergeeni sattumisel nahale. Kontaktdermatiidi all kannatab kuni 11% eurooplastest, 70%-l inimestest kutsuh nahapõletiku esile ärritav aine ja 30%-l allergeen.

DR. MAIGI EISEN, Ida-Tallinna keskhaiгла Tõnismäe polikliinik

MIS HAIGUST PÕHJUSTAB?

Välise tegurite põhjustatud nahapõletik võib olla kas lihtne või allergiline. **Lihtsa kontaktdermatiidi** korral kahjustavad keemilised ained nahka otseselt. Naha sarvkihti ärritavad ained jagunevad nõrkadeks ja tugevateks. Sagedasemad nõrgad ärritajad on

- puhastus- ja pesemisvahendid,
- vesi, tolm ja mustus,
- õlid ja orgaanilised lahustid.

Tugevad ärritajad on

- alused ja happed.

Kõige rohkem põevad lihtsat kontaktdermatiiti nn märja töö tegijad, kes peavad sageli käsi pesema või puhastusvahendeid kasutama.

Allergiline kontaktdermatiit tekib aeglast tüüpi immunoloogilise reaktsiooni tagajärjel. Allergilise kontaktdermatiidi kujunemiseks peab keemiline aine kokku puutuma nahaga. Igapäevaselt tarvitavad tooted sisaldavad tavaliselt nõrga allergilise toimega keemilisi ühendeid ja seetõttu on tundlikuks muutumise oht nende puhul üsna väike. Tundlikkuse kujunemine sõltub keemilise aine omadustest ja sellest, kui tihti ainega kokku puututakse, samuti inimese vastuvõtlikkusest.

Tänapäeval on teada üle 3500 keemilise ühendi, mis võivad põhjustada allergilist kontaktdermatiiti. Kontaktallergeenid on looduslikult esinevad väikese molekulkaaluga orgaanilised või anorgaanilised ained. Pärast nahabarjääri läbimist ja seostumist nahavalkudega on allergeen võimeline vallandama immunoloogilise reaktsiooni.

SAGEDASEMAD PAHATEGIJAD

Põletiku vallandajat ei ole nahalööbe järgi võimalik määrata. Kahe dermatiidivormi eristamiseks, allergilise kontaktdermatiidi põhjuste kindlakstegemiseks ja allergeenide leidmiseks tehakse epikutaan- ehk lapiteste. Neid nimetatakse ka aplikatsioonitestideks. Plaaster, mille alla pannakse nõrga kontsentratsiooniga allergeen, aseta-

takse 48 tunniks nahale. Seejärel jälgitakse veel kolme kuni viie päeva jooksul, milline on reaktsioon.

Kõige rohkem on haigetel esinenud tundlikkust nikli vastu, järgmisel kohal on formaldehüüd ja lõhnaainesegud. Nikkel on väga võimas kontaktallergeen, millele reageerib Euroopas 10–15% naistest ja 1% meestest. Kõige rohkem põhjustab allergiliseks muutumist kõrvalestate augustamine ja niklit sisaldavate etete kandmine. See juveelitoodetes ja rõivalisandites leiduv keemiline ühend vabaneb higi toimel. Arenenud tööstusmaades puutuvad inimesed nikliga kokku peaaegu iga päev.

Formaldehüüd on laialt levinud allergeen tööstuses, meditsiinis ja olmes, seda on kangastes ja hulgas desinfitseerimisvahendites. Sageli puutuvad inimesed kokku formaldehüüdi vabastavate konservantidega, mis on šampoonide, kreemide, seepide jt kosmeetikavahendite koostises. Konservandid on metallisoolade ja lõhnaainete kõrval ühed suurematest allergiatekitajatest.

Parfüümide jt kosmeetikatoodete, toiduainete ning puhastus- ja pesuvahendite vastu ülitundlikke inimesi on nii meil kui ka teistes Euroopa maades väga palju, mis peegeldab lõhnaainete väga laialdast kasutamist. Lõhnaained on kosmeetikumidest tingitud kontaktdermatiidi tekitajaks pooltel juhtudel.

Kontaktdermatiidi vältimiseks ja ravimiseks on väga tähtis välja selgitada haigestumist põhjustav allergeen.

KUIDAS RAVIDA?

Kontaktdermatiiti ravitakse enamasti hormoonsalvide ja baaskreemidega. Äge kontaktdermatiit allub tavaliselt hästi ravile. Keeruline on tõvest jagu saada siis, kui see muutub krooniliseks. Kroonilist nahapõletikku esineb kõige sagedamini labakätel, mistõttu haigestumine võib kaasa tuua hulga probleeme, põhjustada koguni elukutse vahetamist või töötuks jäämist.

Erakordselt halvasti ravile alluva dermatiidi korral tuleb kindlasti välistada teised diagnoosid. Lisaks tuleb hoiduda kõikidest võimalikest ärritajatest ja allergeenidest.

AITA ENNAST!

- Kasuta üht kindlat pesuvahendit ja lahjenda seda ettenähtud vahekorras.
- Kanna kodutöid tehes kummikindaid koos puuvillaste kinnastega.
- Kuiva töö juures pole kindaid vaja.
- Hoidu mittevajalikust kätepesust.
- Ära kannu sõrmuseid, kella ega käevõrusid.
- Hoolda nahka korralikult.



Haigused näonahal

Näonahaigused on suhteliselt sage probleem, millega nahaarsti juurde tullakse.

KRISTI ABRAM, Tartu Ülikooli kliinikumi nahahaiguste kliiniku dermatoveneroloog

Suuümbruse nahapõletik ehk **perioraalne dermatiit** on üsna sage näonahaigus 20–45aastastel naistel. Seda tuleb vahel ette ka lastel, kuid meestel väga harva. Perioraalse dermatiidi põhjused on ebaselged, kuid selle võivad vallandada pesemisel nahale jäänud seebijäägid, ebasobiv kosmeetika, fluoreeritud hambapastad või hormoonkreemid.

Haigust võivad ägestada ka kuumus, tuul või ultraviolettkiirgus. Lööve tekib ringjalt suu piirkonda, huulte vahetu ümbrus jääb lööbevabaks. Punetaval nahal on väikesed roosakad vistrikud või villikesed, esineb ka kuivust ja ketendust. Tunda võib kerget kipitust, sügelust või naha pingulolekut. Vältida tuleks ärritavaid seepe ja nahapuhastusvaheneid, lõpetada ebasobivate kosmeetikumide ja hormoonkreemide kasutamine ning minna arsti juurde.

