

Kodutohter

EESTI ALLERGIALIIT



# Allergia

ERINUMBER

*ELU  
ALLERGIAGA*

Allergiline ja  
mitteallergiline nohu

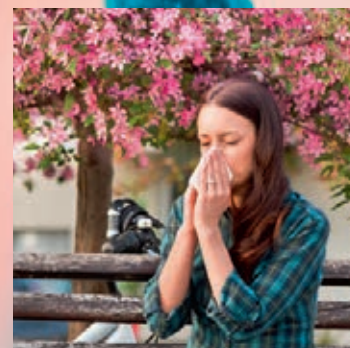
Astma ja  
krooniline obstruktiivne  
kopsuhaigus

Taimeõlid naharavis

Kosmeetika varjupool

Probiotikumidest  
allergoloogi pilgu läbi

Lehmapiimavalgu-  
allergia



***Lisaained toidus*** —  
*kas allergia ja talumatuse põhjustajad?*

# SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

SÜGELUSVASTANE  
EFEKTIIVSUS 48H

INNOVATSIOON

## TOPIALYSE INTENSIIVPALSAM

ESIMENE KREEM,  
MIS KAUAKESTVALT HOIAB ÄRA  
ATOOPILISE NAHA VAEVUSTE  
TAGASILANGUSE



SVR. DERMATOLOGIA TÄHENDAB ILU





## – SISUKORD

- 4 Allergiline ja mitteallergiline nohu**
- 10 Astma ja krooniline obstruktiivne kopsuhaigus**
- 16 Taimeõlid naharavis**
- 22 Kosmeetika varjupool**
- 28 Probiotikumidest allergoloogi pilgu läbi**
- 34 Lisaained toidus – kas allergia ja talumatuse põhjustajad?**
- 38 Lehmapiimavalgu-allergia**

## – 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-korrektor  
Lembi Kaasik

Kujundaja Signe Kanarbik

Trükikoda Printall

Kodutohtri allergia erinumber  
on välja antud hasartmängumaksu toetusega.

## Kallid lugejad!

**K**odutohtri neljandas allergia erinumbri on lugemist erinevas vanuses laste vanematele, allergiaga kimpus olevatele noortele täiskasvanutele, aga ka küpsemas eas inimestele.

Lehmapiimavalgudega puutub imik kokku juba rinnapiimatoidul olles ja enamasti on kõik hästi. Samal ajal on 2–5 protsenti beebisid, kellel võivad tekkida piimasegu juues, kuigi mõnikord ka rinnapiima saades, oksendamine, kõhulahtisus, nahalööbed või hingamisteede vaevused. Sellisel juhul on vaja leida lahendus, kuidas last edasi toita. Siin tulevad perearstile appi lastearst-allergoloog ja/või lastearst-gastroenteroloog.

Soola, suhkrut ja äädikat on toidus läbi aegade kasutatud. Tänapäeval on aga säilivust, maitset ja välimust parandavate toidulisandite nimekiri oi kui pikk ja seetõttu suureneb soovimatute reaktsioonide tekke võimalus. Kasulik oleks eelistada nn puhast toitu, kuid ka töödeldud toidu hulgast on võimalik teha tarku valikuid, et samade lisaainete liigset tarbimist vältida. Eriti tähelepanelikud peavad oma toidusedeli koostamisel olema need, keda kimbutab nõgeslööve.

Pro-, pre- ja postbiootikumide rolli ei tohiks üle-ega alahinnata. Nad on vajalikud immuunreaktsioonide tasakaalus toimimiseks ja nende mõju uurimisega tegeldakse sama intensiivselt kui ravimite toime kindlakstegemisega. Äärmiselt oluline on probiootikumide personaalne sobivus. Sama preparaati võib mõnele inimesele olla soodsas toimega, teisele aga täiesti kasutu – seepärast ei ole ka veel kindlaid ettekirjutusi nende kasutamise kohta.

Kosmeetikatoodete kasutamine on paratamatu, ainult et vahe on selles, mida ja kui sageli tarvitada. Tundliku nahaga inimestel on vaja nende valikul olla eriti hoolikas. Allergiast ja ärritusest põhjustatud nahalöövete korral võib abi olla dermatoloogi tehtavatest plaastritestidest.

Taimeõlide soodne mõju nahale on mitmekülgne, kuid samal ajal on vaja arvestada sellega, et erinevad õlid ei toimi kõigil võrdselt hästi.

Allergiline nohu on sagedasim allergia väljendus ja tihti esineb seda koos astma või atoopilise dermatiidiga. Samal ajal on ainult haigusnähtude põhjal allergilist ja mitteallergilist nohu küllalt raske eristada. Allergiategidega on võimalik kindlaks teha põhjusallergeeni, kuid lisaks tekitavad samasuguseid haigusnähte paljud ärritid, mida peavad vältima nii allergiaga kui ka allergiata inimesed.

Ülitundlikkuse olemasolu toiduainete ja aeroallergeenide suhtes suurendab astma tekke riski. Haiguse kujunemises on suur osa eelsoodumusel ega ole kindlaid nõuandeid, kuidas astma teket vältida. Haigusnähtude põhjuseks on hingamisteede krooniline põletik, mida on vaja korrapäraselt ravida. Ka kroonilisele obstruktiivsele kopsuhaigusele (KOK) on iseloomulik hingeldus, kõha ja/või rögaeritus. Et KOK on enamasti suitsetajate haigus, siis peetakse rögast kõha lihtsalt suitsumehele omaseks nähtuseks. Uuringutele jõutakse sageli alles siis, kui hingamistalitluse halvenemise tõttu on ka elukvaliteet oluliselt halvenenud.

Kõigi allergiaeri numbrites avaldatud artiklitega saab tutvuda Eesti Allergialiidu kodulehel [www.allergialiit.ee](http://www.allergialiit.ee).

Head lugemist!

Kaja Julge  
Eesti Allergialiidu juhatuse liige



# Allergiline ja mitteallergiline nohu

*Nohu ehk riniit on üks levinumaid haigusi. Ägedat, lühiajalist nakkuslikku nohu põhjustab tavaliselt viirus. Kui aga püsib pikaajaline tüütu nohu, mis ära ei lähe, võib teil olla kas krooniline allergiline või mitteallergiline nohu.*

TEKST MAIRE VASAR, Tartu ülikooli lastekliiniku allergoloog





**N**ohu sümptomid on nina kihelus, aevastamine, vesine eritis ninast väljapoole või taha neelu, nina tagumisse ossa, ning nina kinnisus. Sageli võib kaasuda silmade sügelus.

Enamikul inimestel ilmneb neid vaevusi aeg-ajalt ja alati ei olegi tegemist tõelise haigusega. Kui aga häirivaid sümptomeid on mitme päeva jooksul nädalas ja korraga vähemalt üks tund, on tegemist haigusliku nohuga. Nähud võivad olla kerged, mis ei häiri meie igapäevategevust, samas võivad sümptomid olla ka mõõduka raskusega või rasked, mis halvendavad enesetunnet.

## Allergiline nohu

Krooniline nohu jaotatakse allergiliseks ja mitteallergiliseks.

Allergiline nohu on allergeeni-kontaktist vallandatud ja IgE-vahendatud immunoloogilise mehhanismiga kulgev ninalimaskestapõletik. Selline nohu on kõige sagedasem allergiahaigus, mida põeb 10–30 protsenti lastest ja täiskasvanutest. Sageli ilmneb allergiline nohu koos teiste allergiahaigustega, nagu astma või atoopiline dermatiit. Allergiline nohu võib olla hooajaline ehk sesoonne (näiteks õietolmunohu) või aastaringne. Kõigist juhtudest umbes 20 protsendil on hooajalist nohu, 40 protsendil aastaringset nohu ja 40 protsendil aastaringset nohu hooajaliste ägenemistega.

*Kõigist juhtudest umbes 20 protsendil on hooajalist nohu, 40 protsendil aastaringset nohu ja 40 protsendil aastaringset nohu hooajaliste ägenemistega.*

- Hooajalist, õietolmuallergiast põhjustatud nohu nimetatakse heinanohuks ehk pollinoosiks, mida tekitab tuultolmlevate taimede õietolm. Kevadel põhjustavad sümptomeid lehtpuud: lepp, sarapuu, kask jt; suvel kõrrelised ja hilis-suvel eelkõige korvõieliste sugukonda kuuluv puju.

Õietolmu hulk varieerub iga päev ilmastikutingimuste tõttu. Ka aastate lõikes erinevad õietolmu allergeensus ja hulk suuresti. Okaspuud on samuti tuultolmlejad, kuid mändide ja kuuskede õie-

tolm ei põhjusta allergianähte, kuigi õietolmuosakeste kontsentratsioon õhus võib olla väga suur.

