



LAPS ja ALLERGIA

• **nahk** • **astma** • **nohu**



Tervis[®]
PLUSS

Õrnatoimelised ja loodussõbralikud FLORA tooted

Tualettseep LASTE

Lasteseep ei sisalda lõhnaaineid ega värvaineid.

Seebi koostises puuduvad loomse päritoluga rasvad. Seebi aluseks on kvaliteetsed taimsed õlid ja hoolikalt valitud lisaandid.

Sobib kasutamiseks lastele ning õrna ja tundliku nahaga täiskasvanutele.



Pesugeel BIOEST SENSITIVE

Universaalne, fosfaadivaba vedel pesemisvahend sobib kõigist riidematerjalidest värvilise ja valge pesu pesemiseks nii käsitsi kui igat tüüpi pesumasinas.

Pesemisvahend BioEst Sensitive on õrnatoimeline. Ei sisalda valgendajaid, lõhnaaineid ega värvaineid.

Pesugeel BIOEST SENSITIVE sobib imikute, laste ja tundliku nahaga täiskasvanute riide pesemiseks.

Pesuloputusvahend BIOEST SENSITIVE

Kontsentreeritud pesuloputusvahend BioEst Sensitive on antistaatilise toimega, muudab pesu meeldivalt pehmeks, kiirendab selle kuivamist.

Loputusvahendil BioEst Sensitive on lisaks pesu pehmendavale toimele ka nahka rahustav toime, koostises oleva puuvillaekstrakti tõttu.

Koostises on allergeenivaba lõhnaaine, puudub värvaine, millele võivad allergilised inimesed tundlikud olla.

Loputusvahendit sobib kasutada imikute, laste ja tundliku nahaga täiskasvanute riide pesemise juures.

BIOEST SENSITIVE tooted ja tualettseep LASTE on heaks kiidetud Eesti Allergialiidu poolt.

Tooted on looduskeskkonnas bioloogiliselt kergesti lagunevad.

Kõiki ülalnimetatud tooteid saab osta OÜ Flora Kaubanduse müügipunktis, aadressil: Laki t.5 Tallinnas tööpäevadel kell 8.30–16.30 ja hästivarustatud suuremates kauplustes.



Info tel: 659 9442
e-post: info@flora.ee
www.flo.ee

Flora

SISUKORD

- 5 Miks kujuneb allergia?
- 6 Lapseea allergiahaigused
- 8 Kaitse haiguste eest
- 12 Sageli põdev väikelaps
- 16 Haige kurk ja valus kõrv
- 19 Lapse astma
- 24 Kogu aeg on nohu!
- 27 Elu atoopilise nahapõletikuga
- 33 Nahk teeb muret
- 39 Toit, allergia ja toiduallergia



Peatoimetaja Evelin Kivilo-Paas
Toimetaja Maret Einmann
Keeletoimetaja ja korrektor Tiiu Ilu
Kujundaja Kaia Loigom
Fotod Fotolia
Reklaam Ege Mölder
Turundus Epp Viru
Trükikoda Kroonpress



Lapse tervise heaks!

Lapsed on meie maailmas kõige tähtsamad. Meil, suurtel, on au kasvatada, abistada ja teenida lapsi ning rõõm neid armastada. Anname selleks oma parima. Haige lapse tervendamiseks teeme kõik, mis suudame. Alustuseks võtame kasutusele vanaematarkused või nagu on kirjutanud A. A. Milne: Christopher Robin nohises, aevastas – ja teki alla pandi ta. Kui sellest ei piisa, otsime teadmisi juurde, võtame appi arstirohud ja -protseduurid kuni uusimate teadussaavutusteni välja.

Käesolevas Eesti Allergialiidu ja Tervis Plussi väljaandes kirjeldavad minu kolleegid, kogenud ja hinnatud arstid, lapseea sagedasi terviseprobleeme, seda, kuidas neid ära tunda, leevendada ja ravida, millal arsti poole pöörduda, millal on muutsemiseks enam, millal vähem põhjust. Et mure lapsevanemat tugevalt ei salvaks ega liiga teeks.

*Head lugemist!
Maie Jürisson, nahaarst*

Eucerin[®]

NAHATEADUSE
UUSIM
SAAVUTUS

KUIVALE NAHALE

**INTENSIIVNE
TAASTAV IHUPIIM**

**10% UUREA
+ AQUAPORIN TEHNOLOGIA**

- ▶ Vähendab niiskuskadu
- ▶ Tugevdab naha lipiidset kaitsevõimet
- ▶ Toetab naha seespidist niiskustootlikkust

Võitleb kõikide peamiste kuiva nahka põhjustavate faktorite vastu

TEADUSLIK NAHAHOOLDUS, MIDA MÄRKAD

Küsi oma
dermatologi
või apteekri käest
ja vaata
www.eucerin.ee

Kõik muu on vaid pinnapealne


Miks kujuneb allergia?

Lapseea sagedasimad kroonilised haigused on allergiahaigused. Viimastel aastakümnetel on neid lastel tunduvalt rohkem, astma levik arenenud riikides on suisa kahekordistunud.

Maie Jürisson

Allergiliste haiguste kujunemine võtab aega, selle eelduseks on sensibiliseerumine ehk tundlikuks muutumine ning korduv kokkupuude allergeeniga. Sensibiliseerumine on immunoloogiline eripära ja eelneb alati sümptomite tekkele. Allergilised inimesed on tervetega võrreldes tundlikumad paljude tegurite suhtes, nende limaskestad ja nahk lasevad kõikvõimalikke kahjustajaid läbi ning samad iseärasused on üldiselt oma- ja lastele. Allergiahaiguste tekkes on oluline osa pärilikkusel ja immuunmuutustel.

Koos immuunsüsteemi arenguga võivad lapseea kergekujulised allergilised haigused ka taandareneda – näiteks imikute piimaallergia. Allergiasoodumus jääb aga kogu eluks.

Raskema haiguspildiga ja mitme või paljude ainete suhtes allergilistel lastel võib haigus kesta täiskasvanueani ja süveneda. 

Mure korral leiad abi www.allergialiit.ee
Eesti Allergialiidu infotelefon 506 9896
Nõuandetelefon "Lastearst kuuleb" 1599

Kuidas kasvavad terved lapsed?

1. Tugev side vanematega – need lapsed, kelle vanemad reageerisid tähelepanelikumalt ja kiiremini, kui nad vastündinueas nutsid, on aastaselt rahulikumad.

2. Iseseisvus ja mäng. Iseseisvus kujuneb 2–3aastaselt. Kui lapse tähelepanu on suunatud huvitavale tegevusele, unustab ta jälgida ja otsida vanemaid. See on iseseisvuse arenemise eeldus.

3. Hambaarstile tuleks lapse hambaid näidata juba ühe aasta vanuselt.

4. Õige toit ja söömine. Kujunda lapse toidusedel vastavalt toidupüramiidi soovitudele, toidusedelis peavad olema lapsele sobivad teraviljad, köögiviljad, liha-kala ja piimatooted, õli ja või.

5. Rinnapiima võiks beebi võimalusel saada vähemalt 4.–6. elukuuni.

6. Lisatoit alates 4.–6. elukuust.

7. Vanem otsustab, millal ja mida laps sööb. Laps valib, kas ja kui palju ta sööb. Toitumisraskuste korral võiks konsulteerida pere- või lastearstiga.

8. Lapsed on erinevad – nii nagu ka suured inimesed. Üht ja sama haigustki põevad nad erinevalt.

Lapseea allergia- haigused

Allergiahaigused – bronhiaalastma, allergiline nohu ja atoopiline nahapõletik – on sagedasemad kroonilised haigused lapseas.

Maire Vasar, TÜ kliinikumi lastekliiniku vanemarst-õppejõud

Viimastel aastakümnetel on allergiliste inimeste arv kogu maailmas kasvanud, moodustades juba 20–30% heaoluühiskonna elanikkonnast. Kuigi arenenud riikides allergia sagenemist viimastel aastatel enam olulisel määral ei täheldata, on Eestis allergiahaigustesse haigestumine siiski suurenenud, seda just laste seas.

Pärilikkus ja keskkond. Allergiahaiguste tekkes on oluline osa pärilikul eelsoodumusel. Allergiahaiguse risk on suurem lastel, kelle emal-isal esineb samuti allergiat. Siiski sünnib allergiaga lapsi ka nendes perekondades, kus varem pole allergiat olnud.

Kontakt allergeenidega ja last ümbritsev elukeskkond võib soodustada allergiahaiguse teket või hoopis kaitsta

allergia eest. Allergiariski suurendavad tubakasuits, välisõhu saasteained, teatud ravimite (antibiootikumid ja paratsetamool) võtmine jm.

Muutuv allergia. Allergiahaigused ilmnevad juba varases lapseas, sageli päris esimesel eluaastal. Ülitundlikkuse teke eri allergeenide suhtes ja allergia avaldumine on muutuv ja seotud lapse vanusega. Esimesel eluaastal on allergia kodutolmulestade, loomakarvade ja õietolmude vastu üsna ebatavaline, samas on toiduallergia ja atoopiline dermatiit aga väga levinud. Kuid õnneks on lapsea toiduallergia prognoos hea: 2/3 kasvab oma toiduallergiast välja väikelapseas või hiljemalt koolieaks.

Lapse kasvades taanduvad küll toiduallergiast tingitud haigusnähud ja ka atoopiline dermatiit, kuid sageneb

Allergia- haigused ilmnevad tihti juba varases lapseas.

hingamis-
teede allergia.

Enam kui pooltel
atoopilist dermatiiti
põdevatest ja 80%-l kana-
munaallergiaga väikelastest tekib hiljem
allergiline nohu või astma.

Allergia olmeallergeenide vastu hak-
kab kujunema juba eelkoolieas. Öietol-
muallergiasse haigestumise kõrgpunkt
on aga alles 10.–20. eluaastal. Sageli
esinevad mitme allergiahaiguse sümpto-
mid koos.


Ravi. Kroonilise haigusena kulgeb
allergia ägenemiste ja leevenemistega.
Haiguse ägenemist pole alati võimalik
ennetada, siiski saab haigussümptomeid
kontrolli all hoida pikaajase ravi ja aller-
geeniga kokkupuutumise vältimise või
vähendamisega. Vältima peaks ka teisi
kahjulikke ärriteid allergiku elukeskkon-
nas, eelkõige tubakasuitsu.

Kuigi lapsel võib esineda ülitund-
likkust eri allergeenide suhtes ja mitu



Allergiahaigused Eesti lastel

Viimaste uuringute põhjal on allergi-
list nohu ligikaudu 16%-l õpilastest ja
astmat 10%-l koolilastest. Atoopilist
dermatiiti põeb eelkoolieas 15% ja
koolieas 6–9% lastest.

allergiahaigust koos, on allergiahaigusi
põdevad lapsed siiski valdavalt heas
seisundis. Allergilise lapse eriomadusi
tuleb arvestada nii kodus kui koolieelses
lastekollektiivis, samuti koolis. Oluline
on allergianähtusid varakult märgata,
see aitab haigust aegsasti diagnoosida ja
õigel ajal ravida. 

