

Kodutohter

EESTI ALLERGIALIIT



Allergia

ERINUMBER

*ELU
ALLERGIAGA*

**Lemmik-
loomaga
või lemmik-
loomata?**

**Kas astma
lubab sportida?**

**Ka mesi
võib tekitada
allergiat**

**Ülitundlikkus
külma ja
kuuma vastu**

**Tolmulesta-
allergia ABC**



***Kas allergiat
saab ära hoida?***



Ainus allergilist nahaärritust leevendav ravim käsikäigis

PUTUKA-
HAMMUSTUSED



KODU-
KEEMIA



KOSMEETIKA



LATEKS



KODU-
LOOMAD



TOIDU-
ALLERGIA



METALLID



Hydrocortisone DAK 10 mg/g salvi (hüdrokortisoon) 10 g tuubis. Näidustus: nahaärrituse või sügeluse lühiaegseks raviks.

Südameapteegis -15%

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

Pakkumine kehtib 1.-30.04.2018 Südameapteekides üle Eesti

 **Apteek**

Sinu tervis on meie südameasi



– SISUKORD

- 4 Kas allergiat**
saab ära hoida?
- 10 Elu koos**
tolmulestaga
- 16 Ärritusdermatiit –**
naha vastus ärritajatele
- 22 Ka mesi**
võib tekitada allergiat
- 28 Lemmikloomaga**
või lemmikloomata?
- 34 Kas astma**
lubab sportida?
- 40 Ülitundlikkus**
külma ja kuuma vastu

– impressum

Väljaandja
Ühinenud Ajakirjad
Liivalaia 13, 10118 Tallinn
Tel 610 4001
kodutohter@ajakirjad.ee

TELLIMINE 610 4000

Peatoimetaja Siiri Lelumees
siiri.lelumees@ajakirjad.ee

Toimetaja Üllar Ende
yllar.ende@ajakirjad.ee

Keeletoimetaja-korrekter
Lembi Kaasik

Kujundaja Signe Kanarbik

Reklaam Tarmo Toomesoo
tarmo.toomesoo@ajakirjad.ee

Trükikoda Printall

Kallid lugejad!

Allergia tekitajaid ja avaldumisvorme on väga mitmesuguseid. Imikueas alanud toiduallergia üldjuhul taandub, kuid võivad tekkida ülitundlikkus lemmikloomade, tolmu- ja õietolmu suhtes, aga ka hoopiski teistmoodi reaktsioonid toitudele, kui need olid lapsena.

Praegu veel täpselt ei teata, kuidas ülitundlikkuse teket vältida või mis aitaks astmat ära hoida. Õnneks on ravimitega võimalik haigusnähte kas täielikult või osaliselt kontrolli alla saada. Mida paremini oma allergiahaigust tunda ja selle tekkepõhjusi teada, seda edukamalt on võimalik elu nii ümber korraldada, et ei pea paljust loobuma.

Järgnevatelt lehekülgedelt saate lugeda sellest, kuidas toimetada lemmikloomallergia korral; kui palju vaeva nõuab oma elamises tolmu- ja õietolmu vähendamine; missuguseid ohtusid võib kaasa tuua mee söömine; mida teha, kui nahk reageerib põletikuga mitmesugustele ärritajatele või kui oled ülitundlik külma ja kuuma vastu ning kuidas olla astmahaigena füüsiliselt aktiivne.

Lisaks selle ajakirja asjakohastele nõuannetele võite leida samadelt ja mitmelt teiselt autorilt palju huvitavat ja harivat lugemist Eesti Allergialiidu kodulehelt www.allergialiit.ee.

Tunne oma allergiat ja naudi aktiivset elu ohte vältides!

Kaja Julge

Eesti Allergialiidu juhatuse liige



— EKSPERDID —



TRIINE ANNUS,
Ida-Tallinna keskhaigla
lasteallergoloog



MARE PAUKLIN,
Tartu Ülikooli kliinikumi
sisehaiguste-allergoloogia
arst-õppejõud



KAJA JULGE,
Tartu Ülikooli kliinikumi
arst-õppejõud ja Tartu
Ülikooli kliinilise meditsiini
instituudi lektor



MAIRE VASAR,
Tartu Ülikooli kliinikumi
vanemarst-õppejõud ja
Tartu Ülikooli lastekliiniku
lastearst-allergoloog



MAIE JÜRISSESON,
Tallinna Põhja-Eesti
regionaalhaigla ja
Tallinna Lastehaigla
dermatoveneroloog



TIIA VOOR,
Tartu Ülikooli kliinikumi
lastekliiniku lastearst ja Tartu
Ülikooli kliinilise meditsiini
instituudi lastehaiguste lektor



KADRI MUONI,
Tallinna Lastehaigla
lastearst

EESTI ALLERGIALIIT 

Kas allergiat saab **ära hoida?**

Allergia ei teki tühja koha pealt – selleks peavad olema pärilik eelsoodumus, kokkupuude allergeeniga ja allergia kujunemist soodustavad keskkonnategurid.

TEKST KAJA JULGE, Tartu Ülikooli kliinikumi arst-õppejõud ja Tartu Ülikooli kliinilise meditsiini instituudi lektor



Selleks, et inimesel tekiks allergia, peab lisaks keskkonnateguritele, mis soodustavad allergia kujunemist, olema tal pärilik eelsoodumus ja kokkupuude allergeeniga.

Kuna allergia tekke oht on seotud väga paljude geenidega, võivad lapse vanemad olla ainult riski kandjad, ilma et neil endil oleks allergiat. Näiteks selleks, et eelsoodumusega lapsel tekiks ülitundlikkus lehmapiima vastu, ei pea imik seda ise veel jooma – piisab väikesest kogusest, mis jõuab temani rinnapiima kaudu. Kassi- või koeraomanikel ei ole sagedamini allergiat loomade suhtes kui nendel, kellel loomi pole, sest sensibiliseerumiseks ehk ülitundlikkuse tekkimiseks on vaja väga vähest kokkupuudet allergeeniga. Suur allergeeni kogus võib isegi allergia teket vältida. Seega lemmiklooma olemasolu võib mõnel inimesel soodustada, teisel aga, vastupidi, takistada allergia kujunemist üldse.

Immuunsüsteem vajab koolitamist

Uuringud on näidanud, et allergiahirmus tehtud ranged piirangud menüüs ja keskkonnas olevate allergeenidega kontakti vältimine ei too kaasa ülitundlikkuse ja allergiahaiguste vähenemist.

Kõik see, mida me sööme, jooma, puudutame ja sisse hingame, kujundab meie naha, seedekulgl ja hingamisteede mikrobiomi ning selle kaudu soodustab kas taluvuse või ülitundlikkuse teket.

Allergia korral reageerib organismi immuunsüsteem liiga tugevasti meid ümbritsevatele muidu ohututele ainetele, olgu nendeks siis toiduvalk, koera kõõm, kassi sülg või kase õietolm. Selleks, et immuunsüsteem oskaks adekvaatselt käituda, peab ta vahet tegema, mis on oma ja mis organismile võõras aine. Võõra puhul tuleb tal veel eristada ja käituda selle järgi, kas aine on ohtlik või ohutu.

Immuunsüsteem vajab koolitust, kuidas kaitsta organismi haigustekitajate eest ja mitte reageerida toidus ning looduses olevatele kahjututele ainetele. Im-

muunsüsteemi koolitamist võib võrrelda näidetega meie igapäevaelust: selleks, et veekogus toime tulla ja seal olemist ohutult nautida, tuleb õppida ujuma; liikluses hakkama saamiseks peab tundma aga liikluseeskirja.

Vanade sõprade teooria

Tasakaalus immuunreaktsioonide tekke tagab bioloogiline mitmekesisus – seda nii makro- kui ka mikrotasandil.

Nüügi hügieeniteooria on teada-tuntud viimased kakskümmend aastat, kuigi viimasel ajal on hakatud seda nimetama pigem vanade sõprade teooriaks. Kõik see, mida me sööme, jooma, puudutame ja sisse hingame, kujundab meie naha, seedekulgl ja hingamisteede mikrobiomi ning selle kaudu soodustab kas taluvuse või ülitundlikkuse teket. Linastumise, vähese looduses viibimise, steriliseeritud toidu söömise ja mikroobide hävitamise tõttu on oluliselt muutunud meie mikrobiom ning kujunenud düsbioos (organismi või selle osa mikrofloora tasakaaluhäire).

Kõige suurem on mikroobide hulk seedekulglas. Tänapäeval soolestikus arvuliselt vähenenud ja liigivaesemaks muutunud mikroobikooslus häirib oluli-

sel määral immuunvastuse väljakujunemist, st taluvuse tekke asemel soodustab allergia teket.

Rinnapiim on parim

Rinnapiim on esimene ja parim imiku toit, kuid lisaks ideaalsele toitainete sisaldusele on selles normaalse soolefloora kujunemist soodustavad bioaktiivsed ained. Rinnaga toitmine lükkab imikul edasi toiduallergeenide saamist ja rinnapiimas olevad anti-kehad (IgA ja IgG4) soodustavad toidutaluvuse kujunemist.

Piimhappebakterite allikas



probio'stick®
suus lahustuv pulber

- Mikrokapseldatud ja maohappekindel
- Mugav – üks pakike päevas/ igal ajal/ ilma veeta
- Meeldiv naturaalne ploomimaitse
- Sobib kasutamiseks antibiootikumravi ajal ja selle järgselt, kõhulahtisuse korral, reisil olles

Piimhappebakterid aitavad taastada ja tasakaalustada soolestiku normaalset mikrofloorat



Tootja: Lallemand S.A.S., Prantsusmaa.

Maaletooja: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 6A, 51014 Tartu.

www.miecys.ee



Samal ajal isegi pikaajalisel rinnaga toitmisel ei ole allergia vältimise seisukohalt imeväge. Uuringud on näidanud, et ranged piirangud raseda ja imetava ema dieedis ei aita ära hoida lapsel atoopilise dermatiidi ega toiduallergia teket, mistõttu neid piiranguid ka ei soovitata. Piima, muna või teraviljade väljajätmine rinnaga toitva ema menüüst on põhjendatud ainult juhul, kui nende kasutamine tekitab imikul haigusnähte. Küll aga on mõttekas olla ettevaatlik kakao, tsitrusviljade, maasikate, tomatite, pähklite ja toidulisanditega.

Toitumisest üldisemalt

Palju on tehtud uuringuid probiootikumide ja prebiootikumidega, kuid seni ei ole kindlat tõestust selle kohta, et need aitaksid allergia teket otseselt vältida. Vaieldamatult on probiootikumidest abi aga nakkustest ja antibiootikumidest

Rinnapiim on esimene ja parim imiku toit, kuid lisaks ideaalsele toitainete sisaldusele on selles normaalse soolefloora kujunemist soodustavad bioaktiivsed ained.

põhjustatud seedekulglahäirete parandamisel – selle kaudu väheneb ka allergeenide mõju.

Mitmed uuringud on näidanud probiootikumide head mõju atoopilise dermatiidi tekke vähendamiseks ja selle kulu kergendamiseks. Samuti on mitmetes uuringutes heaks hinnatud vitamiinide, eriti D-vitamiini, aga ka antioksidantide, puu- ja aedviljade, rasvhapete ning mikroelementide mõju allergia vältimisele. Uuringud selles osas jätkuvad ja ilmselt osatakse juba lähiajal anda täpsemaid dieedisoovitusi.

Ülitundlikkuse teke naha kaudu

Atoopilise dermatiidi oluliseks põhjuseks on naha kaitsevõime puudulikkus, mis ilmneb kõige sagedamini filagriini geeni mutatsiooni korral. Seega on kroonilise nahaprobleemi tekkes tähtis geneetiline eelsoodumus. Allergeeni kontakt läbi naha tekitab ülitundlikkust, söömisel pigem mitte.

Uudne lähenemine toiduallergia tekke vältimiseks on naha kaitsevõime parandamine kreemitamiseega esimestest



KUI JUKU ÕPIB, SIIS JUHAN TEAB

Eestlastel on ilus ütlemine: mida Juku ei õpi, seda Juhan ei tea. Samasugune lähenemine sobib ka immuunsüsteemi koolitamise kohta, millega tuleb algust teha juba väga varases eas, et immuunsüsteem oskaks targalt käituda.

- Toida imikut rinnapiimaga vähemalt 4–6 kuud, soovitatavalt kauem.
- Anna lapsele tahket toitu, s.o aedvilja ja putru, alates 4–6 kuu vanusest.
- Toituda tuleks mitmekülgset ilma põhjendamatute piiranguteta.
- Eelista värsketest toiduainetest valmistatud toitu.
- Vähenda lisaainetega toidu osa menüüs.
- Viibi iga päev looduses.
- Ole koos lapsega füüsiliselt aktiivne tema varasest east alates.
- Väldi saastatud õhku, eriti tubakasuitsu.
- Kasuta antibiootikume ainult kindla näidustuse olemasolu korral.

ECOS LOODUSLIKUD PUHASTUSVAHENDID SINU KOJU

ECOS™

EFEKTIIVNE
JA OHUTU



SOBIVAD
KA ALLERGI-
KUTELE



EI SISALDA
SÜNTEETILISI
LÖHNA- EGA
VÄRVAINET

TOOTED ON
VALMISTATUD
TAASTUVATEST JA
BIOLAGUNEVADEST
TAIMSETEST
TOORAINETEST.

ECOS
TOODETEGA
ON KORISTA-
MINE PUHAS
RÕÕM!



TULEMUSED,
MIS ÜLLATAVAD

Hooli oma kodust ja tervisest!

Kasuta e-poest tellides kupongi "kodutohter" ja saad esmatellimuse 10% soodsamalt! Pakkumine kehtib kuni 31.05.2018
www.ecotrade.ee

f Ecotrade.ee

Eesti Allergialiit tunnustab Eskaro värve



Allergeense toidu andmise edasi lükkamine hilisemale eale ei too kaasa toiduallergia vähenemist.

elukuudest alates. Lisaks kaitsekihi parandamisele kaitsekreemidega on vaja põletikulist nahka ravida põletikuvastaste preparaatidega, et vähendada allergeenide jõudmist organismi naha kaudu.

Allergeense toidu varasem andmine

Allergeense toidu andmise edasi lükkamine hilisemale eale ei too kaasa toiduallergia vähenemist.

Näiteks on uuringutes võrreldud allergia teket maapähkli vastu, kui seda hakati ühele osale lastest regulaarselt andma 4–11 kuu vanuses, teistele aga ei antud 5. eluaastani üldse. Varasem maapähkli söömine aitas maapähkliallergia suure riskiga lastel selle teket vältida. Samataolised tulemused on saadud ka muna tavapärasest varasema andmisega, eelistades



seada just keedetuna, mitte küpsetatult või praetuna. Gluteeni sisaldavad teraviljad peaks menüüsse lülitama 4–6 kuu vanuses, soovitatavalt rinnapiima kaitsva toime all.