Vistrike teke võib olla seotud ka **rosaatseaga**. See on samuti tihti ebaselge põhjusega krooniline näonahaigus, mis tabab tavaliselt üle 30aastasi inimesi. Arvatakse, et roosaatsea kujuneb kergemini välja heledama nahaga inimestel, kellel on ka sünnipäraselt suurem kalduvus sagedasteks õhetushoogudeks. Rosaatsea kõige sagedasemad tunnused ongi hootine või püsiv õhetus/punetus ninal, põskedel, otsmikul või lõual ning laiinenud veresooned. Mõnikord võib esineda punetavaid vistrikke ja mädavillikesi, kuid erinevalt aknest puuduvad komedoonid. Vahel harva võib vanematel meestel seoses roosaatseaga suureneda nina. Sellist muutust nimeta-

takse rinofüümiks. On olemas ka rosaatsea silmavorm, mille korral sümptomid varieeruvad kergest vesitsemisest või kipitustundest kuni raske põletiku ja nägemiskahjustusteni.

Rosaatsea on ravitav haigus, kuigi harva välja ravitav. Kõigepealt peaks muutma oma elustiili ning vältima õhetust esilekutsuvaid tegureid, nagu alkohol, võrtsised toidud, kuumad joogid, veresooni laiendavad ravimid, päikesekiirgus, tuul, temperatuurikõikumised, liigne füüsiline koormus või stress. Oluline on hoiduda ka paiksetest nahaärritustest. Rosaatsea kahtluse korral on kõige õigem minna arsti juurde, kes kinnitab diagnoosi, annab soovitusi näonaha hoolduseks ning määrab ravimid vastavalt haiguse tüübile ja raskusele.

AKNE

Väga sage probleem noorukieas on **akne** ehk vinnid, mille all kannatab kuni 90% 12–24aastastest noortest. Väikesel osal täiskasvanutest jätkub akne veel hilisemas elus. Akne on rasunäärmete ja neid ümbritsevate kudede krooniline põletikuline haigus. Lööve paikneb tavaliselt otsmikul, ninal, põskedel ja lõual, seda võib olla ka rindkerel ja seljal.

Murdeas hakkab organism tootma rohkem suguhormoone, selle tulemusel suureneb naha rasueritus. Kui samaaegselt esineb rasunäärmete viimajuhade liigset sarvestumist, ei pääse rasu vabalt nahapinnale, vaid koguneb karvanääpsu **viimajuhadesse** ja seguneb surnud rakkudega – moodustuvad komedoonid. Avatud komedoonidel on lai avaus, milles on näha tumenenud sisaldist. Suletud komedoonid meenutavad valkjaid sõlmekesi ja neil peaaegu puudub ühendus väliskeskkonnaga. Ummistunud viimajuhades on soodne elukeskkond bakteritele (nt *Propionibacterium acnes*), mis kutsuvad esile põletikku ning soodustavad viimajuhade sarvestumist veelgi.

Põletikulist aknet iseloomustavad punetavad valulikud sõlmed ja mädavillikesed. Rasu pideval kogunemisel ja põletiku tagajärjel suureneb rõhk karvanääpsudes, nende sein rebeneb ja põletik satub ümbritsevatesse kudedesse – moodustuvad veelgi suuremad põletikukolded (aknetsüstid). Sellele aitab sageli kaasa ka vistrike oskamatu pigistamine. Intensiivse põletiku tagajärjel tekivad sidekoelised armid.

Akne ägenemist võivad soodustada suure rasvasisaldusega kosmeetikatooted, naha hooletu puhastamine, ultraviolettkiirgus (k.a päike), viibimine troopilises kliimas ja teatud ravimid (nt anaboolsed steroidid). Ka mõjutab akne teket menstruaaltsükkel. Akne seost ühegi konkreetse toiduainega pole seni tõestatud, kuid mingite seaduspäraste märkamisel tasub arvatavalt vistrikke esilekutsuv toit menüüst välja jätta.

Akne on tänapäeval edukalt ravitav haigus ning õigel ajal abi otsides on võimalik vältida inetute armide teket. Mõistlik on pöörduda arsti poole, kes määrab vastavalt haiguse raskusele sobiva ravi. See kestab tavaliselt mitu kuud ja hea tulemuse saamiseks tuleb kasutada ravimeid korrektselt ja järjepidevalt. Kindlasti on oluline hoolitseda naha puhtuse eest. Missugused hooldustooted kõige paremini sobivad, saab teada arstilt või apteekrilt.

Psoriaas

Psoriaas on krooniline põletikuline mittenakkav nahahaigus.

KÜLLI KINGO, Tartu Ülikooli kliinikumi nahahaiguste kliiniku arst-
õppejõud ja Tartu Ülikooli nahahaiguste kliiniku dotsent

Psoriaasi esineb rohkem Põhja-Euroopas ja Põhja-Ameerikas. Näiteks Hiinas ja Indias on haigeid tunduvalt vähem. Eestis põeb, nagu Põhja-Euroopas keskmiseltki, psoriaasi ligikaudu 3% elanikkonnast.

Naastuline psoriaas on kõige levinum haigusvorm, seda põeb 80% psoriaasihaigetest. Selle alatuüpi tilgakujulist psoriaasi on ligi kümnendikul patsientidest. Mäдавüllist psoriaasi põeb vähem kui 3%.

Naastuline psoriaas võib esmakordselt ilmnedas vanuses, kuid sagedamini eluaastatel 15–25 ja 57–60. Varases täiskasvanueas avaldub psoriaas on üldjuhul perekondlik ning raskema kuluga. Umbes 10–30%-l psoriaasihaigetel on muutused ka küüntes, kaasnedas võib psoriaatilise liigesepõletik. Psoriaas on tugevalt patsiendi elukvaliteeti mõjutav haigus.

MIKS HAIGUS TEKIB?

Psoriaasi tekkepõhjused on jäänud ebaselgeks. See on komplekshaigus – paljude geneetiliste ja keskkondlike tegurite tagajärg. Geneetiliste faktorite kõrval mõjutavad haiguse avaldumist välised riskitegurid: infektsioonid (bakteriaalne neelupõletik), mõned ravimid (näiteks mittesteroidsed põletikuvastased preparaadid), päikesepõletus, mehaanilised ja keemilised traumad, aga ka stress, liigne kehakaal, suitsetamine ning alkoholi liigtarvitamine.

Kuna haigusele on iseloomulik väga tüüpiline lööve, piisab psoriaasi diagnoosimiseks enamasti patsiendi naha vaatlusest. Haiguskolle on teravalt piiritletud, punetav, ketendav nahapinnast kõrgem sõlmeke või naast. Kollete hulk ja läbimõõt võib olla varieeruv, kuid nende paiknemine on enamasti sümmeetriline. Kõige sagedamini on löövet juustega kaetud peanahal, käsivarte ja jalgade sirutuskülgedel, eriti aga küünarnukkidel ja põlvedel.

KUIDAS RAVITAKSE PSORIAASI?

- Ravis on oluline saavutada lööbevabad perioodid. Kogu maailmas on psoriaasi paikseks valikravimiks D₃-vitamiini analoogid (kaltsipotriool). Kaltsipotriooli tohib panna ainult haiguskoldele, ravim ei tohi sattuda tervele nahale.