- Aastaringset allergilist nohu põhjustavad põhiliselt tolmulesta ja lemmikloomade allergeenid, harva hallitusseentel põhinevad. Niiskuskahjustusega majas võib kontakt hallitusseentega tekitada olulisi sümptomeid, kuid IgE-vahendatud allergiat hallitusseente eoste suhtes tuleb ette siiski harva. Toiduained põhjustavad enamasti naha ja seedekulgla allergianähte, allergilist nohu aga tunduvalt harvem.

Allergilise nohu põhjuse väljaselgitamisel on abiks nahatorketestid või allergiauringud vereseerumist.

## Mitteallergiline nohu

Sümptomite põhjal on allergilist ja mitteallergilist nohu sageli raske eristada. Mitteallergilise nohu korral ilmnevad allergilise nohuga sarnased sümptomid, kuid ei selgu põhjus ja pole teada immunoloogiline taust ega reaktsioonimehhanism. Nohu vaevab enamasti aasta ringi ning uuringutega põhjuslikku allergeeni ei leita.

Mitteallergilist nohu saab diagnoosida alles siis, kui on välistatud allergiline riniit või nakkus. Mitteallergilise nohuga inimestel on iseloomulik nina limaskesta ülitundlikkus ning nina veresooneid ja närvid reageerivad välisärritajatele liiga tugevasti.

Kõige sagedasemad mitteallergeensed ärritid on järgmised.

- Välis-, sise- või töökohal olevad ärritavad ained: heitgaasid, tubakasuits, parfüümid, kodukeemia- ja juuksehooldusvahendid, liimid, puuditolm.
- Ilmastikutingimused: äkiline temperatuuri ja õhuniiskuse kõikumine.

Suusatajatel kujuneb sageli mitteallergiline nohu, sest talvel miinuskraadides välisõhk on kuiv. Mõnel inimesel võib nohu ägestada isegi õhukonditsioneer. ►►



## Millal kasutada Rhino Horni™?

Ninaloputus ravib ägedaid ülemiste hingamisteede infektsioone, sinusiiti ja erinevat tüüpi nohusid.

Igapäevane ninaloputus leevendab oluliselt kroonilise ja ägeda põskkoopapõletiku sümptomeid. Aastaringse allergilise nohu korral soovitatakse ninaloputust kõrvalravina. Regulaarne soolveega loputamine parandab allergilise nohu sümptomeid ja patsientide elukvaliteeti.

Ninaloputusest on abi ka rasedusaegse ninakinnisuse ja limaskestade turse korral, samuti uneapnoe sündroomi leevendamisel.

**Rhino Horn kannud on saadaval suuremates apteekides, Biomarketites, Bio4You kauplustes ja Ökosahvris.**



**Tekkis küsimus või soovid tasuta nõustamist.**

Võta julgelt ühendust  
**+372 5555 4596 või info@haerm.ee**





- Kuiv ja soe keskkond: liiga kuiv sisekeskkond kuivatab nina limaskestast. Õhk muutub enamasti kuivaks talvisel kütteperioodil, mil siseruumide õhuniiskus väheneb.
- Toiduained ja joogid: kuum toit või tee; vürtsikad toidud; alkoholsetest jookidest õlu ja vein; ülitundlikkus teatud toiduvärvide või säilitusainete suhtes.
- Ravimid: mittesteroidsed põletikuvastased ravimid (aspiriin, ibuprofeen), suukaudsed rasestumisvastased vahendid, vererõhuravimid (AKE inhibiitorid, beetablokaatorid), antidepressandid ja rahustid. Pikaajaline nina veresooni ahendavate ninatilkade tarvitamine võib kahjustada nina limaskestast ja nii võib tekkida raviminohu.
- Hormonaalsed muutused: puberteet, menstruatsioon, rasedus või muud

## *Kõige tõhusam allergilise nohu ravis on põhjustava allergeeni vältimine või kontakti vähendamine.*

hormonaalsed seisundid (kilpnäärme alatalitus).

Mõnel inimesel ei leita konkreetselt vallandajat ja sellist nohu nimetatakse idiopaatiliseks riniidiks. „Idiopaatiline“ tähendab seda, et ei ole kindlat põhjust.

Mitteallergiline nohu on sama häiriv kui allergilinegi. Mõlema nohuga kaasnevad peavalu ja väsimus või ärritus, häiruvad tähelepanu ja keskendumisvõime, mis võib lastel viia õppe edukuse languseni. Sageli ilmnevad kroonilise nohuga inimestel suuhingamisest põhjustatud norskamine ja unehäired. Tüsistusena võib tekkida põsekoopa-

põletik, keskkõrvapõletik, polüpoos, krooniline köha või lõhnatundlikkuse vähenemine.

### **Allergilise nohu ravi**

Kõige tõhusam allergilise nohu ravis on põhjustava allergeeni vältimine või kontakti vähendamine. Kuna allergeenid pole võimalik keskkonnast täielikult kõrvaldada, tuleb kasutada ka medikamentravi.

Üks võimalus on allergeenispetsiifiline immuunravi (AIR), mis võib leevendada allergilise nohu kulgu. Immuunraviga n-ö





harjutatakse organismi allergeeni taluma. Ravi alustatakse väikestest annustest, mida suurendatakse kordkorralt säilitusraviks sobiva allergeenikoguseni.

AIR-i tehakse standardiseeritud allergeeniekstraktidega. Eestis on ravimid saadaval nahaaluste süstetena ja keelealuste tilkadena. Pikaajalisema mõju saavutamiseks peab ravi kestma vähemalt kolm aastat.

## Ärritajate vältimine

Nii allergilise kui ka mitteallergilise nohu ravis on väga oluline hingamisteede ärritajate, eriti tubaka-suitsu vältimine. Seega loobuge suitsetamisest – teie ja teie lähedaste tervis on seda väärt.

Vältige nohu ägestavaid ärriteid, parfüüme ja lõhnastatud kodukeemiat. Paluge ka pereliikmetel, sõpradel ning töökaaslastel ja kaasõpilastel loobuda lõhnastatud toodetest. Kuna liiga kuiv toaõhk talvisel keskküteperioodil kuivatab nina limaskesta, soovitatakse suhtelist õhuniiskust kodus hoida 40–50 protsendi piires.

## Nina niisutamine

Kroonilise nohuga inimene peaks nina limaskesta puhastama, loputama ja niisutama. Hüpertooniline soolalahus kergendab nina nuuskamist, aitab loputada allergeenid nina limaskestalt välja, alandab turset ning niisutab kuivanud limaskesta. Füsioloogilise või hüpertoonilise soolalahusega ninasisene loputus (dušš ja lavaaž) on odav, ohutu ja sageli tõhus ravimeetod. Kuiva nina korral on abi ka niisutavatest salvidest.

## Ravimid

Kasutusel on tõhusaid, allergiasümptomeid vähendavaid suukaudseid ravimeid ja nohu leevendavaid paikseid ravimeid, mis hoiavad haigusnähud kontrolli all. Kahjuks idiopaatiline nohu reageerib ravile halvasti ja ravimid enamasti ei aita.

### • ANTIHISTAMIINIKUMID.

Traditsiooniline allergiaravim on antihistamiinikum. Eelistada tuleks nn teise põlvkonna antihistamiinikume, mis ei põhjusta uimasust. Antihistamiinsed ravimid on tõhusad aevastamise, nina sügeluse ja vesise nohu korral, kuid toime võib eri inimestel olla erinev. Seega pole ühte teistest preparaatidest tõhusamat, kõigile sobivat antihistamiinikumi. Kahjuks on antihistamiinikumi toime ninakinnisusele vähene.

### • NINASISESED HORMOONID.

Eriti tõhusad on ninna pihustatavad hormoonid ninakinnisuse vastu. Paiksetel kortikosteroididel peaaegu puuduvad süsteemsed kõrvalnähud isegi pikaajalisel kasutamisel. Lokaalsed kõrvalmõjud on enamasti kerged: lima viskoossuse suurenemine, vähene ninaveritus. Müügil on ka ninasisene antihistamiinikumi ja hormooni kombinatsioonpreparaat.

### • NINA VERESOONI AHENDAVALD NINATILGAD.

Need käsimüügiravimid stimuleerivad nina limaskesta veresoontes olevaid retseptoreid, tekitades tugeva >>>

# 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 limaskesta niisutamiseks
- Tolmu, allergeenide, haigustekitajate jms eemaldamiseks nina limaskestalt

# KOGU PERELE

URGO  
www.humer.ee

# Abiks allergia korral!



## Cetrix 10 mg

Toimeaine tsetirisiin 10 mg. Käsimeügiravim.

