



Nõges, nahk ja nõgestõbi

Tervis
PLUS

EESTI ALLEKIALIIT



PROBLEEMSE KUIVA NAHA HOOLDUSEKS

- **ATOlys Geel** puhastusgeel igapäevaseks kasutamiseks kuivale ja tundlikule nahale.
- **ATOlys** kuivale õrnale nahale, atoopilisele nahale. Sobib kasutamiseks alates 3 elukuust.
- **Gynelys** intiimpesugeel tundlikule ärritunud nahale ja limaskestale hügieeniks
- **PSORIlys** kuivale ketendavale nahale, Psoriaatilisele nahale.
- **XEROlys+** väga kuivale ja õhukesele nahale, vananevale nahale.
- **XEROlys50** nahapaksenditele, kannalõhedele. Pehmendab ja koorib.
- **XEROlys** visage näokreem kuivale ja väga kuivale nahale. Taastab nahka kaitsvat lipiidikihti.

Niisutab kaua ja tõhusalt, sest patenteeritud urea ja NaCl kooslus tagab 50% kauakestvama niisutuse võrreldes ureaga.



Saadaval apteekides ja e-poes
www.rosena.ee

AS Kevelt, Teaduspargi 3/1
Tallinn 12618, tel. 606 6969



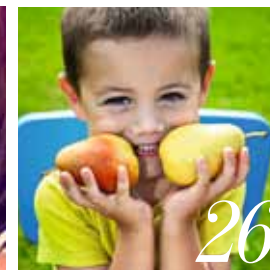
Tootja: Lysaskin Laboratoires, Prantsusmaa
Maaletooja: AS Kevelt

LYSASKIN
LABORATOIRES



Sisukord

2014



- 6 Kas nõges kõrvetas?
- 12 Ohtlik turse
- 16 Miks nõgestõbi tekib?
- 19 Füüsikaline urtikaaria
- 22 Miks aevastan, vesistan ja sügelen?
- 26 Toiduga terveks!
- 28 Krooniline urtikaaria
- 32 Urtikaaria ravi

Peatoimetaja: Evelin Kivilo-Paas

Toimetaja: Maret Einmann

Keeletoimetaja: Kadri Suurmäe

Kujundaja: Külli Kuusik

Reklaam: Liina Jürna

Turundus: Katrin Tust

Projektijuht: Allergialiidu juhataja Helve Monvelt

Pharmacaris A – allergilisele ja tundlikule nahale

Tootesari sobib:

- Allergilisele ja tundlikule nahale igas vanuses
- Nahale, mis ei talu tavalist kosmeetikat, reageerides sellele ekseemi, punetuse, põletustunde või sügelusega
- Aitab vältida naha põletikulisi protsesse, mis tekivad mitmete väliste faktorite mõjul

Tootesari põhineb teadus- ja uurimiskeskuses väljatöötatud originaalretseptidel ning on dermatoloogide ja nahaarstide poolt tunnustatud.



Tooted on müügil
Apotheka ja MG
Beauty veebipoes.

www.mgbeauty.ee

Kui nahal on kublad

Käes on kevad ja esimeste öitsvate taimede leidmiseks tuleb pilk üles suunata – need on lehtpuud. Öietolmuhoogaeg on alanud.

Peagi muutub ka maa rohetavaks ja mulla seest ajab oma punga välja kõrvenõges. Kui öietolm tekitab terviseprobleeme vaid osale inimestest, siis nõges kõrvetab igaüht, kes selle vastu puutub – nahale tekivad kublad, tunne on kõrvetav ning see reaktsioon on täiesti normaalne. Nõgese kõrvekarvadest satub naha sisse hulk erinevaid aineid, nende hulgas histamiin, mis vallandab kuplade tekkimise.

Ent nõges ei ole ainuke, mis kuplasid ehk nõgeslöövet tekitada võib.

Nõgestõbi ehk urtikaaria on üsna sage naha-probleem, mida tihti allergia väljenduseks peetakse. Käesolev Eesti Allergialiidu väljaanne annab ülevaate nõgestõve erinevatest vormidest, põhjustest ja ravivõimalustest.

Suur tänu kõigile autoritele ning head lugemist!

Maie Jürisson,

Eesti Allergialiidu juhatuse liige, SA Tallinna Lastehaigla ja SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla nahaarst





Kas nõges kõrvetas?

Kui kõrvetavat taime puudutanud pole, võib kublaline lööve nahal olla nõgestõbi ehk urtikaaria.

Tekst: **Maie Jürisson**, nahaarst | Fotod: **Fotolia**

Nõgestõve tunnuseks on kublaline lööve. Just selliseid kuplasid on paljud oma nahal näinud pärast nõgesekõrvetust – siit ka haiguse nimi. Kublad on tavaliselt kahvatud ja ümbritsetud punetava alaga. Kuplade suurus on väga varieeruv: mõnest millimeetrist kuni peopesasuuruste aladeni. Iseloomulik on sügelemine.

Üksik kubel võib nahal nähtav olla kuni ööpäev, tavaliselt kaob see mõne tunniga. Haigus ise aga ööpäevaga ei möödu, kuna kublad tekivad uutesse kohtadesse. Ent mõne aja pärast need jällegi kaovad... Nõnda siis kublad justkui rändavad ühest nahapiirkonnast teise, enamasti möödub lööve nädala-paariga.

Kui kublaline lööve on kestnud rohkem kui poolteist kuud, on tegemist kroonilise nõgestõvega. Seda esineb rohkem täiskasvanutel, naistel sagedamini kui meestel.





Peaaegu kolmandik inimesi on nõgestõbe omal nahal kogenud.

Mõnikord, eriti ulatuslikuma lööbe korral, lisandub eelmainitud sümptomitele naha- või limaskestaalune turse – angioödeem ehk Quincke ödeem. See avaldub sagedamini silmalauagude või

Urtikaaria ehk nõgestõbi on üks sagedasemaid nahaprobleeme. See võib tekkida igas vanuses, nii lastel kui ka täiskasvanuil.

huulte paistetuse ehk tursena, kuid võib tekkida ka mujal nahas või limaskestadel (suus, kurgus, kõris, seedekulglas). Angioödeem taandub mõne päevaga ning see ei rända ühest kohast teise nagu kublad.

Samuti esineb seda harvem kui nõgestõbe, erinevate uuringute järgi on seda 10–50% nõgestõbe juhtudest.

Urtikaaria ehk nõgestõbi on üks sagedasemaid nahaprobleeme. See võib tekkida igas vanuses, nii lastel kui ka täiskasvanuil. Üldistades võib öelda, et ligi kolmandik inimestest on elu jooksul nõgestõbe omal nahal kogenud.

Kuidas kublad tekivad?

Kubel tekib väikeste veresoonte ja kapillaaride laienemisest ning nende läbilaskvuse suurenemisest. Läbi veresoonte seinte liigub vedelik soontest naha sisse, tekitades paistetuse. Veresoonte laiendamise peamine põhjus on aine nimega histamiin.

Vastupidiselt levinud arvamusele, et nõgestõbi on allergia väljendus, näitavad

uuringud, et pooltel kuni kolmveerandil juhtudest on ägeda ehk alla poolteise kuu kestnud nõgestõbe põhjuseks tavalised hingamisteede nakkused. Ka seedeinfektsioonid ja sooleparasiidid võivad vallandada kublalise lööbe, samuti kroonilised infektsioonikolded, nagu näiteks põsekoopapõletik, hambapõletik jms.