Kaitse haiguste eest

Iga päev puutume kokku tuhandete haigustekitajate – viiruste ja bakteritega. Nahk ja limaskestad moodustavad kokkupuutel nakkustega nende vastu mehaanilise ja keemilise barjääri, kuid mõned haigustekitajad suudavad tõkked läbida ja organismi tungida.

Krista Ress, Ida-Tallinna Keskhaigla allergoloog-immunoloog

Immuunsüsteem tuvastab organismi sattunud nakkustekitaja ja hindab selle ohtlikkust. Seejärel aktiveeritakse vajalikud immuunsüsteemi rakud, sünteesitakse molekulid ja toodetakse antikehi, mis üheskoos halvendavad haigustekitaja elutingimusi inimorganismis ja seejärel hävitavad selle.

Esimesel kokkupuutel haigustekitajatega kulub immuunsüsteemil aega, enne kui hakatakse tootma antikehi. Seetõttu jõuavad haigustekitajad kehas levida ja tekitada põletiku vahendusel palju kahju.

Osal immuunsüsteemi rakkudel on nn immunoloogiline mälu ehk võime jätta meelde haigustekitajaid. Seetõttu reageerib immuunsüsteem teistkordsel kokkupuutel samade pisikutega palju kiiremini ning inimene ei haigestu üldse või haigestub märksa nõrgemal kujul.

Vaktsineerimine on tõhus ja ohutu

viis raskete nakkushaiguste eest kaitsmiseks. Eestis kehtiva riikliku immuniseerimiskava alusel vaktsineeritakse lapsi riigi kulul kokku kümne nakkushaiguse vastu.

Vaktsiinid suurendavad pisikute hulka, mida immuunsüsteem on võimeline ära tundma, ja teevad seda väga looduslähedasel moel. Vaktsiinid sisaldavad nõrgestatud või surmatud haigustekitajaid või nende osi, mille immuunsüsteem ära tunneb.

Kaitsesüstimise tulemusel kujuneb nakkushaiguse suhtes samasugune kaitsev immuunsus, nagu see tekib haiguse läbipõdenul. Kui vaktsineeritud inimene puutub kokku haigustekitajaga, on immuunsüsteem kohe valmis kiirelt reageerima ja inimest kaitsma.

Ei ole vaja karta, et vaktsineerimine immuunsüsteemi koormab või nõrgestab. Iga päev puutume kokku tuhandete mikroobide ja viirustega, ilma et see



**Anti-
kehade
tootmine algab
organismis
juba enne
sünni.**

meie immuunsüsteemi üle koormaks. Tänapäeval kasutatavad vaktsiinid lapse immuunsüsteemile ohtu ei kujuta. Samuti ei muuda nad last vastuvõtlikumaks teiste infektsioonide ega haiguste suhtes. Vaktsineerimine hoopis tugevdab immuunsüsteemi selle nakkushaiguse suhtes, mille vastu vaktsineeritakse.

Sünnides on lapsel olemas kõik immuunsüsteemi rakud, kuid nende funktsioonid ei ole veel võrreldes täiskasvanu rakkudega piisavalt arenenud. Inimese immuunsüsteem on siis nagu puhas leht – puudub kogemus

haigustekitajatega võitlemiseks. Laste, eeskätt enneaegselt sündinud laste immuunsüsteemi rakudel on alguses puudulik võime võidelda nii mikroobide kui viirustega. Oma elu esimeseks kuudeks saab beebi kaitse emalt: raseduse viimastel nädalatel kanduvad ema organismist lootele antikehad, mis aitavad beebit kaitsta väliskeskkonnast tulevate haigustekitajate eest.


Need antikehad tagavad kaitse vaid mõneks esimeseks kuuks ja üksnes teatud haigustekitajate vastu. Edasiseks arenemiseks ja haigustekitajate vastase immuunsuse tekitamiseks on vajalik ►

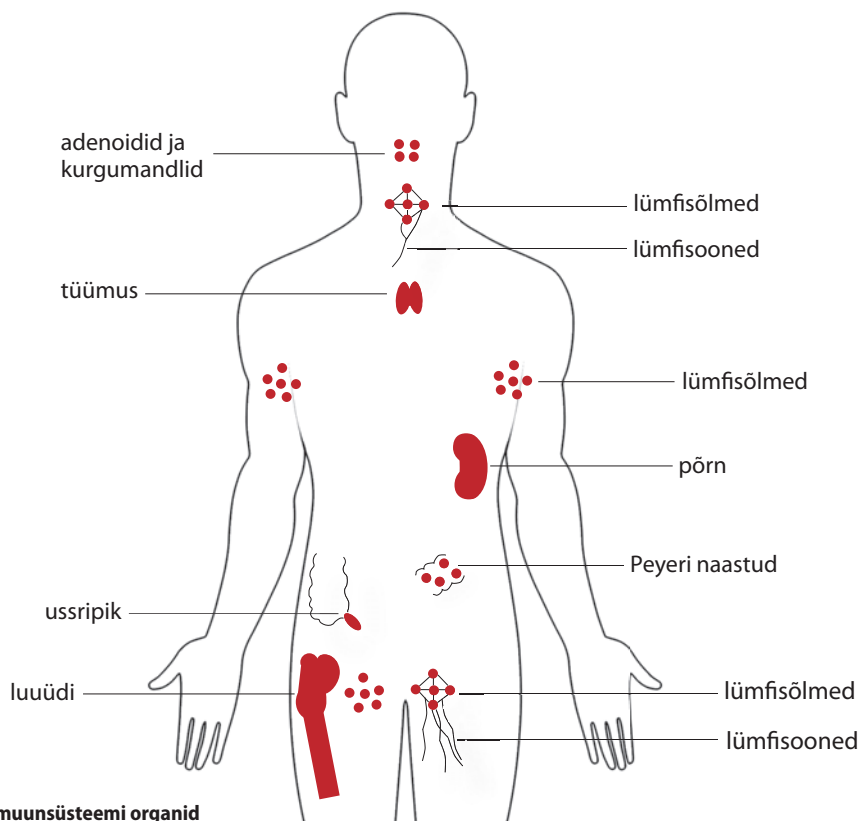
kokkupuude erinevate mikroobide ja viirustega. Korduvad kokkupuuted haigustekitajatega õpetavad esimeste eluaastate jooksul immuunsüsteemi nendega võitlema.

Antikehade tootmine algab organismis juba enne sündi, kuid saavutab täiskasvanu omaga võrreldava taseme alles 7.–8. eluaastal. Samas võib lastel piisata ka madalamast antikehade tasemest, et tagada nakkushaiguste vastane kaitse.

Imikueas kulgevad mitmed nakkushaigused eriti raskelt ja eluohtlikult.

Emalt saab imik üksnes antikehad nende haiguste vastu, mille suhtes on emal immuunsus olemas, ning need antikehad tagavad kaitse vaid esimestel elukuudel. Selleks ajaks peaksid väikesel inimesel aga tekkima juba omad antikehad seni kohatud nakkustekitajate suhtes.

Seetõttu tuleb juba imikueas alustada vaksineerimist, et suurendada pisikute hulka, mida immuunsüsteem on võimeline ära tundma, ning tekitada immuunsust raskelt kulgevate nakkushaiguste vastu. 



Immuunsüsteem

Kogu keha haarava keerulise kaitsesüsteemi ülesanne on kaitsta organismi haigustekitajate ja võõrvalkude eest. Immuunsüsteemi moodustavad erinevad rakud, mis koonduvad immuunorganitesse, nagu luuüdi, tüümus ehk harkelund, põrn, lümfisõlmed ja limaskestadega seotud lümfikude (nt kurgumandlid ja ussripik).

Immuunrakud, nagu ka kõik teised vererakud, arenevad luuüdis ühisest tüvirakust. Osa neist rakkudest areneb **valgelibledeks** ehk leukotsüütideks, mis omakorda jagunevad granulotsüütideks (neutrofiidid, eosinofiidid, basofiidid), monotsüütideks ja lümfotsüütideks.

Granulotsüütide seas on bioloogiliselt aktiivsete ainete graanulid, mis aitavad mikroorganisme kahjustada.

Monotsüütidel ja osal granulotsüütidel on võime võõrained "alla neelata" ja seejärel lagundada.

Immuunsuse tagamisel on keskne roll lümfisõlmedesse kogunevatel

lümfotsüütidel.

T-lümfotsüüdid reguleerivad B-lümfotsüütide tööd, aitavad teistel rakkudel haigustekitajaid ja kahjustunud rakke alla neelata ning lagundada, lisaks hävitavad T-lümfotsüüdid ka ise viirustega nakatunud rakke.

B-lümfotsüüdid toodavad haigustekitajatega võitlemiseks spetsiifilisi kaitsekehi ehk antikehi.

phytoneering

Avastades taimede jõudu



Tonsilgon® N

Sageli korduvate ja krooniliste neelupõletike, eriti tonsilliidi täiendav ravi



- Taimne ravim
- Tugevdab organismi vastupanuvõimet
- Omab põletikuvastast toimet
- Kiirendab paranemist
- Leevendab valu- ja kipitustunnet kurgus

Tootja: Bionorica SE, Saksamaa.

Esindaja Eestis: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Sageli põdev väikelaps

Korduvalt põdevate laste vanematel tekib küsimus, kas see kõik on ikka normaalne. Millal vajab laps lisauuringuid?

Silvi Plado, Tallinna lastehaigla lastearst

Tõenäoliselt on igaüks vähemalt korra elus nohus-kõhas olnud ehk põdenud hingamisteede viirusnakkust. Väikelastel on selliseid haigusi täiskasvanutega võrreldes sagedamini ja ligikaudu kümnendik neist haigestub oma eakaaslastest rohkem – neid nimetatakse sageli põdejateks.

Mida laps põeb?

Kõige sagedamini põevad lapsed hingamisteede ägedaid viirusnakkusi. Nende haiguste nimetamiseks on palju võimalusi. Viiruse põhjustatud hingamisteede põletikku võib kutsuda üldnimetusega äge respiratoorne infektsioon, aga selle kohta võib öelda ka hingamisteede viirusnakkus või -haigus, külmetushaigus, nohu-kõha jne.

Haiguse põhilise asukoha ehk paikme esiletoomiseks kasutatakse selle nime: näiteks kõripõletik ehk larüngiit, kopsutorude põletik ehk bronhiit jne. Kui viirus on tuvastatud analüüsisiga või puhangute ajal haiguspildi alusel, saab ka-

sutada viiruse nimetust: paragripp, RSV, gripp vm. Viirushaigus võib tüsistuda bakteriaalse põletikuga, näiteks kõrvas, kurgus või kopsus. Mõnikord võib haigus alata ka kohe bakteriaalse põletikuna.