Nii maapähkli söömine kui ka selle vastu allergia ei ole Eestis levinud, mistõttu ei ole maapähklivalgu andmine imikutele ennetuseks põhjendatud. Küll aga oleks vaja muuta seniseid toitumissoovitusi selles osas, et lisada lapse menüüsse muna varem, kui seda praegu soovitatakse. Ilmselt jõuame ringiga tagasi varasemate nõuanneteni, kui munakollast soovitati hakata andma keedetuna väikeses koguses koos aedviljaga.

Allergia vastu vaksineerimine

Praegu tehakse allergia immuunravi haigusnähtude vähendamiseks nendele, kellel on ülitundlikkus juba välja kujunenud. Immuunraviga on võimalik tekitada taluvust nii aeroallergeenide ehk õhuga levivate allergeenide kui ka toiduainete suhtes.

Hoolimata paljudest uuringutest ei ole esmane ennetav vaksineerimine seni edukaks osutunud. Optimistina julgen väita, et tulevikus on personaalmeditsiini ja kliinilise immunoloogia arenedes võimalik allergiat ära hoida individuaalsete vaksineerimisprogrammidega. **KT**



LOODUSPERE



KODUPUHAUSTUSVAHENDID

MAHE KOSMEETIKA JA
JUUKSEVÄRVID

VILLA-SIIDI PESU JA
DISANA VILLASED KOMBED

LAMBANAHAD
(BEEBILE OHUTUD)

MAHE TOIT KA
GLUTEENIVABA JA VEGAN

LOODUSLIKUD
TOIDULISANDID

MOLTEX NATURE
MÄHKMED

NATRACARE
HÜGIEENITARBED

DIDYMOS KANDELINAD
JA ERGOBABY KÕHUKOTID

Kiire ja tervislik e-pood
www.looduspere.ee

Looduspere poed Viru Keskuses, Pirita Selveris ,
Peetri Selveris, Tartu Lõunakeskuses,
Tartu Kvartalis





Elu koos *tolmulestaga*

*Enamasti elame silmale nähtamatute tolmu-
lestadega rahulikult koos. Osal inimestel aga
teevad need ämblikulaadsed olendid elu
raskeks, sest tekib allergia.*

TEKST MARE PAUKLIN, Tartu Ülikooli kliinikumi sisehaiguste-allergoloogia arst-õppejõud

Kodutolmu-
lestad on 0,25–0,5 mm pikkused, silmale
nähtamatud ämblikulaadsed pisiolendid, mis on ühed
sagedasemad aastaringse allergia põhjustajad.

Tolmu-
lestadele meeldib temperatuur vahemikus
20–25 kraadi ja õhuniiskus vahemikus 70–80%. Nad toituvad
peamiselt inimnahalt eraldunud kõõmast ja leiavad head elu-
tingimused madratsites, pehmes mööblis, voodiriietes, sisus-
tustekstiilides ning pehmetes mänguasjades.

Ülitundlikule võivad allergeeniks olla surnud lestad
ja lestad eritised. Need põhjustavad allergiahaigusi: allergilist
nohu, silmapõletikku, astmat või atoopilise nahapõletiku äge-
nemist. Allergianähud võivad olla seotud kindla koha, niiske

aastaja või tolmu-
se tegevusega ning nähud võivad ägeneda
öösel või varahommikul.

Tolmu-
lestaallergikul võivad koorikloomad ja molluskid
põhjustada ristreaktsioonina toiduallergiat.

Tolmu- lestaallergia ravi

Tolmu-
lestaallergia diagnoos põhineb anamneesil ehk haigusloo
kirjeldusel ja patsiendi uurimisel. Allergiat kinnitab naha-
torketesti positiivne tulemus või see, kui veres on tolmu-
lesta-
vastaste antikehade sisaldus suurenenud.

Vähendades kokkupuudet tolmu-
lestadega, kahanevad ka
haiguse sümptomid. Ometi on peaaegu võimatu tolmu-
lesta-

Tolmulestadele meeldib temperatuur vahemikus 20–25 kraadi ja õhuniiskus vahemikus 70–80%.



täielikult elukeskkonnast eemaldada, mistõttu on vajalikud ravimid sümptomite leevendamiseks ja kaotamiseks.

Tänapäevased allergiaravimid sobivad pikaajaliseks kasutamiseks ja on ohutud, kuid sobiva ravimi leidmine ja selle toime ilmumine võib teinekord võtta aega. Tolmulestaallergiaga inimesed ei pruugi alati saada täielikku abi ka ravimitest, seetõttu võib kaaluda immuunteraapiat. Selle raviviisi eesmärk on taluvuse tekitamine allergeeni suhtes ning see toimub allergoloogi kontrolli all.

Mida annab ise ette võtta?

- Hoida õhuniiskus eluruumides alla 50%. Niiskuse vähendamiseks ära kuivata pesu toas, vaid pesumasina kuivatustrumlis, õues või spetsiaalses, hea ventilatsiooniga ruumis.
- Toiduvalmistamise ja pesemise ajal lülita sisse köögi või vannitoa ventilatsioon. Tuuluta ruume korrapäraselt ning jälgi, et ventilatsioonisüsteemid töötaksid korralikult.
- Magamise järel tuuluta voodiriideid või jäta voodi mõneks ajaks üles tegemata, et niiskus jõuaks haihtuda. Välti õhuniisuteid, kuna need võivad kergesti saastuda ja nende liigkasutamine võib viia tolmu- ja hallituse vahumisele. Inimestel, kellel nina kuivab, on soovitatav kasutada pigem soolalahusega niisutavaid pihusteid, mitte õhuniisuteid. Õhukuivatid võivad olla tõhusad keldrites, et vähendada kogu maja õhuniiskust.
- Toatemperatuuri tuleks hoida 20–22 kraadi piires.
- Kata madratsid ja padjad tolmu- ja hallituse katetega. Need on tehtud materjalist, mille poorid on piisavalt väikesed, et tolmu- ja hallitust või nende jääkproduktid läbi ei pääseks. Neid tooteid nimetatakse ka allergeeniläbimatuks. Plast- või vinüülkatted on kõige odavamad, kuid tihti ebamugavad. Allergeene mitteläbilaskvaid katteid võib leida voodipesu müüvatest poodidest.



NINAHÜGIEENIKS



Humer täiskasvanute
Alates 15. eluaastast

Humer imikute/laste
Alates 1. elukuust

100% lahjendamata merevesi

Sisaldab rikkalikult mikroelemente



- Ninaõõnsuste loputamiseks nohu korral
- Igapäevaseks ninahügieeniks
- Nina limaskestast niisutamiseks
- Tolmu, allergeenide, haigus- tekitajate jms eemaldamiseks nina limaskestalt

KOGU PERELE

URGO
www.humer.ee



Allergik ei tohiks koristamise ajal samas toas viibida; kui see ei ole võimalik või ise koristades kannab kindlasti kaitsemaski.

- Soovitatav on iganädalane voodipesu pesemine 60 kraadi juures ja pesu kuivatamine või kuumutamine näiteks kuivatis.
- Puhasta voodivarustust regulaarselt. Tekke, patju ja madratsit võiks kloppida iga nädal. Talvel on mõistlik viia need õue ja hoida seal 1–2 päeva või hoida 1 tund 60-kraadises saunas. Tekke ja patju on soovitatav pesta iga 1–2 kuu järel vähemalt 60-kraadises vees. Voodivarustust võiks uuendada teatud aja pärast: patju 2–3 aasta, tekke 5–6 aasta ja madratsid 8–10 aasta tagant.

- Väldi tolmu koguvaid esemeid või mööblit ning magamis- toas kasuta pestavaid põrandakatteid. Raamatuid, mänguasju, rõivaid jt tolmu kogujaid hoia kinnises kapis.
- Pehmeid mänguasju hoia kord nädalas 6 tundi sügavkülmas ja seejärel klopi neid. Pestavaid pehmeid mänguasju tuleks pesta pesumasinas, et eemaldada nendes olevad allergeenid. Kuumpesu või külmutamist/pesemist kasuta ka kaisutekkide, nukuriiete ja muude kangaste puhul.
- Lihtsa sisustusega kodus piisab sellest, kui koristad kord nädalas. Eemalda siledatelt pindadelt tolm niiske või mikrokiust lapiga. Tolmuimejaga töötamisel kasuta spetsiaalset HEPA-filtrit, mis takistab tolmulestadest õhkupaikumist. Allergik ei tohiks koristamise ajal samas toas viibida; kui see ei ole võimalik või ise koristades kannab kindlasti kaitsemaski.
- Lesti tapvad keemilised ained võivad olla vahel küll kasulikud, kuid need ei ole iga kord tõhusad, kuna ei tungi pehme mööbli, diivanipatjade ega madratsi sisse.
- Väldi kõike seda, mis suurendab hingamisteede ülitundlikkust – seega, ära suitseta eluruumides. **KT**

Allergodil 0,1%

Aselastiin ninasprei, lahus



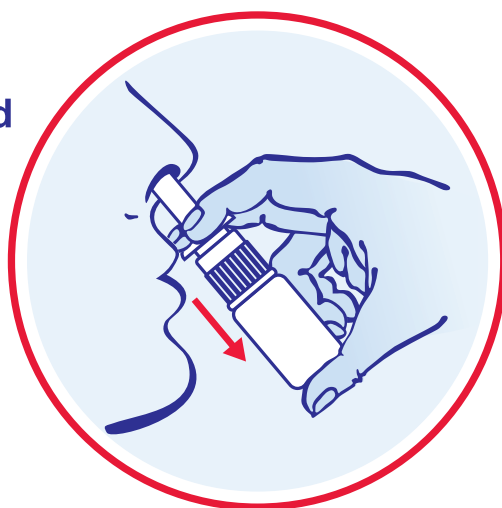
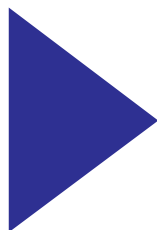
Allergilise riniidi raviks

NINASPREDI
sobib pikaajaliseks kasutamiseks.

Annustamine:

Täiskasvanud ja üle 6-aastased lapsed:
mõlemasse ninasõõrmesse 1 annus kaks korda
ööpäevas.

**Hoidke ravimi
pihustamisel pead
püstiasendis.**



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

Allergodil 0,1% ninasprei, lahus. INN: *Azelastinum*. Käsimüügiravim. Näidustus: Allergilise riniidi sümptomaatiline ravi. Müügiloo hoidja: SIA Meda Pharma, Mūkusalas 101, Rīga, LV 1004, Läti. Täiendav info müügiloo hoidja esindusest: Meda Pharma SIA, Liivalaia 13/15, 10118 Tallinn.

Allikas: ravimi omaduste kokkuvõte
MYL-EE-18-20

 **Mylan**

Better Health
for a Better World



Falmecc BELLARIA by Marco Zito

Tahaks hingata normaalset õhku

Õhupuhtus pole just esimesi igapäevamõtteid, ei tööl ega kodus. Aga mõelda sellele võiks, sest just siseruumide õhukvaliteet on suurimaid probleeme, mis pärssib me efektiivsust ses sooritusvõimet väärtustavas maailmas. Kõõgi õhupuhastite tootja Falmec on välja töötanud uue seadme, mis mõeldud õhu puhastamiseks kodus. See kasutab bipolaarse ioniseerimise tehnoloogiat, mis on juba mõnda aega õigustanud end kõrge jõudlusega kõõgi õhupuhastites. Et tehniliselt keeruline seade magamistoa kapil esteetiliselt väärikalt mõjuks, on suurt tähelepanu pööranud disainile. Nimigi on kaunis – Bellaria. Esmapilgul mõjubki õhupuhasti Bellaria pigem sisekujunduselemendina – dimmerdatava valgustina, mille satiinjnas katteklasa on Veneetsia meistrite käsitöö.

Ruumiõhu kvaliteet on väga tähtis

Keskkonnakaitse agentuuri (EPA – Enviromental Protection Agency) uurimusele tuginedes saab väita, et õhk koduseinte vahel võib olla viis korda mustem kui suurlinna tänavail. Eeskätt seetõttu, et ruumidesse tuleb õhk väljast ja ruumis kogub see ainult saastet juurde, rikastudes kahjulike osakeste ja ainetega. Õhukvaliteet langeb ruumides eelkõige seepärast, et viibime seal suure osa ajast. Probleemiks on see eriti suuremates linnades ja tööstuspiirkondades.

Mida halba sisaldab õhk su kodus?

Õhk, mida sisse hingame, võib sisaldada mitmeid kahjulikke koostisosi. Peamised saasteallikad on keemilisel teel tekkivad ained, nagu väävel, lämmastik, süsinikdioksiid, osoon, formaldehüüdid, lenduvad orgaanilised osakesed, lahustid, tahked saasteosakesed, tubakasuits. Peale keemiliste saasteainete leidub õhus kahjulikke looduslikke aineid – mikroorganisme, baktereid, viiruseid, hallitusseeni, allergeene ja tolmulestasid. Õhule lisaks leidub kahjulikke aineid seinavärvs, põrandakattematerjalis, sisekujunduselementides, mööblis, kütte- ja jahutusseadmetes, koristustarvetes ja mujal.

Kuidas taastada ideaalne õhupuhtus?

Rikkumata looduses sisaldub kuupsentimeetris õhus iga 1000 negatiivse iooni kohta 1200 positiivset iooni. See on optimaalne tasakaal, mis tagab elujõulise energia ja heaolu keskkonnas. Ruumides aga põhjustavad saasteained õhukvaliteedi langust, kuna vähendavad ionide arvu. Looduses tekitavad kasulikke ioone juurde päike, äike, fotoelektriline efekt, kiirgus, õhu liikumine (tuul) ja vee liikumine (lained, kosed, allikad, tõusud-mõõnad). Kus iganes su kodu ka pole, suudab samasuguse töö ära teha Falmec Bellaria õhupuhasti.

Tänu aktiivsele ioniseerimistehnoloogiale puhastab Falmec Bellaria edukalt ruumiõhu, eemaldades saaste – bakterid, viirused, hallitusseened, tolmulestad ja mikroorganismid. Bellaria taastab loodusele omase ideaalse ioonide tasakaalu ning tõstab ruumis viibivate inimeste füüsilist ja vaimset heaolu. Seda kõike ainsagi mürata, igat tüüpi ruumis.