Nõgestõbe võib põhjustada ka mõni ravim. Antibiootikumidest on enam kirjeldatud nõgestõbe seoses penitsilliiniga ja sellega sarnaste tsefalosporiinidega. Vahel vallandub kublaline lööve mitu nädalat pärast ravikuuri, reaktsioonina mõnele antibiootikumi laguproduktile.

Antibiootikumide ja nõgeslööbe seoseid on püütud uurida, kuid tulemused pole olnud ühesed. Näiteks leiti uuringus, kus jälgiti erakorralise meditsiini osakonda pöördunud lapsi, kes olid raviks saanud laiatoimelist penitsilliini, et ravi jätkamisel ägenes nõgeslööve vaid 6,8%-l. Seepärast arvatakse, et enamikul juhtudest võis lööbe tegelikuks põhjuseks olla infektsioon, mille raviks antibiootikum määrati. Siiski põhjustavad penitsilliinid vahel väga raskeid allergilisi reaktsioone.

Osal inimestest võivad urtikaariat põhjustada ka aspiriin jt mittesteroidsed põletikuvastased ravimid (nt ibuprofeen), paiksed tuimestusravimid (need, mida kasutatakse hambaravis), anesteesia kasutatavad lihastelõõgastajad ning mõned vererõhu- ja bioloogilised ravimid. Ravimite võimalikest kõrvaltoimetest on ülevaade nende infolehel ning reeglina küsivad anestezioloogid, hamba- jt arstid uue arstimis määrämisel varem võetud ravimite ja ravimireaktsioonide esinemise kohta. Siis tuleb tekkinud lööbest alati rääkida.

Kindlasti peaks ravimireaktsioonidest



Imikutel ja väikelastel põhjustavad nõgestõbe sageli lehmapiim ja muna, harvem nisu ja soja.

teavitama oma pere- või eriarsti, kes vajadusel korraldab uuringud ja/või konsultatsioonid ning kannab olulise info digiloosse.

Põhjustajaks toit

Toiduallergia nõgestõbe põhjusena kõigub erinevate uuringute andmeil 0–18% vahel, sagedamini esineb seda lastel ja noortel. Imikutel ja väikelastel on põhjuseks eelkõige lehmapiim ja muna, harvem nisu ja soja, vanematel lastel ja täiskasvanuil lisanduvad allergeenide nimekirja veel pähklid, kala, mereannid, kiivi ja tomat. Ka maasikad ja šokolaad on tuntud nõgestõbe vallandajad. Lisaainetest põhjustavad probleeme

DECUBAL

ASJATUNDJA KUIVA NAHA HOOLDUSES

**UUS
SUURUS!**



Decubal Clinic kreem 250g

- Klassikaline Decubal kreem kuivale ja väga kuivale nahale
- Naturaalsete lipiididega niisutav ja toitev kreem
- Lõhnaaineteta, värvaineteta
- Sobib igapäevaseks nahahoolduseks
- Kasutatakse ekseemide, atoopilise dermatiidi ja psoriaasi korral
- Saadaval ainult apteegis

Saadaval jätkuvalt ka 100 g tuubis!

Actavis

ACV031213

KOGEMUSED

Nõgeslööve lapse nahal

Emma avastas päevasest uinakust ärganud lapse käte ja jalgade sirutuspidadel ja pevu peal roosad sügelevad kublad. Koduapteegis leitud allergiarohi leevendas löövet. Öhtu möödus eriliste vaevusteta ja enne magamaminekut andis ema veel korra rohtu. Järgmisel hommikul on lapse nahal villikesi: tüüpiline tuulerõugelööve. Tuulerõuged ei alga aga alati nõgeslööbega. Ka teised viirused võivad nõgeslöövet tekitada.

Lööbe põhjustasid parasiidid

30aastasel naisel tekib aeg-ajalt, mõnenädalaste vahedega, küünarnukkide ja põlvede piirkonda sügelev kublaline lööve, mis allergia-tablettide võtmisel taandub.

Mõne kuu möödudes saadakse kätte põhjus: sooleparasiithaigus, mille väljaravimisel nõgestõbi enam ei kordu.

lise urtikaaria korral tuleb pöörduda arsti poole, kes teeb esmased analüüsid, mille põhjal otsustab, milliseid diagnostilisi protseduure ja konsultatsioone oleks veel vaja. Osal juhtudel peegeldab krooniline nõgestõbi mõnda autoimmuunset haigust.

Uuringud on paraku näidanud, et ligikaudu pooltel juhtudest jääb põhjus kindlaks tegemata. 🍀

sagedamini värvilisandid (asovärvid), konservandid ja kaneel. Üks näide aja-loost: 1480. aastal sai Inglismaa kuningas Richard III pärast õukondlase toodud maasikate söömist sügeleva kublalise lööbe. Kuningas süüdistas õukondlast nõiduses, mistõttu mees hukati.

Füüsikalised põhjused

Kui kuplade teket on võimalik esile kutsuda näiteks naha hõõrumise, külma või kuumaga, päikese vms abil, nimetatakse seda füüsikaliseks nõgestõveks. Ka kroonilise urtikaaria põhjustest on esikohal just füüsikalised faktorid.

Näiteks võib trepist üles joostes või muu kehalise koormuse ajal tekkida ülakehale sügelev väikesekublaline lööve – see on higiurtikaaria.

Kui külma ilmaga väljas käies tekib näole ja teistele külma suhtes n-õ esiliinil olevatele kehaosadele sügelev kublaline lööve, on see külmaurtikaaria, mida võib esineda igas vanuses ning vahel võib see alata pärast mõnd viirushaigust.

Naha hõõrumisel või kratsimisel tekkivat kublalist löövet nimetatakse triipnahksuseks, see on levinuim kroonilise nõgestõve vorm, mida tuleb ette 2–5% inimestest.

Mida teha?

- Kui lööve on tagasihoidlik ja/või kestab lühikest aega, pole analüüsi ja uuringuid tarvis teha ning lööbe ja sügelemise leevendamiseks sobivad käsimüügi allergiaravimid.
- Kriitiliselt tasub üle vaadata menüü, loobuda maiustustest, lisaaineterohketest toitudest ning mõnest puu- ja köögiviljast.
- Üle kuue nädala kestnud ehk krooni-



Tervita elu ilma nahaallergiata

Allergia on kasvav probleem nii laste kui ka täiskasvanute seas. Seepärast on Neutral neutraalne. Juba rohkem kui 25 aastat ütleb Neutral allergiatele selge EI ja toodab kõrge kvaliteediga tooteid, mis aitavad vähendada allergiariski. Neutrali toodetes ei leidu säilitus-, lõhna- ega värvaineid, vaid need sisaldavad rohkelt toimeaineid, mis hoolitsevad suurepäraselt Sinu ja Sinu pere naha ja hügieeni eest.

Arvame, et parim viis hoida allergiat kontrolli all on teadmine, millega Sinu nahk kokku puutub. Meie tooted on dermatoloogiliselt testitud ning kõik koostisosad pakendile märgitud.