Kuidas laps põeb?

Hingamisteede viirusnakkusi põevad lapsed väga erinevalt: vähesest nohust kuni kõrge palaviku ja raske hingelduseni.

Nohuga kulgevad ehk ülemiste hingamisteede haigused kestavad väikelastel keskmiselt üks-kaks nädalat ja kõhaga kulgevad ehk alumiste hingamisteede haigused kaks-kolm nädalat.

Eri viirushaigused võivad järgneda üksteisele, nii ei jõua eelmise haiguse kõha enne uut nakkust veel täiesti taanduda ja tekib mulje pidevast kõhast. Meie kliimavõtmes põevad lapsed enamasti viirushaigusi sügistelvel-varakevadel ja on suvel terved.

Lähemalt tuleks uurida lapsi, kes

- põevad ebataavaliselt raskelt, ebataavaliste haigustekitajatega või ebataavalise paikmeha haigusi,



Kõige sagedamini põevad lapsed hingamisteede ägedaid viirusnakkusi.

- põevad korduvalt hingeldusega kulgevaid haigusi,
- põevad korduvaid ainult ühe ja sama paikme (näiteks ühe kopsuosa) põletikke või ainult bakteriaalseid põletikke.

Täpsema kontrolli vajadusele viitavad kindlasti ka kaalu ja kasvu pidurdumine või puudumine – lapsed, keda kimbutavad sageli viirusnakkused, aga kellel muid haigusi ei ole, kasvavad tavaliselt hästi.

Kui tihti on sageli?

Meditsiinikirjanduses on aasta jooksul “lubatud” haigestumiste piir nihkunud järjest ülespoole. 1970ndatest pärineb soovitus nimetada sagedaseks kuue või enama ägeda viirusnakkuse põdemist aastas. Ühes sakslaste hiljuti avaldatud

uuringus leiti, et kui hea kaalu- ja kasvuiibega väikelaps põeb aastas kuni 11 korda, eelkooliealine 8 korda ja koolilaps 4 korda, ei vaja ta lisauuringuid. Inglise soovitavad kroonilise haiguse tunnuste puudumisel lisauuringuid alates 15 põdemiskorrast aastas. Rõhutatakse, et haigestumiste arvust on olulisem see, mida ja kuidas laps põeb.

Miks nad põevad?

Laste sageli haigestumise peapõhjus on immuunsüsteemi ebaküpsus. Vastsündinu kaitsevõime on veel nõrk, ►

esimesteks kuudeks saab ta kaitsekehad kaasa emalt. Aja jooksul immuunsüsteem küpseb ja areneb, koolieas on kaitsevõime enam-vähem võrreldav täiskasvanu omaga. Sellest lähtuvalt on organism kõige kaitsetum kuue kuu kuni kolme aasta vanuses, vastuvõtlik on laps kogu väikelapseaeg.

On uuritud sagedamini põdevate laste immuunsüsteemi, leidmaks selle eri osade puudulikkust. Kokkuvõtlik järeldus on, et nende laste kaitsevõime on eakaaslastega võrreldes normaalne, eripära on pikem haigusjärgne taastumisaeg.

Põhjused. Põdemist soodustavad tegurid jagatakse organismisisesteks ja -välisteks. Nii sageduselt kui mõjult on ülekaalus välised põhjused.

1. Lastekollektiivis käimine ja suurenenud viiruskoormus. Haigestuvad rohkem need, kellel pole kodus vanemaid õdesid-vendi, ja suures rühmas käivad. Ei ole vahet, kas lasteaias käia “täisajaga” või “poole kohaga”. Nooremad lapsed (1–4aastased) põevad kollektiivis enam.

2. Õhusaaste välisõhus või kodus, näiteks kui elatakse rohke liiklusega või tööstuspiirkonnas. On olemas doos sõltuv seos lapse hingamisteede nakkuste ja vanemate suitsetatud sigarettide vahel. Mõjutab ka toast väljas suitsetamine, lõhn jääb siiski külge nii riietelegi kui endale.

3. Kodukeskkonnas mõjuvad ebasoodsalt nii külm ja röske (hallitav) kui ka liiga kuiv ja soe õhk.

Sisemised põhjused ehk haigused põhjustavad sageli põdemist tunduvalt harvem. Allergiahaigused võivad muuta hingamisteede limaskestast viirustele

vastuvõtlikumaks, kroonilised (kopsu)-haigused suurendada organismi üldist vastuvõtlikkust. Kõigil kroonilistel allergia-, kopsu- jm haigustel on oma iseloomulikud tunnused, mis sel juhul põdemisega kaasnevad (nt pidevalt takistatud ninahingamine ja norskamine adenoidi suurenemise korral). Kaitsevõime kaasasündinud defekte on harva ja need avalduvad tavaliselt kas raskete või ebatavaliste põdemistena.

Mida teha?

Võluvitsa, millega sagedasest haigestumisest vabaneda, ei ole. Nagu pole reaalne, et kaheaastane oleks homme juba koolilaps, ei saa liiga palju nõuda ka immuunsüsteemilt. Siiski on tegu healoomulise ja aja jooksul mööduva murega, millest laps reeglina välja kasvab.

- Haigena peaks laps olema kodus rahulikult režiimil.
- Korduvate põdemiste ringi sattudes hoida last võimalusel pärast haigust kauem kodus, et kaitsevõime jõuaks taastuda.
- Haigestumist vähendab hilisemas vanuses lasteaeda minek.
- Välti tubakasuitsust keskkonda.
- Immuunsust tugevdada lubavate preparaatide kasulikkus väikelaste haigestumise vähendamisel ei ole leidnud teaduslikku tõestust.

Immuunsüsteemi arengut soodustavad täisväärtuslik toit (sh ka juurviljad ja liha), liikumine ja rohke värskes õhus viibimine. Õues mängides puutub laps kokku looduslike ärritajatega, mis aitavad organismil tugevneda ja haigustega paremini hakkama saada. ➤

Humer



Naturaalne merevesi



Humer 050

- Hüpertooniline merevesi (2,3% NaCl)
- Nohu, sinusiidi ja allergilise riniidi korral
- **Ninakinnisuse leevendamiseks**
- Tihke sekreedi eemaldamiseks
- Haigustekitajatest ja allergeenidest vabanemiseks



Humer 150

- Isotooniline merevesi (0,9% NaCl)
- Ninaõõnsuste loputamiseks nohu korral – vedeldab sekreedi ja kergendab väljanuuskamist
- **Ninaõõnsuste igapäevaseks hügieeniks**
- Limaskesta niisutamiseks kuiva õhu korral
- Tolmu, allergeenide jms. eemaldamiseks nina limaskestalt



Tootja: Laboratoires Urgo, Prantsusmaa.

Esindaja Eestis: Mיעyς-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu.

Tegemist on meditsiiniseadmetega. Enne kasutamist lugeda hoolikalt kasutusjuhendit, vajadusel konsulteerida arsti või apteekriga.

Haige kurk ja valus kõrv

Kõige sagedamini toovad lapsi arsti juurde ülemiste hingamisteede ja kõrvahaigused.

Viktor Solovjov, erahaigla Fertilitas kõrva-, nina- ja kurguhaiguste arst



Puberteedieelses vanuses ja eriti väikelapseas puutub laps aktiivselt kokku teda ümbritseva mikroobide ja viiruste maailmaga. Sel kohanemisperioodil põetakse läbi laste nakkushaigused, degusteeritakse suus igasuguseid esemeid ja “vahetatakse” lasteaedades aktiivselt infektsioone.

Pärilikud eeldused ja neeluringi lümfikoe aktiivne “treening” väikelapseas viib adenoidi ja kurgumandlite liigkasvu ehk hüpertroofiani, mis põhjustab ninahingamise takistust ja uneapnoed. Suuhingamine lülitab aga välja nina limaskestast kaitsefunktsiooni. Ninaneelu täitumine suurenenud adenoidikoega häirib kuulmetõrve funktsiooni ja põhjustab haiguslikke protsesse keskkõrvas.

Trummiõones on normaalselt sama õhurõhk, mis väljaspool keha. Seda tagab kuulmetõri, mis neelamise hetkel avaneb ninaneelu. Põletik, allergiline turse või mehaaniline takistus põhjustab seisundi, mil trummiõõs täitub negatiivse rõhu mõjul kuulmetõrve karikrakkude toodetud limaga. Tekkinud helijuhtivuse takistuse korral häirub lapsel kuulmine, pidurdub kõne areng ja keskkõrvaruumis võivad tekkida liited. Visuaalselt sarnaneb olukord keskkõrvapõletikuga, seetõttu püütakse tihti last ravida korduva antibakteriaalse ravi kuuridega.

Arstil aitab haigust vaatluse ja

anamneesi kõrval diagnoosida tümpanomeetria, millega saab lihtsalt ja valutult määrata kuulmekile liikuvust ja tagada eduka ravi.

Mida teha? Tihti põhjustavad neeluringi kudede suurenemist ja kõrva-patoloogiat infektsioonid ja nendele järgnev seisund. Pärast põletikuravi tuleks kasutada ravimit AEG – jälgida protsessi paranemist ajas. Põletiku järel võib kudedest eritunud rakke ja valke sisaldav vedelik püsida trummiõones kuni neli nädalat. Mõningate infektsioonide, näiteks mononukleoosi tõttu suurenenud lümfoidne kude võib aja jooksul mahult väheneda. Samuti vähendab lümfoidse koe mahtu nakkustevaba periood, näiteks suvi.

Keskkõrvaruumi limase erituse veeldamiseks võib kasutada ravimit ACC. Kuulmetõrve kaudu toimuva ventilatsiooni tõhustamiseks võivad suuremad lapsed puhuda nina kaudu spetsiaalset õhupalli (nt Otovent). NB! Seda ei tohi teha nina ja neelu ägedate infektsioonidega!

Kui konservatiivsed ravivõtted ei anna tulemust ja ninahingamine on püsivalt takistatud, esineb uneapnoe, kõnedefekt, püsiv või sagedane keskkõrvaprobleem, tuleks kaaluda operatiivse ravi võimalust. Tagada tuleb eelkõige ninahingamine, vajadusel opereerida suurenenud kurgumandlid. Kui trummiõõne probleemid püsivad, on samuti vaja kirurgilist sekkumist. ➔

**Trummi-
õones on
normaalselt
sama õhurõhk,
mis väljaspool
keha.**



SAMBUCUS

VABANE KIIRESTI KÜLMETUSEST!

Sajandeid on Euroopa musta leedri (*Sambucus nigra L.*) marju kasutatud talviti viiruste ja külmetuse korral. Viimastel aastatel on uurijad arvukates uuringutes tõestanud leedrimarja laiaulatuslikku tõhusust. Musta leedri marjad pakuvad ohutut ja looduslikku viisi, kuidas säilitada head tervist aasta läbi.