Näidustus: Allergia sümptomite leevendamiseks.

Ravimi tootja: Vitabalans OY. Täiendav teave ravimi müügiloo hoidja esindusest Hõbekuuse 26, Tallinn

**Aprillis Südameapteekides  
ja Euroapteekides  
soodushinnaga!**

 **Aptek**

 **EURO  
APTEEK**

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne ravimi tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte.

Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.



*Nii allergiline kui ka mitteallergiline nohu võib aastate jooksul kergeneda või isegi kaduda.*

veresoonte ahenemise ja limaskesta turse vähenemise.

Tuleb mees pidada, et nina veresooni ahendavaid ninatilku tohib kasutada ainult lühiajaliselt, mitte rohkem kui 5–7 päeva. Sageli on neid vaja nohu algjärgus, kui paiksete nohuravimite manustamine ninna on selle väga tugeva kinnisuse tõttu raskendatud.

• **SUUKAUDSED DEKONGESTANDID (NINAKINNISUST LEEVENDAVAD RAVIMID).**

Need ravimid stimuleerivad peamiselt  $\alpha$ 1-retseptoreid ja nende nina limaskesta veresooni ahendav toime on märgatavalt väiksem kui paiksetel vasokonstriktoritel (veresoonte ahendajad). Lastel võib nende ravimite pikaajaline kasutamine põhjustada kesknärvisüsteemi kõrvalnähte.

[www.vitabalans.com](http://www.vitabalans.com)





## Kirurgiline ravi

Üldjuhul ei ole operatsioon allergilise nohu ravimeetod ja kirurgilist ravi soovitatakse tüsistuste korral.

Samas võivad lastel nina kinnisust tekitada ka suurenenud adenoid ja mõnikord võõrkeha. Nohu ja nina kinnisust võivad põhjustada ka ninapolüübid või ninakäikude anatoomilised vead, näiteks ninavaheseina kõverus. Neid kõrvalekaldeid diagnoosib kõrva-ninakurguarst ninasisese endoskoopia või kompuutertomograafia abil. Paraku on sel juhul abi ainult operatsioonist – adenoidide või polüüptide eemaldamisest või ninavaheseina kirurgilisest muutmisest.

## Kuidas edasi?

Allergilise nohuga inimestel on obstruktiivse uneapnoe oht ja kolm korda suurem risk haigestuda astmasse. Samas võivad nii allergiline kui ka mitteallergiline nohu aastate jooksul kergeneda või isegi kaduda.

Allergoloog aitab teil tuvastada nohu allergilisi ja mitteallergilisi vallandajaid, anda nõu keskkonnakontrolli viiside ning ravimite kohta. Neid nõuandeid järgides saate jälle läbi nina hingata ja taskurätikud unustada. **KT**



**BEST  
BREATHE**  
Nordic



**Best Breathe Filter** vähendab sissehingatavas õhus allergeenide, õietolmu ja tolmukestade sisaldust!

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

**HINGA VABALT!**

Saadaval Europteekides üle Eesti!

Võimalik tellida ka meie e-poest:

[www.bbnordic.eu](http://www.bbnordic.eu)





# Astma ja krooniline obstruktiivne kopsuhaigus

*Astma ja krooniline obstruktiivne kopsuhaigus on sageli esinevad haigused, mille tunnused võivad aeg-ajalt osaliselt sarnaneda. Mõlema raviks kasutatakse sissehingatavaid arstimeid, kuid nende haiguste tekkepõhjused, kulg ja ravipõhimõtted on täiesti erinevad.*

TEKST ANNELI POOLA, Tartu ülikooli kliinikumi kopsukliiniku kopsuarst

**A**ltpoolt leiate vastused enim levinud küsimustele astma ja kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse ehk KOK-i kohta.

## Mis on astma?

Astma on hingamisteede krooniline põletikuline haigus, millega kaasneb muutlik õhuvoolu liikumise takistus hingamisteedes. Teiste sõnadega nimetatakse seda ka bronhospasmiks või bronhokonstriksiooniks.

Kuigi põletik on hingamisteedes püsivalt olemas, on bronhospasm ja sellest tulenevad haigustunnused päeviti ja nädaliti väga erinevad. Kui haigus on väga hästi kontrolli all, peaks ideaalis olema nii, et inimesele meenub tema haigus vaid hommikul ja/või õhtul, kui ta kasutab igapäevast põletikku ohjavat ravimit.

Astma levimus riigiti on isesugune: 1–18 protsenti elanikkonnast, Eestis 7–8 protsenti. Maailmas on hinnanguliselt 300 miljonit astma põdejat. Lääne-Euroopas on astma esinemisagedus vähenemas, ent suurenenas riikides, kus levimus on varem olnud väike.



## Astmasse haigestumisel mängib tähtsat osa pärilik eelsoodumus.

Astmasse võib haigestuda igas vanuses, kuid umbes kolmandikul juhtudest diagnoositakse seda kuni kümneaastastel lastel. Astmase haigestumisel mängib tähtsat osa pärilik eelsoodumus, mis hõlmab allergilist nohu, allergilist dermatiiti ja päriliku komponenti – haigus lööbki välja kõige sagedamini astmahaigete järglastel.

### HAIGUSE RISKITEGURID ON:

- ülekaal – tusedatel inimestel on haigus sageli raskema kuluga ja halvemini kontrollitav;
- sugu – enne 14. eluaastat on poistel astmat kaks korda rohkem kui tüdrukutel, murdeas haigestumus võrdsustub; täiskasvanueas on astmat rohkem naistel.

### ASTMA TEKET MÕJUTAVAD KA KESKKONNATEGURID:

- nakkused – väikelapseas RS-viiruse, paragripi põdemine;
- tubakasuits, ka looteas;
- nn hügieenihüpotees – liigne puhtus, normaalse bakteriaalse kontakti ärajäämine väikelapseas lääneliku elulaadi ja toitumise tõttu;
- dieet – kunsttoit imikueas;
- töökeskkond – tööstuslikud sensibiliseerijad ehk ülitundlikuks muutjad on seotud kutseastma tekkega;
- allergeenid, mis on pigem astmanähtude ägestajad, mitte selle haiguse esilekutsujad.

## Kas mul võib olla astma?

Astma sümptomid ilmnevad hooti vastusena vallandavale tegurile või tugevnevad nende mõjul veelgi. Halvasti ohjeldatud astmale on iseloomulik varahommikune ärkamine õhupuudustunde ja vilistava hingamise tõttu.

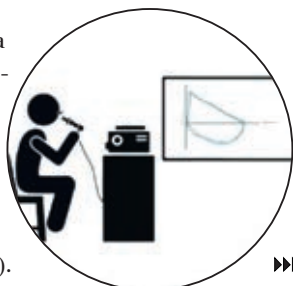
Astma raskusest olenemata kätkeb haigus endas võimalust raske astmahoo tekkeks, mis vajab erakorralist meditsiiniabi.

## Kuidas astmat diagnoositakse?

Astmat diagnoosib perearst või kopsuarst.

Astmale viitavate vaevuste ja kopsude kuulatlusleiu olemasolu korral (väljahingamisel viled, kiuned ehk kiunuvad helid) peaks järgnema spirograafia. Seda uuringut nimetatakse ka kopsufunktsiooni mõõtmiseks forsseeritud väljahingamise ajal. Spirograafial registreeritud takistus hingamisteedes toetab astma kahtlust.

Kinnitamaks diagnoosi on vajalik ka bronhilõõgastustest: pärast kindlas annuses bronhilõõgasti manustamist peaks kopsutalitlus paranema 12 protsenti või 200 ml. Kui aga vähem, siis astma diagnoosi kinnitada ei saa ja on vajalik kas uuringu kordamine või lisauuringute teostamine (joonis 1).



## Õrnatoimelised ja loodusõbralikud 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 pesumasinales. Ei kahjusta kangast.

### Pesuloputusvahend BIOEST SENSITIVE

Pesuloputusvahend on antistaatilise toimega. Pesuloputusvahendil BIOEST Sensitive on lisaks pesu pehmedavatele 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



## **Kui astma on hästi ohjeldatud, saab inimene olla igapäevaselt füüsiliselt aktiivne, käia koolis või tööl, magada öösel ilma astmanähtude tõttu ärkamata.**

Astma diagnoosimiseks kasutatakse vahel ka ekspiratoorse tippvoolu määramist (joonis 2), kuid see on pigem abistav uuring.