Bellaria on saadaval neljas värvitoonis, et harmoneeruks nii sinu maitse kui ka koduga, olgu siis elu- või magamistoa, kõõgis, kabinetis – kõikjal, kus vajad laitmatult puhast õhku. Õhupuhastiga saab tutvuda E-Luxi esinduslongis ja seadme hind on 990 eurot.





Ärritus- dermatiit

– naha vastus ärritajatele

Ärrituskontaktdermatiit on nahapõletik, mis tekib kokkupuutest ärritavate teguritega. Õige ravi ja hooldusega on see väljaravitav seisund.

TEKST MAIE JÜRISSEON, Tallinna Põhja-Eesti regionaalhaigla ja Tallinna Lastehaigla dermatoveneroloog

nimese nahk on suurim organ, mille pindala täiskasvanul on 1,5–2 m² ning mis on täies ulatuses kontaktis väliskeskkonna teguritega. Osa neist võivad olla ohtlikud, osa kahjutud, kuid teatud asjaoludel tõlgendab nahk nende toimet ohuna. Ärrituskontaktdermatiit on nahapõletik, mis tekib kokkupuutest nende ärritavate teguritega.

Dermatiit on tuletatud kreekaakeelsest sõnast *derma* (nahk) ja tähendab nahapõletikku, mille korral ärritus kätkeb endas füüsilist või keemilise aine kahjulikku mõju nahale. Keemiline aine ei pruugi olla üksnes kemikaal või tehisaine, vaid ka looduslik, sest seegi koosneb keemilistest elementidest. Nii on võimalik, et ärritusdermatiiti võib põhjustada ka puhas vesi. Füüsiline kahjustus on eelkõige nahavigastus – põletus, marrastus, hõõrumine jms.

Kõrvalepõikenäide: üks vanimaid ärritusdermatiidi kirjeldusi pärineb 1. sajandist Rooma teadlase Celsuse teosest „De Medicina“, milles ta kirjeldas söövitavast aine põhjustatud nahapõletikku.

Nahk kaitseb end põletikuga

Naha ärritajatega puutume kokku nii kodus kui ka tööl. Ärritusdermatiit on tänini üks sagedasemaid nahaprobleeme, mida tuleb ette nii lastel kui ka täiskasvanutel.

Mõnel tööalal võib inimene olla pidevas kokkupuutes ärritavate ainete ja keskkonnatingimustega, mille tagajärjel kujunev nahapõletik muutub kutsehaiguseks. Need nahapõletikud paiknevad eelkõige kätel, kusjuures ärritajateks on tavaliselt seebid, määrjad tööd ja kemikaalid.

Ärritusdermatiidi tekkes on oluline osa nahavigastusel, mõned ained kahjustavad keratiini, mõned mõjuvad rakkudele mürgiselt. Sellele vastab nahk üldise kaitse reaktsiooni – põletikuga.

Ärritusdermatiidi tekkes on oluline osa nahavigastusel, mõned ained kahjustavad keratiini, mõned mõjuvad rakkudele mürgiselt. Sellele vastab nahk üldise kaitse reaktsiooni – põletikuga.

Põletik on meie sünnipärane kaitse reaktsioon. Kasutades immunoloogia terminoloogiat: see on kaasasündinud immuunvastus, ühtlasi ka keeruline ahelreaktsioon, milles osaleb palju erinevaid mediaatoreid, signaalmolekule ja rakke. Kahjuks puudub tänaseni ärritusdermatiidi diagnoosimiseks spetsiifiline ja testidega kindlaks tehtav marker. Selles mõttes on allergiline dermatiit ärritusdermatiidi vastand: siin kutsuvad kindel allergeen immuunsüsteemis esile spetsiifiliste antikehade või rakkude tootmise, mida on võimalik testiga kindlaks teha.

Spetsiaalne ärritusnahapõletiku sari kanepiseemneõliga

Atopos Kreem 75g (25%) ja Ihupiim 150ml (15%) – kuivale, ketendavale, ärritunud, sügeleva ja punetava lööbega või psoriaasiga nahale. Annab kiiresti hea tulemuse, leevendab ketendust ja punetust.

Toimeained: oomega 3–6–9-rasvhapeterikas kanepiseemneõli, turbaekstrakt, meresool.

Konopka Kanepiõli Salv 75g (50%) – sobib ülikuivale, ärritunud ja lööbega nahale. Aitab efektiivselt nahalõhede (huuled, käed, jalad) puhul. Peale salvi pealekandmist kasutage puuvillaseid kindaid või sokke.

Toimeained: kanepiseemneõli, sheavõi, iisop, kuslapuu.

Regema kreem 50g (25%) – nahka taastav kreem ekseemi, nahalõhede, värskete armide, lamatiste ja diabeedihaavandite parandamiseks.

Toimeained: kanepiseemneõli, amika, nuluõli, piimhape, kamper.



Kanepiseemneõli kosmeetika on müügil

E-poes: www.eluvagi.ee

Tallinnas: Kalamaja Apteegis – Kotzebue 9

Tartus: Raja Apteekides - Aardla 114; Raja 31; L. Puusepa 3

Pärnus: Ülejõe Apteegis; Viiking SPA Apteegis;

Tervisekaupluses (teatri maja)

Võrus: Vana Maja salong – Paju 9



Paradoksaalsel kombel on ärritusnahapõletik ja allergiline nahapõletik sageli väga sarnaste sümptomitega – mõlemad on haigele väga ebamugavad ja võivad tekitada sügelust. Kuna kaasasündinud immuunkaitse kaitseb kõiki inimesi, aga allergia kui omandatud immuunvastus avaldub vaid osal teatud soodumusega inimestel, on ärritusdermatiiti mitu korda sagedamini kui allergilist dermatiiti.

Allergilist dermatiiti aitavad ärritusdermatiidist eristada allergiaplaastritestid.

Põletiku teket soodustavad tegurid

Ärritusnahapõletiku kujunemine oleneb paljudest teguritest – nii ärritaja omadustest kui ka naha omapärast.

Ärritusnahapõletik ja allergiline nahapõletik on sageli väga sarnaste sümptomitega – mõlemad on haigele väga ebamugavad ja võivad tekitada sügelust.

- **ÄRRITAVA AINE KEEMILISED OMADUSED** – kas tegemist on happe, leelise vms; milline on aine kontsentratsioon. Tugevad kemikaalid, näiteks happed ja leelised, mõjuvad kiiresti, tekitavad tugevat ja sügavat kahjustust, sümptomid on ägedad ja nendega kaasub valu – kontaktikohas on näha punetust, vilt, leemetust ja isegi verinahka.
- **KONTAKTI SAGEDUS** – kas see on ühekordne või igapäevane. Kui kontakt ärritajaga on harv, jõuab nahk pärast

ebasoodsat mõju taastuda ja ärritust ei teki või on see nõrgem. Kui nahk ei jõua enne uut kokkupuudet ärritajaga paraneda, kujuneb varem või hiljem välja summeeruv nahakahjustus ja ilmnevad põletikunähud.

- **ÜKS ÄRRITAJA VÕI MITU** – kas igapäevasel pesemisel kasutatakse liialt kuuma vett või pestakse liiga kaua; kas pesuained sisaldavad rohkem või vähem ärritavaid koostisosi; kas ebaõigele pesemisele lisandub ka hooletu kuivatamine;

ülearu kuiv sisekeskkond ja külm aastaaeg jne. On üsna seasuspärane, et nõrkade ärritajate mõju on aeglane: sümptomeid märgatakse alles siis, kui mõju on juba kaua aega kestnud ning seoseid on raske tuvastada. Silmanähtavad muutused tekivad nahapõletiku süvenedes ja väljenduvad kerge kuni mõõduka punetuse, ketenduse, pindmiste ja sügavamate lõhedena.

- **TOIME INTENSIIVSUS** – näiteks temperatuur. Keeva vee või kuuma triikraua põletuse tagajärjel tekivad tugev punetus ja villid, villide lõhkemisel leemetus ja valu – need on ülitugeva nahapõletiku sümptomid. Soe vann tekitab aga ainult ajutist punetust ning vaid liiga tiheda vannitamise tõttu muutub nahk kergelt roosakaks, kuivaks ja ketendavaks.
- **OKLUSIOON EHK KILEKOMPRESSI TINGIMUSED** – kas keemilisele mõjule kaasub veel oklusioon, näiteks kandes pikalt ja/või sageli kummijalatseid või -kindaid; välise kilekattega mähkmeid, hügieenisidemeid või pesukaitsmeid; kitsaid, pigistavaid või sünteetilisest materjalist riideid. Umbsete rõivaste all higistamine võib soodustada haudumuse ja karvanääpsupõletiku teket. Haudumust esineb rohkem või vähem ka mõnedes kehapiirkondades, nagu kaenlaalused, kubeme- ja tuharavoldid, varvaste ja sõrmede vahed. Ka sõrmuse alla tekib oklusioon, kui korduvalt teha käsi märjaks pesemise, koristamise või toiduvalmistamise ajal. Käte nahapõletik algabki tihti sõrmede vahelt ja sõrmuse alt.
- **NAHA INDIVIDUAALSED OMADUSED** – peale välisärritajate mängivad need ärrituspõletiku tekkes olulist rolli, sest sünnipäraselt kuiv nahk on alati ärritajaid läbilaskvam ja tundlikum. Laste ja eakate inimeste nahk on tavaliselt õhem, ärritajatele paremini läbitav ja põletikualltim. Ka varasemad ja kroonilised nahahaigused mõjutavad naha tundlikkust ja läbilaskvust ning soodustavad nahapõletiku teket.

Diagnoositakse välisestimeetodil

Ärritusdermatiidi diagnoosimiseks ei ole spetsiaalseid teste ega uuringumeetodeid. Kuna ärritusdermatiit võib sarnaneda allergilise kontaktdermatiidiga, tehakse nende eristamiseks nahaplaastriteste erinevate allergeenidega. Kui testid jäävad negatiivseks, st allergiat ei ole, viitab see ärrituskontaktdermatiidile.

Kutsenahapõletike näitel saab järeldada, et kõigi kontaktdermatiitide hulgast moodustavad ärritusdermatiidid 70–80% ja vaid 20–30% allergilised kontaktdermatiidid.

Kõige sagedamad nahaärritajad on

- kummikemikaalid;
- märjad tööd;
- seebid;
- nikkel;
- vaigud ja akrülaadid;
- juuksurikemikaalid;
- lõhnaained.

Üldjuhul põhjustavad need ka kõige sagedamini allergiat.

VÄGA KUIVA NAHA HOOLDUS



Meditsiiniline nahahooldussüsteem, mille tooted on välja töötatud koostöös nahaarstidega ning sobivad kasutamiseks ka väga tundliku naha korral.

Paljud inimesed kannatavad väga kuivast nahast tulenevate sümptomite käes: põletikuline ja punetav nahk, sügelus- ja kõrvetustunne, nahalõhed. Tekkepõhjused võivad olla väga erinevad. Nahk muutub kuivemaks vanemas eas aga seda võivad põhjustada ka ravimid ja keskkonnategurid. Kuiva naha sümptomid on väga eba-meeldivad ja nendega tuleb pidevalt ja intensiivselt võidelda.

Kõige olulisem on kiiresti taastada naha lipiidide sisaldus ja niiskuse tasakaal. Sebamed Extreme Dry Skin sarja tooted sisaldavad ureat (karbamiidi), mis on väga tugev looduslik niisutaja – imendumine on väga kiire ja toime saabub juba minutite jooksul. Nahk muutub pehmeks, sügelustunne kaob. 10% urea sisalduse korral lisandub nahka kooriv efekt, mis eemaldab surnud naharakud.

Kõik tootes sisalduvad lipiidid ja õlid (mandliõli, avokaadoõli ja hüdrogeenitud oliiviõli) on taimse päritoluga, sisaldades olulisi rasvhappeid ja vitamiine. Tooted ei sisalda värvaineid, PEG-aineid, silikoon- ja mineraalõlisid.

UUREA SISALDUS

5% leevendav kätekreem
leevendav näokreem
leevendav šampoon

UUREA SISALDUS

10% tervendav ihupiim
tervendav jalakreem



Sebamed Extreme Dry Skin sarja toodetele on omistatud ECARF sertifikaat.

Toodetud Saksamaal. Tootja: Sebapharma GmbH&Co.

Tooted on saadaval apteekides ja e-poes

www.nahahooldus.ee



www.sebamed.ee

Paranemine on võimalik õige raviga

Esimene ravisoovitus ärritusdermatiidiga võitlemiseks on ärritaja vältimine. Lisaks tuleks kasutada järgmisi leevendavaid võtteid ja vajadusel ka ravimeid.

- Baaskreemid ja -salvid. Siin kehtib reegel: mida kuivem nahk, seda rasvase- ma salviga nahahooldus. Nahka tuleb kreemitada iga pesemise järel.
- Põletikuvastased paiksed ravimid, tavaliselt hormoonkreemid, samuti tsinki sisaldavad kreemid, losjoonid ja salvid. Ägeda nahapõletiku ajal tuleks neid kasutada 1–2 korda päevas; vahel on ägeda põletiku taandumise järel vaja ravimi kasutamist jätkata paar korda nädalas.
- Rasketel juhtudel tuleks teha suukaudset ravi ja valgusravi.

Hügieeni pidamiseks soovitatakse pesta jahedama veega ja lühemat aega. Pesemisel tuleks kasutada lõhnatud seepi või pesugeeli, hästi sobivad nõrgalt happelised pesuvahendid ehk sündetid. Pärast pesemist peab nahka kreemitama.

Kui ärritusdermatiit on kätel:

- võta sõrmused kätepesu ajaks ära;
- kuivata pärast pesemist hoolikalt sõrmevahed ja käte selgmised pinnad;



- kreemita baaskreemiga;
- tee kõiki pikemaajalisi töid topeltkinnastes, st kannu kummikinnaste all puuvillaseid kindaid – puuvill hoiab ära nahahaudumuse.

Kui ärritusdermatiit jääb küllaldase tähelepanu, nahahoolduse ja ravita, võib see mõnikord üle minna allergiliseks dermatiidiks. Osal juhtudel muutub ravimata ärritusdermatiit krooniliseks

ega allu ravile ning ägeneb kiiresti pärast ravi lõpetamist. Samal ajal võib ärritusdermatiit mõnikord iseenesest aja jooksul taanduda – seda juhul, kui pindmine kaitsev marrasknahk pakseneb ja muutub vastupidavamaks. Lisaks on avastatud, et nahas võivad tekkida ka kaitsvad põletikuvastased mediaatorid.