Musta leedri marjad tugevdavad immuunsüsteemi, mistõttu aitavad ennetada külmetus- ja viirushaigusi ning kiirendada haigusest taastumist. Leedripuu marjad on tuntud ka põletikuvastase ning organismi puhastava toime poolest.

Sambucus siirupid

- Maitsvad ja looduslikud siirupid kogu perele.
- Sisaldavad kultuurleedri marjadest valmistatud kõrgeima kvaliteediga ekstrakti.
- Naturaalsed – ei sisalda kunstlikke värv-, lõhna- ja säilitusaineid.
- Gluteenivabad.
- Biosertifitseeritud – maksimaalne toime ja tõestatud tõhusus.
- Viroloogide poolt testitud.
- Omavad *Kosheri* sertifikaati.

Saadaval apteekides.

Sirowa Tallinn AS, Salve 2c, 11612 Tallinn
Tel 683 0700 • E-mail: sambucus@sirowa.ee



Sambucus For Kids

Marjamaitsev siirup lastele leedripuu marjade, päevakübara ja taruvaiguga. Looduslikud komponendid aitavad toetada organismi kaitsevõimet lastel alates 1. eluaastast.

Sambucus Immune

Tugevatoimeline leedrimarjaekstrakt koos päevakübara, taruvaigu, C-vitamiini ja tsingiga immuunsüsteemi aastaringseks toetamiseks.

Lapse astma

Ravimata astma võib põhjustada unetuid öid, piiranguid füüsilises aktiivsuses ja igapäevatoimingutes ning tuua kaasa psühholoogilisi probleeme.

Triine Annus, Tallinna lastehaigla lasteallergoloog

Astma on bronhide krooniline põletikuline haigus, mis põhjustab ajutise bronhide ahenemise. See on bronhide suurenenud tundlikkusest tingitud reaktsioon mitmesugustele teguritele. Ahenemise põhjustab bronhide seintes olevate lihaste kokkutõmme (bronhospasm), bronhide valendikku vooderdava limaskestastursete ja limaerituse suurenemine bronhides. Seetõttu on õhu liikumine hingamisteedes takistatud (eriti väljahingamisel), millest tekivad astmale iseloomulikud haigusnähud: kinnine hoo- köha, hingamisraskus ja vilinad rinnus.

Miks mõne lapse hingamisteed nii reageerivad, ei ole päris selge. Paljude tegurite koosmõjus on oma osa ka pärilikul eelsoodumusel. Oluline vältitav astma riskitegur on kokkupuude tubakasuitsuga nii raseduse ajal kui ka pärast sündi. Mõnikord võib astma kujunemi-

ne olla seotud allergiaga, astmale võib eelneeda või sellega kaasneeda allergiline nohu või atoopiline nahapõletik.

Astma kulg ei ole kõigil lastel ühesugune. Nii võivad astmanähud ühel lapsel esineda pea iga päev, teisel periooditi, kolmandal aga üksikute episoodidena üksnes paar korda aastas.

Üht last võib vaevata vaid vähene köha või kerge vilin rinnus, teist aga väga tugevad lakkamatud kõhahood või raske õhupuudus. Astmanähud võivad avalduda nii ilma selge põhjuseta kui ka mingite kindlate tegurite toimet ja need tegurid on igal astmaatikul erinevad.

Sagedasimad astma sümptomite vallandajad on tavalised hingamisteede viirushaigused. Mõni laps kannatabki astmanähude käes üksnes viirushaigust põdedes. Eriti sage on selline haigusvorm väikelastel. **Allergikul** avaldub astma kokkupuutel allergeenidega, eriti tolmulestadega, loomade või õietolmuga. Astmanähte võivad põhjustada ►

Mõni laps kannatab astmanähude käes üksnes viirushaigust põdedes.



Oluline on välja selgitada tegurid, mis astmanähte vallandavad.

ka teatud ravimid (nt aspiriin), tubaka-suits, kemikaalid, tugevad lõhnad, heit-gaasid, toidulisandid, külm õhk, ilmamuutus ja närvipinged. Paljudel astmaatikutel vallandab astmahoo tugevam füüsiline pingutus, aga ka nutt, naer või kisa.

Millal kahtlustada astmat? Tüüpilised astmasümptomid – kinnine hoo-köha, vilinad rinnus ja hingamisraskus – võivad lastel (eriti imikutel ja väikelastel)

olla ka tavalise hingamisteede viirus-infektsiooni tunnuseks. Astmale tuleks hakata mõtlema siis, kui sellised nähud tekivad korduvate viirushaiguste ajal või püsivad kaua.

Kindlasti peaks astmat kahtlustama, kui need sümptomid ilmuvad järsku ja ilma viirusinfektsioonita, eriti aga siis, kui need tekivad öösel või tüüpiliste astmanähte vallandavate tegurite (aller-

geenid, lõhnad, suits, füüsiline aktiivsus jms) mõjul. Seejuures võib esineda ka ainult üks sümptom kolmest. Astmale võib viidata ka halb koormustaluvus: imik ei jaksa süüa, väikelaps mängida, koolilaps sportida. Tõenäolisem on astma lastel, kellel on esinenud mingeid allergiahaigusi või kelle pereliikmete seas on astmaatikuid või allergikuid.

Elu astmaga. Ravimata astma võib põhjustada elukvaliteedi tunduvalt halvenemist, sh esmaabi vajadust, koolist puudumist, piiranguid füüsilises aktiivsuses. Kuigi astmat ei osata veel välja ravida, on seda õige ravi ja elustiiliga võimalik kontrolli all hoida.

Sageli kalduvad lapsed ja nende vanemad seisundi raskust alahindama ja usuvad haiguse olevat kontrolli all, kuigi samal ajal on lapse elu astma tõttu häiritud. Sellise olukorraga ei tohi leppida – nüüdisaegse ravi eesmärk on tagada astmat põdevale lapsele normaalne aktiivne elu ja vältida asjatuid piiranguid. Asjakohase ravi korral on see enamasti ka võimalik!

Kuidas astmaga toime tulla?

Oluline on välja selgitada tegurid, mis astmanähte vallandavad, ja neid võimalust mööda vältida. Tähelepanu tuleb pöörata ka seisunditele, mis võivad astma kulgu halvendada: kroonilised põletikukolded, ninakinnisus (põhjuseks näiteks allergiline nohu või suurenenud adenoid), mao-söögitoru tagasivooluhaigus ja liigne kehakaal. Vaja on tunda astmaravimeid ning teada, millal ja kuidas neid kasutada. Astma kulg on muutlik. Seetõttu on tähtis osata jälgida lapse ►

Meelespea!
Kell 8-30
Claritine!

**Õõpäevas
1 ainus
tablett**

*Ei tugevda
alkoholi
toimet*

**Soovitused
allergikule:**

Jälgi kella. Võta ravimit iga päev Sulle sobival ajal.
Nt: hommikusöök
Ära unusta: kui pead ravimit võtma ka päeval, pane see kotti ja võta kaasa!

*Ei ole koostoimet
teiste ravimitega*

Claritine® 10 mg
tabletid / tabletes / tabletēs

**Claritine®
loratadiin**

**Sinu allergia
leevenduseks 24 h** **MSD**

Claritine (loratadiin) on näidustatud allergilise rinii ja kroonilise idiopaatilise urtikaaria sümptomaatiliseks raviks. Claritine (loratadiin) tabletid 10 mg N10 on käsimüügiravim. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga. Müügilooa hoidja: SP Europe, Rue de Stalle 73, B-1180 Bruxelles, Belgia. Täiendav info: Schering-Plough CE AG Eesti Filiaal, MSD osa. Merck Sharp & Dohme OÜ, A.H. Tammsaare tee 47, 11316 Tallinn • Tel 613 9750, msdeesti@merck.com, www.msd.ee

19-Apr-2012 CLA-2010-BALT(EE)-1392-J

seisundit ja regulaarselt arstiga konsulteerida, et vajadusel ravi korrigeerida.

Astma raviks kasutatakse bronhilõõgasteid ja põletikuvastaseid ravimeid. Bronhilõõgastid, mis lõdvestavad bronhide lihaseid, on mõeldud ägedate astmanähtude koheseks leevendamiseks. Pidevaks raviks neid kasutada ei saa. Bronhilõõgastit peab astmaatik esmabiks alati kaasas kandma.


Põletikuvastased ravimid võimaldavad põletikulisel limaskestl paraneda ja hoiavad ära seisundi uue ägenemise. Neid tarvitatakse pidevalt mitmeid kuid või aastaid. Seevastu astmahoo esmabiks need ei sobi. Püsiraviks kasutatavaid ravimeid talub organism hästi ja need ei põhjusta sõltuvust. Paljusid astmaravimeid hingatakse inhalaatoriga otse bronhidesse. Inhalaatorit peab õppima õigesti kasutama, et ravim jõuaks õigesse kohta.

Liikumine pole astma korral vastunäidustatud, vaid koguni vajalik, tuleb vaid leida sobilik spordiala ja liikumisstiil. Kui füüsiline pingutus tekitab siiski astmanähte, saab seda ennetada bronhilõõgasti inhaleerimisega. Astma, kui seda kontrolli all hoida, ei takista ka tippspordi tegemist. Isegi olümpiavõitjate seas on astmaatikuid.

Teismeeas võivad astmaravi raskendada haiguse ignoreerimine või häbenemine, samuti tõrksus püsiravi, piirangute ja arstivisiitide suhtes. Probleemid on ka riskialdis käitumine, suitsetamine või haigusest tingitud alaväärsustunne ja depressioon. Nendest muredest peab arstile kindlasti avameelselt rääkima, et leida üheskoos mugavaim ja lihtsaim

raviskeem, mis samas tagaks võimalikult väheste piirangutega elu.

Paljudel lastel võivad astmanähud täielikult kaduda. Eriti hea on viirushaigustest vallandatud astma prognoos väikelastel – 2/3 neist on kooliajaks tervenenu.

Soodumus astmaks on siiski eluaegne ja haigus võib mis tahes vanuses uuesti välja lüüa. Seetõttu peab ka tervenenu astmaatik vältima suitsetamist ja valima elukutse, kus pole kokkupuudet astmanähtude vallandajatega. 

Astma...

...on lapsea sagedasim krooniline haigus, mis põhjustab bronhide põletikku ja ahenemist.

...tüüpilised sümptomid on kinnine hookõha, hingamisraskus ja viilnad rinnus.

...on haigus, millel on palju vorme, mis erinevad oma kulu ja vallandavate tegurite poolest.

...võib mõnikord põhjustada elukvaliteedi märgatavat halvenemist.

...haigust tundes on võimalik seda kontrolli all hoida, mis lubab lapsel elada normaalset, aktiivset, suuremate piiranguteta elu.