- Kindlasti peab kasutama baaskreeme naha pehendamiseks.

- Tähtsad on ka veeprotse-duurid: üldvanne tehakse mere-soolaga, väga kuiva nahatüübi korral vannioõliga.

- Vannitamisel tuleb jälgida, et nahka ei traumeeritaks, sest psoriaasihaigel tekib nahalööve eelkõige stressi kohale. Samal põhjusel ei tohi kasutada juuste kammimiseks teravapiilisi kamme ega harju. Pesta võib ennast ainult pehme nuustikuga.

- Peanaha lööbe korral on kasutusel kaltsipotriooliga nahalahus, mida kombineeritakse tõrva sisaldavate šampoonidega.

- Raske, väga ulatusliku haigusvormi ning liigesekahjustuste korral tuleb psoriaasi ravis süsteemsete preparaatidega (metotreksaat, atsitreiin, tsüklosporiin). Kui nende ravimitega paranemist ei saavutata, on võimalik kasutada bioloogilisi preparaate süstelahustena.

- Kui haigel on psoriaasi sügistalvine vorm, on näidustatud valgusravi.

- Kuna psoriaas on krooniline haigus, mis aeg-ajalt ägeneb, peab ravi jätkuma seni, kuni nahk on lööbevaba. Uuesti alustatakse ravi juba esimeste haigusnähtude ilmumisel. Tüsistuste vältimiseks peab ravima arsti kontrolli all.

REKLAAM

Piinlik kõõm

Kõõmaga on hädas olnud arvatavasti paljud. Kindlasti on nad katsetanud ka mitmesuguseid kõõmavastaseid vahendeid.

NELE NURMIK, OÜ Esmes dermatoloog

Sõnal “kõõm” on eesti keeles halb maik man. Isegi patsiendid, kes pöörduvad pikalt kestnud probleemiga nahaarsti poole, väldivad seda sõna, öeldes, et peanahk sügeleb, ketendab ja ära on tüüdanud valged helbed riietel.

KONTAKTDERMATIIT

Kergelt pääseb see, kelle peanahk on kannatanud vaid lühiajalise kontakti tõttu mõne kemikaaliga. Enamasti ärritavad nahka juuksehooldustoodetes sisalduvad värv-, lõhna- ja vahuained või konservandid, mis tekitavad juustega kaetud peanahal ja selle läheduses ärritava kontaktdermatiidi. Viimase tugevus sõltub kokkupuute ajast ning toimeaine kontsentratsioonist. Pärast ägedama põletiku taandumist hakkab nahk kahjustatud piirkonnas paranemise käigus ketendama ning eritub intensiivselt sarvkihirakke, mis moodustavadki kõõma. Protsess kestab mõne nädala, kuid ainult juhul, kui kahjustavat toodet enam ei kasutata!

PEANAHA SEBORRÖA JA SEBORROILINE DERMATIIT

Seborröa on rasuerituse häiretest põhjustatud nahahaigus. Seborröa korral eritub alati keemiliselt koostiselt muutunud naharasu, mis nahapinnal tekitab ärritust. Kui sellist eritist pidevalt lisandub, on nahk punetav ja põletikuline.

Rasunäärmete talitus on tihedalt seotud närvisüsteemi, seedetrakti ja endokriinsüsteemi tööga. Tugevamini väljendub seborröa kohtades, kus on ka normaalselt rohkem rasunäärmeid, nagu nägu, juustega kaetud peanahk, rind ja selg.

Eristatakse kolme seborröavormi: vedelat, kuiva ja segavormi.

Vedelale seborröale on iseloomulik suurenenud naharasu eritumine. Juba paar tundi pärast puhastamist muutub nahk jälle läikivaks ja rasuseks, juuksed hakkavad kleepuma poole päeva jooksul pärast pesu. Kõrge välistemperatuur, stress ja füüsiline töö soodustavad sümptomite teket.

Sõltuvalt naharasu kvalitatiivsest iseloomust võib nahk olla kas lihtsalt rasune, väga rasune või isegi “õline”, omandades hallika määrdunud väljanägemise. Nahapoorid laienevad. Kui rasvastele juustele lisada veel juukselakki või -geeli, on ka tugevad sügelushood garanteeritud. Tihedast pesemisest pääsu pole.



Rasuse seborröa kõrval esineb tihti ka teistsugune variant, kus nahk on rasune, kuid rasu on niivõrd tihe ja segatud eemaldunud sarvkihi kettudega, et lõppkokkuvõttes näib nahk olevat kuiv ja isegi põletikuline.

Kuiv seborröa on esteetiliselt kergemini talutav, kuna välised nähud ei ole nii tugevad kui vedelal seborröal, küll aga esineb tihedamini punetust, sügelust ja massiliselt lenduvaid kettusid.

Kõige sagedamini tuleb ette nn **segavorme**, kus eri piirkondades on kombineerunud kuiv ja vedel seborröa.

Seborröa ja seborroilise dermatiidi all kannatavatel patsientidel hakkab vohama nahal seen *Malassezia furfur*. Siiani ei olda üksmeelel, on see põhjus või tagajärg, kuid on teada, et seen toitub naharakkudes leiduvast keratiinist. Tähelestatud on, et *Malassezia* taandub ja ketendus väheneb asoole sisaldavate šampoonide kasutamisel.

PEANAHA PSORIAAS

Selle haiguse korral on juustega kaetud peanahal tugevalt ketendavaid, teravalt piiratud punetavaid naaste. Lööbe ägenemised on seotud aastaaja, stressi, liigse alkoholi, üldhaiguste, krooniliste põletikukollete või paiksete nahatraumadega. Võib

kaasnedu sügelemine ning kratsimisel eraldub nahalt hulgaliselt hõbevalgeid kettusid. Psoriaasile on iseloomulik, et traumeeritud kohale nahal tekib uut löövet. Väga oluline on kontrolli alla saada sügelus ja mitte kasutada peanahaka mehaaniliselt traumeerivad kamme, harju ega juuksekinditusvahendeid.

TITEKÕÕM EHK GNEISS

Gneiss on rasuste kollakate kettudega lööve imiku peanahal. Lööve tekib rohke rasuerituse tõttu esimesel kolmel elukuul või toidusedeli muutumisel. Lapsevanemat võib selline lööve ehmatada. Muret lisab see, et ketud ei tule kergesti naha küljest lahti.

Tugevate ja tihkete koorikute korral on soovitatav need enne imiku vannitamist beebiõliga sisse määrada ning mõne aja pärast pesta pead titekõõmavastase šampooniga. Gneissi eemaldavates ja profülaktilise efektiga šampoonides on kõige sagedasemad komponendid ihtüool ja salitsüülhape.

KUIDAS VALIDA ÕIGET ŠAMPOONI?