Ärritusdermatiit on õige ravi ja hooldusega väljaravitav. **KT**

Sagedasemad ärritusdermatiidi vormid

■ **SENSOORNE DERMATIIT:** nahas on torkiv või kõrvetav tunne, ilma et oleks nähtavaid põletikutunnuseid. Põhjuseks võivad olla nahahooldusvahendites sisalduvad komponendid:

- propüleenglükool;
- sorbiinhape, mida võidakse lisada kreemidesse ja ka toitudesse;
- aselaiinhape, AHA-d, piimhape, bensoüülperoksiid (kasutatakse akne ravis).

■ **ASTEATOOTILINE DERMATIIT:** kuival nahal tekkinud põletik, sageli külmal aastaajal; võib tugevasti sügeleda.

■ **KUMULATIIVNE KONTAKTDERMATIIT:** korduva nõrga ärritaja mõjul aeglaselt tekkiv nahapõletik.

■ **FRIKTSIOON- EHK HÕÖRUMISDERMATIIT:** tekib kohtadele, kus nahk saab sageli hõõruda. Vastuseks epidermis pakseneb, tekib liigsarvestumine (nahapaksendid) või tavapärase nahajoonis muutub robustseks.

■ **KONTAKTNÕGESTÕBI:** võib olla allergiline ja mitte-allergiline. Esimese puhul on tegu eelkõige toiduallergia ja õietolmu ristallergiaga. Mitteallergilist kontaktnõgestõvet põhjustavad mõned säilitusained (bensoaadid ja sorbaadid) ning mõned lõhnaained (kaneel).

Kätel algab ärritusdermatiit tavaliselt labakäte pealt või sõrmuse alt – see tekib veest, seebist, pesu- ja desinfitseerimisvahenditest. Suu ümbruses võib olla nn huulelimpsija nahapõletik ja kubeme ümbruses mähkmedermatiit.

ÄRGE HEITKE MEELT
UUED JUUKSED ON ILUSAMAD



Soeng - Patrick Alès Salon

PHYTOLOGIST 15

ABSOLUUTNE JUUSTE
VÄLJALANGEMISVASTANE
HOOLDUS

INNOVATSIOON



99%
LOODUSLIKUD
KOOSTISAINED

15 TOIMET JUUSTE
VÄLJALANGEMISE VASTU
JA JUUSTE KASVAMISE POOLT

+ 5,942 UUT JUUKSEKARVA,
TIHEDAMAD JA ILUSAMAD JUUKSED

Phyto innovaatilised Phytologist 15 ampullid on esimene juuste väljalangemisvastane hooldus, mis pakub topeltlahendust nii juuksekao kui juuste hõrenemise vastu, töötades üheaegselt 15 erineva bioloogilise markeriga, mis on seotud juuste väljalangemisega ja -kasvuga. Uudne (1) absoluutne juuste väljalangemisvastane hooldus. Juuste kadu aeglustub (2), muutuvad tihedaks ja lopsakaks: 5942 uut juuksekarva (3) - juuksed on ilusamad, tõestatult paksemad (4).

⁽¹⁾ Phytosolba Laboratories - ⁽²⁾ 74 katseisiku kliiniline uuring 3 kuu jooksul ⁽³⁾ Keskmine kasvuväärtus 2,222 juuksekarva 74 katseisiku kohta. ⁽⁴⁾ 74 katseisiku kliiniline uuring 3 kuu jooksul ja 80 katseisiku enesehinnang peale 3-kuulist hooldust. Saadaval suuremates apteekides, Tallinna Kaubamaja, Tradehouse.

PHYTO
BOTANICAL POWER



Ka mesi võib tekitada allergiat

Mee tarvitamist peetakse tervislikuks, sealhulgas olevat sellel ka allergia- ja astmavastane toime.

Paraku võib mesi ise vahel allergianähte põhjustada.

TEKST TRIINE ANNUS, Ida-Tallinna keskhaigla lasteallergoloog

Mesi on mesilaste kogutud taimenektarist või eritistest spetsiifiliste ainete lisamisega toodetud ja kärjekannudes valminud magusaine. Mesilased kasutavad mett talvesöödaks ja varakevadel noore põlvkonna kasvatamiseks. Sõltuvalt päritolutaimeid eristatakse üle 500 meesordi.

Inimesed tarvitavad mett nii toiduks, raviks kui ka nahahoolduseks. Traditsiooniliselt on meest otsitud abi mitmesuguste terviseprobleemide, sealhulgas allergia, astma ja erinevate löövete vastu. Tegelikult on meele omistatud ravitoimed enamasti tõendamata, mille põhjuseks on osaliselt ka mee väga varieeruv koostis. Tõestust on leidnud selle kõha leevendav toime.

Eestis tarvitatakse ühe elaniku kohta aastas keskmiselt üks kilo mett. Vähemalt korra nädalas tarvitab mett üle poole eestlastest, üldse mitte 5–10% elanikest.

Mis teeb mee allergiliseks?

Põhilise osa, umbes 80% mee koostisest moodustavad erinevad suhkrud, mis ei ole allergeensed. Lisaks sisaldab mesi väikestes kogustes mitmesuguseid muid aineid, näiteks orgaanilisi happeid, ensüüme, aminohappeid jt ühendeid. Kokku on meest leitud sadu ühendeid.

Mees sisalduvate allergeenide allikaks on nii mesilased ise kui ka taimed, millelt mee algmaterjal on korjatud. Mesilastest pärinevad allergeenid on peamiselt mesilaste neelu- ja süljenäärmete eritiste ensüümid, harvemini mesilasmürk, mesilase keha osised ja mesilasvaha. Mee taimsed allergeenid pärinevad nektarist ja õietolmust. Nende allergeenide koostis mees on varieeruv, sõltudes mee allikaks olnud taimede liigist ja kasvutingimustest, sh ilmast ja pinnasest. Vahel leidub mees ka hallituseeoseid, baktereid, vetikaid ja muid bioloogilisi jääke.

Mees leiduv õietolm pärineb peamiselt putuktolmlevatelt, vähesel määral ka tuultolmlevatelt taimedelt. Ühes grammis mees võib olla 1000 õietolmutera.

Mee valmistamise käigus säilitab õietolm oma allergeensed omadused. Kuna mee ja eriti tema õietolmu koostis on väga muutlik, võib selle allergeensus oleneda meesordist. Mõni allergik võib vaevusi saada ühest, teine teisest sordist, mõni aga saab allergia alati mistahes meest. Tööstuslikult toodetud mesi on filtreeritud ja pastöriseeritud ning vahel ka siirupiga lahjendatud – seetõttu on tema õietolmusisaldus ja seega tõenäoliselt ka allergeensus väiksem kui toormeel.

Keda meeallergia ohustab?

Meeallergiat ei ole tihti. Kõige sagedamini on seda leitud õietolmuallergikutel, veidi harvemini kaasneb ta mesilasmürgi-allergiaga. Vahel võib meeallergia ilmneda ka neil, kellel muid allergiad ei ole.

Õietolmuallergia korral on meeallergiast vähem ohustatud puude ja heintaimede õietolmu suhtes ülitundlikud inimesed, sest tegemist on tuultolmlevate taimedega (erandiks on paju). Seetõttu satub nende õietolmu mee sisse vaid väheses koguses.

Sagedamini on meeallergiat neil, kes on allergilised korvõieliste hulka kuuluva puju suhtes. Pujugi on tuultolmleja, kuid üle poolte pujuallergikutest reageerib ka teiste korvõieliste õietolmule. Nende seas on rohkesti putuktolmlevaid taimi, sealhulgas ka häid meetaimi, nagu paiseleht, võilill, erinevad ohakad, jumikas, sigur, raudrohi jt.

Kutsehaigusena ohustab meeallergia toiduainetööstuse töötajaid, kellel on sage kokkupuude meega.

Millised on meeallergia tunnused?

Allergianähte võib mesi vallandada toidu, toidulisandi või loodusravimi koostises, aga ka pealemäärituna: meemaskina, -massaažina või mett sisaldavaid kosmeetika- ja hügieeni-vahendeid tarvitades. Tugeva allergia korral piisab sümptomite tekkeks üliväikesest allergeenikogusest.

Meeallergiat ei ole tihti. Kõige sagedamini on seda leitud õietolmuallergikutel, veidi harvemini kaasneb ta mesilasmürgiallergiaga.

Kergema allergia korral tekivad tavaliselt nahasügelus ja punetus, kublaline lööve ning huulte või suu, vahel ka neelu-piirkonna sügelus ja turse. Sageli ilmnevad sellised nähud 15 minuti jooksul pärast kokkupuudet meega. Ette võib tulla ka aevastamist, nina ja silmade sügelust ning vesitsust. Raskemal juhul võib tekkida iiveldus, oksendamine või kõhuvalu, samuti kõriturse või astmahoog, mis põhjustab hingamis-raskust.

Õrnatoimelised ja loodussõbralikud FLORA tooted

Tualettseep LASTE

Seep on taimset päritolu, valmistatud palmi- ja palmipähkli tuuma õlist. Ei sisalda lõhna-ega värvaineid, parabeene. Sobib ka kõige tundlikumale nahale.



Lastešampoon + dušigeel

Lastešampoon+dušigeel on õrna toimega lapse nahale ja silmadele. Sobib väga tundlikule nahale. On maheda koostisega. Sisaldab oliiviõli ja saialille ekstrakti. Oliiviõli niisutab ja toidab intensiivselt nahka ja juukseid. Saialille ekstrakt rahustab ja kaitseb nahka ärrituse eest. Ei sisalda: SLES'i ja SLS'i, värvaineid, allergeenseid lõhnaaineid, parabeene ega loomse päritoluga tooraineid.



Pesugeel BIOEST SENSITIVE

Universaalne, fosfaadivaba, õrnatoimeline vedel pesemisvahend. Ei sisalda valgendajaid, lõhna- ega värvaineid. Sobib kõigist riidematerjalidest värvilise ja valge pesu pesemiseks nii käsitsi kui igat tüüpi pesumasinas. Ei kahjusta kangast.

Pesuloputusvahend BIOEST SENSITIVE

Pesuloputusvahend on antistaatilise toimega. Pesuloputusvahendil BIOEST Sensitive on lisaks pesu pehmendavatele omadustele ka nahka rahustav toime, koostises oleva puuvillaekstrakti tõttu. Loputusvahendi koostises on allergeenivaba lõhnaaine. Koostises puudub värvaine, millele võivad allergilised inimesed tundlikud olla.

BIOEST SENSITIVE tooteid on soovitatav kasutada imikute, laste ja tundliku nahaga inimeste riiete pesemisel.

Kõik tooted on tunnustatud Eesti Allergialiidu poolt. Tooted on bioloogiliselt kergesti lagunevad.



Kõiki ülalnimetatud tooteid saab osta OÜ Flora Kaubanduse müügi-punktis, aadressil: Laki 5 Tallinnas tööpäevadel kell 8.30-16.30 ja hästivarustatud suuremates kauplustes.

Info tel.: 6 59 94 42
e-post: info@flora.ee
www.flo.ee

Flora



BEST
BREATHE
Nordic



Best Breathe Filter vältib sissehingatavas õhus allergeenide, õietolmu ja tolmulestade sisaldust!

Ninasõõrmetesse sisestatav seade vahetatavate filtritega puhastab efektiivselt sissehingatava õhu enamikest kahjulikest tolmuosakestest!

HINGA VABALT!

Saadaval kõikide apteekides üle Eesti!

Võimalik tellida ka meie e-poest:

www.bbnordic.eu



Võimalik on ka raske üldreaktsioon – anafülaksia. Sel juhul on allergiast haaratud korraka mitu elundkonda ja ilmnevad potentsiaalselt eluohtlikud haigusnähud: hingamisraskus või järsust vererõhu langusest tingitud šokk. Šokile viitavad äkki tekkinud peapööritus, nõrkus, segasus ja teadvusekadu.

Millised mesilastooted veel allergiat põhjustavad?

Lisaks meele kasutatakse toidus ning tervise-, kosmeetika- ja hügieenitoodetes ka teisi mesilaste tootetud aineid, nagu mesilaste õietolmu, mesilasema toitepiim, taruvaik ja mesilasvaha. Kõik need tooted võivad põhjustada allergiat, seda sagedamini just mee- või õietolmuallergikutel.

- **MESILASEMA TOITEPIIM EHK APILAK** on hapukas-magus poolläbipaistev valkjas vedelik. Tegemist on korjemesilaste näärmete eritisega, millega toidetakse vastseid ja täiskasvanud kuningannat. Mesilasema toitepiimast võib saada erinevaid allergianähte alates suusügelusest ning lõpetades eluohtliku astmahoo ja anafülaksiaga. Ilmneda võib ka kontaktnahapõletik – aeglast tüüpi allergia, mis tekib otsesel kokkupuutekohal allergeeniga.
- **TARUVAIK EHK TARUPIGI EHK PROOPOLIS** on valgurikas vaigutaoline kleepuv aine, mille mesilased taimede pungadelt kogutud ainetest valmistavad. Taruvaik on põletikuvastase ja antibakteriaalse toimega, mistõttu kasutatakse seda sageli nii nahale ja limaskestadele määratavates kui ka sissevõetavates ravimites. Lisaks on taruvaik kasutatud leidnud toidulisandina, suuvedelike ja hambapastade koostises ning kosmeetikas.

Taruvaik ongi üks sagedasemaid kontaktallergeene. Euroopas on ta paiksetest ravimitest tingitud allergia põhjustajana sageduselt teisel kohal.

Taruvaik võib vallandada mitmesuguseid allergianähte, sh anafülaksia. Kõige sagedamini põhjustab ta siiski aeglast tüüpi kontaktallergiat nahal, huultel ja suulimasketal. Taruvaik ongi üks sagedasemaid kontaktallergeene – Euroopas on ta paiksetest ravimitest tingitud allergia põhjustajana sageduselt teisel kohal.

- **MESILASVAHA** on mesilaste vahanäärmete eritis, millest nad ehitavad meekärki. Mesilasvaha leiab laialdaselt kasutust kosmeetika- ja ravimitööstuses kreemide, salvide, huulepalsamite ja -läigete, lauvärvide, raviküünalde ning tablettide ja kapslite katete koostises. Seda kasutatakse ka toiduainetööstuses lisainena tähisega E901. Allergianähud on enamasti kerged; kõige sagedamini tekib allergia mesilasvaha sisaldavatest huulepalsamitest.

ETTEVAATUST MEEGA!

Meega ei tasu liialdada, sest see võib põhjustada mitmeid terviseprobleeme. Imikutele aga ei tohi üldse mett anda.