...enamik astmajuhtudest saavad alguse lapseas, seejuures 50–80% enne 5. eluaastat. Eri uuringute andmeil põeb Eestis kuni 5aastastest lastest astmat 3–7% ja kooliealistest 5–10%. Poistel esineb astmat sagedamini kui tüdrukutel.

OMRON



Hinga vabalt!

Omroni innovaatiline lastele mõeldud nebulisaator on kerge ja töötab vaikselt.



**Disainitud lastele!
Kaasas kaks mänguasja!**

CompA · I · R™
NE-C801KD

UUS

Kergekaaluline OMRONI kompressor-nebulisaator (ligikaudu 270g)

Laste ja imikute mask.



Tutvu Omroni nebulisaatorite kogu
valikuga: omron.mefo.ee

Saadaval hästivarustatud apteekides.

A Good Sense of Health

Kogu aeg on nohu!

Allergiline nohu on aastaringne või hooajaline nina limaskestast põletik, mille tekitab kontakt allergeeniga.

Siiri Paas, Tallinna lastehaigla Kesklinna lastepolikliiniku lasteallergoloog



Allergilist nohu ehk riniiti põeb umbes 5% koolieelikutest ja 15–20% kooliealistest lastest. Sagedamini on allergilist nohu päriliku eelsoodumusega inimestel.

Aastaringse nohu korral on peamised allergeenid kodutolmulestad ja lemmikloomade karvad, nahakõõm, sülg ja muud eritised. Allergilisele inimesele täiesti ohutut kassi- või koeratõugu pole olemas. Enim esineb kassiallergiat.

Hooajaline allergiline nohu (tuntud heinanohu ehk pollinoosina) esineb kevadel ja suvel allergiat põhjustavate puude ja taimede õitsemise ajal. Eestis kestab õitseaeg märtsist septembri alguseni. Puudest tekitab enim allergiat kase, vähem lepa ja sarapuu õietolm; heintaimedest timut, kerahein, rebas-sesaba, aruhein; umbrohtudest puju, malts ja koirohi.

Harvemini tekitavad allergiat hallitusseened. Külmal ajal talvekuudel märgatavalt kahanenud eoste hulk suureneb hilissuvel ja varasügisel.

Saasteained õhus raskendavad allergilise riniidi kulgu. Sagedasem siseruumi saastaja on tubakasuits. Väliskeskonna saastavad enim lenduvad orgaanilised ühendid. Lisaks muutub põletikuline limaskest ülitundlikuks tavapärastele ärrititele (tolm, tugevad lõhnad, päikesevalgus, kehatemperatuuri muutus, kuum jook ja toit, füüsiline koormus jm).

Haigustunnused. Igapäevaseid haigusnähte kirjeldatakse sageli nagu pidevat külmetushaigust. Allergilisele riniidile iseloomulikud sümptomid on

- ninasügelus,
- korduv aevastamine, sageli hoogudena,
- vesine eritis ninast,
- ninakinnisus.

Sageli on allergilisest põletikust haaratud ka silmade sidekestad (konjunktiivid), põhjustades pisaravoolu, silmade sügelust, punetust ja turset. Ägedat allergilist konjunktiiviit esineb 75%-l öietolmuallergiaga patsientidest. Aastaringne silmapõletik ei kulge nii ägedalt kui hooajaline.

Peale eelnimetatud sümptomite võib kaasuda ninaneelunohu ja sellest põhjustatud krooniline köha, norskamine ja unehäired, lõhnatundlikkuse vähenemine, peavalu, väsimus, tähelepanu- ja keskendumisvõime nõrgenemine, kõrvade ja suulae sügelemine.

Allergilise riniidi diagnoosimine põhineb peamiselt anamneesil ja ninaneelu objektiivsel vaatlusel. Diagnostilistel

testidel on abistav tähtsus. Eelistatult tehakse nahatorketestete eri allergeenidega. Erijuhtudel määratakse spetsiifilisi IgE-tüüpi antikehi vereseerumist.

Ravi tähtsus. Kui allergilist nohu ei diagnoosita ja selle ravi on ebapiisav, suureneb risk kroonilise keskkõrvapõletiku, põsekoopapõletiku, ninapolüüpide ja astma väljakujunemiseks. Ka korduvate ülemiste hingamisteede põletike põhjus võib olla ravimata allergiline nohu.

Alati ei saa allergeeni vältida ja kogu ümbritsevat keskkonda ei ole võimalik muuta allergeenivabaks, seetõttu tuleb sageli kasutada ka ravimeid.

Allergilise nohu raviks tavalised apteegi käsimüügis olevad nina limaskestataurset vähendavad ninatilgad ja pihustid ei sobi. Nende ravimite pikemaajalisel kasutamisel tekib nina limaskestapaksenemine ja absoluutne ninakinnisus.

Tänapäeval on saadaval mitmed efektiivsed allergilise nohu ravimid, neist enim kasutatavad on suukaudsed antihistamiinikumid ning paikse kasutusega nina ja silma anti-allergilised ravimid (hormoonid, antihistamiinikumid, kromoglükaadid).

Allergilise nohu ravi peab olema regulaarne ja kestma ka pärast nohu taandumist. Ravimi valik oleneb patsienti häirivatest nähtudest.

Kui allergiasümptomid on väga tugevad ja allergiaravimitega ei ole abi, on teatud juhtudel võimalik teha allergeenspetsiifilist immuunravi. ➔

Tänapäeval on saadaval mitmed efektiivsed allergilise nohu ravimid.



Nisita leevendab nohu ka kõige pisematel!

Nisita – looduslike mineraalsooladega ninapihusti ja -salv

Nisita on abiks alates sünnist:

- ninalimaskestade kuivuse korral (nt. köetud ja konditsioneeriga varustatud ruumid)
- toetav ravi kinnise nina puhul
- ninalimaskestade puhastamiseks (nt. tolm, allergeenid)
- ninakoarikute ja korpade lahustamiseks (nt. peale operatsioone)
- viskoosse sekreedi veeldamiseks

Ninasprei efekt on kiirem kinnise nina vabastamisel ja sekreedi veeldamisel. Imikutel ja väikelastel, kes nuusata ei oska, aitab õrna pihustusega spreid nina limaskesti puhastada.

Eriti sobilik allergeenidele nina limaskestade puhastamiseks allergeenidest. Salvi eeliseks on pikem toime. Sobib hästi koarikute ja korpade lahustamiseks. Manustada enne magamaminekut kuiva ruumiõhu korral.



Nisita[®]

Elu atoopilise nahapõletikuga

Arstikabinetti siseneb väikelaps, kelle vanemad on mures võimaliku allergia pärast. Täpsustamisel ilmneb, et lapsel nahk sügeleb ning juba esimesest eluaastast saadik tekib tal aeg-ajalt lööve.

Annika Volke, Lõuna-Eesti haigla dermatoveneroloog

Atoopiline nahapõletik ehk dermatiit on krooniline, ägenemiste ja vaibumistega kulgev nahahaigus, mille keskne tunnus on sügelus. Haigusele on iseloomulik kuiv ja kare nahk, ägenemisel lisanduvad põletikulised punetavad ja ketendavad või märguvad laigud. Üsna iseloomulik on lööbe paiknemine: imikueas peamiselt näol, hiljem ka jäsemetel ja kehatüvel, eelistatult küünarlohkudes, randmetel, põlveõnnaldes. Haiguspilt varieerub lühiajalise kestusega vaevumärgatavatest sümptomitest kuni unehäireteni viiva sügeluse ja püsiva lööbeni.

Haiguse põhjused pole kaugeltki selged. Uuringute põhjal võib arvata, et tegu on päriliku eelsoodumuse ja elukeskkonna koosmõjudega. On teada, et atoopilise dermatiidi korral on häiritud naha loomuliku kaitsekihi moodustumine.

Atoopiline nahapõletik on laste seas sage: hinnanguliselt põeb seda üks viiest lapsest. Varases koolieas saabub

60%-l lastest haiguse pikem vaibefaas, ent ülejäänutel on enam-vähem pidevalt nahahaiga probleeme. Haigust diagnoositakse anamneesi ja kliinilise läbivaatuse teel.

Välja ravida atoopilist dermatiiti paraku ei osata. Küll aga on võimalik igapäevase kreemitamisega haigust suuresti kontrolli all hoida – väheneb ägenemise tõenäosus ja vajadus ravimite järele. Pehmendavat kreemi ehk baaskreemi tuleks määrada üle keha, mitte ainult põletikulistele laikudele, kuivematele piirkondadele mitu korda päevas. Kreemi kasutatakse lahke käega: korralikult kaks korda päevas kogu nahale kreemi kandes kulub nädalas imikule umbes 100 g, väikelapsele 250 g ja täiskasvanule isegi kuni pool kilo kreemi.

Baaskreemi valikul on esmatähtis, et see oleks kasutajale kosmeetiliselt vastuvõetav ja taskukohane ega põhjustaks kipitust ja punetust, siis on lootust, et seda kasutatakse regulaarselt pika aja vältel. Suurema rasvasisaldusega ►



kreeme tuleb üldjuhul määrada harvem kui vee baasil toodetuid.

Sügelustunnet vähendab peale kreamitamise ka jahedus ja higistamise vältimine, nii ei peaks riietuma ülearu soojalt ning õhutemperatuuri võiks hoida madalama vähemalt magamistoas.

Ägenemise korral võiks tagasi mõelda asjaoludele, mis on selle tinginud, ning püüda edaspidi neid vältida.

Etteruttavalt peab küll möönma, et enamasti jääb konkreetse ägenemise põhjus selgusetuks.

Üks olulisi tegureid on kindlasti **psühholoogilised pinged**, olgu nende põhjuseks siis suhted perekonnas, kaastlastega või koolis. Samas võivad ka nähtav lööve kui stigma ning piinav sügelus ise põhjustada psüühilisi häireid, mis omakorda raskendab haiguse kontrolli



Pehmen-
davat kreemi
ehk baaskreemi
tuleks määrida
üle kogu
keha.

alla saamist. Sestap on oluline mõista lapse hingeelu ning teda toetada, vahel ka psühhoterapeutilisi vahendeid appi võttes.

Teiseks põhjustavad dermatiidi ägenemist mitmesugused nahale sattuvad füüsikalised ja keemilised ärritajad. Näiteks on atoopilise naha korral suurenenud tundlikkus **karedate tekstiilide** suhtes, nagu villane ja ►

LUMENE TEAB, KUIDAS KOHANEDA ERINEVATE AASTAEGADEGA. KAS KA SINA?



LUMENE
SENSITIVE
TOUCH
5 min SOS kreem

14,64 EUR

ESMAABI 5 MINUTIGA

- Naistele, lastele ja meestele
- Kõikidele nahatüüpidele
- Näole, lõhenenud huultele, kätele, küünarnukkidele, põlvedele ja kandadele
- Külmast kliimast ja päikesest põlenud nahaprobleemidele
- Heaolu tunne ja leevendus ärritunud nahale
- Kihhevale, kipitavale ning punetavale nahale



Üle 95% looduslike komponente sisaldav 5 min SOS ilmastikukreem on välja töötatud koostöös Soome Allergia- ja Astmaliiduga ning saanud Eesti Allergialiidu toetuse.