Allergiariski saab vähendada

Iga päev mõjutavad nahka hügieeni- ja kosmeetikatoodetes sisalduvad lõhnained ning muud ebavajalikud lisandid. Seega aina rohkem ja rohkem esineb inimestel allergiaid ja nahaprobleeme. Mõtle, kui palju lõhnaaineid ümbritseb Sind ja Sinu peret iga päev? Neutrali tooted sisaldavad ainult seda, mida on vaja igapäevaseks hoolduseks, mitte midagi üleliigset. Tooted on välja töötatud kooskõlas Taani astma ja allergiaassotsiatsiooni kõrgete standarditega ning heaks kiidetud Eesti Allergialiidu poolt.

Tooted igale vajadusele

Kas Sul on tundlik nahk? Proovi meie puhastus-, pesemis- ja kosmeetikatoteid, sealhulgas neid, mis on välja töötatud spetsiaalselt beebi tundliku naha jaoks. Neutrali tooted ei sisalda kunstlikke lõhna- ja värvaineid ega muid lisandeid, mis võivad ärritada tundlikku nahka. Kõikide toodetega saab tutvuda hästi varustatud kauplustes ja internetilehel www.neutral.ee.



Neutral
Ainult see, mis
on vajalik

Kas sul on küsimusi allergoloogile?

Külasta meie kodulehte www.neutral.ee ja konsulteeeri allergoloogiga, kes vastab sinu kõikidele allergiat puudutavatele küsimustele.

Nõgestõbi võib olla nii allergiline kui ka mitteallergiline ning ühel inimesel võivad olla elu jooksul ja ka samaaegselt erinevad urtikaaria vormid. Mõnikord kaasneb nõgestõvega angioneurootiline turse ehk angioödeem.

Ohtlik turse

Tekst: **Kaja Julge**, allergoloog, Tartu Ülikooli kliinikumi lastekliiniku arst-õppejõud pediaatria alal | Fotod: **Fotolia**

Urtikaariale iseloomulikud erineva suuruse ja kujuga sügelevad valkjad, roosad või punased nõgese-kõrvetust meenutavad kublad võivad tekkida ükskõik millisesse kehapiirkonda. Nad võivad paikneda üksikutena, aga ka moodustada laitudes erineva kuju ja suurusega figuure. Tekkekiirus on minutitest tundideni ja samamoodi ka püsivad kublad väga erinevat aega, kuid mitte üle ööpäeva. Samas võib pidevalt tekkida uusi lööbeelemente.

Kui tekib turse

Angioödeemi ehk angioneurootilise turse ehk Quincke ödeemi korral on tursest haaratud naha sügavamad kihid ja nahaaluskude ning mõnikord ka limaskestad. Turse tekib järsku, sagedamini huulte, laugude, harvem kõri ja keele piirkonda ning püsib kuni kolm ööpäeva. Erinevalt nõgestõvest pole angioneurootiline turse mitte niivõrd sügelev, vaid valulik.

Urtikaaria võib tekkida nii koos

angioödeemiga kui ka ilma selleta, kuid angioödeem tekib harva urtikaariata. Üheks mittesügeleva urtikaariata angioneurootilise turse kordumise põhjuseks võib olla harva esinev pärilik komplemendi süsteemi häire – C1q-inhibiitori puudulikkus. Sel puhul ei kaasne tursega kuplade teket, ei ole sügelust ja antihistamiinne ravi ei mõju.

Kutsu kiiresti abi!

Urtikaaria ja angioödeemiga võivad kaasneda peavalu, liigeste valulikkus, hääle kähedus, hingamise kiirenemine, õhupuudustunne ja ka iiveldus, oksendamise, kõhuvalu ning -lahtisus. Selliste haigusnähtude kiire tekkimine on anafülaksia ehk süsteemse reaktsiooni ohutunnuseks ja siis on vaja väga kiiresti abistada! Anafülaktilise reaktsiooni esimeste haigusnähtude äratundmine on oluline, et otsida kohe abi. Põhjuse väljaselgitamine on tähtis, et edaspidi osata selliseid reaktsioone vältida. Esmaabivahendina tuleks kaasas kanda

automaatsüstalt adrenaliiniga – selle saab osta apteegist retseptiga.

Ravi

Urtikaaria ja angioödeemi ravi seisneb nende tekitajate ja ägestajate vältimises ning perioodilises või vajadusel ka pikaajalises ravimite kasutamises.

Uuringute tegemise vajaduse otsustab arst, lähtudes nõgestõve vormist. Palju selgub vaevuste kirjeldusest ning kõik urtikaariaga patsiendid ei vaja lisauringuid. Kaua kestnud lööbe puhul võib abi olla päeviku pidamisest, kuhu on kirjutatud

Anafülaktilise reaktsiooni esimeste haigusnähtude äratundmine on oluline, et otsida kohe abi.

1–2 nädala jooksul kuupäevaliselt ja kellaajaliselt kõik tarbitud toiduained, joogid ja nende orienteeruvad kogused, kasutatud ravimid, kokkupuude erinevate füüsikaliste teguritega ning löövete teke ja kaasnevad muud haigusnähud.

Kahtlemata on psühholoogiliselt raske leppida sellega, et haigusprotsessi kontrolli all hoidmiseks on vaja loobuda kas intensiivsest kehalisest tegevusest, saunamõnudest, jahedama ilmaga õues käimisest või päevitamisest. Suureks abiks võib olla meeldivate emotsioonide saamine uue sobiva hobi harrastamisel, stressiolukordade vähendamine ja koostöö raviarstiga ning tema soovitude aktsepteerimine. Õnneks taanduvad paljudel siiski probleemid 6–12 kuu jooksul ega tarvitse hiljem korduda.

Allergiast põhjustatud urtikaaria korral on tavaliselt võimalik põhjusallergeeni (toiduaine, ravim jm) vältida ja antihistamiinsete preparaatide mõjul möödub lööve küllalt kiiresti.

Oluline on piirata histamiini sisaldavate ja seda vabastavate toiduainete tarbimist. Infektsioonikollete selgumisel tehakse vastav ravi ja probleemid võivad kaduda.

Keerulisem on olukord mitte-immunoloogilise urtikaariaga, kui löövet esile kutsuvad põhjused pole teada või pole neid võimalik täielikult vältida. Siiski blokeerivad antihistamiinsete preparaadid histamiini toime ning vähendavad sügelust ja löövet. ➔



SENSITIVE TOUCH TUGEVA NAHKA RAHUSTAVA MÕJUGA

AVASTA ARKTILISE
MUSTIKA
TÕELINE JÕUD



“Lumene toodete koostises on vähendatud allergeensete ainete osakaalu ning seetõttu julgeme neid tooteid ka allergikutele soovitada.”

Maie Jürisson,
Eesti Allergialiidu juhatusel liige,
nahaarst



Facebook/
Lumene Eesti

LUMENE
FINLAND



Miks nõgestõbi tekib?

Urtikaaria võib ilmnedas igas eas, kuid kõige sagedamini siiski keskealistel naistel. Tavaliselt tekib see järsku, ilma arusaadava põhjusega, ning võib püsida kuid ja aastaid. Paljud saavad probleemile leevendust antihistamiinikumi kasutamisest enne kokkupuudet reaktsiooni vallandava põhjusega.