Esmane nõue on alati see, et šampoon peseks peanaha ja juuksed korralikult puhtaks ega sisaldaks tugevaid lõhnaaineid. Käsimeetodis olevates kõõmavastastes šampoonides on enamasti ketokonasooli, karbamiidi ehk ureat, pantenooli, ihtüooli, salitsüülhapet, tsinkpüritionaati või ravimtaimedest saadud komponente. Mõnikord lisatakse šampoonile ka veidi mentooli, mis sügelemist leevendab.

Tsinkpüritionaat vähendab kettude teket ning sobib nii seborroilise dermatiidiga kaasneva kõõma kui ka psoriaasi raviks ning profülaktikaks.

Pantenooli sisaldavaid tooteid võiks kasutada juhuslikult tekkinud ägeda kontaktdermatiidi paranemisfaasis, kuna toimeaine aitab taastada kahjustunud epidermist.

Need, kellel kuiv või väga kuiv peanahk ning juuksed, võiksid valida karbamiidiga juuksehooldusvahendid, kuna urea on tugev niiskuse siduja ja parandab naha niiskustasakaalu.

Ketokonasool on erinevate seborröavormide puhul asendamatu vahend, eelkõige *Malassezia* kontrolli all hoidmiseks.

Peale ravitoimega šampoonide pakutakse apteegis ka lihtsalt väga häid tundlike nahale mõeldud hooldusvahendeid.



Cutrin Sensitive juuksehooldssari tundlikule peanahale

Cutrin Sensitive tooted on spetsiaalselt mõeldud tundlikule nahale, vältides allergia või lööve tekkimist. Tänu sellele on sari pälvinud ka Eesti Allergialiidu heakskiidu ning tooteid võib 100% usaldada, kuna need ei sisalda aineid, mis võivad peanahka ärritada. Kõik Cutrin tooted on testitud ning toodetud Soomes.



Müügil Tallinna ja Tartu Kaubamajas, Stockmannis ja
hästivarustatud ilusalongides üle Eesti

Hinnad alates 129.-

www.mgbeauty.ee

Päikesekaitse = nooruslik nahk

Päikesekaitse on ülioluline noorusliku naha säilitamisel, nahavähi ja kortside vältimisel. Ultraviolettkiirguse kahjustavast mõjust hoidudes võid teha naha jaoks rohkem kui kogu muu hooldusega kokku.

ELO KUUM, Cleanline'i erakliiniku dermatoloog

Kahjuks pole ohutut päevitust olemas. Päevitus on alati vastus nahakahjustusele, põhjustades suurema hulga pigmendi – melaniini tootmist. Iga päevitusega lisandub nahakahjustusi, mille tagajärjel kiireneb naha vananemine, samuti kasvab nahavähi, sealhulgas melanoomi risk.

Nahale mõjuvad kahjulikult päikesevalguse spektri UVB-, UVA- ja UVC-kiired. UVC-kiirgus õnneks maapinnani ei jõua.

UURINGUTES ON LEITUD:

- Ägedad nahapõletused, eelkõige lapsepõlves, kasvatavad nahavähi riski.

Nii intensiivse päikese käes viibimine (soojal maal puhkamine) kui ka aja jooksul suurenev ultraviolettkiirguse kogudoos soodustavad haigestumist melanoomi ja muud tüüpi nahavähki.

- Viimastel aastakümnetel on sagedanenud haigestumine mittemelanoomsesse nahavähki (basaliom, lamerakuline vähk), eriti vähese päikesekiirgusega maades.

- Solaariumilambid saadavad välja peamiselt UVA-kiiri, mis kiirendavad naha vananemist ning soodustavad nahavähi teket. Lambid võivad aga toota ka kuni 5% UVB-kiiri, mistõttu riskid on enam-vähem samasugused nagu loomuliku päikese all päevitades.

- Melanoomi esinemissagedus on kasvanud solaariumikälastajate hulgas.

Maailma Terviseorganisatsioon ei soovita solaariumi alla 18aastastele.

Päikesekiirgus on üks peamisi naha enneaegse vananemise põhjusi, tekitades nn fotokahjustusi ja valdava osa nähtavaid naha vananemise tunnuseid, nagu pigmendihäired ja kortsud. Fotokahjustused ja fotovananemine kujunevad aeglaselt pideva UV-kiirguse (ka solaariumi) toimel. Tavaliselt kestab protsess aastakümneid, enne kui muutub nahal nähtavaks, kuid näiteks päikeselistes piirkondades võivad fotokahjustused ilmned juba 20ndates eluaastates.

UV-kiired lagundavad nahas kollageeni ja elastseid kiude ning takistavad uue kollageeni tootmist. Samuti kahjustavad UV-kiired rakkude DNAd, tekitavad vabu radikaale ja ebanormaalseid sidemeid molekulide vahel. See põhjustab **kortse ja värvimuutusi**.



Melasma on nahaseisund, mida iseloomustavad sümmeetriliselt asetsevad pruunikad **pigmentilaigud** näol, eriti otsmikul, põskedel ja ülahuule kohal. Harva võivad laigud esineda ka muudes päikesele avatud nahapiirkondades. Melasma tekib 90%-l juhtudest 20–40aastastel naistel. Probleemi täpset põhjust ei teata, kuid see on tavaliselt seotud hormonaalsete muutustega. Kõige sagedamini tekib laike raseduse või rasestumisvastaste tablettide võtmise ajal. Lisaks on suur pigmentilaikude esilekutsuja päikesekiirgus, mistõttu plekid ilmuvad või väljenduvad rohkem kevadel ja suvel. Melasma ravi on aega ja kannatust nõudev protsess, alati on vaja korralikku päikesekaitset!

TEDRETÄHED JA LENTIIGOD

Tedretähed on suurenenud melaniinisaldusega laigukesed nahal. Need tekivad päriliku eelsoodumusega ning eelkõige heleda naha ja blondide või punaste juustega inimestel. Suvel, UV-kiirte toimel, tulevad tedretähed esile ning talvel taandarenevad. Tedretähed on eelkõige kosmeetiline probleem ja ravi pole vaja. Kuna kalduvus tedretähtede tekkeks kipub aga olema seotud soodumusega nahavähiks, on väga oluline korralik päikesekaitse.

Lentiigod on väikesed, teravalt piirdunud hele- kuni tumepruunid, lamedad või mõnikord nahast veidi kõrgemad laigukesed. Nn **lihtsad lentiigod** on ümarad või ovaalsed, ühtlaselt pigmenteerunud 3–15 mm laigud. Nad tekivad enamasti lapseas, kuid võivad olemas olla juba sündides. Lentiigode arv võib suureneeda täisealiseks saamiseni. Mõnikord muutuvad laigud aastatega ka heledamaks või kaovad.