Alati ei leita astma sümptomite olemasolu korral spirograafial hingamisteedes takistust, sest see väheneb aeg-ajalt iseenesest ilma ravimeid kasutamata. Sellistel juhtudel on vajalik spirograafiat korrata ja/või teha lisaks provokatsiooniteste erinevate ühendite või füüsilise koormusega. Nahaallergeentestide tegemine, vereproovis üld-IgE ja väljahingatavas õhus lämmastikmonooksiidi määramine on astma diagnoosimisel ainult abistavad meetodid – üksnes nendele tugineda pole alust.

### **Kas astma on ravitav?**

Astma on ravitav, kuid mitte väljaravitav, kuna tegemist on kroonilise põletikulise haigusega. Ravi peab olema regulaarne ja järjepidev.

Ravi eesmärk on minimeerida haigustunnuseid. Kui astma on hästi ohjeldatud, saab inimene olla igapäevaselt füüsiliselt aktiivne, käia koolis või tööl, magada öösel ilma astmanähtude tõttu ärkamata. Astma kontrolli all olemist näitab ka see, kui nn hoopipu ehk kiiretoimelist bronhilõõgastit on vaja kasutada harva (kord nädalas või harvem).

Selleks, et astma oleks kontrolli all, tuleb regulaarselt kasutada põletikuvastaseid sissehingatavaid ravimeid.

Astma ravi nurgakiviks on inhaleeritavad hormoonid glükokortikosteroidid. Aeg-ajalt tekitab sõna „hormoon“ inimeses pelgust võimalike kõrvaltoimete pärast. Sissehingatavate hormoonide võimalikud kõrvalmõjud on kipitustunne kurgus, valkjassu limaskestadel ja hääle kähedus. Kõik need kõrvaltoimed on välditavad, kui hingata ravimit sisse enne hommiku- ja/või õhtusööki või loputada pärast ravimi inhaleerimist korralikult suud.

Lisaks sissehingatavale hormoonile kombineeritakse baas- ehk igapäevast regulaarset ravi pikatoimeliste bronhilõõgastite, leukotrienide antagonistide ja metüülksantiinidega.



Väga raske astma korral kasutatakse bioloogilist ravi või suukaudseid glükokortikosteroide.

Kindlasti peab astma põdejal olema käepärast nn hoopipi, mida ta saab vajadusel kasutada. See on kiiretoimeline bronhioloogasti, mida kasutatakse järsku tekkinud sümptomite korral või ka nende ennetamiseks – näiteks enne füüsilist koormust.

## Mida teha siis, kui astma pole kontrolli all ja selle vaerused häirivad igapäevaelu?

Esmalt tuleks üle vaadata ravimite kasutamine. Ka pikaajase astmarohtude tarvitamisel on võimalik teha vigu inhalatsiooni- tehnikas, mis mõjutab oluliselt ravimi jõudmist sihtkohta ehk alumistesse hingamisteedesse. Alati tasub veenduda ka selles, kas inhalaatoris on veel ravimit või ollakse üldse unustanud seda sinna panna.

Arsti või pereõega vesteldes tuleks analüüsida võimalike lisandunud tegurite, allergeenide või kaasuvate haiguste mõju, mis on astma kulgu raskendanud. Kui senise raviga pole haigus mingil perioodil hästi kontrolli all, tuleb baasravi annuseid suurendada. Selleks annab nõu pere- või kopsuarst.

## Kas ja mida muudab astma sinu elus?

Idealis muudab astma sinu elus vaid nii palju, et end tervena tundmiseks tuleb hommikul (ja õhtul) sisse hingata põletikku kontrollivat ravimit. Astma tõttu ei pea endale kehalise aktiivsuse piiranguid seadma. Allergilise astma korral, mil sümptomid on mõjutatud allergeenidest, tuleb sellega igapäeva elus siiski kogu aeg arvestada.

Kui allergiat tekitavad lemmikloomad, peab vältima nendega kokkupuudet. Lihtsaim soovitus on sel juhul lemmiklooma endale mitte võtta. Küllastades lähedasi, kellel on kodus lemmikloom, tuleks kasutada lisaks astmaravimitele allergiaravimit – antihistamiinikumi.

Toiduallergeenide korral kehtib samuti vältimise põhimõte. Looduslike allergeenide puhul peab astmaatik arvestama baasravi dooside suurendamise vajadusega allergia perioodil ja lisaks allergiaravimite kasutamisega.

Astma puhul on olulised ravisoostumus ning hea koostöö perearsti, pereõe ja kopsuarstiga. Ravi muutmine tuleneb astmasümptomite tugevusest. Ka hästi kontrollitud astma korral võiks kord aastas teha spirograafia.

## Mis on krooniline obstruktiivne kopsuhaigus ehk KOK?

Vastuseks sissehingatud kahjulikele osakestele ja gaasidele tekib põletik väikestes hingamisteedes (bronhiolides) ja kopsukoe muutumine ehk destruktsioon (emfüseem), mille tagajärjel tekivad püsivad hingamisteede sümptomid (hingeldus koormusel, kõha ja/või rögaeritus) ja õhuvoolu takistus hingamisteedes.

KOK on maailmas laialt levinud. 2010. aasta epidemioloogilistele uuringutele tuginedes pödes seda umbes 384 miljonit inimest; ülemaailmne esinemissagedus oli 11,7 protsenti. Enamikus riikides on meeste seas haigestujaid rohkem kui naiste hulgas. ►►

# P'URE<sup>®</sup>

## PAPAYACARE



Natural  
by Nature<sup>®</sup>

## 100% looduslik nahahooldus kogu perele!

P'ure Papayacare tooted aitavad erinevate nahaprobleemide korral:

- kahjustatud ja kuiv nahk: ekseem, dermatiit, sügelev, punetav ja pingul nahk, kuiv nahk (kannad, käed, küünarnukid);
- nahapõletused, päikesekahjustus, putukahammustused, nahalööve;
- armid ja venitusarmid, laseroperatsiooni ja tätoveerimise järgselt;
- imikute mähkmepiirkond jm nahaärritused;
- peale rinnaga toitmist rindadele;
- naha elastsuse parandamiseks.

**PAPAIA SALV | PAPAIA RENEW KREEM**  
**PAPAIA HUULEPALSAM | VAPOUR BALM**

## 100% naturaalne!

Ainulaadne sügavniisutav nahahooldussari Austraaliast kombineerib mahekasvatuse papaiat (*paw paw*) ja parimaid looduslikke niisutajaid (nt *shea*vi ja makadaamia õli), et taastada, kaitsta ja niisutada näo, keha ning huulte nahka.



NATURAL  
COSMETICS  
Certified by BioGro  
No. 5416

**EI SISALDA:** petrooleumi ftalaate, palmiõli, kastoorõli, mineraalõli, parabeene.



100% NATURAL



GLUTEN FREE



PALM OIL FREE



PETROLEUM FREE



NOT TESTED ON ANIMALS



AUSTRALIAN MADE

[www.nenaly.eu](http://www.nenaly.eu)  
[www.sinulooduskosmeetika.ee](http://www.sinulooduskosmeetika.ee)



Tegemist on elukvaliteeti tõsiselt halvendava kroonilise haigusega: KOK on surma põhjusena kogu maailmas neljandal kohal ning prognooside järgi tõuseb aastaks 2020 kolmandale kohale. 2012. aastal suri kogu maailmas KOK-i tõttu üle kolme miljoni inimese, mis moodustab umbes 6 protsenti kõikidest surmadest. Seejuures on tegemist haigusega, mis on ennetatav ja ravitav.

### **Kas tõesti on KOK ennetatav haigus?**

Jah, on küll! Umbes 85 protsendil juhtudest on haiguse põhjuseks sigarettide suitsetamine. KOK-i haigestumus peegeldab ilmekalt suitsetamise levimust 20–25 aastat varasemas perioodis, st haigestumus suureneb suitsetamise suurema levimusega ja vastupidi. Mitte kõigil suitsetajatel ei arene KOK – umbes igal neljandal, kuid see ei tohiks olla õigustus suitsetama hakkamiseks või sellega jätkamiseks.

Lisaks suitsetamisele on KOK-i tekkes olulisel kohal siseruumide õhus leiduvad saastad, mürgised osakesed, ka biomassi põlemissaadused. Peale inimesepoolsete soodustavate tegurite on haiguse arengus oma osa pärilikkusel, vanusel, sool, kopsude kasvul ja arengul.