Tekst: **Kaja Julge**, allergoloog, Tartu Ülikooli kliinikumi lastekliiniku arst-õppejõud pediaatria alal | Foto: **Fotolia**

Kuplade ja turse tekkimise põhjuseks on nuumrakkudest vabaneva histamiini ja paljude teiste bioloogiliselt aktiivsete ainete ehk mediaatorite toimele tekkiv verkapillaaride laienemine ja läbilaskvuse suurenemine. Allergilise nõgestõve põhjuseks on tavaliselt IgE-vahendatud immunoloogilised reaktsioonid.

Mitteallergilise urtikaaria puhul võivad aga lööbe vallandada mitmed otseselt nuumrakkudele toimivad või arahidoonhappe ainevahetust mõjutavad ained, näiteks mittesteroidsed põletikuvastased ained, valuvaigistid, toidukonservantidena kasutatavad bensoaadid, röntgenkontrastained, opioidid jm. Autoimmuunse urtikaaria puhul teki-

Üle kuue nädala kestva ehk kroonilise urtikaaria puhul jääb enam kui pooltel juhtudel tekkepõhjus ebaselgeks.

vad antikehad oma organismis olevate rakkude, nuumrakkude, osade vastu ning see põhjustab histamiini ja teiste ainete vabanemise. Stressiolukordades nahale ilmuvate punetavate laikude ja kuplade põhjuseks peetakse organismis vabanevate neuropeptiidide toimet.

Ägeda nõgestõve põhjus on kergemini tuvastatav kui haiguse kroonilisel vormil: üle kuue nädala kestva ehk kroonilise urtikaaria puhul jääb enam kui pooltel juhtudel tekkepõhjus ebaselgeks (idopaatiline urtikaaria). Ägedal urtikaarial on seitse peamist põhjust.



Allergiavastane ninasprei allergilise nohu korral



- Leevendab allergilise nohu sümptomeid (aevastamine, vesine eritis ninast, ninakinnisus)
- Kaitseb helnapalaviku, tolmulesta- ja loomaallergia korral
- Tõhus ennetamiseks ja raviks
- Looduslik, kõrvaltoimeteta
- Sobib pikaajaliseks kasutamiseks

Müügil apteekides.

Tootja: Peters Krizman AG, Šveits.

Maaletooja: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu.

Toiduained on lapseas sagedased nõgestõve tekitajad, kuid täiskasvanutel põhjustavad need urtikaariat suhteliselt harva. Tekitajateks võivad olla loomsed valgud (muna, piim, kala), puuviljad (tsitruselised, kiivi), köögiviljad (tomat, oad, herned, seller), marjad (aemaasikad, mustad sõstrad), maapähklid, pähklid, mandlid, kakaod sisaldavad tooted, värvilised joogid ja maiustused, maitse- ja säilitusained, alkohol.

Ravimitele võib reaktsioon tekkida erineva aja jooksul, ka paar nädalat pärast ravi lõpetamist. Iga arstim võib põhjustada löövet, mõned aga rohkem kui teised. Korduvad ravimikuurid suurendavad ülitundlikkuse tekke võimalust. Tihti on põhjuseks antibiootikumid ja kemoterapeutikumid (sagedamini penitsilliini-rea preparaadid, tsefalosporiinid), nn mittesteroidsed põletikuvastased ravimid (aspiriin, ibuprofeen jt), vererõhu ja rütmihäirete raviks kasutatavad ACE-inhibiitorid ja beetablokaatorid, rasestumisvastased pillid, vitamiinid, rahustid, verepreparaadid ning valku sisaldavad hormonaalsed ravimid.

Nakkused. Infektsioonitekitajatest võivad urtikaaria vallandada nii viirusnakkused (hepatiit, herpesviirused, enteroviirused, tsütomegaloviirus), bakteriaalsed nakkused (helikobakter, streptokokk, stafülokokk, mükoplasma), seeninfektsioonid kui ka parasiidid.

Autoimmuunhaigused (kilpnäärmehaigused, süsteemne luupus, reumatoloogilised haigused) ja **pahaloomulised kasvaja**.

Putukaallergia mesilaste, herilaste, kirpude, lutikate jt vastu.

Allergeenid, mis levivad kontaktiga või õhu kaudu (loomasülj ja -karvad,

õietolm, lateks, hallitused) võivad lisaks nohule ja astmale tekitada ka lööbeid.

Füüsikalised tegurid (nt külm, päike, rõhk jm) on sagedased kroonilise urtikaaria põhjustajad.

Urtikaarial on ka raskem vorm: urtikariaalne vaskuliit, mille puhul tekib veresoone seinas põletik ja seda läbivad ka erütrotsüüdid. Kublad püsivad mitu päeva ning nahale vajutamisel või selle pingutamisel jäävad need punaseks. Kaasneda võib halb enesetunne, kõhuvalu ja liigeste valulikkus. ➕



Mõnikord tekivad kublad nahale mitmete füüsikaliste mõjutuste tagajärjel – haigeks võivad teha rõhk ja surve, külm ja kuum, kõrgenenud kehatemperatuur, UV-kiirgus, vibratsioon ning vesi.

Füüsikaline urtikaaria

Tekst: **Maigi Eisen**, Põhja-Eesti regionaalhaigla naha- ja suguhaiguste keskuse dermatoveneroloog | Fotod: **Fotolia**

Füüsikalise urtikaaria esinemis-sagedus pole täpselt teada, kuid kõige enam tuleb ette dermatografsmi, seejärel külmaurtikaariat, vähem on hilist rõhuurtikaariat ja UV-kiirgusest põhjustatud nõgestõbe.

Dermografsmi saab esile kutsuda tõmbi esemega piki nahka tõmmates. Dermografsmi korral jäävad nahale mehaanilisest mõjutamisest valged või punased joonetaolised kublad, mis tekivad 1–5 minuti jooksul. Seda esineb kõige sagedamini lastel, kuid dermatografsim võib avalduda igas eas. Hispaanias 238 lapsega tehtud uuringus esines dermatografsim 24%-l uuritavatest, kusjuures tütarlastel enam kui poistel.

Hilise rõhu urtikaaria korral ilmuvad kublad rõhule alluvatele kehaosadele – näiteks jalataldadele (pärast käimist), peopesadele (pärast muru niitmist), tuharatele (pärast pikaajalist istumist) või taljele (pärast vöö või rihma survet) 3–12 tunni jooksul. Rõhuurtikaariat püütakse kindlaks teha, tekitades nahale 10–20 minutit survet. Seda esineb enam



Dermografsmi korral jätab mehaaniline mõjutamine nahale valged või punased joonetaolised kublad.

noortel ning keskeas meestel. Hiline rõhu urtikaaria kaasneb sageli kroonilise nõgestõve ja dermatografsimiga.

Vibratsiooniurtikaaria on harva esinev nõgestõve vorm, mis on sageli

perekondlik ja seotud ametitega, kus kasutatakse vibreerivaid tööriistu, näiteks tuleb seda ette teedeehitajatel.