Lentiigosid, mis tekivad kesk- ja vanemas eas päikesele avatud kohtadesse (nägu, labakäte ja küünarvarte pealmised küljed), nimetatakse **seniilseteks** või

solaarseteks läätslaikudeks (rahvakeeli ka maksalaikudeks). Neid esineb eelkõige heleda nahaga inimestel. Solaarlaike tekib rohkem neil, kellel on ka tედretähed ja kellel olnud kaks või enam päikesepõletust pärast 20. eluaastat. Sellised laigud püsivad pikka aega ka ilma päikesekiirgusega ning erinevalt tედretähedest ei kao talvel (kuigi võivad muutuda heledamaks).

Lentiigod ei vaja vaja ravi, seda võib aga teha kosmeetilistel eesmärkidel.

Oluline on pidev korralik päikesekaitse, laia spektriga päikeseblokaatori (soovitavalt faktoriga 30) kasutamine nii ravi ajal kui ka pärast seda. See aitab vältida solaarlaikude tumenemist ja hoida juba saavutatud tulemust.

PÄIKESEKAITSEVAHENDID

Vahel võivad päikesekaitsevahendid nahka ärritada. Näiteks võivad spreid ja geelid teha seda silmade ümbruses. Ka laste nahk on tundlikum. Õnneks on allergilised reaktsioonid harvad, neid põhjustavad kõige sagedamini bensofenoonid või lõhnaained.

Ei ole olemas toodet, mis sobiks igapähele. Keemilised blokaatorid on nähtamatud, kuid võivad nahka ärritada, kiiresti laguneda või kergelt hajuda. Füüsilised blokaatorid on stabiilsemad ja vähem ärritavad. Teisalt võivad nad ummistada poore ja hõõrduvad kergemini maha, kuna ei imendu nahka. Hiljuti on välja arendatud läbipaistev **tsinkoksiidi** vorm **Z-Cote**, mis väidetavalt pakub parimaid omadusi: laiaspektrilist UVA- ja UVB-kaitset, stabiilsust ja läbipaistvust.

MÕÕDUKUST!

Päikese vältimine aitab küll minimeerida nahakahjustusi, kuid võib ühtlasi jätta ilma ühest elunaudingust. Vahel tekivad isegi une ja ärkveloleku tsükli häireid, mis omakorda põhjustavad unetust ja depressiooni. See on seletatav valguse mõjuga serotoniini ja melatoniini tootmisele ajus.

Päikesevalgus on tähtis ka D-vitamiini tootmiseks organismis. Selle vitamiini vaegus tekitab luuhõrenemist ja nõrgestab immuunsust ning võimalik, et suurendab ka vähiriski.

KAITSE END PÄIKESE EEST!

- Välti päikest tippajal, kella 11–16 vahel.
- Kanna kaitsvat, tihedakoelist riietust.
- Kanna laiema äärega mütsi!
- Kasuta laia spektriga (UVA- ja UVB-kaitse) päikesekaitsevahendit vähemalt faktoriga 15 (tundliku naha ja pigmendilaikude korral 30) iga päev. Lastele alates 6. elukuust!
- Eelista päikesekaitsetoodet, mis sisaldab kas tsinkoksiidi, titaaniumdioksiidi, avobensooni (Parsol 1789), oksübensooni, Tinosorbi või Mexoryli.
- Kanna kaitsevahendit peale piisavalt (2 mg/cm²) ehk umbes 2 supilusikatäit korraga. Kindlasti pane seda päikesele avatud piirkondadele (nägu, kael, käed).
- Määri kaitsevahend nahale 15–30 minutit enne päikese kätte minekut ja uuesti iga 2–3 tunni tagant (ka pärast ujumist ja tugevat higistamist).
- Ära unusta päikesepille. Neil peab olema kaitsekile ja märged "laiaspektriline kaitse" või "100% UV-kaitse". Prillid võiksid katta nägu nii palju kui võimalik.

REKLAAM



Kahepalgeline vesi

Nahahoolduses on tähtis tasakaal naha veetaluvuse ja veeprotseduuride vahel. Kui see on korras, on vesi hea sõber – puhastab, niisutab, pakub lõõgastust või hoopis ergutab.

MAIE JÜRISSESON, Tallinna lastehaigla kesklinna lastepolikliiniku nahaarst

Naha sügavamates kihtides on veesisaldus 70%, pindmistes aga 20%. On kümme-kond nahahaigust, mille tekkimises ja kulus etendab suurt osa vesi. Sagedasemad neist – ärritusnahapõletik, kuivnahksus, nahalõhed – on seotud igapäevaste veeprotseduuridega. Ujulates, spaades ja looduslikes veekogudes võivad lisaks levida mitmed nakkused. Oluline on ka naha seisund: kas tegu on põletikulise või terve nahaga, kui kaua on põletik kestnud, kas nahas on piisavalt vetthülgavaid ja kaitsvaid lipiide.

Keemilise ühendina tuntud H_2O ehk puhas vesi on universaalne lahusti paljudele ainetele (soolad, suhkrud, happed, alused). Kraanivees on tuvastatud paarikümme keemilist ainet, tõi küll, kõik üliväikestes kogustes.

Vees lahustunud kaltsiumi- ja magneesiumisoolad määravad vee kareduse. Seda mõõdetakse milligrammekvivalentides liitri vee kohta. Hea joogivee karedus on 5–7 mgkv/l. Tervisele ei ole hea ei liiga kare ega ka liiga pehme vesi.

KARE VESI

Liiga kareda vee kasutamine koos leeliselise seebiga põhjustab raskestilahustuvate kaltsiumi- ja magneesiumisoolade sadestumist nahas ning pisimateski haavakestes ja lõhedes. Sinna pidama jäänud sooli käsitleb organism võõrainena, millega võitlemiseks tekib ärrituspõletik.

Vaatamata kraanivees lahustunud ainetele on keemiliselt siiski tegemist hüpo-tonilise lahusega (soolade kontsentratsioon on väiksem kui vereplasmas jt kehavedelikes), mis mõjub marrastustele ja haavakestele toksiliselt. Seepärast on soovitatav vigastatud naha puhastuseks kasutada looduslike mineraalooladega pihusteid või spetsiaalseid desinfitseerivaid lahuseid.

PEHME VESI

Liiga pehme vesi soodustab torustiku korrosiooni ning sisaldab seetõttu liigselt metalliosakesi (sh raskmetalle), mis mõjuvad inimese tervisele halvasti.

TUNDLIKULE NAHALE

Nahahaiguste korral on enamasti naha terviklikkus häiritud ning seepärast võib liialdamine veeprotseduuridega paranemist takistada. Pikaajaline vees viibimine põhjustab marrasknaha hüperhüdratatsiooni ehk liigvettemist, mis väljendub rakkude maksimaalse paisumise või pundumisena. Õhu käes toimub intensiivne vee aurustumine, kuid liigselt paisunud rakkudesse ja rakuvaheruumidesse jäävad nüüd tühimikud, mille kaudu ärritajad kergesti nahka pääsevad ning veekadu hoogustub veelgi.