### **Kuidas KOK avaldub?**

KOK-i peamised tunnused on hingeldus, köha ja/või rögaeritus. Kuna enamikul juhtudest on tegemist suitsetajaga, jäävad esimesed haigusnähud sageli märkamata. Pisut tugevnenud köhatamist ja suurenenud rögaeritust peetakse nn suitsumehele omaseks, mõningast hingelduse teket füüsilisel pingutusel seostatakse vanusega või ei panda seda üldse tähele. Ja nii pöörduktakse arsti poole enamasti siis, kui kopsutalitlus on oluliselt halvenenud.

Haiguse edasi arenedes õhupuudus ja hingeldus järjest tugevnevad ning ilmnevad raske KOK-i korral ka rahuolekus. Kuna enamasti haigestutakse parimas tööeas, põhjustab haigus töö- ja elukvaliteedi varajast langust.

### **Kuidas KOK-i diagnoositakse?**

Nii nagu astmat, diagnoositakse ka KOK-i spirograafial. Esmalt peab inimese vaevuste põhjal tekkima kahtlus, et tal on KOK, kuid spirograafial võiks kopsutalitlust hinnata ka vaevusteta inimesel, kes on suitsetanud vähemalt kümme pakk-aastat.

Selle arvestamiseks kehtib valem: pakkaasta = sigarettide arv päevas x suitsetatud aastate arv jagatud 20-ga. Spirograafiat tuleks teha ka neil, kes suitsetamisest juba ammu loobunud, kuid on kunagi suitsetanud vähemalt kümme pakk-aastat.

KOK hakkab kujunema aastaid enne, kui ilmnevad muutused spirograafial. Seetõttu on oluline vaevusteta või väheste vaevuste (köha ja rögaeritus) korral uuringut paari aasta järel korrata. Spirograafial on tunnuseks püsiv õhuvoolu takistus ehk obstruktsioon. Erinevalt astmast ei reageeri KOK-i korral mõõdetavad parameetrid bronhilõõgastile nii palju.

Diagnoosimisel on kopsude radioloogilised uuringud, eeskätt röntgen kopsudest, abistav meetod, mida tuleb ka haiguse jälgimise ajal korduvalt teha, et välistada muude suitsetamisest tingitud haiguste ilmumist kopsudes (eriti kopsuvähk, mida KOK-i põdevate inimeste seas on kordi rohkem).

### **Kas KOK on ravitav?**

Ravi nurgakiviks on inhaleeritavad, bronhe lõõgastavad ühendid, nii lühi- kui ka pikatoimelised. Väiksemal osal haigestunud kasutatakse lisaks sissehingataavaid glükokortikosteroide.

Väljakujunenud kroonilist haigust välja ravida ei saa, kuid praegu olemasolevad ravimid aitavad ära hoida selle ägenemisi ja parandada füüsilist sooritusvõimet. Rohud on tõhusad aga ainult siis, kui need apteegist välja osta ja neid õiget inhalatsioonitehnikat rakendades kasutada.

## **Kõige olulisem on siiski suitsetamisest loobumine. See tegevus ei sõltu vanusest ega soost. Mitte kunagi pole liiga hilja suitsust loobuda!**

Kõige olulisem on siiski suitsetamisest loobumine. See tegevus ei sõltu vanusest ega soost. Mitte kunagi pole liiga hilja suitsust loobuda! Suitsetamise mahajätmise järel vähenevad hingamisraskused ja rögaeritus, mis omakorda parandab elukvaliteeti. Aegajalt kaasneb sellega paradoksaalselt kuiva ärritusköha teke, mida saab leevendada pikemat aega rögalahtisteid kasutades.

### **Kas KOK mõjutab elukvaliteeti?**

Kahjuks mõjutab. Mida raskem on haiguse kulgu, seda suurem on mõju elukvaliteedile. Üliraske vormi korral võib olla probleemiks toa piires liikumine, riietumine, enesehügieen. Sel juhul vajab osa inimesi kodust hapnikravi. Kindlasti on erinevused füüsilise töö jõudluses tööealise KOK-i põdeja ja terve inimese vahel.

Haige inimene peab arvestama sellega, et hingeldus tekib väiksemal koormusel kui tervel, mistõttu tööd tuleb teha võimalusel rahulikumas tempos ja sagedasemate pausidega. Kindlasti on väga oluline liikumine ja enda pidev aktiivsena hoidmine, seda ka üliraske KOK-i korral.

Meil on rohkelt võimalusi oma tervise eest hoolitseda. Ärgem siis unustagem, et KOK on välditav haigus! **KT**



Lihtsasti kasutatavad  
inhalaatoreid kogu perele

OMRON

# HINGAVABALT



## MicroAIR U100

Väike kaasaskantav inhalaator

- Vaikne
- Kaasaskantav
- Töötab igas asendis
- Kiire inhaleerimine ja väike ravimite jääkmaht



## CompAIR Basic NE-C803

Kerge ja vaikne inhalaator  
esmakasutajale

- Vaikne
- Kergekaaluline ja väike



## NE-C28P

Sagedaseks kasutamiseks mõeldud  
äärmiselt tõhus inhalaator

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



## DuoBaby

Kaks ühes inhalaator koos  
ninaaspiraatoriga

- Leevendab ninakinnisust
- Vähendab infektsioonide tekke riski
- Ülemiste ja alumiste hingamisteede ravi
- Hügieeniline, pestavad osad



## A3 Complete

Unikaalne kolm ühes reguleeritav  
inhalaator

- Kõikehõlmav ravi
- Tõhus inhaleerimine
- Kiire inhaleerimine
- 3 seadistust ravimi optimaalseks inhaleerimiseks



## NE-C801KD

Vaikne inhalaator imikutele ja lastele

- 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](http://oleterve.ee)

Maaletooja: AS MEFO, [omron.mefo.ee](http://omron.mefo.ee)



# Taimeõlid

## naharavis

*Taimeõlised on juba ammustest aegadest kasutatud kosmeetilisel ja ravieesmärgil – stabiilseid taimeõlised, mis ei lendu, saab kasutada ka nahahaiguste ravimisel.*

TEKST MAIE JÜRISSE, Tallinna Põhja-Eesti regionaalhaigla ja Tallinna lastehaigla dermatoveneroloog

**T**aimeõlised on iidsetest aegadest kasutatud erineval otstarbel: toiduvalmistamisel ja selle säilitamisel, haiguste ravis kas ravigi või selle koostisosana, hügieeni ja tervise hoidmisel, ilusa välimuse saavutamiseks; isegi Egiptuse palsameerimiskunstis.

Tänapäeval on taimsed õlid jätkuvalt tervise hoidmisel ja taastamisel kõrgelt hinnatud, sest loodusravi on populaarne ning uute teadusmeetoditega on õnnestunud selgitada taimsete komponentide toimemehhanismid suisa molekulaarse tasandini.

Et paremini mõista, kuidas õlid nahale mõjuvad, on abiks mõningad eelteadmised naha ehitusest ja talitlusest.

### **Naha ehitus ja talitus**

Nahk on inimese suurim organ ning tema olulisim ülesanne on olla barjääriks sise- ja väliskeskonna vahel. See on end taastotev ja pidevalt uuenev süsteem, mis üldjoontes koosneb erinevatest rakkudest ja rakuvaheainest.

Naha välimine osa on epidermis ehk marrasknahk ja selle pindmisim kiht on sarvkiht, mida on tavavalt võrreldud

telliskivimüüri, sest sellele langeb põhiline barjääriroll.

Vaadeldes sarvkihti lähemalt, näeme nn telliskivide osas sarvrakke ehk korneotsüüte, mida ümbritseb kihiline lipiid ehk rasv ja õlised sisaldav rakuvaheaine, mis täidab n-ö mördi ülesannet.

Kogu sarvkihi ehitusmaterjal, „telliskivid ja mört“, on toodetud marrasknahas. Selle sügavaimas kihis paiknevad pidevalt jagunevad tüvirakud: igal jagunemisel tekkinud üks tüvirakudest alustab liikumist järjest naha välispinna poole, läbides oma teel kokku neli erine-



vat arengukihti. Kui need on umbes keskmise küpsusega ja suhteliselt lähedal nahapinnale, valmivad naharakkudes lipiide sisaldavad õhukese membraaniga kaetud tilgakased ehk lamellaarkehakesed, mis edasise küpsemise ajal surutakse raku seest rakuvaheruumi. Seal lahustuvad lamellaarkehakeste membraanid ning lipiidid täidavad rakuvaheruumi imeõhukeste kihtide ehk lamellidena ja sulgevad kindlalt kõik rakkudevahelised tühjad kohad. Nii täidavad lipiidid oma ülesannet naha terviklikkuse säilitamisel.