■ LIIGNE SUHKUR

Sageli peetakse mett suhkru ohutuks alternatiiviks ja tarvitatakse seda suures koguses, taipamata, et ka mee magusus tuleb suhkrust. Rohke meetarbimine võib liialt tõsta veresuhkru taset veres ja see soodustab ka hambakaariese teket. Mõne organism ei suuda mees sisalduvaid suhkruid piisavalt tõhusalt seedida, mistõttu tekivad seedehäired. Ka tekitab mesi osal inimestel kõrvetisi.

Sageli usutakse, et mesi annab vähem kaloreid kui lauasuhkur, aga nii see kahjuks pole. Liigne mee tarbimine tõstab ka kehakaalu.

■ IMIKUTE BOTULISM

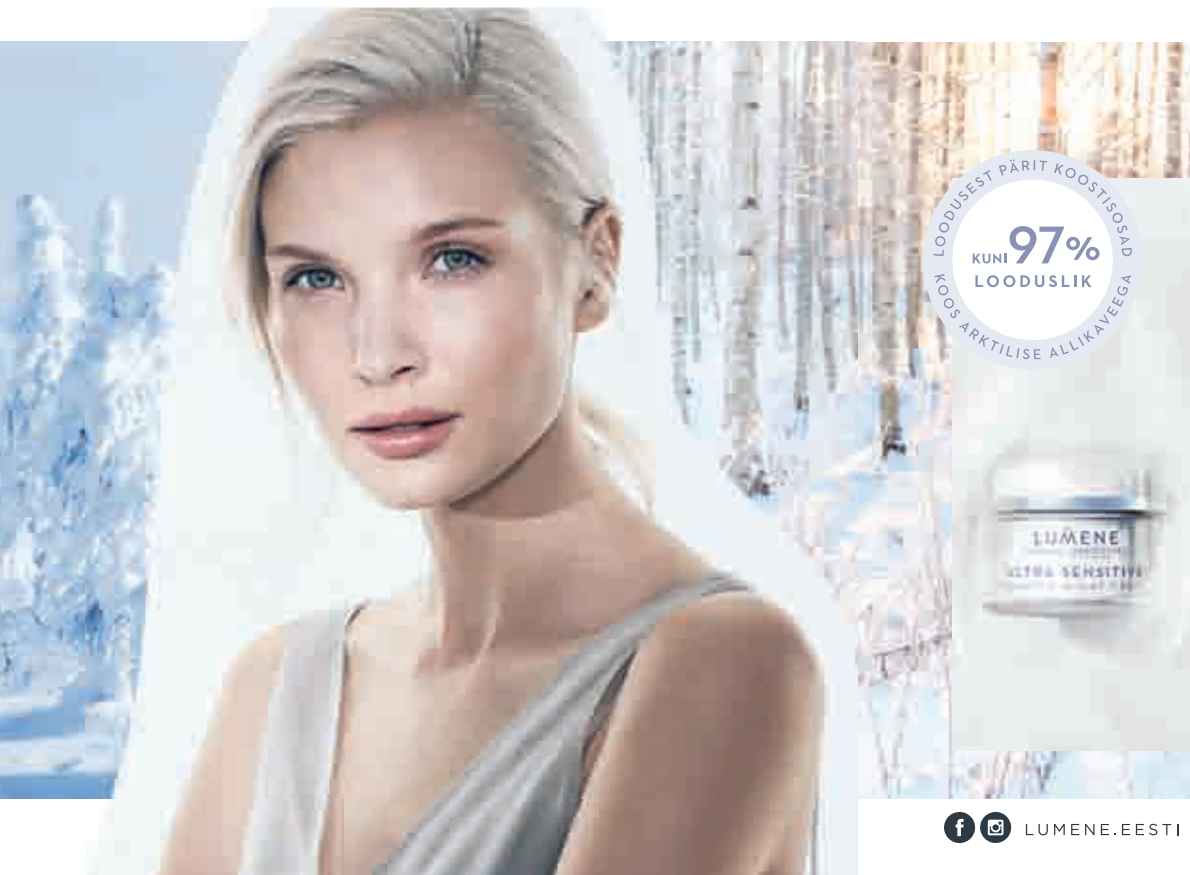
Imikute botulismi põhjustavad mees leiduvad botulismibakterite eosed, mille vastu alla üheaastasel lapsel veel kaitsemehhanismid puuduvad. Seedekulglas paljunedes hakkavad bakterid tootma ülimürgist ainet botuliini, mis tekitab imikutel halvatus ja võib olla eluohtlik. Seetõttu ei tohi alla üheaastastele lastele ka väheses koguses mett anda.



■ MÜRGISTUSED

Raskeid, sh eluohtlikke mürgistusi on saadud meest, mille algmaterjal on korjatud mürgistelt taimedelt, nagu näiteks rododendroni mõned liigid, ogaõun, voolme-ristirohi, ussikeel. Enamik uuritud meest sisaldab ka inimeste toodetud aineid, näiteks antibiootikume, putuka- ja umbrohumürke.

HELLITA TUNDLIKKU NAHKA



LOODUEST PÄRIT KOOSTISOSAD
KUNI **97%**
LOODUSLIK
KOOS ARKTILISE ALLIKAVEEGA





Mõnikord võivad tervisetooted sisaldada korraga nii mesilastooteid kui ka ravimtaimi, näiteks taruvaiku koos saialillega. Sel juhul võib allergilise reaktsiooni põhjus olla kas üks või teine või ka mõlemad korraga.

Kuidas meeallergiat diagnoositakse ja ravitakse?

Mesilastoodete allergia kahtluse korral tuleks kindlasti pöörduda perearsti poole, kes vajadusel suunab allergioloogi konsultatsioonile. Testimisel tuleb silmas pidada, et eri inimestel võivad allergiat tekitada mee ja teiste mesilastoodete erinevad koostisosad ning et mee ja eriti tema õietolmu koostis on väga muutlik. Seega võib mõnel allergikul allergiatest olla positiivne iga meega, mõnel aga vaid ühe kindla meesordiga või mõne muu mesilastootega. Meeallergiaga inimest tuleks kontrollida ka õietolmuallergia suhtes.

Allergilise reaktsiooni avaldumisel oleks sümptomitest olenevama mõistlik võtta mõnd suukaudset allergiaravimit – anti-histamiinikumi. Neid saab apteegist retseptita ja igal allergikul peaksid need alati käepärast olema. Ravi alustamisega viivitada ei tasu, sest allergiaravimid on mõjusamad siis, kui neid tarvitada ennetavalt või esimeste haigusnähtude ilmnemisel. Sõltuvalt vaevustest võib lisaks vaja olla ka näiteks astmaravimeid või kontaktallergia korral nahasalve. Kui vaevused ravist hoolimata püsivad või süvenevad, tuleks pöörduda arsti poole.

Meeallergik peab olema teadlik, millistes toitudes ning tervise-, hügieeni- ja kosmeetikatoodetes võib vastavaid allergeene leiduda.

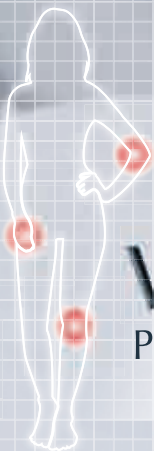
Anafülaksiast ohustatud inimene peab alati kaasas kandma adrenaliini autoinjektorit (Epipeni) ning teadma, millal ja kuidas seda kasutada. Anafülaktilise reaktsiooni korral tuleks autoinjektorit ja teiste ravimite kasutamisele vaatamata siiski alati kutsuda ka kiirabi.

Kas meeallergiat saab ennetada?

Meeallergik peab mett ja teisi mesilastooteid vältima, seda nii suu kaudu kui ka pealemäärituna. Selleks tuleb olla teadlik, millistes toitudes ning tervise-, hügieeni- ja kosmeetikatoodetes võib vastavaid allergeene leiduda. Tundmatute toodete korral tuleks kindlasti hoolega lugeda koostisosade nimekirja.

Allergia võib vahel tekkida ka väga väikesest allergeenikogusest, seetõttu tuleb teada ka nende varjatud allikaid. Näiteks võib mett olla šokolaadis ja muudes maiustustes; küpsetistes, kröbinates, hommikusöögihelvestes ja mujal. Mett võidakse kasutada ka kastmete, marinaadide ja glasuuride valmistamisel. **KT**

Eucerin®



VÄHEM LÖÖBEID JA SÜGELUST
PAIKNE JA PIKAAJALINE HOOLDUS ATOOPILISELE NAHALE

Lemmik- loomaga või lemmikloomata?

Lemmikloomad toovad meie ellu palju rõõmu, kuid osale inimestele võivad nad põhjustada ka kannatusi, sest iga karvane või suleline võib põhjustada allergiat.

TEKST MAIRE VASAR, Tartu Ülikooli kliinikumi vanemarst-õppejõud ja Tartu Ülikooli lastekliiniku lastearst-allergoloog

Pered, kellel on kunagi lemmikloom olnud või on, teavad, kui palju rõõmsaid emotsioone ta perre toob. Looma patsutamine, kaisutamine ja armastatud lemmiku muul moel puudutamine rahustab meid kiiresti maha ja parandab tuju, kui oleme stressis, närvis või pahased.

Nende positiivne mõju laste sotsiaalses ja emotsionaalses arengus on samuti igati tõestust leidnud. Lemmiklooma eest hoolitsemine aitab lastel kasvada enesekindlamaks ja aktiivsemaks ning kasvatab vastutustunnet ja empaatiat. On leitud, et need lapsed, kes on lemmikloomaga emotsionaalselt seotud, on võimelised paremaid suhteid looma ka inimestega.

Enamasti ülitundlikkus kassi ja koera vastu

Kassid ja koerad on ilmselt kõige populaarsemad lemmikloomad: ligi neljandikul peredest on kodus kass ja kolmandikul koer. Kuid lemmikloomad võivad põhjus-

tada ka allergiat. Allergeenid paiknevad looma kõõmas (nahakettudes), karvades, süljes ja uriinis.

Kass on kõige allergeensem koduloom, mistõttu ülitundlikkust kassi vastu ilmneb ligikaudu kaks korda sagedamini kui koera suhtes. Võrreldes tolmulesta allergeeniga levib kassiallergeen laialdasemalt, kuna kassi allergeensed valgud on väikse läbimõõduga ja kerged ning püsivad seetõttu õhus tunde. Koera allergeenid aga õhus nii kaua ei püsi.

Kodus levivad loomaallergeenid kõikjale ja kanduvad inimeste riiete ning jalatsitega isegi sinna, kus loomad pole kunagi viibinud, näiteks kooli ja lasteaeda. Kassiallergeenid on koeraallergeenidega võrreldes ka kleepuvamad ja see-

tõttu on neid seintelt, mööblilt ja vaipadelt raske eemaldada – nii võib neid leida kodust veel pool aastat kuni aasta hiljem pärast kassi lahkumist.

Mida kauem kass või koer kodus vabalt ringi liigub, seda rohkem allergeeni toas olevatele pindadele ladestub. Kodus, kus on kaks lemmiklooma, on ka allergeenitase kõrgem.

Osa tõuge tekitab rohkem allergiat

Kontakt kassi- ja koeraallergeeniga võib selle suhtes ülitundlikul põhjustada aevastamist, nohu, silmade sügelust ja vesisust. Oma väiksuse ja kerguse tõttu satub allergeen kergemini ka >>>

Kass on kõige allergeensem koduloom, mistõttu ülitundlikkust kassi vastu ilmneb ligikaudu kaks korda sagedamini kui koera suhtes.

ASTMA JA TOLMU PROBLEEMIDE VASTU UUE AIRVITAMINI ÕHUPUHASTIGA

Õhupuhasti Airvitamin AIR-1001 leevendab puudulikust ventilatsioonist tingitud värsket õhu puudumist ning vähendab õhus oleva peene tolmu ja bakterite hulka. Reostunud õhk filtreeritakse läbi eelfiltri, katalüüsfiltri, HEPA-filtri ja söefiltri. Seadmel on iseseisvaks töökiiruse reguleerimiseks õhu puhtuse sensor. Öörežiimil töötamine toimub väga vaikse heliga (25 dB).

NB! Seade on spetsiaalselt turule toodud selleks, et pakkuda mõistliku hinnaga kvaliteetset alternatiivi kallitele õhupuhastitele mida kodudesse pakutakse.

- ✓ Filtrite puhastusvõime 99,9%
- ✓ Täisautomaatne juhtimine (lõhna ja tolmu sensor)
- ✓ Külmkatalüüsfilter
- ✓ Pestav eelfilter
- ✓ Hepa filter
- ✓ Kookossöe filter

**Soodushind
349 €**



AIRVITAMIN

Airvitamini esinduskauplus avatud
tööpäeviti 9.30-18.00
Kaupmehe 6, Tallinna kesklinn

tel 642 0093, 5635 6112
info@airvitamin.ee
www.airvitamin.ee

Internetist tellides saatmine üle Eesti tasuta.

AS Estko kolmel tootel on õigus kanda „Eesti Allergialiit tunnustab” märki.



Tooted ei sisalda lõhna- ega värvaineid. Sobivad igapäevaseks kasutamiseks nii kodus, kontoris kui ka ühiskondlikes asutustes, tervishoiuasutustes, haridusasutustes, toiduainetetööstuses jne.



Värvitu ja lõhnatu vedelseep **Soft Clear** käte ja kogu keha pesemiseks. Ihu- ja keskkonnasõbralik toode. Sisaldab nahka kaitsvaid ja pehmendavaid komponente.

Üldpuhastusaine **Multi** sobib kõikide vett-taluvate pindade puhastamiseks nii käsitsi kui ka masinmeetodil. Sobib ka sanitarruumide puhastamiseks.



Põrandate põhipuhastusaine **Step Power** sobib tugevalt määrduvad põrandate puhastamiseks (eriti kivi- ja klinkerpõrandate) näiteks trepikojad, fuajeed, õppeasutused, kaubanduskeskused. Sobib ka seinte ja kõvade mööblipindade puhastamiseks.



alumistesse hingamisteedesse, põhjustades köha või astmahoogu. Allergiline reaktsioon võib tekkida ka nahale, kui loom on seda keelega lakkunud.

Mõned inimesed on märganud, et allergianähud tekivad ainult teatud kassi- või koeratõuga kokkupuutel. See on tingitud asjaolust, et erinevatel tõugudel on allergeenide hulk isesugune. Loomade eritatava allergeeni kogus varieerub, sõltudes looma vanusest, suurusest, soost, hormonaalsest seisundist ja tõust. Allergiat esile kutsuvat valku on isastel kassidel rohkem kui emastel; kastreerimata isastel rohkem kui kastreeritud; tumedat värvi kassidel rohkem kui heledatel ning täiskasvanud isenditel rohkem kui kassipoegadel.