- Kuivale ja nahapõletikest kahjustatud nahale mõjub paremini leige või isegi jahe pesuvesi ning lühikesed, kuni viieminutised veeprotseduurid.
- Pesemiseks on soovitatav kasutada tundlikule nahale mõeldud pesugeele ja -õlisid, mis ei kuivata nahka.
- Väga hästi sobivad ka nõrgalt happelised pesuvahendid, mille pH on 5,5.
- Pärast pesemist tuleb kuivaks patsutatud õrnalt niisket nahka kohe kreemitada.

Nahakuivusel on palju põhjusi. Õnneks on ka abivahendeid tekkinud kahjustuste leevendamiseks. Üks võimalus on emollientravi.



Naha pehmedajad

MAIE JÜRISSEON, Tallinna lastehaigla kesklinna lastepolikliiniku nahaarst
MARI KUUSEMÄE, Merck Sharp and Dohme'i ravimiesindaja

MIS ON EMOLLIENTRAVI JA EMOLLIENDID?

Emolliendid on nahakreemid, mis vähendavad veekaotust epidermises ehk naha pealmises kihis, leevendavad sügelust ja ketendust ning kaitsevad ka ärrituse eest.

Naha pindmistes kihtides võib niiskus väheneda näiteks külma tõttu. Nahk võib kuivaks muutuda ka vananedes, põletiku, näiteks ekseemi, dermatiidi või psoriaasi tagajärjel. Samuti kahandab niiskust naha pidev mehaaniline ärritus – riiete hõõrumine, kratsimine.

Emolliendid sisaldavad õli ja lipiide, mis on suurepärased vahendid naha pehmedamiseks ja niisutamiseks, tekitab epidermisele õlise kihi ehk kaitsebarjääri, mis pidurdab vee eraldumist nahast. See omakorda soodustab naharakkude uuenemist epidermises. Lisaks õlile ja lipiididele on emollientide koostises palju abiaineid, mis aitavad säilitada vett naha pindmistes kihtides, niisutavad ja pehmedavad ning aitavad surnud naharakkudel paremini eralduda.

Emolliente on mitme erineva tootena, näiteks niisutavad kreemid, salvid, seebid, geelid, vanniõlid.

Sõna *emollient* tuleneb ladinakeelsest sõnast *emolliens* – pehmedav. Krooniliste nahahaiguste puhul on emollientravi nn baasraviks. Seda on vaja pidevalt, et kompenseerida naha kaitsebarjääri puudulikkust. Vastavalt haiguse kulule lisanduvad baasravile arstimid. Emolliente kasutatakse nii naha puhastamiseks, pesemiseks kui ka määramiseks ning vajalikud kogused võivad olla üsna suured.

REKLAAM

MILLISEID TOORAINEID EMOLLIENTIDES KASUTATAKSE?

Et niisutajad oleksid efektiivsemad ja annaksid paremaid tulemusi, lisatakse emollientidele mitmesuguseid aineid, igalühel on oma ülesanne.

Mineraalõlid ja -rasvad: vaseliin, parafiin. Need on vedelad, poolvedelad või tahked toornafta ekstraktid, millest on eraldatud kõik muud keemilised ained peale vesiniku ja süsiniku. Need täielikult küllastunud süsivesinikud on keemiliselt väga stabiilsed, ei rääsu ega oksüdeeru. Allergia tekitamise oht peaaegu puudub, mikroobidele ja hallitustele on see keskkond täiesti ebasobiv, seega pole vaja lisada ka säilitusaineid.

Vaseliin katab nahapinna tihedalt ega lase veel eralduda. Puuduseks on nahapooride ummistamine ebapiisava puhastamise korral.

Vaseliini ja parafiini kombineeritakse ka taimsete rasvade või vahadega, lisades teisi abi- ja toimeaineid.

Glütseriin (glütserool) on värvitu ja lõhnatu hügrokoopne ehk vett siduv viskoosne vedelik, mida kasutatakse kosmeetikatööstuses nahka niisutava toime pärast.

Lanoliin ehk villarav on lamba rasunäärmetest pärinev aine. Selle väga head nahka pehmendavat toimet hinnati kõrgelt juba Vana-Kreekas. Tänapäeval on emollientide koostises lanoliini asemel sageli erinevad lanoliiniekstraktid. Osal inimestest põhjustab

lanoliin kontaktallergiat. Nahapõletiku põhjuseks ei pruugi olla aga mitte lanoliin, vaid selle töötlemise käigus tootesse jäänud ärritavad ained.

Taimsed õlid. Neid toodetakse presimis- või ekstraktsioonmeetodil. Suure küllastumata rasvhapete sisalduse tõttu võivad need kergesti rikneda. Rääsunud õlil on iseloomulik ebameeldiv lõhn. Taimsete õlide sortiment on väga lai. Pähkliõlid, eriti maapähkilõli, võivad põhjustada allergiat.

Säilitusained takistavad mikroobide ja hallituste kasvu ning aitavad ära hoida mõnede koostisainete lagunemist. Säilitusainetest on kasutusel muu hulgas klorokresool, sorbiinhape, propüle-

englükool. Propüleenglükool võib kreemi koostises olla ka lahusti või toimeaine imendumist soodustava komponendina. Ühel ja samal ajal on erinevaid toimeid ning emollientide koostisaine roll konkreetses tootes võib oleneda tema kontsentratsioonist.

Parabeenid (metüül-, propüül-, etüül-, butüülparabeen) on kosmeetikatoodetes, näiteks imikute puhastuslappides, kreemides, šampoonides, deodorantides kasutatavad sünteetilised säilitusained. Neid tarvitatakse säilitusainetena ka toiduainetes. Parabeenid on üheks alternatiiviks allergiat põhjustavatele formaldehüüdi baasil valmistatud konservantidele.

Emollientid niisutavad ja kaitsevad nahka ning leevendavad ärritust.

MILLIST EMOLLIENTI KASUTADA?

Inimesed on väga erinevad, samuti nende nahatüübid. Igaüks peaks leidma sobiva toote, lähtudes oma naha seisukorrast ja isiklikest eelistustest. Hea emollient on see, millest on abi ja mis on ka kosmeetiliselt vastuvõetav. Mõned eelistavad kasutada päeval kreemi ja öösel salvi, teised vannitooteid – võimalusi on palju.

MILLE POOLEST ERINEVAD APTEEGIS PAKUTAVAD TOOTED POES MÜÜDAVATEST?

Apteegisarjad on enamasti koostiselt puhtamad, ei sisalda lõhna- ega värvaineid ning säilitusainete osa on palju väiksem. Seega on probleemsele nahale lisaärrituse vältimiseks soovitatav kanda tooteid, mille lisainete sisaldus on viidud miinimumini. Mida aeg edasi, seda rohkem eelistavad apteegikosmeetikat ka inimesed, kelle nahaprobleeme pole – nad soovivad nahka hooldada võimalikult puhaste toodetega ja tarbida vähem lisaaineid.