Külmaurtikaaria avaldub jaheda ilmaga, tuulega või kokkupuutel külma veega. Seda võivad põhjustada ka külmad joogid. Kublad tekivad tavaliselt pärast naha soojenemist. Näiteks võib ujumine külmas vees põhjustada kiire kuplade tekke üle kogu keha ning seega vererõhu languse ja eluohtliku seisundi kujunemise. Vältida tuleb järske temperatuurimuutusi. Sekundaarse ehk teisese külmaurtikaaria korral on vereseerumis krüoglobuliinid ja kaasneb Raynaud' fenomen – nn külmade käte ja jalgade sündroom. Enne kirurgilist

Väikesed sügelevad valulikud kublad tekivad kokkupuutel ükskõik missuguse temperatuuriga veega.

operatsiooni tuleb arsti külmaurtikaaria olemasolust kindlasti informeerida.

Külmaurtikaaria vältimiseks kannata sooje riideid ja hoidu külmas vees ujumisest. Külmaurtikaariat on võimalik kindlaks teha provokatsioonitestidega – pannes nahale jääkuubikuid või külma vett. Ka külmast põhjustatud nõgestõbi võib olla perekondlik, lisaks võib see esineda koos teiste haiguslike seisunditega.

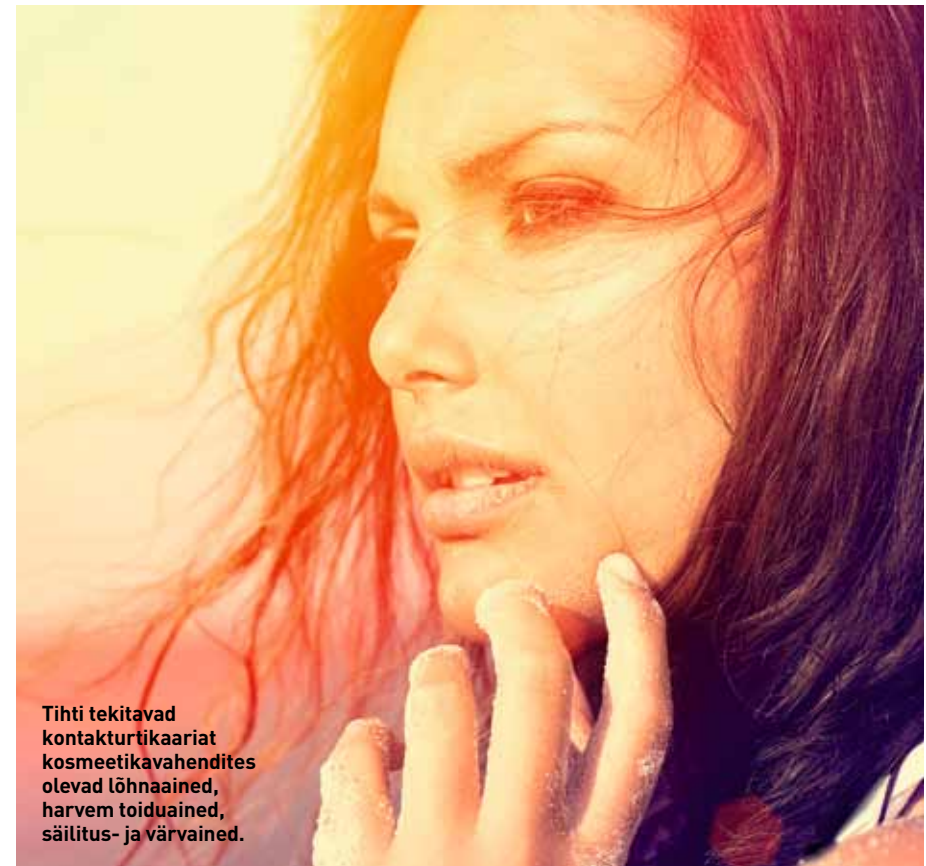
Solaarurtikaaria ehk päikeseurtikaaria korral tekivad ultraviolettkiirguse (UVA) või nähtava valguse toimel umbes viie minuti jooksul nahasügelus, põletustunne ning kublad, mis püsivad 1–2 tundi,

harva kauem. Võrreldes teiste fotosensitiivsete reaktsioonidega, nagu polümorfne valguslööve, krooniline aktiiniline dermatiit ja ravimitest põhjustatud fotosensitiivsusreaktsioon, on UV-kiirgusest põhjustatud nõgestõbi harva esinev urtikaaria vorm. Uuringutega on seda rohkem leitud naiste seas. Sagedamini esineb solaarurtikaariat pärast 20. eluaastat, kõige enam kolmekümnendatel eluaastatel. Tavaliselt ilmub see kohe pärast päikesekiirgust ja kaob lühikese ajaga pärast selle lõppemist. Solaarurtikaarial pole leitud seost atoopilise fooniga. UV-kiirgusest põhjustatud nõgestõbi on sageli krooniline. Raviks kasutatakse antihistamiinikumide koos päikesekaitsevahenditega.

Kolinergilise urtikaaria põhjuseks on higistamine ning selle teket võivad esile kutsuda füüsiline koormus, kuumus, emotsionaalne stress ja võrtsise toidu söömine. Minutite jooksul tekib põhiliselt ülakeha piirkonda rohkesti üksikuid väga väikesi sügelevaid punakaid laigukesi ja kublakesti, mis püsivad umbes tunni ning mõnikord lööve ka laatuub.

Higistamisega seotud nõgestõve esineb 15% noortel täiskasvanutel. See saab alguse 20.–30. eluaastatel ja naistel on seda sagedamini. Kolinergiline urtikaaria tekib sportides, alkoholi tarbides ning kõrge kehatemperatuuri või passiivse soojenemise (nt kuum vann) korral.

Akvageenne ehk veeurtikaaria on harva esinev. Väikesed sügelevad valulikud kublad tekivad kokkupuutel ükskõik missuguse temperatuuriga veega, enamasti ülakeha piirkonda. Kuplade teke võtab 1–15 minutit, kuid need võivad kuni kahe tunni jooksul laieneda.



Tihti tekitavad kontakturtikaariat kosmeetikavahendites olevad lõhnaained, harvem toiduained, säilitus- ja värvained.

Sagedamini esineb sellist urtikaariavormi noortel naistel.

Kontakturtikaaria põhjuseks on naha-kontakt erinevate kemikaalidega (kosmeetika, paiksed ravimid), lateksiga, toiduainetega (kala, muna, tomat, kiivi, tsitruselised, küüslauk), taimedega ja loomadega, ning reaktsioon võib vastavalt naha tundlikkusele ja sensibiliseerumise

UV-kiirgusest põhjustatud nõgestõbi on sageli krooniline.

tasemele avalduda väga erineva raskusega. Kõige sagedamini tekitavad kontakturtikaariat kosmeetikavahendites olevad

lõhnaained, harvem toiduained, säilitus- ja värvained, lokaalsed ravimid ja kummikindad.

Füüsilise pingutusega seotud anafülaktiline reaktsioon avaldub pärast teatud toiduainete (nt nisujahu) tarbimist, kui söömisele järgneb füüsiline aktiivsus. ➔



Histamiinitalumatus võib põhjustada allergiasarnaseid vaevusi: ninakinnisust, löövet, nohu, aga ka kõhulahtisust, oksendamist ning peavalu.

Miks aevastan, vesistan ja sügelen?

Aevastamine, nohu, vesised silmad, lööve, hingeldus ja/või seedetraktisümptomid on põhjustatud histamiini toimest veresoonte läbilaskvusele, näärmete sekretsioonile ja bronhi silelihastele.