LUMENE
FINLAND

enamik sünteetilisi materjale (sh sisseõmmeldud tootesildid), mistõttu tuleb vältida nende puutumist naha vastu. Nahka ärritavad ja kuivatavad ka kõik-sugused **veeprotseduurid**. Üldreeglina on soovitatav viibida duši all, vannis või basseinis võimalikult lühikest aega, vesi olgu pigem leige kui kuum, klooriveest välja tulles tuleks loputada end puhta veega üle, kergelt tupsutades nahk kuivatada ning kohe sisse kreemitada.

Pesemisevahenditest peaks eelistama värvituid ja lõhnastamata tooteid, vältimaks lisaärritust. Pigem võiks kasutada kas tahkeid pesuvahendeid (nt lasteseepi), mis ei sisalda säilitusaineid, või selliseid pesuvahendeid, mis on toodetud just tundliku naha vajadusi silmas pidades. Eriti tundliku naha puhul piisab naha puhastamiseks baaskreemist, mis mahaloputatuna eemaldab nahalt rasvlahustuva mustuse. Siiski ei piisa sellest naha pehmuse säilitamiseks, ikka tuleb seejärel nahka ka uuesti kreemitada.

Mõnikord võivad nahka ärritada pesupesemisel riietesse jäävad **pesupulbri** jäägid, seda ühtmoodi nii tavaliste kui ensüüme mittesisaldavate (nn allergiavabade) pesupulbrite puhul. Siis on otstarbekas korduvalt loputada ja mitte kasutada pesuloputusvahendeid.

Atoopilise nahapõletiku ägenemise võib esile kutsuda ka üldhaigestumine, näiteks palavikuga kulgevad hingamisteede **viirusinfektsioonid** või ka **nahamädapõletikud**.

Umbes kolmandikul atoopilise dermatiidiga lastest esineb **allergiat** toidu- ja õhuallergeenide suhtes. Vastava

toiduaine söömisel või kokkupuutel õhu kaudu levivate allergeenidega võib atoopiline dermatiit ägeneda, kuigi sugugi mitte alati. Samas, üksnes allergeeni vältimisest ei piisa enamasti haiguse kontrolli alla saamiseks. Ülitundlikkusreaktsioonide mehhanismid on erinevad ning allergiatestid, mille määramist lapsevanemad tihti ootavad, toovad neist esile vaid ühe osa. Oluline on mõista, et testi osutumisel negatiivseks võib olla üsna kindel, et vastav aine ei põhjusta ka tegelikus elus atoopilise dermatiidi halvenemist; positiivse testitulemuse põhjal on aga vastastikune seos haiguse ägenemisega üsna väike. Atoopilise dermatiidi ägenemise taandamine üksnes nt toiduallergiale peidab ohtu, et laps ei saa piisavalt kasvuks ja arenguks vajalikke toitaineid, ning teisalt võib see lapsevanematel tekitada frustratsiooni: peame dieeti küll, aga lõöve püsib.

Kui siiski on selge, et nt piima või muna tarvitamisel lööve selgelt halveneb, peab need menüüst välja jätma. Tõenäosus, et ajapikku hakkab laps neid toiduaineid siiski taluma, on üsna suur.

Loo alguses kirjeldatud väikese patsiendi vanematele selgitaksin haiguse paljutegurilist iseloomu ja võimalikke ägestajaid. Nõustaksin igapäevase naha hoolduse ja kreemitamise ning ägenemise puhuks ravimite kasutamise vallas. Kui järjekindla paikse raviga ei õnnestu haigust kontrolli alla saada, tuleks mõelda võimalikule allergiale. Tekkivate küsimuste läbiarutamine lisab vanematele motivatsiooni ja enesekindlust, saamaks hakkama krooniliselt kulgeva haigusega. ➔

Emme ja beebi naha eest hoolitseb **Linola**



Linola® Shower and Bath Oil (Linola® Ölbäd)

Vanniõli lastele ja imikutele
Põletiku- ja sügelusvastase toimega
Muudab naha pehmemaks ja tervemaks

Linola® F

Kuivale, sügelevale või põletikulisele nahale. Lõhenenud rinnanibude raviks
Imikutele ja lastele külmakaitseks



Linola® Lotion

Igapäevaseks nahahoolduseks



Linola® Shampoo

Kuivale ja õrnale peanahale
Eemaldab tõhusalt ketenduse
Sobib beebikõõma (gneiss) korral



Linola - tootesari kuivale, põletikulisele ja allergilisele nahale. Samuti psoriaasi korral.

Saadaval apteekides!

DR·WOLFF



► **Lase käiku Linola**

Linola®

Looduse tervistav jõud ülikuiva ja atoopilise naha teenistuses



Keda piinab äärmiselt kuiv või sügelev ja ärritunud nahk, see teab, milline õnnistus on leida oma vaevadele leevendust. Dr.Hauschka Med sarja kaks nahahooldustoodet – esimesed läbinisti looduslikud – seda teevadki. Atoopiline dermatiit, mis toob kaasa punetavate laikudega ketendava ja häirivalt sügeleva lööbe – segab lääneriikides pea 20% täiskasvanute ja 25% laste igapäevaelu ja enesetunnet.

"Tihti peale pole võimalik kindlalt öelda, kas sügeluse kutsub esile äärmiselt kuiv nahk või hoopis sisemised, tervisest ja emotsioonidest tingitud põhjused," ütleb Med sarja loomises osalenud saksa antroposoofiline dermatoloog dr Brigitte Roesler. "Kuna nahk peegeldab seda, mis meie kehas toimub, peavad holistilised ravimeetodid vajalikuks raviga mitte ainult nahka, vaid inimest kui tervikut – et ta end oma nahas jälle hästi tunneks. Sümptomiteid allasuruvate põletikuvastaste ravimite asemel eelistatakse organismi tugevdavaid ja nahale tervendavalt mõjuvaid ravimtaimi."

Uudsete kehatoodete südameks on Lõuna-Aafrikast pärit eksootiline kristall-lõunalill *Mesembryanthemum crystallinum*, kes suudab taluda ülimalt kuumust ja kuivust. Selle omaduse on ta "laenanud" ka Med sarja nahahooldustoodetele. Mida enam sarnaneb nahka niisutavate kreemide ja õlide koostis nahas olevate aminohapetega, seda tõhusamalt aitavad need tugevdada naha enda kaitsevõimet. Just seepärast ongi Med nahahooldustoodetes ka eriline kokteil taimeõlidest – iseäranis jojobi-, mandli- ja seesamiõlist –, mis sarnanevad meie nahaehitusele ja suudavad tänu sellele imenduda ka sügavamatesse kihtidesse.

Dr.Hauschka Med kehatooted leevendavad sügelust ja ärritust ning tugevdavad naha loomuliku kaitsevõimet. Lõhnavad, kiiresti imenduvad niisutajad sobivad suurepäraselt lastele.

Intensiivselt hooldav kreem – suurepärase hädaabikreemi, mida võib kanda näol, küünarvarre siseküljel, põlveõndlas ja mujal olevatele ülikuivadele ja ketendavatele kohtadele üks, vajadusel mitu korda päevas.

Kehapalsam – igapäevane hooldustoodet, mis rahustab ja pehmendab ülikuiva ja ketendavat ihu. Tavaliselt piisab ühest kasutuskorrast päevas.

Dr.Hauschka looduskosmeetika – see on aastakümnete pikkusest taimefarmakoloogist ja ülipuhastest koostisainetest sündinud ainulaadne sari. Lõuna-Saksamaal asuvas WALA ravimitehases valmiv kosmeetika sisaldab vaid mahedalt ja biodünaamiliselt kasvatatud või metsikust loodusest korjatud ravimtaimede tõmmiseid, vahasid, aroomi ja taimeõliseid. Selles pole piisakesti sünteetilisi lõhna-, säilitus- ja värvaineid, mineraalõliseid, parabeene, silikoone, PEGühendeid. Kõik tooted kannavad ökokosmeetika kvaliteedimärki ning on dermatoloogiliselt ja oftalmoloogiliselt testitud.

Nahk teeb muret

Lapse siledat ja veatut nahka peetakse sageli ilu ja tervise sümboliks, kuid mitte alati pole nahk probleemivaba ning võib põhjustada muret vanematele ja lastele-noortele endile.

Maie Jürisson, nahaarst

Nahaprobleeme on palju, osa neist on seotud lapse vanusega, teised võivad tekkida east olenemata; mõned on oma loomult iseparanevad ja häirivad lapse üldist tervislikku seisundit vähe, teised jällegi vihjavad tõsisematele või kroonilistele tervisehädadele. Osa neist on allergilised nahahaigused ja teised nendega väga sarnaste sümptomitega, kuid mitteallergilised nahahäädad. On nakkusi, millele allergiahaiged lapsed on vastuvõtlikumad ja mida nad põevad raskemini.

Vanusega seotud nahamured

Kui beebi ei ole veel kuuvanunegi ning tema nahk muutub punetavaks ja põletikuliseks, tekib emal õigustatud küsimus, ega ometi lapsel ole allergia. Kahtlust suurendab üldteada tõde, et allergilised haigused sagenevad ja algavad varakult. Kõik nahaprobleemid pole siiski allergia väljendus. Vastsündinute seas on tavalisemad lööbed beebiakne ja toksiline erüteem.



Beebiakne võib ilmnedda juba lapse sünnil, kuid tavaliselt kahe-kolme nädala vanuselt. Vastsündinuakne läheb ►

mõnel juhul üle imikuakneks. Sümp-tomiteks on punetavad põletikulised sõlmekesed ja mädavillikesed peamiselt põskedel, kuid mida varasemas eas akne alguse saab, seda tõenäosem on lööbe esinemine ka pea piirkonnas. Üheks põhjuseks on vastsündinu ja imiku hormonaalsed iseärasused, mis mööduvad 6–12kuuseks saamisel, sageli juba varemgi. Siis kaob ka lööve. Väljendunud lööbe korral võib olla vajalik tavapärane akneravi.

Üldjuhul on aknelööve hästi äratuntav, kuid väikeste punaste põletikuliste punnikete paiknemine põskedel võib vahel ka allergiahirmu tekitada.

Vastsündinute toksiline erüteem esineb ligi pooltel ajaliselt sündinutel ja mitte kunagi enneaegsetel. Enamasti tekib lööve juba esimestel elupäevadel või esimesel elunädalal ja kestab umbes nädala. Kui lööve on ulatuslikum ja väljendub mädavillidega sarnase lööbena, pikeneb ka selle püsimise aeg. Klassikaline toksiline erüteem ilmneb kahvatukollakate sõlmekestest või villikestena, mida

Arsti juurde?