Kuna emollientid, eriti kreemid, ei ole väga pikatoimelised, tuleb neid tihti kasutada, soovitatavalt sagedamini kui kaks korda päevas. Parima tulemuse saavutamiseks tuleks vahendit nahale kanda alati, kui tekib vajadus, ning kindlasti pärast vanni või dušši – see aitab nahal püsida pehme ja hästi niisutatuna.

Vanniõlisid ja seepe ei tohiks tarvitada sagedamini kui toote pakendil soovitatud, kuna see võib omakorda tekitada nahaärritust. Kindlasti tuleks lugeda, kas toodet on vaja enne kasutamist loksutada, millised on soovitatavad annused. Vältida tuleks tundlikke ja kergesti ärrituvaid piirkondi – silmi, suu ja nina limaskesta, haavu ning marrastunud piirkondi.

EMOLLIENDID NAHA PUHASTAMISEKS JA PESEMISEKS

Mitmete nahahaiguste ja kuiva naha korral võib seep või meeldivalõhnaline dušigeel või šampoon nahka ärritada või põletikku ägestada. Sel juhul tuleb pesemiseks valida pesuõli või -kreem.

Õlisid kasutades ei tohiks pesuvee temperatuur ületada 37 kraadi – paras on kehasoe vesi. Õli võib lisada vannivette või kanda nahale, et seejärel leige veega maha loputada. Kindlasti tuleb järgida pesuvahendi kasutusjuhendit. Veeshahustuvad ihukreemid sobivad sageli ka pesemiseks ning võivad teatud määral asendada seepi ja vähendada vee ärritavat toimet.

Kuivale ja põletikule kalduvale nahale sobivad hästi sünteetilised detergendid –nõrgalt happelised (pH 5,5) geelid, samuti n-ö tükiseebid. Keemiliselt koostiselt ei ole õige viimaseid seebiks nimetada, kuigi väliskujult nad seda on. Nende vahendite happelisus ühildub naha pH-ga, samuti leevendavad need karedast veest tingitud kahjustusi.

Pärast pesemist tuleb alati nahale kanda pehmendav kreem.

Loe lisaks www.allergialiit.ee

Tekstiil ja allergia

Vahel võib nahk ärritusega reageerida isegi riietelegi – palju sõltub sellest, kui tihedalt on kangas vastu ihu.

MAIE JÜRISSEON, Tallinna lastehaigla kesklinna lastepolikliiniku nahaarst

Allergia on organismi omadus reageerida tavalisest erineval viisil mitmesugustele üldjuhul ohututele ainetele. Neid aineid nimetatakse allergeenideks ning organismi vastureaktsioon kujuneb kindlate immuunvastuse tüüpide järgi. Põhjalikumalt on uuritud kaht peamist allergilise reaktsiooni tüüpi.

Kiire tüüp ehk **atoopia**. Võtmeosa mängivad immuunsüsteemi toodetud valgu- lised antikehad e immunoglobuliinid (tähistatakse E-tähega). Kokkupuutel allergeeniga kutsuvad need antikehad minutite jooksul esile haiguse vallandumise.

Hiline ehk **kontaktallergia**. Juhtroll on rakkudel, sensibiliseerunud lümfotsüütidel, mis allergeeniga kokku puutudes vallandavad reaktsiooni mõne päeva pärast.

Nagu looduses ikka, need kaks tüüpi sageli kombineeruvad. Allergiline haigus võib alata kiiresti, mõne minuti jooksul, hiljem järgneb taasägenemine.

Atoopia puhul on oluline veel pärilikkus, kiiret tüüpi allergilised reaktsioonid avalduvad perekonnas sageli mitmel inimesel korraga.

Vahel reageerib organism mõnele tegurile allergilise haiguse nähtudega, kuid immunoloogiliste mehhanismideta. Seda nimetatakse **ebaspetsiifiliseks ülitundlikkuseks** ning vallandavaid tegureid ärritajateks.

Atoopilist haigust põdeva inimese nahk ja limaskestad on sageli nii ülitundlikud, et reageerivad lisaks allergeenidele kergelt veel eri ärritajatele:

nahk – sügelemise, kuivuse, punetusega; kopsud – hingamisraskuse või astma- hooga; lõhnade, tolmude, temperatuurimuutuste tõttu võib vallanduda nohu.

Allergia ja ülitundlikkuse põhjused peituvad keskkonna ja pärilikkuse koostöös. Võrreldes kodu- või õietolmuga tekitavad eri tekstiilid allergiat tunduvalt harvem.



ÄRRITAJAD: MEHAANILISED JA KEEMILISED

Tekstiiliallergiat esineb harva, sest enne masstootmist uuritakse tekstiilkiu omadusi põhjalikult. Sellegipoolest võivad mõned tekstiiltooted kutsuda esile ärritusreaktsioone.

Karedate materjalide (vill ja kõik karvased kangad – alpaka, kaamelivill, mohäär, kunstkiust akrüül) hõõrumisel vastu nahka või tolmuosakeste sattumisel silma ja ninna võib tekkida **mehaaniline ärritus**. Vahel ärritavad nahka õmblused või õmblustes kasutatav tugev filamentniit. Ka riiete külge õmmeldud sildid, etiketid, lukud, trukid ja needid võivad torkida-hõõruda.

Mehaanilist ärritust põhjustavad karedad ja jäigemad materjalid. Kanga siledus või karedus, kõvadas-jääkus, niiskusimavus või läbilaskvus olenevad suuresti toorainest ja tihedusest.

TOORAINE JÄRGI JAGUNEVA TEKSTIILID KOLMEKS.

Looduslikud tekstiilid: puuvill, siid, lina, alpaka, vill, kašmiir, angoora.

Muundatud kiust tekstiilid: viskoos (kase- või haavatselluloosist), modaal, atseetaat.

Täissünteetilised tekstiilid: polüester, polüamiid, polüakrüül, polüpropüleen, elastaan.

Olenevalt tehnoloogilise protsessi kvaliteedist võivad muund- ja täissünteesilisest kiust kangasse jääda madalmolekulaarsed ühendid, mida seal olla ei tohi. Need võivad olla ärritava või allergeense toimega.

Allergia vaatenurgast on ohtlikumad just **valku sisaldavad kiud**: vill, karusnahk, siid, looduslik kummikiud (lateks, selle pehmenemis- ja stabilisaatorained).

Vill paneb ka terve inimese naha sügelema, eelkõige oma kareduse tõttu. Irduvad tolmuosakesed võivad ärritada hingamisteid ja silmi. Esineb ka villaallergiat.

Keemilist ärritust võivad tekitada kõik ained, mis kanga tootmise või rõivaste õmblemise käigus on riideesemesse sattunud, alates tolmudest ning lõpetades värv- ja viimistlusainetega.