Kõik kassid ja koerad toodavad allergeene – seega ei ole olemas sellist kassi- või koeratõugu, mis oleks täiesti allergeenivaba. Küll on aga vähem allergianähte esile kutsuvaid tõuge: Siberi kass, Vene sinine kass, Bali kass, Jaava kass ja sfinks; koertest: Portugali veekoer, Hiina harjaskoer, terjerid ja puudlid.

Vahel võib segadust tekitada see, et kassi-koera karvkattes põhjustavad allergiasümptomeid hoopis tolm ja õietolm. Sellistel juhtudel on allergia tolmu või õietolmu, mitte lemmiklooma suhtes.

Allergiat tekitavad ka küülikud ja hiired

Küülikud on Eestis kasside ja koerte kõrval ühed levinuimad allergiat põhjustavad lemmikloomad. Ülitundlikkus võib tekkida ka selliste näriliste vastu nagu hiired, rotid, merisead ja hamstrid. Näriliste allergeeniallikaks on sülg ja uriin, küülikutel lisaks kõõm. Allergeene leidub ka loomade karvadel ja nahal, mis on sinna sattunud kokkupuutel uriini ja süljega.

Linnud kannavad allergiat esile kutsuvaid lesti, hallitust ja õietolmu oma sulgedel ning näiteks viirpapagoi väljaheited sisaldavad valku, mis lendudes ja sissehingatusena võib põhjustada hingamisraskust ja köha.

Ka hobune võib mõnel inimesel allergiat põhjustada. Risk on suurem nendel, kes puutuvad hobustega kokku elukutse või vaba aja veetmise tõttu, näiteks ratsutades.

Iga karvane või sulgedega lemmik võib allergiat põhjustada. Lemmiklooma omanikud puutuvad looma allergeensete

valkudega kokku suuremas kontsentratsioonis, mistõttu on nendel suurem allergiarisk. Siiski pole allergiat igal lemmikloomal pidajal.

Miks ühel inimesel tekib allergia lemmikloomaga vastu ja teisel mitte, ei ole veel täielikult selge. Mõnel võib kokkupuude allergeeni väikeste kogustega õpetada immuunsüsteemi mis tahes ajahetkel reageerima allergilise reaktsiooniga. Seda nimetatakse sensibiliseerumiseks. Kuid mitte kõik inimesed ei saa seda immuunvastust. Ülitundlikkusele kalduvus onelene pärlikkusest, allergeeniga kokkupuute ajastusest ja kestvusest ning teiste allergeenide ja tegurite mõjust.

Allergia tekkepõhjus on ebaselge

Teisalt näitavad uuringud lemmikloomade ja allergia mõnevõrra paradoksaalset seost: on tõendeid selle kohta, et kokkupuude lemmikloomaga varajases eas võib tegelikult allergia kujunemise eest kaitsta. See nn hügieenihüpotees viitab sellele, et just varajane kokkupuude lemmikloomadega seotud mikroobidega vähendab allergia ja astma tekke võimalust tulevikus. Kaitsev toime tekib tänu kokkupuutele lemmikloomade mitmekesise mikroobide kogukonnaga. Selle teooria järgi kujuneb allergia liiga puhtas keskkonnas kasvavatel lastel.

Samal ajal on allergikutest lapsevanematel suurema tõenäosusega ka allergikutest lapsed ja ilmselt ei ole neil kodus ka lemmikloomi. Siit tekivad järgmised küsimused.

- Kas nende lastel arenes allergia seetõttu, et laste immuunsüsteemil ei olnud varases eas piisavalt kokkupuudet lemmikloomadega, või pärisid lapsed allergiakalduvuse oma vanematelt?
- Kas allergiaga vanemad peaksid tegema jõupingutusi, et järglastel oleks kontakt lemmikloomadega, või peavad nad oma järglasi hoopis lemmikloomadest eemal hoidma?
- Kui lemmikloomi ei ole, kas pere peaks siis lemmikloomi muretsema?
- Kui pikalt peaks kestma kokkupuude lemmikloomaga, et allergiariski ennetada?

Kahjuks ei ole meil piisavalt andmeid, et anda konkreetseid nõuandeid – hetkel tõendus põhiseid soovitusi loomaallergia esmaseks ennetuseks pole.



MAGRADA
ORGANIC COSMETICS

Põhjamaine kasevesi – ajatu nooruse eliksiir. Taimsete mikroelementidega rikastatud kasemahl muudab naha pehmeks, siidiseks ja säravaks. See lõhnavaba toode sobib ka tundlikule nahale.

Toode sisaldab rohkem kui 33% puhast kasemahla. Kasemahlaseep on testitud ja kontrollitud koostöös Tartu Ülikooliga.

Eesti Allergialiit on omistanud Magrada Kasemahlaseebile "Eesti Allergialiit tunnustab" märgise!

Meie klientide lemmiktoode on võitnud rahvusvahelisel konkurssil Pure Beauty Awards 2016 Top 21 tiitli.

MAGRADA OÜ
www.magrada.eu



allergia erinumber

Kui lemmikloomade kodu ei ole, ei anna see garantiid, et lapsel allergiat ei kujune, eriti kassiallergeeni korral, mille valgud on kerged ja levivad kergesti. See tõttu võib tõdeda: kui inimesel on eelsoodumus – organism on programmeeritud nii, et ta muutub ülitundlikuks kassi allergeeni suhtes –, siis see juhtub varem või hiljem. Kassiga koos elades on kassiallergeeniga kokkupuude lihtsalt suurem ja laps võib muutuda ülitundlikuks mõni aasta varem, kui ta muidu oleks muutunud.

Millal tuleks kindlasti loomast loobuda

Lemmikloomaga või lemmikloomata? – See on raske otsus.

- Kui lapse nina ja silmad on vesised või ta hakkab pärast lemmikloomaga mängimist

aevastama ja hingeldama, on tal tõenäoliselt allergia selle lemmikloomade suhtes.

- Väljakujunenud loomaallergia korral, mida kinnitavad ka allergiauuringud, on kindel soovitus lemmikloomast loobuda.

- Kui lapsel on juba lemmikloomata raske astma, ei soovitata samuti lemmikloomade võtta, sest risk, et temast saab veel üks astma ägenemise vallandaja, on liiga suur.

- Kui pereliige on ühe lemmikloomade suhtes juba allergiline, ei ole hea võtta uut, kuigi uuringud allergiat uue lemmikloomade suhtes veel ei näita.

Aeg-ajalt palutakse perel, kelle lapsel tekib astma, lemmikloomast tingimata loobuda, kuid see ei ole alati vajalik.

Allergeenid kindlasti põhjustavad astma ägenemisi, kuid mitte iga laps, kellel on astma, ei ole ülitundlik kodu oleva lem-

mikloomade vastu. Igal astmaga lapsel on teada tema haigust ägestavad tegurid. Kui laps ei ole allergiline kodu oleva lemmikloomade suhtes, võib looma koju jääda, kuid allergeenikontakti peaks vähendama. Niisuguseid astmat põdevaid lapsi tuleb hoolikalt edasi jälgida, ja kui ilmnevad allergianähud kodu oleva lemmikloomade suhtes, tuleks temast siiski loobuda.

Lemmikloomade tuleb otsida uus kodu

Kui pere ei soovi lemmikloomade loobuda või ei leita talle asendusperet, siis tuleks kokkupuudet lemmikloomade allergeenidega vähendada nii palju kui võimalik.

Karvastele loomadele alternatiiviks on allergiat mittepõhjustavad kalad ja reptiilid (maod, gekod, kilpkonnad). Kui laps tõesti tahab lemmikloomade, otsige loominguks, oma perele sobivamaid lahendusi. Lemmikloomade võtmisel, jätmisel või temast loobumisel tuleks lähtuda lapse allergiast, kuid alati ei tähenda see, et peaksite lemmikloomade välistama.

Kui pere peab oma lemmikloomade allergia tõttu siiski loobuma, tuleks leida söber või pereliige, kes saab ta endale võtta. Igal juhul tuleb hoolikalt otsida oma lemmikloomade hea uus kodu. Teie lemmikloomade ja teie pere väärivad seda! **KT**



KUIDAS VÄHENDADA KOKKUPUUDET LEMMIKLOOMA ALLERGEENIDEGA

- Hoia lemmikloomade hästiventileeritud, sileda ja kergesti puhastatava põrandakattega ruumis, näiteks köögis.
- Ära luba lemmikloomade magamistuppa, voodisse või elutuppa pehmele mööblile lebama.
- Harja ja kammi lemmikloomade sageli.
- Pese kasse ja koeri vähemalt kord nädalas, et vähendada allergeeni sattumist nende nahalt ja karvadelt keskkonda.
- Kasuta kord nädalas spetsiaalseid kassidele, koertele ja väikeloomadele mõeldud puhastusvahendeid, mis eemaldavad loomade karvastikust allergeene ja kõõma enne keskkonda lendumist.
- Lemmikloomade aset tuleb regulaarselt puhastada ja tema pehmeid mänguasju pesta.
- Lemmikloomade ja tema pesakohta ning pehmeid mänguasju peaks puhastama pereliige, kellel ei ole allergiat.
- Eemalda kodust vaipkatted, raskest tekstiilist kardinaid ja polsterdatud esemed, sest loomaallergeenid ladestuvad vaipades ja riietel.
- Puhasta põrandaid, seinu, lage, voodiriideid ja pehmet mööblit korrapäraselt ja hoolikalt.
- Eelista nahk- või rotangmööblit.
- Kasuta võimalikult tõhusat HEPA-filtriga tolmuimejat.
- Loomaallergiaga inimene peaks hoiduma lemmikloomade hellitamisest ja kallistamisest. Pärast lemmikloomade puudutamist tuleb käed ja nägu pesta ning riided vahetada.
- Sundventilatsioon (mehhaaniline ventilatsioon) ja õhukonditsioneerid võivad majas või korteris hoopis allergeene laiali puhuda.
- Kui minna külla, kus on allergiat põhjustav lemmikloom, tuleb allergianähtude ennetamiseks enne võtta anti-histamiinikumi.

Ocean Air'i õhupuhastiga saate õhku puhastades ja niisutades oma koduse keskkonna võimalikult meeldivaks muuta



Ocean Air'i põhilisteks tegevusaladeks on tõsta meie klientide teadlikkust oma koduse õhu saastatuse ja kvaliteedi suhtes.

Vajadusel anname nõu ning pakume ka terviklahendusi kõrgkvaliteetsete õhupuhastite/õhuniisutite näol, mis muudavad meie kodu õhu puhtamaks, värskemaks ja tervislikumaks.

“Meie visioon on muuta inimeste elu- ja töökeskkond oluliselt tervislikumaks ja seeläbi luua oma klientidele täiesti uus arusaam suurepärasest ja nauditavast elukvaliteedist.”

„Mul on viimastel aastatel olnud päris suuri probleeme unega. Pärast õhupuhasti soetamist Ocean Airist on minu une kvaliteet oluliselt paranenud! Õhk on magamistoas värske ning hommikul on hea ärgata. Suur tänu Teile!“

Rando

„Elame paneelmajas kahetoalises korteris. Varem oli meil tõsiseid probleeme kuiva õhuga. Pere nooremal lapsel esinesid öösi isegi ninaverejooksud. Pärast Aqua Flow kasutuselevõtmist oleme saanud sellele probleemile suurt leevendust! Tänu ning kindlasti soovitan kõigile!“

Joonas

„Ostsin Ocean Airist õhupuhasti 2010. aastal. Seni kannatasin pidevalt astma ja südame puudulikkuse all, oli pidev õhupuudus. Olen tänulik selle ostu eest, kuna kolme aastaga on kõik haigusnähud nii palju paranenud, et olen saanud loobuda paljudest ravimitest ja nii ei tundugi see ost mulle kallis. Tervis on palju tähtsam. Soovitan kõigile astmaatikutele ja allergikutele!“

Regina



www.oceanair.ee
info@oceanair.ee

OCEANAIR

Tallinna filiaal: Pirita tee 20T, Tallinn, 1201
Tartu filiaal: Ülikooli 8, Tartu, 50104
Narva filiaal: Puskini 10

Kas astma lubab sportida?



Korrapärane liikumine ja sportimine vähendavad astmahoo tekkimise riski, kuna kopsude töö paraneb ning hingamisteed reageerivad vähem külmale ja muudele ärritajatele. Samuti ei suurene kehakaal, tugevnevad lihased ja luud ning meeleolu paraneb.

TEKST TIIA VOOR, Tartu Ülikooli kliinikumi lastekliiniku lastearst ja Tartu Ülikooli kliinilise meditsiini instituudi lastehaiguste lektor

Astma on hingamisteede krooniline põletikuline haigus, mida iseloomustavad hooti tekkiv hingeldus, õhupuudus, vilinad rinnus ja köha. Astmahaige hingamisteedele on iseloomulik hüperreaktiivsus ehk ülireageerivus erinevate ärritajate suhtes, mis võivad tekitada bronhide ehk kopsutorukete silelihaste kokkutõmbumise, liigse limaerituse ning bronhide

limaskesta turse. Kõik see viib hingamisteede ajutise kokkutõmbumiseni ja õhuvoolu takistuseneni ehk hingamisraskuseneni.

Astmahooge võivad esile kutsuda allergeenid, tubakasuits, hingamisteede ägedad haigused, tugevad emotsioonid, aga ka külm õhk ja füüsiline koormus. Seepärast küsitakse arstidelt tavaliselt järgnevat küsimusi.

- Kas astmahaige peaks sportimist vältima, kuna koormus võib põhjustada haigusnähtude ägenemist?
- Miks tekivad astmahaigel sportides hingamisraskus ja köha, kui pole kokku puudet allergeeniga?

Kiire ja ühene vastus küsimusele, kas astmaatik võib sportida, on jah – astmahaige ei pea sportimist vältima! Kui astmasümptomid püsivad raviga

kontrolli all, tuntakse põhjuseid, mis astmahoo vallandavad (allergeenid, külm õhk), ja tehakse õigeid ettevalmistusi, võib astmaatik nautida sportimist kasvõi olümpiavõitja tasemeni välja. Kuidas seda aga teha?

Liikumine on alati kasuks

Liikumissoovituste järgi peaks täiskasvanud inimene olema kehaliselt aktiivne vähemalt 150 minutit nädalas – 50 minutit viiel päeval nädalas – ja laps vähemalt 60 minutit iga päev.

Korrapärane liikumine ja sportimine vähendavad astmahoo tekkimise riski, kuna kopsude töö paraneb ning hingamisteed reageerivad vähem külmale ja muudele ärritajatele. Samuti ei suurene kehakaal, tugevnevad lihased ja luud ning meeleolu paraneb. Lisaks astma leevenemisele on sportival inimesel väiksem risk infarkti, dementsuse, diabeedi ja luuhõrenemise tekkimiseks.