Nii mõnigi lapsega nahaprobleem on mööduv. Sellegipoolest võib raviks ja nähtude leevendamiseks kasutada tsinkoksiidi või pantenooli sisaldavaid spreisid või kreeme, mähkme-dermatiidi raviks ka vastavat salvi. Arsti poole peab kindlasti pöörduma siis, kui nahahäda last vaevab, lööve sügeleb või haarab märkimisväärset nahapinda.

laialt ümbritseb nahapunetus. Lööve algab tavaliselt näolt ja võib haarata kõiki kehaosi peale peopesade ja jalataldade. Toksilist erüteemi põdenud lastel ei ole edaspidi allergilisi probleeme sagedamini kui neil, kellel seda nahaprobleemi vastsündinuas ei olnud.

Imikud ja väikelapsed. Mähkme-ga kokku puutuv nahapiirkond on üks õrnemaid ja õhemaid kehal. **Mähkme-dermatiit** algab punetusega mähkmeala kõige kumeramatel pindadel. Kui sellises faasis hakata punetavat kohta tsinkoksiidi sisaldava salviga kohe määrima ja mähet sagedasti vahetama, võib lööve üsna pea paraneda. Vastasel juhul pääsevad mähkmealuses niiskes ja soojas keskkonnas veelgi enam mõjule uriinis ja väljaheites sisalduvad ärritavad ained ning põletik süveneb ja laieneb.

Imikueas tuleb üsna sageli ette kollakaid rasvaseid koorikuid peanahal ning osal lastest tekib lisaks punetav lööve kaenla-, kubeme- ja jäsemevoltidesse. Rasvast kollast koorikut peanahal nimetatakse ka **lastekõõmaks**. Titekööm ja lööve kehavoltides on imikuea **seborroilise dermatiidi** sümptomid, mis lapse enesetunnet ei häiri ning taanduvad üsna sageli iseenesest 6.–12. elukuuks. Vahel võivad aga voldilööve ja lastekõõm olla allergilise haiguse tunnused.

Nakkuslikud lööbed võivad sarnaneda allergilistega, sest punetus ja täpilisus hõlmab suuri nahapindu ning muudab ka lapse üldise enesetunde kehvaks, mis väljendub isutuse, halva une, viriluse või kõhuprobleemidena. Ka sügelevad allergilised nahalööbed muudavad lapse pahuraks ja sagavad und. Mõnele

Dermilon® Paste

Tsinkoksiid

viirustele on allergilised lapsed vastu võtlikumad kui terved lapsed.

Äkkeksanteem on üsna hästi tuntud kuni kolmeaastaste laste haigus, mille korral tavaliselt kolmepäevasele kõrgele palavikule järgneb kehalt algav punetav-laiguline lööve, mis kaob ise paari päeva jooksul. Ravi võib vajalik olla üksnes palaviku alandamiseks.

Viies haigus ehk **parvoviiruslik infektsioosne erüteem** algab punetavate põskedega, edasi levib lööve võrku või pitsi meenutavate punetavate laikudena kätele ja kehale. Võib kaasnedagi väike palavik, lööve püsib kuni kaks nädalat.

Käe-suu-jalahaiguse korral tekiavad punetava laigu foonile valged villid, mis paiknevad suu limaskestal, samuti peopesadel, taldadel, vahel ka tuharatel ja põlvedel. Eriti just laiema lööbepinna puhul võib olla märkimisväärne sarnasus allergilise lööbega.

Herpeseviiruste perekonda kuulub kaheksa viirust. Lihtohatis, mis muidu tervetel inimestel väljendub huuleherpesena, tähendab atoopilise dermatiidiga lastele rasket, laialdase villilise lööbega haigust. Tuulerõuged, mille sümptomiks on samuti laialdane villiline lööve, kulgevad allergilistel lastel sageli raskema lööbega.

Nakatav mollusk on healoomuline iseparanev nakkus. Seda tekitab viirus, mis levib kontakti teel ja ka basseinivee kaudu. Molluski peiteaeg on kuni pool aastat, mistõttu nakkusallikat on väga raske leida. Enamik molluskeid taandub 6–9 kuuga, vahel kiiremini, vahel võivad need püsida mitu aastat. ►



Pasta kergete nahapõletike korral

- Mähkmedermatiit
- Ekseem
- Lamatised
- Nahalõhed
- Päikesepõletus

Tootja: Cesra Arzneimittel GmbH & Co.KG, Saksamaa. Esindaja Eestis: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Atoopilise dermatiidi ja nõrgestatud immuunsusega lapsed on molluski suhtes vastuvõtlikumad kui terved. Molluskite ravis peetakse kõige efektiivsemaks krüoteraapiat – külmutamist vedela lämmastikuga.

Vanusest olenemata

Ärritusdermatiit ehk lihtne kontaktdermatiit on üsna sage nahaprobleem nii lastel kui täiskasvanutel. Selle sagedasim väljendus on sügelev või kirvendav punetus ja kuivus käeselja piirkonnas. Seda tekitavad pesuvahendid (seep, pesugeelid, šampoonid), vesi, karedad riidematerjalid jm. Ärritusdermatiit võib tekkida mis tahes kehapiirkonnas ja igapäev, kui ärritus on piisavalt tugev või kordub päevast päeva. Üsna sage on ka nn kuiva naha dermatiit kehal või käte-jalgade sirutuspindadel. Väikelastel ja imikutel põhjustavad ärritusdermatiiti suu piirkonnas ka süljevoolus ja lutiimemine (nn lutidermatiit), põidla piirkonnas põidlalutsutamine. Kaelavoldi ärritusnähte tekitab ka toidu tagasiheide, samuti suurenenud süljevoolus. Pisut suurematel lastel muutuvad huuled kuivaks ja pragunevaks koos suuümbruse punetusega, mida nimetatakse huulelimpsija dermatiidiks. Ka mähkmedermatiit on oma olemuselt ärritusdermatiit. Ärritus-nahapõletik kipub tekkima veel kohtadel, mida riided, õmblused või rõivasildid hõõruvad.

Ärritusdermatiidi ravis on oluline märgata ärritajat ja seda vältida, abi on ka rasvasematest baaskreemidest ning tsinkoksiidi, pantenooli, raskematel juhtudel ka põletikuvastast hormooni sisaldavatest kreemidest-salvidest.

Nõgestõvele on iseloomulik sügelev kublaline lööve. Tavaliselt on kubel kahvatu, nahast kõrgem kolle, mida ümbritseb punetav ala. Kublad võivad olla eri suurusega ja ka punased või lillakaspunased.

Vastupidiselt üldlevinud arvamusele, et nõgestõbi on allergia väljendus, põhjustavad lapseea nõgestõbe sageli mitmesugused nakkused (viirus- ja parasiitinfektsioonid). Lastel võivad nõgestõbe vallandada ka mitmesugused füüsikalised tegurid, nagu naha kratsimine (triipnahk), madalad temperatuurid (külmaurtikaaria), füüsiline koormus ja higistamine, pseudoallergeene ja bio-geenseid amiine sisaldavad toiduained (tsitruselised, tomat, kakao, kiivi, lisaaineterohked maiustused ja joogid jms).

Nõgestõbe ravis kasutatakse antihistamiine, mis on apteegi käsimüügis saadaval. Kuplasid võib määrada tsinkoksiidi sisaldava spreid või kreemiga.

Allergiline kontaktdermatiit tekib piirkonnas, mis on olnud kokkupuutes allergeeni sisaldava eseme või ainega. Arenenud maades on tavalisim kontaktallergeen nikkel. Kontaktallergiat esineb lastel ka ajutiste hennatätoveeringute koostises oleva parafenüleendiamiini ning mõnevõrra harvem hügieeni- ja kosmeetikatoodete koostises leiduvate parfüümilisandite suhtes. Lööve on punetav, sageli villiline ja sügeleb ning tekib paar päeva pärast kontakti allergeeniga.

Allergilist kontaktdermatiiti ravitakse üldjuhul põletikuvastaste hormoonkreemidega. Oluline on vältida kokkupuudet allergeeni sisaldavate ainete ja materjalidega. ➔

Pesupesemine on kodutöö ja pesupulber on koduke-emia. Nii ühe kui ka teisega puutume tahes tahtmata kokku pea iga päev, eriti, kui peres on lapsi. Meie jaoks ei ole oluline mitte niivõrd pesemise portsess, kui selle tulemus. See sõltub aga pesupulbri koostisosadest ja nende vastastikusest toimest. Kahuks võivad paljud „üliefektiivsed“ pesupulbrid lapse õrna nahka kahjustada. Ja mis kasu on siis ideaalselt puhtast pesust?

Taani firma Danlind, mis toodab lastepesupulbrit JELP, on selle raske ülesande lahendanud ning loonud unikaalse koostisega pesupulbri. Pesupulbri looduslikud koostisained annavad suurepärase pesutulemuse ja ei kahjusta seejuures lapse õrna nahka ega keskkonda.

Fosfaatide asemel zeoliit

Te ei ole neist ainetest kunagi kuulnud? Kahju küll. Imikuriiete ja -pesu pesemiseks ohutu pesuvahendi valimisel on koostise lugemise oskus esmatähtis.

Kõigi pesupulbrite peamisteks koostisosadeks on pindaktiivsed ained (PPA). Need soodustavad vee tungimist kangakiudude vahele. Sageli kasutatakse nende ainetena fosfaate. Kuid pesemist lihtsustades kahjustavad fosfaadid tuntuvalt nii inimese nahka kui ka keskkonda.

Vaja on uusi lahendusi ja üks neist sisaldub pesupulbris JELP.

Siin on fosfaatide asemel kasutatud ohutut looduslikku mineraali zeoliiti.

Just see koostisosa muudab pesupulbri JELP keskkonnasäästlikuks ja ohutuks lapse tundlikule nahale.

Ilma seebita hakkama ei saa

Looduslik seep eemaldab efektiivselt mustuse kanga pealispinnalt ning vähendab vahu tekkimist, mistõttu on seepi lihtne kangast välja loputada.

Miks siis peaks järeleproovitud naturaalsed koostisosad vahetama odavamate sünteetiliste aseinete vastu, nagu seda on tehtud teistes tänapäevastes pesupulbrites? Firma Danlind ei ole seda teinud. Pulbri JELP koostisse kuulub pesuvahena just looduslik seep.

Bentoniit – ainulaadne leid

Iga ema tahab, et lapse riided oleksid pärast pesemist ni puhtad kui ka pehmed. Sünteetilised pehmandavad loputusained võivad aga ärritada lapse nahka ja hingamisteid.

Pesupulbri JELP juures on see probleem lahendatud. Ja taas tänu looduslikule ainele – looduslikule mineraalile bentoniidile, sellele samale savile, mida kasutatakse edukalt kosmeetilistes maskides. Nii tagab pesupulber JELP SOFT kaks ühes pehmedusefekt, mis on ohutu nii vastsündinutele kui ka allergikutele.