Tekst: **Maire Vasar**, Tartu Ülikooli kliinikumi lastekliiniku lastearst-allergoloog | Fotod: **Fotolia**

Mis aine on histamiin?

Histamiin on üks organismi signaal-molekulidest, mis reguleerib mitmeid immunoloogilisi ja füsioloogilisi reaktsioone organismis. See on tuntud ka kui allergilise reaktsiooni käigus vabanev oluline mediaator. Enamik histamiini toodetakse nuumrakkude ja basofiilide graanulites. Allergeenid käivitavad nuumrakkudest histamiini ja teiste keemiliste ühendite vabastamise ning klassikaliste allergiasümptomite tekke.

Histamiin ja biogeensed amiinid toiduainetes

Histamiini leidub kõikides taimsetes ja loomsetes organismides. Histamiin ja teised biogeensed amiinid (türamiin, fenüületüülamiin, 5-hüdroksütrüptamiin) moodustuvad vabast aminohapetest, mis on toidus juba olemas või vabanevad

töötlemise ja säilitamise käigus. Näiteks moodustub histamiin aminohappest histidiinist dekarboksüleerimisel. Selle tase toiduainetes võib suuresti varieeruda, sõltudes toidu küpsusest ja töötlemisest. Ka mitmetel bakteritel ja pärmseentel on võime moodustada asendamatust aminohappest histidiinist histamiini. Seetõttu leidub kõrges kontsentratsioonis histamiini just mikroobe sisaldavates fermenteeritud ja konserveeritud või mikroobidega saastunud toiduainetes. Rohkelt on seda näiteks tuunikalal, skumbrias, baklažaanis, pika valmistamisajaga sinihallitusjuustus ja parmesanis, hapupiimatoodetes, jogurtis ja üleküpsenud puuviljades. Samas värskes lihas, kalas ning enamikus köögi- ja puuviljades on histamiini tase madal. Rohkelt türamiini sisaldavad erinevad juustud, avokaado, banaan ja vaarikad. Fenüületüülamiini leidub šokolaadis, 5-hüdroksütrüptamiini aga tomatil, banaanil ja



- ✓ kõhulahtisus ja -valu, oksendamine,
- ✓ peavalu.

Niisuguste sümptomite korral võib inimesel olla histamiinitalumatus – mitteallergiline ülitundlikkus, mille korral organism reageerib toidus leiduvale histamiinile. Kui allergilise reaktsiooni vallandab väike kogus toiduallergeeni, siis histamiinitalumatuse korral on reaktsiooni tekkes oluline toidust saadava histamiini kuhjunud ehk kumulatiivne kogus.

Naha- ja veretestidest sel puhul abi ei ole. Nahatorketestid jäävad histamiinirikaste toiduainetega negatiivseteks ja IgE-antikehade tõusu vereseerumis ei esine, sest ülitundlikkusreaktsioon pole immunoloogiline ega põhjustatud IgE-vahendatud allergiast. Põhjus on ju histamiinitalumatus.

Katseta menüüga!

Ainus usaldusväärne test histamiinitalumatuse diagnoosimisel on eliminatsioonidieet. Menüüst jäetakse vähemalt neljaks nädalaks välja rohkelt histamiini sisaldavad toiduained. Kui sümptomid seejärel kaovad, viitab tulemus histamiinitalumatusele.

Parim ravi on vähendada histamiini- ja biogeensete amiinide rohkeid toiduaineid menüüs. Täielikult seda vältida pole võimalik. Mis koguses ja milliseid rohkelt histamiini sisaldavaid toiduaineid organism talub, varieerub suuresti. Eliminatsioonidieedi pikkus sõltub sümptomitest. Seedetraktiavaevustega laps vajab pikemat vältimisperioodi kui laps, kelle nahale tekkis histamiini sisaldavast toidust lööve. Tähelepanu peab pöörama sellele, et madala histamiinisaldusega dieeti järgides peab toitaineid olema siiski piisavalt, et tagada lapse normaalne kasv ja areng. ➔



Rohkelt histamiini sisaldavad toiduained

KALA	JUUSTUD	LIHA	KÖÖGIVILJAD	PUNASE VEINI ÄÄDIKAS	ALKOHOL
(külmutatud/ suitsutatud või soolatud/konserveeritud) makrell (skumbria) heeringas sardiin tuunikala	Gouda Camemberti Cheddari Emmentali Šveitsi Parma	salaami töödeldud lihatooted (sink, vorstid)	hapukapsas jt marineeritud toiduained spinat baklažaan ketšup		valge vein punane vein pinna- ja põhjakääritatud õlu šampanja



Histamiini vabastavad toiduained

TAIMSED	LOOMSED	MUU
tsitrusviljad papaia kiivi maasikad ananass pähklid tomat spinat oad ja kaunviljad kakao šokolaad	kala koorikloomad sealiha munavalge	lisaained (bensoaat, sulfitid, nitritid, glutamaat, toiduvärvid) liköörid vürtsid



ananassis. Mõnedel toiduainetel on võime nuumrakust otse histamiini vabastada. Sellisteks histamiini liberaatoriteks on näiteks maasikad, munavalge, tomat, ananass, uba, pähklid ja koorikloomad.

Ma ei talu histamiini!

Histamiinirikast toitu süües see tavaliselt mõju ei avalda, sest inimese organismis on diamiini oksüdaasi ja histamiin-N-metüültransferaasi ensüümid, mis lagundavad toiduainetest vabanevat histamiini ja teisi biogeenseid amiine. Kui inimesel on aga nende ensüümide tase või aktiivsus madal, siis neil võib rohkelt histamiinirikast toitu süües see kuhjuda ning tekkida allergiasarnased sümptomid:

- ✓ lööve,
- ✓ ninakinnisus,
- ✓ nohu,



Toiduga terveks!

Ravidieet, milles puuduvad suure histamiinisaldusega toidud, aitab histamiinitalumatust kindlaks teha ja haigusnähte leevendada.

Tekst: **Maire Vasar**, Tartu Ülikooli kliinikumi lastekliiniku lastearst-allergoloog | Fotod: **Fotolia**

Ravidieedi üldpõhimõtted.

1. Välti või vähenda:

- ✓ konserv- ja valmistoidu kasutamist,
- ✓ üleküpsenud, fermenteeritud või marineeritud toiduainete kasutamist,
- ✓ sünteetilisi värvaineid (tartrasiin E102 ja teised) sisaldavaid toiduaineid,
- ✓ bensoehapet (E210) ja naatriumbensoaati (E211) sisaldavaid toiduaineid,
- ✓ butüülhüdroksüanisooli (BHA, E320) ja butüülhüdroksütolueeni (BHT, E321),
- ✓ maitseainete (kaneel, tšilli, nelk, aniis, muskaatpähkel, karri, Cayenne'i pipar) kasutamist.

2. Paljud ravimid ja vitamiinid sisaldavad eeltoetud aineid. Kontrolli lisaainete ja sünteetiliste värvainete sisaldust enda või lapse ravimites, vajadusel pea nõu arstiga.