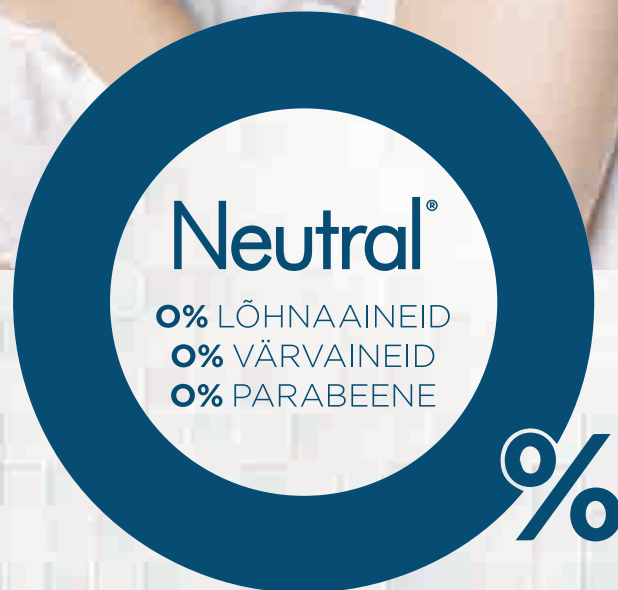
Igasugune liikumine on parem kui paigalolek, kuid parima tulemuse annab kehaline koormus, mille mõjul südametöö kiireneb. Koormusega harjumiseks võib alustada kõndimisest: minna bussist peatuse võrra varem maha, kasutada lifti asemel treppe, viia ja tuua lapsed autosõidu asemel kõndides lasteaeda/kooli, jalutada koeraga, mängida õues koos laste või lastelastega, tegeleda aiandusega jne. Kui liikumisharjumus on juba olemas, peaks seda regulaarselt jätkama ja koormuse suurendamiseks valima sobiva sportimisviisi.

Treeningut alusta soojendusega

Sportides võib tekkida astmahoo ka ilma allergiata, kuna kehalise koormuse ajal hingamise rütm ja mehaanika muutuvad. Pingutuse ajal hakatakse kiiremini ja sügavamalt hingama, mistõttu esmalt suureneb õhuvoolu takistus ninas ja seepärast hakatakse hingama suu kaudu. Nina on aga oluline sissehingatava õhu soojendaja, niisutaja ja puhastaja – läbi suu sisse hingatud õhk ei soojene, niisku ega puhastu.

Nina on aga oluline sissehingatava õhu soojendaja, niisutaja ja puhastaja – läbi suu sisse hingatud õhk ei soojene, niisku ega puhastu.

Kopsudesse sattuv külm ja kuiv õhk ongi üks astmahoo vallandaja. Külma ja kuiva õhu tõttu tekib hingamisteedes veekadu ja elektrolüütide tasakaalu muutus, mistõttu vabanevad nuumrakkudest astmahoo esilekutsuvad ained. Pärast koormuse lõppu jahenenud hingamisteed aga soojenevad, mille tõttu võib tekkida hingamisteede limaskestade



LOODUD SPETSIAALSELT
TUNDLIKULE NAHALE



turse, mis põhjustab hingamisraskuse. Seetõttu peaks astmahaige treening algama 15–20-minutilise soojendusega, et hingamisteede temperatuur järsult ei kõiguks ja veekadu väheneks. Intensiivsele treeningule peab järgnema 10–15-minutiline lõdvestav tegevus, et hingamisteed ei soojeneks äkki.

Tähtis on korrapäraselt tarvitada astmaravimeid, mis arst on välja kirjutanud, sest halvasti ravitud astma korral on pingutusastmahoo tekkimise tõenäosus umbes 90%.

Leia endale sobiv spordiala

Kui astma on hästi ravitud ja võtta regulaarselt astma püsiravimeid, ei ole treeningupiiranguid ja on võimalik valida paljude spordialade vahel. Kõige tähtsam kriteerium on meeldivus: inimene peab leidma endale ja oma kehale meelepärase ala, olgu selleks ujumine, aeroobika, jooga, meeskonnasport, kergejõustik, talialad või miski muu.

Treeningutega alustades on sobivaimaks ala, kus kiire tegevus vaheldub

Kui astma on hästi ravitud ja võtta regulaarselt astma püsiravimeid, ei ole treeningupiiranguid ning on võimalik valida paljude spordialade vahel.

puhkepausidega, näiteks pallimängud, aga ka muud liikumisviisid, milles on kombineeritud aeroobne treening lõõgastuse ja venitustega.

Kerge aeroobse koormuse annavad kõndimine, tantsimine ja jalgrattasõit tasasel maal; mõõdukas koormus saadakse joostes, ujudes ja jalgpalli mängides. Sobivad ka jõutreeningud jõusaalis või miks mitte kõndides poekottide koju kandmine. Ka jooga, pilates, *tai chi* jms on astmaatikule sportimisega alustamiseks kohased alad, sest nende harrastamisel saab kerge kuni mõõduka koormuse koos painduvuse ja liikuvuse paranemisega.

Treeningutega alustamiseks sobivad vähem pikamaa-alad, sest kestva pingutuse korral on astmahoo tekkimise oht suur. Treenitud inimesel koormustaluvus aga paraneb ja sobilike spordialade

valik laieneb ning nii võib ka astmahaige tegeleda kõikide spordiliikidega.

Hoia kehakaal normis

Ülekaalulistel haigetel kulgeb astma sageli raskemalt kui normkaalus olevatel. Liigsete kilode korral on sportimine ülioluline, sest iga kaotatud kilo parandab haige seisundit ja hingamistalitlust. Halvasti ravitud või diagnoosimata astmaga haiged on väheliikuvad ja see võib viia rasvumiseni, mis omakorda halvendab astma kulgu.

Mõned astmahaiged lapsed väldivad kehalist koormust ja neid peetakse lihtsalt rahulikeks lasteks, ent kui astma on hästi ravitud, muutub rahulik laps elavaks ning tema luu- ja lihaskond, südamme-veresoonkond ning hingamiseliinid saavad hakata normaalselt arenema.

Kas soovid värsket õhku oma tuppa, nii et tüütud sääsed ja õietolm ei pääseks segama?



Akna- ja uksevõrkude valikul on oluline nii mugavus, disain, vastupidavus, vajadus (kas ainult putukate või ka õietolmu eest kaitse), sobivus (sisse- või väljapoole) kui ka funktsioon (raam, hingedega raam, ruloo, elektrimootoriga ruloo, plissee vm). Eeltoodu tagab pisidetallidena läbimõeldud alumiiniumraamil võrk.

Asjakohane materjal, kõrge kvaliteet ning ajatu ilu on Saksa tuntuima putukavõrgutootja Neher'i tähtsaimad elemendid. Erinevateks otstarveteks on vaja sobivaid putukavõrke.

Õietolmuallergia on putukate eemaldamise järel teine põhjus aknavõrkude kasutamiseks. Umbes 20% inimestest kannatab õietolmuallergia all ja tendents on tõusev. Peamine soovitus on püüda vältida kontakti allergeenidega.

Polltec akna- ja uksevõrguga võite oma eluruume usaldusväärset kaitsta õietolmu eest ega pea vajalikust õhutamisest loobuma. Vastupidiselt tavapärasele tihedatele kangastele on Polltec võrgul piklikud silmad, mille kaudu tuleb palju rohkem õhku ja valgust. Sellele vaatamata jääb õietolm kanga

külge kinni tänu spetsiaalsele kihile, mis seda ligi tõmbab ja seal kinni hoiab. Samuti on Polltec võrku lihtne puhastada. Eesti Allergialiit on andnud oma soovitusi just Polltecele.

Transpatec on väga õhuke, kuid seejuures hea rebenemiskindlusega putukavõrk, millel on võrreldes konkurentidega kuni 140% suurem õhuläbilaskvus.

Neher'i klaaskiudvõrku on pikkade aastate vältel testitud ning see on kasutusel kõikides raamsüsteemides ja rullvarjudes nii akendele kui ustele. Antud toote omadused: tõhus putukakaitse tänu 1,41 mm x 1,58 mm võrgusilmale, rebenemis- ja ilmastikukindlus, hea läbipaistvus tänu neutraalsele hallile.

Neher'i võrguraamid on alumiiniumist, nurkades sisemiste lisatugevdustega, kerged, pisikeste putukate ja tolmu läbilaske vältimiseks karvakestest tihendiga.

Besthouse OÜ esindab Eestis Neher'i tooteid. Valmistame tellija soovide järgi putuka- ja õietolmu eest kaistva võrguga raame nii suurtele kui väiksematele akendele, ustele, katuseakendele ja mujale. Meie spetsialistid annavad nõu ja leiavad parima lahenduse Teie soovidele.

8

põhjust, miks soetada endale Neher'i putukakaitsevõrk Besthouse'lt:

- Parem elukvaliteet: avatud akende ja ustega tuba putuka- ja õietolmuvabalt.
- Lai valik ja vastupidavus: elukestev putukakaitsevõrk rohkem kui 300 variandis.
- Keskkonnasõbralik: putukate ja õietolmukaitse ilma keemiata.

- Kasutajasõbralik: valgust ja õhku hästi läbilaskev, lihtne paigaldada ja kerge kasutada.
- Hooldust mittevajav ja kergesti puhastatav: mittekuluv materjal.
- Innovatiivne ja ootustele vastav: miljonid rahulolevad sakslased, auhinnatud tooted.

- Ajatu disain: tagasihoidlik, kaunikuuline ja kvaliteetne.
- Me kuulame ja nõustame (professionaalsus), leiame kliendile sobiva lahenduse, mitte ei paku standardtooteid (kliendikesksus), me toime-tame kohale ja paigaldame (kliendi mugavus).

Ootame Sind ehitusmessil hall B2-11. Rohkem infot: www.besthouse.ee



Piisav kehaline koormus on lapseas väga oluline, et tagada kogu eluks hea koormustaluvus, kusjuures sama tähtis on see ka täiskasvanuna, sest treenitud inimestel on astma kergema kuluga.

Jälgi alati enesetunnet

Sportides tuleb alati jälgida enesetunnet. Treenimise peab lõpetama ja võtma bronhilõõgastit, et hoida ära astmahoo süvenemist, kui

- tekib hingeldus;
- tekivad kõha ja vilinad rinnus;
- on valu- või ebamugavustunne rindkeres või kõhus;
- ei jaksa enam rääkida lausetega.

Kui astmanähud puhkuse ja ravimiga taanduvad, võib sportimist jätkata.

Astmahoo teket aitab vältida ka 15–20 minutit enne kehalise koormuse algust võetav lühitoimeline bronhilõõgasti.

Korrapärane sportimine vähendab astmanähte, sest treeninguga

- paraneb hingamistalitus ning väheneb hingeldus;
- väheneb hingamisteede hüperreaktiivsus külma õhu suhtes;
- kehakaal alaneb ja koos sellega kahaneb ka astmahoo risk;
- vabanevad kehas õnehormoonid ja enesetunne paraneb;
- paraneb sooritusvõime;
- ei pea enam kartma astmahoo tekkimist koormuse korral ning stressi on kohe vähem.

Soovitav on, kui treener või treeningukaaslane oleks astmast teadlik, et ta tunneks ära astmanähud ja oskaks sportivat inimest astmahoo korral aidata. Treeningul peab alati kaasas olema bronhilõõgasti, et vajadusel saaks seda kiiresti võtta hoidmaks ära astmahoo süvenemist.

Tähtis on, et sportimisega alustades oleks astma ravimitega hästi kontrolli all, st kui arst on määranud astma püsiravi, peab ravimeid regulaarselt tarvitama, sest nii on koormusastma tekkimise tõenäosus väiksem. Sportides koormustaluvus paraneb ja võib juhtuda, et astma püsiravi vajadus seeläbi väheneb.

Iga astmat põdev inimene võiks sportimisest ja muust liikumisest rõõmu tunda. Astma ei tohiks takistada sportimist – tuleb vaid leida sobiv liikumis- või sportimisviis. **KT**



NÕUANDEID SPORTIVALE ASTMAATIKULE

- Tolmulestaallergia korral soovitatakse sportimist õues, õietolmu- allergia puhul võiks õietolmuperioodil treenida siseruumides. Loomakarvaallergikuile ei soovitata ratsutamist.
- Treeningukoha valimisel peaks lisaks allergeenidele arvesse võtma ka teisi keskkonnatingimusi ja vältima saastatud õhuga piirkondi, nagu näiteks maanteed ja tööstusalad.
- Astma korral võib osooni suur kontsentratsioon õhus põhjustada astmahoo – seepärast soovitatakse astmaatikutel äiksevihma ajal ja pärast seda olla siseruumides.
- Mitmesugused lõhnad võivad mõjuda astmahaige hingamisteedele ärritavalt, mistõttu võiks vältida tugevate lõhnadega ruume.
- Tubakasuits on hingamisteede limaskestade tuntud kahjustaja ja ärritaja ning seepärast tuleb vältida kokkupuudet tubakasuitsuga igal pool ja igal ajal.
- Üldiselt on ujumine astmaatikutele sobiv spordiala, sest treenitakse soojas ja niiskes keskkonnas ning ujumislüügitused arendavad ülakeha- lihaseid ja suurendavad kopsu mahtu. Siiski võivad klooririkas basseini vesi ja -õhk mõjuda ärritavalt. Ei sobi ka allveesport, sest astmahoo tekkimise korral ei saa inimest vee all aidata.
- Kuna talvel on õhk külm ja kuiv, võib talispordialadega tegeledes astmahoog tekkida kergemini kui soojas õhus treenides. Kui külmas õhus sportimine vallandab astmahoo, tuleks eelistada treenimist soojas ja niiskes keskkonnas. Talvel väljas sportides soovitatakse nina ja suu kinni katta.
- Sportides võiks alati välja hingata läbi kergelt suletud huulte, mis suurendab hingamisteede vastupanuvõimet ja vähendab seeläbi kopsutorukeste kokkutõmbumist. Ka koormuse suurenedes tuleks hingata läbi nina, kuid samal ajal jälgides oma keha reageeringut koormusele. Hingelduse tekkides peaks vähendama koormust ning hingama rahulikult.
- Hingamisteede ägedate haiguste ajal vallandub astmahoog kergemini ning seepärast võib astmahaige asuda sportima alles pärast täielikku tervenemist.
- Oluline on ka valida sobilikud spordiriided, mis lasevad kehal hingata ning väldivad liigset kuumenemist ja higistamist.