Nüüd saadaval linna suuremates poodides.

Lastearstid, allergoloogid ja dermatoloogid soovivad.



Toodetud Taanis



...Parim ja ohutum toode allergiate all kannatavatele täiskasvanutele ja lastele.

JELP

Sünnihetkest alates...



ESMAKLASSILISED HÜPOALLERGIILISED LOODUSSÄÄSTLIKUD KONTSENTREERITUD PESUPULBRID JA -GELID



JELP Sensitive

JELP Color
värvilisele kangale

JELP Fresh
valgele kangale

JELP Mild

JELP Soft
zink Color
värvilisele kangale

JELP SOFT
zink Fresh
valgele kangale

WWW.JELP.EU

KOLMANDIKKU KÕIKIDEST LASTEST ÄHVARDAB ALLERGIA...



Deklaratsioon
tammihügieeni-
tootete kohta
Astmair-Allergi
Förbände
www.astmao-llergi-ik



BEEBIDELE MÕELDUD "NEUTRAL" SARJA TOOTED EI SISALDA LÕHNAINEID EGA MUID MITTEVAJALIKKE LISANDEID

Kolmandikku kõikidest lastest ähvardab allergia. Lõhnaaineid ja muid mittevajalikke lisandeid sisaldavate toodete kasutamine suurendab allergia riski. "Neutral" ei taha sellele kaasa aidata. Seetõttu ei sisalda beebidele mõeldud sarja tooted mittevajalikke lisandeid. See näitab tootja hoolivat suhtumist tundlikkusse nahka. Kõik "Neutral" tooted on loodud koostöös Astmahaigete ja Allergikute Liiduga. Toodetel on rohelise luige märk, mis on Skandinaavia riikides ökoloogiliste toodete ametlik märk.



Neutral
Hooliv suhtumine
tundlikkusse nahka

Toit, allergia ja toiduallergia

Lapse kõige intensiivsem kasvuaeg on esimesel eluaastal. Aastaga lapse kaal kolmekordistub, kuid selle saavutamiseks sööb ta ka iga päev toidukoguse, mis moodustab kuni viiendiku tema enda kehakaalust.

Kaja Julge, Tartu Ülikooli kliinikumi lastekliiniku arst-õppejõud



Rinnapiim on parim kasvamine, arenemise ja immuunoloogilise kaitse tagaja. Rinnapiimas olevad toitained

omastab laps pea täielikult. Teisel elupoolaastal aga lapse toiduvajadused muutuvad ning menüüsse lisanduvad järk-järgult juurvili, teravili ja liha. ▶



INTELLIGENCE

www.luxeesti.ee



SINCE 1901

Iga uue toiduga harjumine vajab aega. On üsna tavaline, et laps püree söömisel esialgu grimasse teeb või pea ära pöörab. Kui talle pakkuda sama toitu jälle ja jälle, saab maitse tuttavaks ning laps hakkab isukalt sööma. Esimeste keeldumiste peale uue toidu andmisest loobudes kaob lapsel võimalus selle maitsega harjuda. Tagajärjeks on rahulolematu toitja ja toidetav! Mõned maitset võetakse kergemini omaks, teiste puhul on vaja järjekindlust, kuid see on ainus edu pant.

Unustusse hakkavad jääma ajad, kui juba paarikuusele lapsele anti porgandimahla ja täisväärtusliku toitumise nurgakiviks peeti valgurikast toitu ehk varast ja küllalt suures koguses kohupiima andmist.

Sügavalt enneaegsete vastündinute ravi- ja toitmisvõimalused on oluliselt paranenud. Kogunenud on ka piisavalt andmeid nende edasise tervise kohta. On selgunud, et seni soovitud väga kiire kaaluüve kätkeb endas riski mitme haiguse kujunemiseks.

Lisatoit. Viimastel aastatel omaks võetud soovitus vältida esimesel kaheksal elukuul gluteeni sisaldavaid teravilju, et sellega ära hoida tsöliaakia teket, ei ole end õigustanud. Parem oleks siiski alustada ühekaupa ja esialgu väga väikeses koguses kaera-, odra-, rukki- ja nisutoidu andmist n-ö rinnapiima kaitsva toime all ehk rinnaga toitmise perioodil. Sobiv aeg selleks on pärast neljakuuseks saamist, kuid ka mitte hiljem kui seitsmekuuselt.

Allergia on sage terviseprobleem, mis tekib suurema tõenäosusega

Lux supports



SOS CHILDREN'S
VILLAGES

geneetilise eelsoodumuse korral, kuid kaitstud ei ole selle eest ka need, kelle lähisugulastel allergiahähte pole. Kalduvus ülitundlikkuse, aga ka allergiahaiguse tekkeks antakse edasi paljude geenidega. Kas aga lapsel tekib toiduallergia, ülitundlikkus loomakarvade või hilisemas vanuses hoopiski õietolmu suhtes, on võimatu prognoosida. Üldreegel on, et kui on ülitundlikkus ühe allergeeni suhtes, lisandub teisi allergiatekitajaid.

Allergia tekke riskitegurid

- Geneetiline eelsoodumus (allergiahaigused perekonnas, koosobivusantigeenid, spetsiifilised geenid).
- Atoopia olemasolu (nt atoopiline dermatiit).

- Esmase kokkupuute aeg allergeeniga ja viis (sensibiliseerumise teke ehk ülitundlikkuse kujunemine imikueas põletikulise naha kaudu, kui seda pole korralikult ravitud ja nahk on allergeenidele kergesti läbitav).

- Hügieeni hüpotees ehk mikrobiaalse stimulatsiooni puudumine – keskkonnas olevad mikroobid aitavad välja kujuneda tasakaalustatud immuunreaktsioonidel.
- Liigne allergeensete toiduainete vältimine takistab taluvuse väljakujunemist.
- D-vitamiini puudus raseduse ajal.
- Vähene oomega-3-rasvhapete saamine toiduga.

Lehmapiimaallergia on iseparanev haigus, mis möödub enamasti esimese ▶

LAHENDUS KUIVA ÕHU JA LENDLEVA TOLMU VASTU

Stadler Form 

Shveitsi kvaliteet mõistliku hinnaga!

- Tolmuvaba ja bakterivastane, sobib kasutamiseks aastaringelt.
- Leevendab astma- ja allergiaprobleeme nii kütteperioodil kui ka jahutamisest tingitud õhu kuivuse korral.



ÕHUPESUR TOM

- puhastab ja niisutab
- niisutusvõimega 450 ml/tunnis
- 6-liitrine veepaak
- säästlik – vaid 18 W/tunnis
- eriti vaikne, sobib ka magamistoas kasutamiseks
- digitaalne hügromeeter, puhastusprogramm ja taimer
- ei vaja vahetusfiltreid



NATURAALNE ÕHUNIISUTI OSKAR

- niisutab nagu loodus
- niisutusvõime kuni 300 ml/tunnis
- 3,5-liitrine veepaak
- eriti säästlik – 8–16 W/tunnis
- hügromeeter ja 2 võimsust

Tooted müügil:



STOCKMANN
kaubamaja

tervislik.ee
tervisepood internetis



või teise eluaasta lõpuks, kuid võib olla üheks hilisema funktsionaalse kõhuvalu põhjuseks. Kõige sagedamini tekivad funktsionaalsele kõhuvalule iseloomulikud sümptomid, s.o kõhuvalu, kõhulahtisuse või kõhukinnisuse probleemid soolepõletiku järel, kui püsima jääb nõrk põletikuline reaktsioon. Tegemist on suuresti biopsühho-sotsiaalse protsessiga – peale geneetiliste ja keskkonnategurite on määrav vanemate reaktsioon lapse kõhuvalule, mis omakorda mõjutab lapse käitumist kõhuvalu korral.


Hüpoallergeensete piimasegude tarvitamine väldib või leevendab lehmapiimaallergia sümptomeid, kuid ei tarvitse ära hoida funktsionaalsete kõhuvalude teket hilisemas eas.

Toiduallergia vältimise seisukohalt ei ole näidustatud raseduse ja imetamise aegne toiduallergeenidest täielik hoidumine.

Uuringud on näidanud, et lehmapiimaallergiat ja atoopilist dermatiiti on esimesel kahel eluaastal vähem nendel allergiariskiga lastel, kes on saanud vähemalt neli kuud rinnapiima ning ei ole saanud piimasegu ega tahket toitu.

Selle kohta, kas rinnapiima puudumisel vähendatud allergeensusega piimasegude andmine aitab suure allergiariskiga imikutel vältida toiduallergia ja atoopilise dermatiidi teket, on mõnevõrra vastuolulised andmed. Ilmselt

on põhjuseks asjaolu, et küllalt sageli ei ole atoopiline dermatiit üldsegi seotud toiduallergiaga ja lehmapiima vältimine saab ära hoida vaid lehmapiimaallergia teket.

Kasulikud bakterid. Rohkelt tehakse uuringuid pro- ja prebiootikumidega. Nende kasutamine on ohutu ning probiootikumidega rikastatud imikute piimasegud võivad vähendada seedetrakti infektsioone, antibiootikumide võtmise vajadust, koolikutega seotud probleeme. Täit selgust pole selles, missugused peaksid olema tarvitatavad annused ja probiootikumide andmise kestus. Probiootiliste mikroorganismide toime on erinev ja ühel probiootikumil esinevat toimet ei saa mingil juhul üle kanda teisele probiootikumile! 



Lehmapiimaallergia võib olla funktsionaalse kõhuvalu põhjuseks.

Maitsev söök kõhtu ärritamata.



Keiju kaerakoorega
valmistad mõnusaima
söögi – justkui piimakoorega,
aga kõht ei tee kukerpalle. Kui kahtled,
et ei talu hästi piimatooteid*, siis proovi
kindlasti maitsvaid Keiju piimaasendajaid.



*Keiju koor ja joogid on sobilikud nii laktoosi- kui kaseiiniallergikutele ning on kasulikuks menüütäienduseks taimetoitlastele.

Proovi ka Keiju kaera-, riisi-, ja sojajooki!

Thinking of you

Electrolux



Electroluxi **ultraheli**
õhuniisutajad loovad hea
ja tervisliku kodukliima



LED displei, külm ja soe aur, taimer,
AUTO režiim, öine töörežiim,
niiskustaseme regulaator, bio-filter,
veepaak 4,8 l, ruumi suurus 60m²,
võimsus 40/125 W, veekulu 300/400g/h

HIND 115 EUR



LED displei, külm ja soe aur, taimer,
AUTO režiim, öine töörežiim,
niiskustaseme regulaator, bio-filter,
veepaak 5,5 l, ruumi suurus 60m²,
võimsus 40/125W, veekulu 400-550g/h

HIND 129 EUR

eLUX

KODUTEHNIKA SALONG



Mustamäe tee 24, Tallinn | Järve Keskus
tel 665 0079

www.elux.ee