3. Tarbi ainult värskaid toiduaineid!

4. Hoida toidu valmistamisel kasutatavad tööpinnad puhtana!

5. Otsi abi väljaõppinud toitumisspetsialistilt või arstilt, et koostada tasakaalustatud dieet.

Dieedi ajal on lubatud kasutada madala histamiinisaldusega toiduaineid:

- ✓ värskelt küpsetatud liha ja kana,
- ✓ värskelt püütud kala,
- ✓ munakollast,
- ✓ värskaid puuvilju (v.a maasikaid, tsitruselisi ja histamiini vabastajaid),
- ✓ värskaid köögivilju (v.a tomatid, spinat),
- ✓ teraviljatooteid – riisnuudleid, pärmita rukkileiba, riisijahust näkileibu, kaerast ja paisutatud riisist tooteid, hirssi, pastasid, spelta- ehk okasnisu,
- ✓ värskelt pastöriseeritud piima ja piimatooteid,
- ✓ piimaasendajaid – kookospiima, riisipiima,
- ✓ kodujuustu, *ricotta*,
- ✓ toorjuustu, võid,
- ✓ toiduõli,
- ✓ lehtköögivilju,
- ✓ puuviljamahlu (v.a tsitrusviljad),
- ✓ taimeteesid. ☺



Mis ka nõgestõbe ei põhjustaks, kindel on, et see ei nakka ning sageli mööduvad nähud ühe-kahe aasta jooksul.



Krooniline urtikaaria

Kroonilise urtikaaria korral püsib lööve üle kuue nädala ning võib vahel kesta ka aastaid.

Tekst: **Krista Ress**, Ida-Tallinna keskhaigla allergoloog-immunoloog |
Fotod: **Fotolia**

Mis ka ei oleks urtikaaria põhjuseks, siis kindlasti pole krooniline nõgestõbi nakkav ega eluohtlik! Kuigi haigus kestab sageli kaua, pole see siiski eluaegne – umbes pooltel juhtudest mööduvad nähud ühe-kahe aasta jooksul.

Lastel esineb kroonilist urtikaariat väga harva, peamiselt vaevab see täiskasvanuid ja sagedamini naisi. Kuna kroonilise nõgestõbe korral esineb lööve sageli iga päev, võib see olla inimese jaoks emotsionaalselt väga kurnav ning riietuse alt välja paistvates nahapiirkondades esinevad punetavad ja mõnikord ka deformeerivad lööbed võivad oluliselt häirida sotsiaalset elu. Lisaks segab pidev nahalööve ja sügelus ööund ning ka keskendumis- ja töövõimet.

Miks tekib?

Kui ägeda urtikaaria korral võivad lööbe tekkepõhjuseks sageli olla allergilised reaktsioonid või infektsioonid, siis

kroonilise urtikaaria puhul tuleb põhjusi tavaliselt otsida mujalt. Mõnikord võivad selle vallandada erinevad füüsilised tegurid (näiteks temperatuuräärmused, surve ja vibratsioon, päikesevalgus), nahatemperatuuri muutused (näiteks higistamine, kuuma duši võtmine) või pidev kontakt allergeenidega. Osal patsientidest põhjustavad löövet ka kroonilised haigused (näiteks kroonilised autoimmuunsed kilpnäärme- ja maksa-haigused, kroonilised infektsioonid ja kasvaja), kuid sellisel juhul esineb tavaliselt ka muid põhihaigusele viitavaid vaevusi. Mõnel puhul tekitavad kroonilist urtikaariat ka ravimid, sagedamini just mitte-steroidsed põletikuvastased ravimid, näiteks aspiriin ja ibuprofeen. Kahjuks tuleb tõdeda, et ligi pooltel juhtudel jääb haiguse põhjus teadmata ning sellisel juhul nimetatakse seda spontaanselt tekkivaks urtikaariaks.

Kõik urtikaariaga patsiendid ei vaja täpsustavaid uuringuid, sest mõnikord on

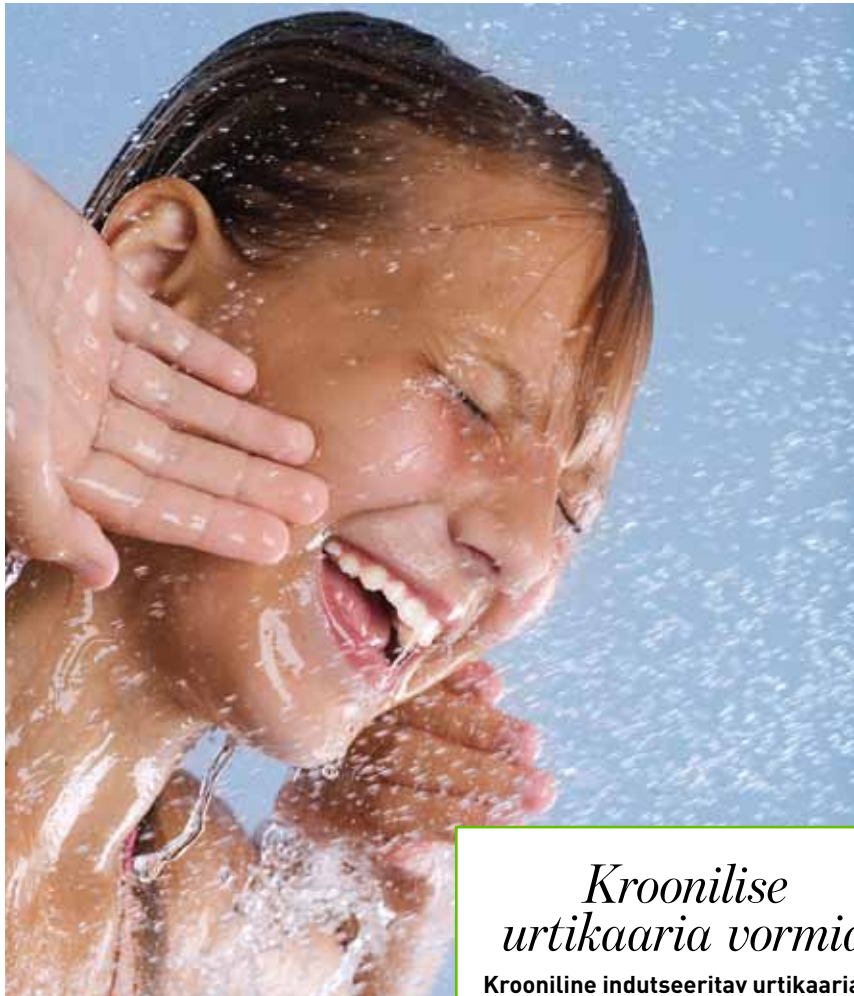
Mayeri Sensitive tooteid soovitab Eesti Allergialiit



Mayeri Sensitive tooted ei sisalda allergeene, mistõttu sobivad kasutamiseks ka allergikutele, tundliku nahatüübiga tarbijatele ja lastega peredele.

www.mayeri.eu

Mayeri
SENSITIVE



Kroonilise urtikaaria vormid

Krooniline indutseeritav urtikaaria:

- ✓ **füüsikalised urtikaariad** – tekita- jaks külm, kuum, surve, vibratsioon, päike,
- ✓ **kolinergiline urtikaaria** – põhjusta- jaks nahatemperatuuri tõus füüsilisel koormusel, kuuma duši all jms,
- ✓ **kontakturtikaaria** – tekib kontaktist allergeenidega,
- ✓ **veeurtikaaria** – põhjustaks vesi.