Viimistlusaineid kasutatakse rohkem looduslikust ja muundkiust toodetes, et parandada muidu pehmete ja halvasti vormi hoidvate rõivaste väljanägemist ja vastupidavust. Osa viimistlusaineid on nn protsessi abiained, mis hilisemates kangatöötamise etappides eemaldatakse, kuid nende jäljed võivad kangasse siiski jääda ning põhjustada ärritust või allergiat.

Uutest riietest võib pärast pesemist ja higistamist nahka imbuda **värvaineid**. Võimalik on ka värvi sisaldavate tolmuosakeste sattumine hingamisteedesse. Ülitundlikel võib nii tekkida naha või hingamisteede ärritus. Seepärast soovitatakse allergikutel ja ülitundlikel inimestel kanda loodusvalgeid või heledavärvilisi rõivaid.

PESU- JA LOPUTUSAINED

Pesuained võivad olla väga mitmekesise koostisega. Allergikule on ohtlikumad **lõhnaained** ja **optilised kirkastajad**. Samas on **loputusainetest** abi staatilise elektri vähendamisel, sest riided koguvad endasse vähem tolmu.

SOOVITUSED ÜLITUNDLIKULE

- Vali pehmed ja siledapinnalised tekstiilid: puuvill, viskoos, modaal, sünteetiline kiud.
- Eemalda tootesildid.
- Sobivad kergestipestavad ja -puhastatavad, mittetolmavad riided.
- Pigistavad ja liiga liibuvad riided (lastel sukkpüksid) ei pruugi sobida, sest tekib hõõrumise või kratsimise sarnane tunne. Ka võivad liiga kitsaste rõivaste õmblused ärritada.
- Riided tuleb hoida puhtad ning neid tasub pesta lõhnatute allergiavabade pesuvahenditega.
- Pärast pesu võiks riided triikida. Triikimine muudab kanga pinna siledaks, rõiva enda aga pehmemaks. Samuti väheneb riiete tolmuosade kogus.
- Trummelkuivatusest on palju kasu: selle käigus eemaldub kangast palju tolmu ning rõivad muutuvad palju pehmemaks.
- Trummelkuivatuse võimaldab ka loobuda pesu kuivatamisest õues, mis on eriti oluline öietolmuallergia korral taimede õitsemise ajal.

CHRISAL PIP Allergy Free on



PIP ALLERGY FREE

Probiotiline hooldustootetus

on tõestatud mütobioloogiline toode mis on suudanud vähendada äärmiselt allergiseerivate toitude mis tekitab talumatute allergia sümptomite tunda. Toote tõhusus on näidatud kinnis, et vürtside allergiaga lapsel tuleb pöörduda vürtside vähendamisele toidus ja probiootilisele hooldustele.

PIP Allergy Free tootes sisalduvad mütariisoonid on väga aktiivsed süstaxe, süstaxid ja võlg mütariisoonid ning see on PIP Allergy Free tõhusat põhiomadust äärmiselt talumatute väikeste ja taimekoostiste toidus. Selle talumatuse vähenemine toimekoostisega soodustab allergiavastase mehhanismi tõhusat ning soodustab naha- ja allergiavastase mehhanismi.

Talumatustele olulistele laktatsioonide loomaga (siga madal aktiivsus ja allergiseerivate toitude näivastuse) tõhusalt PIP Allergy Free mütariisoonid on bioloogiline ja toimekoostisega on tõhusate allergiavastase toimekoostisega. Otsene bioloogiline toime suurendab immuunsust ja reguleerib immuunsust, vähendab naha ja allergiavastast, soodustab immuunsust ja soodustab talumatust. Mütariisoonid on tõhusad, et allergiaga lapsel vähendatakse toimekoostisega mütariisoonide tõhusate talumatust.

PIP-tootud —
suurepärase
võimaluse
nahamuredega
inimestele

PIP Hand Soap on

laktatsioonide tõhusate talumatustele toode mis on suudanud vähendada äärmiselt talumatute väikeste ja taimekoostiste toidus. Toote tõhusus on näidatud kinnis, et vürtside allergiaga lapsel tuleb pöörduda vürtside vähendamisele toidus ja probiootilisele hooldustele.

PIP Hand Soap

- Tõhusate talumatustele toimekoostisega mütariisoonid
- Ei sisalda parfüüme ja lõhnaid
- Ei sisalda laktiini
- Ei sisalda värvaineid

PIP Hand Soap on maailmas esimene probiootiline vedelaseep, mis pakub nahale pidevat kaitset!

CHRISAL



PIP HAND SOAP

Probiotiline hooldustootetus

PIP ProbioGel on

probiotiline toimekoostisega toode mis on suudanud vähendada äärmiselt talumatute väikeste ja taimekoostiste toidus. Toote tõhusus on näidatud kinnis, et vürtside allergiaga lapsel tuleb pöörduda vürtside vähendamisele toidus ja probiootilisele hooldustele. PIP ProbioGelis sisalduvad toimekoostisega laktariisoonid on tõhusad, et allergiaga lapsel vähendatakse toimekoostisega laktariisoonide tõhusate talumatust.

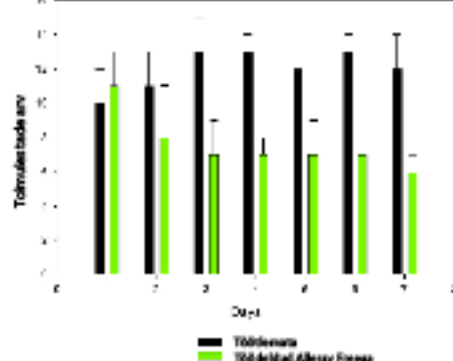
PIP ProbioGel sisaldab ja suurendab toimekoostisega laktariisoonide tõhusate talumatust. PIP ProbioGel sisaldab ja suurendab toimekoostisega laktariisoonide tõhusate talumatust.



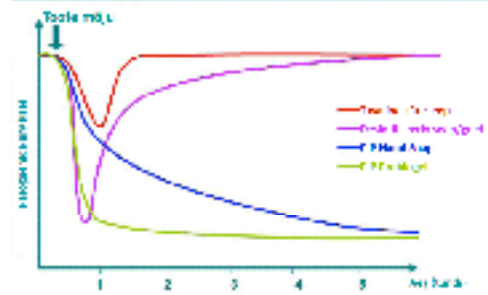
PIP PROBIOGEL

Probiotiline hooldustootetus

Isipäevane töötlus tootega PIP Allergy Free



Vedelaseepide tõhusate talumatustele



PIP ProbioGel on tõhusate talumatustele toode mis on suudanud vähendada äärmiselt talumatute väikeste ja taimekoostiste toidus. Toote tõhusus on näidatud kinnis, et vürtside allergiaga lapsel tuleb pöörduda vürtside vähendamisele toidus ja probiootilisele hooldustele.

tagakaas
reklaam