## Meie unikaalne nahalabor

Samal ajal toimuvad ka rakkudes pidevad muutused: erinevate ensüümide kaasabil sünteesitakse keratiin, mis annab epidermisele tugevuse. Veel üks oluline marrasknahas toodetav valg on filagriin, millest ensüümide toimel valmivad naturaalsed niisutavad faktorid: aminohapped, urea jt. Lisaks tekib marrasknahas veel happeid, sooli, suhkruid jne, mis kõik annavad suurema või väiksema panuse, et hoida kinni eluks üht olulist ainet – vett.

Õige veesisaldusega nahk on pehme, elastne ega lase enamikku väliskeskkonnast pärit võõraaineid läbi. Võib julgelt öelda, et me kanname seljas üht unikaalset laborit – nahalaborit, mis koosneb lipiididest, valkudest, peptiididest, amino- ja hapetest, veest, sooladest ning isegi suhkrutest. Kui selles laboris üks lüli ei toimi või talitleb valesti, muutub kogu marrasknaha kvaliteet: selle ehitus, välimus, läbitavus mikroobidele ja ärritajatele, terviklikkus; nahaaistingud, nagu sügelemine ja valu.

## Stabiilsed taimeõlid

Manustades aineid, mis on nahale vajalikud, kuid millest on puudus näiteks nahahaiguse, vigastuse või ka päriliku võimeuse tõttu neid toota, saame paljutki parandada. Üks võimalus on kasutada naharavis taimeõlisid.

Taimeõlisid on juba ammustest aegadest kasutatud kosmeetilisel ja ravieesmärgil ning neil on nahale mitu head füsioloogilist mõju.

Üldiselt võib taimeõlisid jagada

- eeterlikeks õlideks, mis toatemperatuuril lenduvad, ehk lihtsamalt öeldes lõhnavad;
- fikseeritud ehk stabiilseteks õlideks, mis ei lendu, st ei lõhna.

Siinkohal on juttu stabiilsetest taimeõlidest, mida saab nahahaiguste ravimisel kasutada.

*Taimeõlisid on juba ammustest aegadest kasutatud kosmeetilisel ja ravieesmärgil ning neil on nahale mitu head füsioloogilist mõju.*

Nagu nimetuski ütleb, saadakse taimeõlisid taimedest, täpsemalt nende seemnetest või viljadest. Õlide kättesaamise meetodeid on erinevaid, ent külmpressimises saadud õlid on puhtamad ja toiteväärtuselt paremad, sest ei sisalda keemilise rafineerimisprotsessi jääke ega kuumutamisel tekkida võivaid kõrvalsaadusi. ►►



## UUE GENERATSIOONI PUHASTUSVAHENDID

Kergenda oluliselt kodu puhastamist ja säästa aega, tervist ning loodust.

enzypin



### Õlide põhiosad

Õlide määrimisel tekib nahapinnale õhuke kile, mis peatab vee- ja soojuskaod ning annab niisutava efekti, justnagu kile kaitseb peenart. Optimaalne veesisaldus on vajalik rakkude jagunemiseks, küpsemiseks ja elutegevuseks ehk kogu nahalabori tööks.

Peale nahale antava kattedekile efekti on õlidel ka teisi toimeid: mõned komponendid pärsvivad põletikku, mikroorganismide tegevust ja vabade radikaalide mõju, teised

*Õlide määrimisel tekib nahapinnale õhuke kile, mis peatab vee- ja soojuskaod ning annab niisutava efekti, justnagu kile kaitseb peenart.*

koostisosad seevastu ergutavad uuenemisprotsesse.

Fikseeritud taimeõlide põhikomponendid on:

- triglütseriidid, vabad rasvhapped, vahad ja skvaleen – need ained vastutavad eelkõige kattedekile tõhususe eest;
- tokoferoolid, fenoolühendid – antioksidandid, millele omistatakse ka vähivastast toimet;
- steroidid, stanoolid – vaigistavad põletikku;
- fosfolipiidid – parandavad keramiidide tootmist nahas.

Mõned õlide koostisosad võivad olla nahale kahjulikud: rasvhapetest näiteks oleiinhape, mis pikaajalisel kasutamisel lõhub sarvkihti, kahjustades nahabarjääri. Enamik taimeõlidest sisaldab oleiinhapet, mõni rohkem, teine vähem. Oleiinhappe kahjulikkude mõju aitavad vähendada teised õlides leiduvad rasvhapped ja koostisosad.

### Erinevad õlid

**OLIIVIÕLI** sisaldab üle 200 komponendi, neist olulisimad on oleiin-, linool- ja palmiinhape ning fenoolid. Oliiviõli soodustab haava paranemist; paradoksaalselt võib aga kahjustada sarvkihti, kui seda õli kasutada üksi pikemat aega. Fenoolidega seostatakse oliiviõli kasvavastast toimet.

**PÄEVALILLESEEMNEÕLI** sisaldab peamiselt linool- ja oleiinhapet. Parandab sarvkihi veesisaldust ja terviklikkust. Leitud on ka vähivastast toimet.

**VIINAMARJASEEMNEÕLI** sisaldab linoolhapet ja resveratrooli, mistõttu niisutab

nahka ja on vähivastaste omadustega; lisaks sellele ergutab nahas mikroobivastaste ainete tootmist.

**KOOKOSÕLI** erineb oma koostiselt teistest õlidest märgatavalt. Tema peamine komponent on lauriinhape (49 protsenti), mis on mikroobivastase toimega – nii bakterite, viiruste kui ka seente vastu. Niiskuse hoidmisel nahas on kookosõli võrreldav mineraalõliga ning on seetõttu sobiv kerge ja mõõduka kuivnahksuse raviks. Soodustab haava paranemist ja uue epiteelkoe teket.

**SAFLOORIÕLI** sisaldab 80 protsenti küllastumata rasvhappeid, 20 protsenti küllastunud rasvhappeid, lisaks ka fenooliühendeid ja tokoferole. On heade nahka pehmendavate omadustega ning temas on leitud ka vähivastast toimet.

**SOJAÕLI** vähendab veekadu ning tänu fütosteroolidele on põletikvastane; õlil on ultraviolettkiirguse eest kaitsev toime.

**MAAPÄHKLIÕLI** on niisutav; leitud on ka ultraviolettkiirguse eest kaitsvaid omadusi ja vähivastast toimet.

**SEESAMIÕLI** kasutatakse Tai rahvameditsiinis valuvaigistava õlina näiteks liigesvalude korral. Õlil on väga hea niisutusvõime tänu temas sisalduvale sesamiinile.

Kaitseb ultraviolettkiirguse eest; leitud on ka vähivastaste omadusi.

**AVOKAADOÕLI** on rikkaliku koostisega õli, milles leidub linool-, linoleen- ja oleiinhapet, beetasitosterooli ja beetakaroteeni, letsitiini, A-, C-, E- ja D-vitamiini. Niisutab ja soodustab naha paranemist. Sobib väga kuivale nahale, kuna parandab selle uuenemist, aitab paraneda nahalõhedel, samuti ergutab kollageeni sünteesi.

**KURGIROHUSEEMNEÕLI** sisaldab tublis koguses linoolhapet; on leitud head ravimõju seborroolisele ja atoopilisele dermatiidile.

**JOJOBAÕLI** on põletikvastase toimega ning parandab ravimite läbilaskvust. Sobib ekseemi, seborroolise dermatiidi ja akne raviks.

**KAERAÕLI** sisaldab linool- ja oleiinhapet, peale selle avenantramiidi, mis kuulub fenoolide hulka. Leevendab põletikku, kuid eriti väärtuslikuks muudab kaeraõli rakkude küpsemist ja talitlust parandav toime – rakud hakkavad tema toimel rohkem tootma keramiide jt vajalikke aineid.

**MANDLIÕLI** ja **GRANAATÕUNASEEMNEÕLI** on parimad looduslikud õlid venitusarmidele.

**APRIKOOSISEEMNEÕLIL** on eriline võime esile kutsuda raku elutsükli lõpetamine. Tänu sellele on aprikoosiseemneõli võimalik kasutada psoriaasi raviks.

**KIBUVITSÕLI** sisaldab peale linool- ja oleiinhappe ka linoleenhapet. Tal on põletikvastane ja antioksidatiivne toime; tõhus ekseemi ja kuivade huulte raviks. ►►





Tellisin endale esialgu 2 mini toodet. Uskumatu aga tulemused näha juba mõne kasutuskorraga. Näonahk oli muidu väga nõudlik-ketendav, punetav, nagu riisipaber. Kõik need kadusid. Loodan, et nii jääbki. Imeline!