Krooniline spontaanne urtikaaria:

- ✓ **iseeneslikult tekkiv urtikaaria.**

võimalik nõgestõbe põhjustav faktor välja selgitada juba vestluses patsiendiga. Sa- gedamini on uuringuid vaja kroonilise ur- tikaaria korral, kus põhjus jääb esialgsete andmete alusel selgusetuks ning siis võivad abiks olla erinevad vereanalüüsid, naha- ja provokatsioonitestid võimalike vallandajatega ning vajadusel ka naha- biopsia. Uuringute vajalikkuse ja valiku üle otsustab arst sõltuvalt patsiendi vaevustest ja urtikaaria vormist. ➔



Urtikaaria ravi

Tekst: **Krista Ress**, Ida-Tallinna keskhaigla allergoloog-immunoloog | Fotod: **Fotolia**

Kui urtikaariat vallandav faktor on kindlaks tehtud, siis on ravis kõige tähtsamal kohal haiguse vallandaja vältimine.

Muu hulgas tuleb arsti soovitusel lõpetada võimalike löövet põhjustavate või soodustavate ravimite kasutamine (näiteks mitte-steroidsed põletikuvastased ravimid ja aspiriin). Hoiduda tuleb ka sügamisest ja kratsimisest, sest naha mehhaaniline ärritamine soodustab sügeluse ja lööbe süvenemist. Nahasügeluse ja ebamugavustunde leevendamiseks on soovitatav vältida kareda pinnaga, villaste, liibuvate/kitsaste ja higistamist soodustavate riiete kandmist. Võimalusel võib teha sügelevatele kupladele jahutavaid mähiseid (NB! Mitte külmaurtikaaria korral).

Mõningad toiduained sisaldavad biooloogiliselt aktiivseid aineid, mis soodustavad nahal kuplade teket ja sügelust – mida rohkem neid süüa, seda suurem on tõenäosus lööbe tekkeks ja püsimiseks. Seetõttu on urtikaaria korral soovitatav vältida järgmisi toiduaineid:

- ✓ maasikaid,
- ✓ tsitruselisi (apelsin, mandariin, sidrun, laim, pomel jt) ning neid sisaldavaid mahlu,
- ✓ banaani,
- ✓ viinamarju ja rosinaid,
- ✓ tomateid,
- ✓ paprikat,
- ✓ hapukapsaid,

KAS SA TEAD, KUI KUIV TEGELIKULT SINU KODUS ÕHK ON?



STADLER FORM SELINA HÕGROMEETRID: eriti täpsed, vaid 3 % eksimisvõimalus, õhuniiskuse mõõtmine 20-98 %

Parim lahendus kuiva õhu ja lendleva tolmu vastu



Šveitsi kvaliteet mõistliku hinnaga

Õhupuhur – naturaalne õhuniiskuse TCM lahendus õhu kaitseks ja allergiahaiguste leevendamiseks.

Muigi õhukindluse ja Euroopa kvaliteetne õhk. Koostis on 100% šveitslaste ja Euroopa kvaliteetne. Koostis on 100% šveitslaste ja Euroopa kvaliteetne.

Stadler Form

- Niiskust ja puhtust õhu läbi vee
- Eelne astmaatilisele immuunsusele
- Eelne vältus – vältib viiruste ja bakterite levimist
- Ei vaja vahetamisvõimet ja ei vaja vahetamist
- Võimalus vältida "õhku" vahetamist
- Puhtust 15-40 m²
- Digitaalne hõõrreost ja automaatne
- Allergiate leevendamise vahend

Kroonilise urtikaaria korral on abiks sügelust ja löövet leevendavad ravimid.



- ✓ salaamit ja suitsuvorsti,
- ✓ juustu (eriti hallitusjuustu),
- ✓ toorest kala ja kalakonserve (eriti tuunikala),
- ✓ kakaod ja šokolaadi,
- ✓ alkoholi.

Lisaks tuleks vältida sagedamini vaevusi põhjustavaid säilitus- ja värvaineid (eriti E102, bensoaadid E210–220).

Lühiajaliselt esineva ehk ägeda urtikaaria korral pole alati ravimite kasutamine vajalik, lööbed taanduvad sageli ka iseenesest. Küll aga on ravimid abiks kroonilise urtikaaria korral.

Antihistamiinsed preparaadid ehk antihistamiinikumid on ravimid, mis leevendavad sügelust ja löövet. Need (ebastiin, loratadiin, tsetirisiin) on apteegist kättesaadavad ka käsimüügist ning uuemad neist sobivad nõgeslööbe korral

ka lastele. Täpsemat infot ravimi valiku kohta saab küsida raviarstilt.

Raseduse ajal esineva nõgestõve korral võib antihistamiinikumidest kasutada loratadiini ja tsetirisiini. Löövete kontrolli alla saamiseks piisab sageli ühest tabletist päevas, kuid mõnikord tuleb ka suuremaid annuseid manustada.

Kroonilise urtikaaria korral on tarvis ravimit regulaarselt kasutada ning mõnikord võib ravi olla väga pikaajaline. Parima tulemuse saavutamiseks jälgi täpselt raviarsti antud juhiseid ja soovitusi.

Raskete ja ägedate urtikaariate korral, kui ainult antihistamiinikumid ei aita, võib olla vaja tarvitada ka suukaudseid hormoonpreparaate ja teisi immuunsüsteemi mõjutavaid ravimeid. Nende vajalikkuse üle otsustab arst ning ravimite kasutamisel tuleb täpselt järgida arsti korraldusi. ➔

INNOVATSIOON

EXOMEGA D.E.F.I

RHEALBA® KAERAIDUDEGA

STERIILNE
KOSMEETIKA

Pehmendava nahahoolduse uus standard atoopilisele nahale



Ohutu ja tõhus...

- Tagab steriilse pehmendava nahahoolduse kogu kasutamise aja vältel
- Sisaldab ainult nahale olulisi toimeaineid
- Rahustab atoopilist ja väga kuiva nahka

0%
PARABEENE
KONSERVANTE
LÖHNAINEID

A-DERMA
RHEALBA® KAER

Création SYMBIOSE - Ph. PIGMA



Juba üle 20 aasta on a-derma Dermatoloogilised laboratooriumid pühendanud atoopilise dermatiidi uuringutele

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES A-DERMA

www.aderma.com

Pierre Fabre

Nahahoolduse eksperdid... loodusest

dermoshop.ee

*Oleme välja töötanud ja
müünud Soomes
nahahooldustooteid
alates 1988 aastast.*

*Dermoshop on
usaldusväärne ja kiire viis
tellimaks kvaliteetseid
Dermosili tooteid.*

Dermoshop pakub värsket informatsiooni oma toodete- ja nende koostisosade kohta ning aktuaalseid artikleid nahahooldusest. Tootevalik laieneb pidevalt, hetkel on valikus **üle 330 toote**.

Samuti kuulub **Dermoshopi** tootevalikusse mitmeid lõhnaaineteta tootevariante, mis on heakskiidetud ja märgistatud Soome Allergia- ja Astmaliidu poolt.

Telli tasuta *Dermoshopi* ajakiri ja testrid, helistades telefonil **600 66 22** või saates e-maili klienditeenindusele service@dermoshop.ee