OMRON

HINGAVABALT

OMRONI valikus on lihtsasti kasutatavaid inhalaatoreid kogu perele



NE-C28P

- Võimekas inhalaatorb kogu perele
- Pihustustehnoloogia, mis jälgib Teie hingamismustrit ja suurendab ravimi kättesaadavust sissehingamisel
- Lihtne hooldada



Reguleeritav inhalaator OMRON A3 Complete



- 3 seadistust ravimi optimaalseks inhaleerimiseks



NE-C801KD

- Pihustustehnoloogia, mis jälgib Teie hingamismustrit ja suurendab ravimi kättesaadavust sissehingamisel
- Madal müratase
- Lihtne hooldada
- Komplektis kaasas laste ja imiku mask

All for Healthcare

Omroni tooted on saadaval hästivarustatud apteekides ja veebipoes oleterve.ee

Maaletooja: AS MEFO, omron.mefo.ee

Ülitundlikkus külma ja kuum vastu

*Külma- ja kuumaurtikaaria ehk ülitundlikkus jaheda või sooja keskkonna, eseme või toidu-
joogi suhtes ei ole väga levinud
allergia, kuid teeb siiski osal
inimestel elu kibedaks.*

TEKST KADRI MUONI, Tallinna Lastehaigla lastearst

E nim tuntud allergiavallandajate, nagu toit, õietolmud, loomade allergeenid ja muu kõrval põhjustab osal inimestel reaktsioone kokkupuude kuum või külma. Tegemist on füüsilise urtikaariaga, kus näiteks jahedas või palavas keskkonnas viibides, kokkupuutel külma või kuum esemega, jahedas vees ujudes või külma jooki juues tekib kehale sügelev kublaline lööve (nõgestõbi) ning vahel ilmnevad ka limaskestade tursed või üldsümptomid, nagu vererõhu langus ja teadvusekaotus.

Külmaurtikaaria

• **ROHKEM NOORTE INIMESTE HAIGUS**
Külmaurtikaariat on kõige sagedamini külmem kliimaga piirkondades: näiteks Põhja-Euroopas kimbutab see 0,05% rahvastikust. Tegemist on valdavalt noori, 20–30-aastaseid inimesi vaevava murega, ehkki mõnede, tavaliselt just

perekondlike vormide puhul võib haigus ilmned juba lapseas.

Külmaurtikaariat on meestel ja naistel võrdselt. Kuni pooltel külmaurtikaariaga inimestel on atoopiline foon, neljandikul kaasneb mõni muu füüsilise nõgeslööbe vorm (sagedamini dermatografiim ja higiurtikaaria).

Haiguse täpne tekkepõhjus on teadmata, kuid tõenäoliselt on tegemist immuunglobuliin E vahendatud nuurakkude aktiveerumisega, mis vallandab histamiini ja teiste põletikumediaatorite vabanemise organismis. Enamasti on tegemist esmase urtikaariaga, kuid mõnikord aitab selle vallandumisele kaasa põetav autoimmuun- või nakkushaigus. Oluline on avastada ja ravida kroonilisi põletikuloldeid organismis – haigeid hambaid, kurgumandleid jms.

Vaevused võivad olla erineva raskustastmega – paiksest nahalööbest üle keha lööbeni, raskemal juhul näiteks jahedas

vees ujumisel tekkiva vererõhulanguse ja teadvusekaotuseni.

Probleem võib kesta nädalatest aastakümneteni, keskmiselt 5–9 aastat.

Üle kuue nädala kestnud haigust nimetatakse juba krooniliseks urtikaariaks. Kuni pooltel külmaurtikaariaga inimestest taandub haigus 5–6 aasta jooksul iseenesest või selle sümptomid leevenevad. Harva esinevate perekondlike ebatüüpiliste haigusvormide korral on probleem aga eluaegne.

• DIAGNOOSIDA ON SUHTELISELT LIHTNE

Haigust saab diagnoosida eelkõige anamneesi ehk haiguse kirjelduse põhjal: inimesel peab olema olnud korduv sümptomite vallandumine kokkupuutel külma.

Kasutatakse ka nn jääkuubikutesti: kui kilesse pakitud jääkuubiku hoidmisel käsivarre nahal 1–20 minutit tekib juba kokkupuute ajal või naha soojenedes

KEVADEKS VALMIS?

Varakevad toob kaasa päikeselisemad päevad, kuid ka muutlikuma ilma. Et nahka pika talve järel õigesti hooldada, tasuks üht-teist silmas pidada.

Foto: Union Swiss

Esimese sammuna võiks uurida oma vanni-toariiuililt ja öökapikest, kas kõik kreemid, õlid ja puhastustooted ikka sobivad kevadiseks kasutuseks. Kuigi päikesekaitsega näokreem ei ole ülearune talvelgi, osutub see ise-ärans oluliseks kevadkirkal aastaajal.

Näo- ja kehakoormise mõju ei ole võimalik üle hinnata, seetõttu tasub nüüdki selleks aega leida. Koorimise eesmärgiks on eemaldada surnud naharakke, mis kiirendab naha uuendamist ning soodustab järgnevalt pealekantavate hooldustoodete imendumist. Et talvest kuivaks muutunud ihu kosutada, võiks appi võtta toitva õli.

Õlide ülistuseks

Õlide imetoimet nahale on teatud juba aastatuhandeid. Seda „vedelat kulda“ saab kasutada naha niisutamiseks, toitmiseks ja rahustamiseks, armide raviks ja elastsuse säilitamiseks. Erinevalt vee põhjal valmistatud kreemidest ja losjoonidest tekitab õli baasil valmistatud nahahooldustoodete oma aktiivainetele peaaegu hapnikuvaba keskkonna. Seetõttu püsivad vitamiinid ja taimeekstraktid õlis muutumatutena väga pikalt.

Kes meist poleks tundnud, kuidas nahk muutlike ilmastikutingimuste, sagedase saunatamise ja pesemise ning keskkütte või konditsioneeritõttu kuivaks muutub! Kui nor-maalse naha pindmise kihi ehk epidermise niiskustase peab olema 20–30%, jääb see niiskuspuduse all kannatava naha puhul koguni alla 10%.

Paljude maade arstid ja apteekrid soovivad kuiva naha, ebaühtlase nahatooni ning pigmendilaikude silmatorkavuse puhul esimese valikuna nahahooldusõli Bio-Oil[®], mille töötas välja ja lansseeris 1987. aastal Dieter Beier. Saksa keemiku eesmärgiks oli luua õli, mis niisutaks, kaitseks naha kuivamise eest, oleks tõhus, aga samas kiiresti imenduv. Nõnda sündiski! Tänu murrangulistele koostisosadele muudab Bio-Oil naha pehmemaks, siledamaks ja elastsemaks. Nahahooldusõli niisutab, vähendades seeläbi kortsukeste teket ja väljapaistvust. Ühtlasi aitab Bio-Oil taastada naha loomulikku rasusust, lukustab niiskuse nahka ning väldib selle aurustumist.

Väärtuslikud vitamiinid

Bio-Oili puhul on baasõli sisse segatud valitud vitamiinid ja looduslikud taimeekstraktid, mida hästi teatakse nende taastavate omaduste poolest. Nii nagu kummeliõli on tuntud oma põletikuvastase, leevendava ja rahustava toime tõttu, teatakse lavendliõli kui lõõgastajat-

Bio-Oili unikaalne koostis sisaldab ka pardi ölinäärmete toime põhimõttel loodud komponenti PurCellin Oil[™], mis teeb õli konsistentsi ja tekstuuri mõnusalt kergeks ning tagab sujuva imendumise.

rahustajat. Ühtlasi on see kaunivärviline taim looduslik antiseptik. Rosmariiniõli omakorda pehmedab nahka. Vitamiin A soodustab uue kollageeni teket ja toetab naha taasuenemist, parandab selle elastsust, tekstuuri ning nahatooni. Vitamiin E hooldab nahka ja tagab selle terve väljanägemise.

Olgu probleemiks ebaühtlane nahatoon, kiiret kaalumutust (dieet, rasedus, kiire kasvamine teismeliseas) põhjustatud venitusarmid, nahapleegitajate või liigse päikesevõtu järel tekkinud pigmendilaigud, Bio-Oil vähendab nii uute kui vanade iluvigade ning armide märgatavust. Leevendust saavad ka operatsioonijärgsed, erinevate õnnetuste, kriimustuste, põletuste, putukahammustuste, akne ja tuulerõugete armid. Bio-Oili võib kasutada nii näol kui kehal, silmaümbruse nahal ning huultel. Allergiavaba õli sobib ka tundlikule nahale ning lastele alates teisest eluaastast.





5–10 minuti jooksul pärast kuubiku eemaldamist kokkupuutekohale kubel. Ebatüüpiliste vormide korral võib reaktsioon tekkida ka mitu tundi hiljem.

Lisaks on olemas spetsiaalseid teste, kus nahale asetatud anduriga tehakse kindlaks, missugune temperatuur sümptomeid tekitab.

Külmaurtikaariat aitavad vältida, leevendada või ravida järgmised viisid.

- Välti vallandajaid ehk järske temperatuurimuutusi.
- Kanna jaheda ilmaga sooje riided ja varja nägu salliga.
- Välti külmi jooke ja sööke ning jahedas vees ujumist.
- Võta vajadusel antihistamiinikume (vajadusel kuni neljakordses tava-dosis). Need ei tarvitse küll alati loodetud efekti anda ja sümptomite vallandumist ära hoida.

Harva esinevatel raskematel juhtudel kasutatakse kroonilise urtikaaria ravis IgE-antikeha omalisumaabi ning anafülaksia ohu korral kirjutab arst välja adrenaliini autoinjektori.

Kuumaurtikaaria

• SARNANE VALGUS- JA HIGIURTIKAARIAGA

Kuumaurtikaariat ilmneb võrreldes külmaurtikaariaga harvem. Seda on tihti raske eristada valgus- ja higiurtikaariast, millest just viimane on sagedane mure.

Kuumaurtikaaria põdejal tekivad kokkupuutel sooja veega, saunaskäimise või päevitamise tõttu umbes poole tunni jooksul (harva hiljem) kontaktilale sügelevad kublad. Vaevuste teke on taas tingitud histamiini ja muude ainete vabanemisest nuumrakkudest.

Parimaks abiks on vaevusi tekitavate olukordade vältimine ning vajadusel ennetuseks või vaevuste leevendamiseks antihistamiinikumide kasutamine.

Kuumaurtikaaria diagnoos kinnitatakse kuumatestiga: 42–45-kraadise sooja vee katsuti hoidmisel küünarvarre painutuspinnal tekib kokkupuutealal 5–10 minuti jooksul kubel.

• HIGILÖÖBE KUNI VIIENDIKUL NOORTEST

Kolinergilise ehk higiurtikaaria korral tekivad füüsilisest koormusest, stressist või kuumast keskkonnast tingitud higistamise tõttu minutite jooksul peamiselt ülakeha piirkonda väikesed, 2–3 mm

suurused kihelevad punakad laigukesed ja kublad, mis püsivad umbes tunni. Mõnikord lööve laatub ehk moodustuvad suuremad lööbelaigud. Olenevalt lööbe raskusastmest võib see laieneda ka jäsemetele ja näole ning vahel võib sellega kaasneda ka näoturse ning üldnähud kuni šokini välja.

Higilööbe all kannatab kuni 20% noortest täiskasvanutest ning rohkem on seda naistel. Õnneks on enamikul juhtudel tegemist kergemakujulise haigusvormiga ning sageli arsti poole oma murega ei pöördu tagi.

Solaar- ehk päikeseurtikaaria on üsna haruldane nõgeslööve: ultraviolettkiirguse või nähtava valguse toimel tekivad umbes viie minuti jooksul nahasügelus, põletustunne ning kublad, mis püsivad üks-kaks tundi, harva kauem. Tundlikkus UV-kiirguse lainepikkuste suhtes on individuaalne – mõnele põhjustab probleeme UVA, teisele UVB või hoopis nähtav valgus.

Seda probleemi tuleb ette kõige rohkem 30. eluaastates naistel ning see on pigem krooniline. Diagnoosi saab kinnitada valgustestiga. Raviks ja ennetuseks kasutatakse antihistamiinikume koos päikesekaitsevahenditega. **KT**

Külmaurtikaaria sümptomid

- Jaheda või tuulise ilmaga tekivad katmata kehaosadele, nagu nägu ja labakäed, sügelevad kublad, mis võivad olla erineva suurusega. Lööve ägeneb tavaliselt siis, kui nahk soojeneb ehk õuest tuppa tülles.
- Kokkupuutel jaheda veega mängib rolli just temperatuuride vahe: kui nahk on kuum, ei tarvitsegi vesi, mis lööbe vallandab, olla väga külm.
- Jaheda joogi või söögi, näiteks jäätise söömisel võib huultel ja neelus tekkida turse ning selle tagajärjel hingamis- või neelamisraskus.
- Turse või lööve tekib jaheda esemega kokkupuutel, näiteks toetades käed metallist lauale.
- Vererõhk langeb juhul, kui veeni kaudu kantakse üle kehatemperatuurist külmema vedelikke. On oluline, et enne operatsiooni teavitatakse anestezioloogi ja kirurgi probleemist.

Reaktsioon vallandub igal inimesel erineva välisõhutemperatuuriga, kuid tavaliselt minutite jooksul pärast kontakti. Lööve taandub enamasti tunni-paari jooksul.



**EESTI ALLERGIALIIT
TUNNUSTAB**



ECO SEAL FOR NATURE –
Kodu-, pere- ja keskkonnasõbralik sari,
mis ei sisalda allergeene, värvaineid ega säilitusaineid.

Loodud hoolima

SEAL ECO sari on saadaval kõikides hästi varustatud poodides.
Edasimüüja Eestis – Coomor Kaubandus OÜ.

TÖÖTATUD VÄLJA TUNDLIKU, ÕRNA JA
ALLERGILISE NAHA PESU PESEMISEKS
SOBIVAD KOGU PERE PESU PESEMISEKS.
TÖÖTAVAD EFEKTIIVSELT MADALATEL
TEMPERATUURIDEL, PESUTOIME ENSÜÜMIDEGA.

LV

TUNNEB NAHKA

0% LÕHNAINET VÄRVAINET

EI SISALDA FOSFAATE EGA ZEOLIITI.
TÖÖTATUD VÄLJA KOOSTÖÖS SOOME
ALLERGIA JA ASTMALIIDUGA.
TOODETEL PÕHJAMAAD EKO MÄRGISTUS.



*Töötatud välja koos Soome Allergia- ja Astmaliiduga.