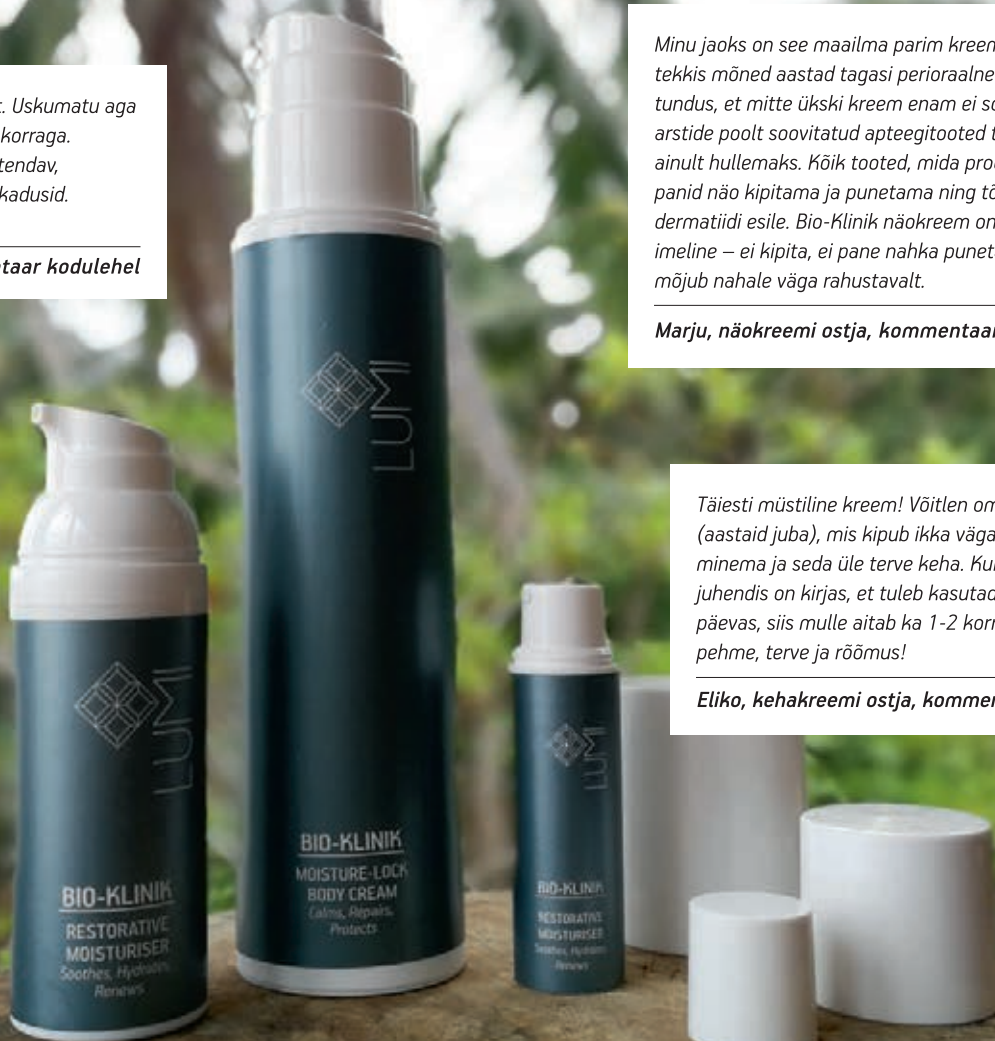
**Liana, näokreemi ostja, kommentaar kodulehel**

Minu jaoks on see maailma parim kreem! Mul tekkis mõned aastad tagasi perioraalne dermatiit ja tundus, et mitte ükski kreem enam ei sobi. Ka arstide poolt soovitatud apteegitooted tegid asja ainult hullemaks. Kõik tooted, mida proovisin, panid näo kipitama ja punetama ning töid dermatiidi esile. Bio-Klinik näokreem on lihtsalt imeline – ei kipita, ei pane nahka punetama ja mõjub nahale väga rahustavalt.

**Marju, näokreemi ostja, kommentaar kodulehel**

Täiesti müstiline kreem! Võitlen oma kuiva nahaga (aastaid juba), mis kipub ikka väga koledaks minema ja seda üle terve keha. Kuigi kasutusjuhendis on kirjas, et tuleb kasutada mitmeid kordi päevas, siis mulle aitab ka 1-2 korrast. Nahk on pehme, terve ja rõõmus!

**Eliko, kehakreemi ostja, kommentaar kodulehel**



Kuiv, tundlik või punetav nahk?  
Atoopiline dermatiit? Rosaatsea?  
LUMIBio-Klinik sari on Sulle!  
Looduslik alternatiiv hormoonsalvidele  
või sünteetilisele apteegikosmeetikale.  
Hüpallergeenne ja prebiootiline.  
Testitud, auhinnatud, armastatud.

Parim!

Teame, kui stressirikas on õrnale nahale toote valimine.

Pakume Sulle prooviks tasuta testrit.

[luminordic.com/tundlik](http://luminordic.com/tundlik)

# JOIK

## BEEBISARI



Spetsiaalselt tundlikule nahale loodud JOIK beebisari sisaldab rohkelt nahasõbralikke koostisosi ning on lõhna- ja värvainete vaba. Sari on loodud just väikelaste õrna nahka silmas pidades, aga sobib ideaalselt ka tundliku nahaga täiskasvanutele.

Valmistatud 100% looduslikku päritolu koostisosadest.

Toodetel on Eesti Allergialiidu tunnustus.

**KUMMELIÕLI** vähendab veres histamiinitaset, millega seletatakse tema sügelemist leevendavat toimet.

**KANEPIÕLI** sisaldab küllastumata rasvhappeid, muuhulgas ka linool- ning alfa- ja gamma-linoleenhapet, mis aitavad leevendada nahakuivust; lisaks veel E-vitamiini ja karotenoide. Õlil on naha jaoks vananemis- ja põletikuvastane, samuti UV-kiirguse eest kaitsev toime.

**SHEA-VÕI** on väga mitmekesise koostisega õli, sisaldades trigütseeride, oleiin-, linool-, steariin- ja palmitiinhapet, triterpeene, steroole, polüfenoole ja tokoferoole. Parandab nahas keramiidide sünteesi.

### *Mõjuvad erinevalt*

Taimeõlid mõjuvad nahale erinevalt; nende toime oleneb õlide loomulikult varieeruvast koostisest ja saamisviisist.

Õlide komponendid mõjuvad sünergiliselt erinevate mehhanismide kaudu:

- parandavad naha kaitsevõimet ja veesisaldust;
- vähendavad põletikku;
- toimivad antibakteriaalselt;
- aitavad kaasa haava paranemisele;
- soodustavad vähivastaseid mehhanisme.

Taimeõlide mõju oleneb veel naha seisundist ja kasutaja individuaalsetest eripäradest. Üks ja sama õli ei mõju kõigile võrdset hästi: mis ühele on väga hea, võib teisel tekitada ärritust või isegi allergiat.

Nagu eespool mainitud, koosneb nahk veest, lipiididest, valkudest ning veel paljudest muudest ainetest. Seetõttu vajab nahk ka oma elutegevuseks mitmekesisemat hooldust, kui seda pelgalt taimeõlid saavad pakkuda. Kindlasti tuleb nahahoolduses kasutada baaskreeme ehk emolliente, mille koostises on ühendatud õlid jt vajalikud ained. **KT**



## *Sinu nahk*

- Marrasknaha ehk epidermise paksus on umbes 0,05 mm.
- 1 mm suurusel pinnal on 50 000 rakku.
- Rakkude küpsemine idukihist välispinnani võtab umbes neli nädalat.
- Vigastuse korral on naharakkudel võime paljuneda mitu korda kiiremini.



tel 528 3210  
irja.suvisild@gmail.com  
FB/Irja Salvid

# Irja Salvid

Käsitööna valmistatud salvid  
mõjuvad kiirelt ja neid on  
lihtne kasutada, kanda  
õhukese kihina leevendust  
vajavale piirkonnale.  
Salvides kasutatavatel  
eestimaistel ravimtaimedel  
on rahvameditsiinis järgmised  
tuntud omadused:

## EDASIMÜÜJAD:

- Tartu:** *Irjara OÜ*, tel 518 5246  
*Taluturg TÜ*, Lõunakeskuses
- Tartumaa:** *Andre Talupood*, Andre  
Juustufarm OÜ,  
Talvikese küla
- Tallinn:** *Eliksiir Järve keskuse  
kauplus*, tel 606 0811  
*Eliksiir Viimsi keskuse  
kauplus*, tel 5862 7221
- Pärnu:** *Irjara OÜ*, tel 5328 5444
- Rapla:** *Kullo OÜ*, Viljandi mnt 3,  
tel 5568 7181
- Paide:** *Rüütli Käsitöökoda OÜ*,  
Rüütli 2, tel 552 5226
- Märjamaa:** *Helmare OÜ*,  
Pärnu mnt 75, tel 5346 8983
- Jõgeva:** *AK Kaubandus OÜ*,  
Põik 2, tel 776 0227
- Võru:** *Natureva OÜ*, tel 59086882,  
www.looduskosmeetika.eu
- Põlva:** *Tillu kodukohvik* Jaama 52

## Imesalv

liigesvalud, külmetushaigused, nohu,  
köha, kurguvalu, haavad, põletikud,  
igemepõletik, putuka hammustused

## Kanepiõlialv

nahaprobleemid (leevendab psoriaasi  
ja allergilisi reaktsioone), lihaspinged,  
unetus, naha sügelus, akne

## Elujõusalv

veeniprobleemid, väsinud ja valutavad  
jalad, jalakrambid, vereringet parandav,  
hemorroidid, eesnäärme probleemid,  
mehe potentsi parandav

## Kuusevaigusalv

huultele, eriti kuivale ja lõhenevale  
nahale, kannalõhed

## Taruvaigusalv

haavade ja haavandite korral,  
põletushaavadele

## Beebisalv

eriti õrnale ja tundlikule nahale,  
mähkmepiirkonnale

## Ilusalv

ideaalne näo, käte ja kehakreemina,  
noorendav, toitev, pehmendav,  
pinguldav ja kortse vähendav

## 12-õli salv

pehmendav, niisutav, nahka toitev,  
sobib ka intiimpiirkondadele  
ja rinnamassaažiks

## Jalasalv

jalaseene, küüneseene,  
seennakkuste leevendamiseks

## Tõrvasalv

paisetele, haavadele ja  
põletustele, psoriaasile





# Kosmeetika varjupool

*Me kõik kasutame iga päev mõnda kosmeetikatoodet. Vahel aga võivad need tuua endaga kaasa ebameeldivaid tüsistusi – ärrituslikku või allergilist nahapõletikku.*

TEKST MAIE JÜRISSE, Tallinna Põhja-Eesti regionaalhaigla ja Tallinna lastehaigla dermatoveneroloog

## MIS ON KOSMEETIKA

■ Kosmeetika all mõistame kõiki välispisidelt kasutatavaid aineid või tooteid, millega muudame oma välimust ilusamaks: näo-, juukse-, keha- ja küünehooldustooted, samuti parfüümid. Seega saab kosmeetikatoodeteks nimetada nahakreeme, ihupiimasisid, dušigeele, näovahte, mitsellaarvesi, šampoone, juukse palsameid ja -lakke, küünelakke jm.

Meigitooted, mis otseselt ei hoolda nahka, on kosmeetika kitsamas tähenduses. Nüüdisaegsed meigitooted on tihtipeale rikastatud mõne kasulikuks tunnistatud komponendiga, tihti on need mitmesugused taimsed õlid.

Kosmeetikatoodetel on erinevate keemiliste ja looduslike komponentide segud, sageli on ühes tootes mitukümmend koostisainet. Mõned neist on retseptuuris otseselt naha hoolduseks; teised selleks, et segud püsiksid stabiilselt purgis või tuubis ning nahal, säiliks ega rikneks liiga kiiresti.

gaüks meist kasutab igapäevaselt mõnda kosmeetikatoodet. Kosmeetikatööstus on võimas majandusharu, meile meenuvad hõlpsasti mitmed suured tootjad. Tootearenduse käigus tooted pidevalt uuenevad – uudishimu ja reklaami ohvritena katsetame vabatahtlikult, kes sagedamini, kes harvemini, oma naha peal aina uusi tooteid.

Vahel aga võivad kosmeetikatoodet tuua endaga kaasa ebameeldivaid kõrvalnähte – ärrituslikku või allergilist nahapõletikku.

### Ärritusnahapõletik

Ärritusnahapõletik ehk ärritusdermatiit tekib naha keemilise või mehaanilise ärrituse või nende mõlema toime tõttu. Põletikust on rohkem ohustatud kuiva, tundliku naha ja mõne kroonilise nahahaigusega inimesed. Oma mõju avaldavad ka sage ja liiga kuuma veega pesemine, külm aastaaeg ning kuiv ja soe sisekeskkond.

Kõige sagedamini tekib ärritusnahapõletik pesuvahenditest – seebist, šampoonist, nahakoorijatest, puhastavatest maskidest – iseäranis siis, kui neid kasutada liiga sageli ja valesti. Ka akne raviks mõeldud tooted võivad soodustada nahaärrituse teket, sest tavaliselt on need mõeldud rasuse naha jaoks ja sisaldavad nahka kuivatavaid komponente.

Ärritusnahapõletik väljendub punetavate ja kuivade laikudena, mis kujunevad välja küllaltki hiilivas tempos: pikka aega ei pane neid tähelegi, sest laigud ei sügele ja punetus on vaevumärgatav. Algul võib kerge punetus tekkida vaid pärast pesemist, mida seostatakse tavaliselt lihtsalt pesemisjärgse





nahaõhetusega. Alles siis, kui nahk hakkab ebamugavalt kiskuma, pesemise ajal kipitama või punetus haarab suurema nahapinna, võib ehmudes täheldada põletikulisi nahamuutusi.

## Allergiline kontaktdermatiit

Allergiline kontaktdermatiit on ärritusnahapõletikuga võrreldes raskem tüsistus, mida kosmeetikatooted tekitavad. See tekib mõni ööpäev pärast allergeeni kokkupuudet nahaga, mistõttu pole lihtne märgata seost nahapõletiku vallandajaga, täpselt nagu ärritusdermatiidi puhul. Probleem väljendub punetava, sügeleva lööbena: vahel tekivad villid ja leemetus, mõnikord on põletikus nahk kuiv, ketendav ja pragunev.

Üldiselt on allergiline kontaktdermatiit sage kutse-naha-haigus – see avaldub eelkõige juuksuritel ja iluteenindajatel, kuid kosmeetikaallergia võib tekkida ka kõigil kosmeetika kasutajatel.

## Allergeensed koostisosad

Kõige sagedamad allergeensed komponendid kuuluvad metallide, säilitus- ja lõhnaainete hulka.

Metallidest võib kosmeetikas sisalduda koobaltkloriidi, vahel ka niklit – eelkõige sädelusega toodetes, näiteks lauvärvides. Koobaltkloriidi võib oma sinise pigmendi tõttu leida ka tätoveeringuvärvis.

## Kõige sagedamad allergeensed komponendid kuuluvad metallide, säilitus- ja lõhnaainete hulka.

Ühed esimestest kasutusele võetud säilitusainetest kosmeetikumides on formaldehüüdivastajad. Tänapäeval puhas formaldehüüdi kosmeetikatoodetes ei ole, küll aga aineid, mis tekitavad lagunemisel vaheproduktina formaldehüüdi: Quaternium 15, imidazolidinyl urea, diazolidinyl urea, DMDM Hydantoin jm. Formaldehüüdivastajaid võib leida ►►

# VÄGA KUIVA NAHA HOOLDUS

clinically  
urea  
tested  
**seba med**  
EXTREME DRY SKIN

Kuiva naha tekkepõhjused võivad olla väga erinevad. Nahk muutub kuivemaks vanemas eas, aga seda võivad põhjustada ka teatud ravimid, haigused (diabeet, psoriaas, atoopiline dermatiit) ja keskkonnategurid. Kuiva naha sümptomid (punetav nahk, sügelus- ja kõrvetustunne, nahalõhed, ketendus) on väga ebameeldivad ja nendega tuleb tegeleda võimalikult kiiresti.

**Sebamed Extreme Dry Skin sarja tooted on kliiniliselt ja dermatoloogiliselt testitud. Imendumine on väga kiire ja toime saabub juba minutitega.**

**Urea** on tugev looduslik niisutaja, mis muudab naha pehmeks, leevendab pingultunnet ja taastab kiiresti naha normaalse niiskusesisalduse. **Pantenool** vähendab ärritust, soodustab naharakkude uuenemist ja niisutab nahka.

**Bisabolool** vähendab sügelustunnet. **Keratoliüütiline efekt** (10% urea sisaldus) eemaldab surnud naharakud ja nahk muutub siledaks. Kõik tootes sisalduvad lipiidid ja õlid (mandliõli, avokaadoõli ja hüdrogeenitud oliiviõli) on taimse päritoluga, sisaldades olulisi rasvhappeid ja vitamiine.

Tähelepanelik tuleks olla toodete kasutamisel lastel, näonahal ja haavade korral.

Sebamed Extreme Dry sarja tooted sobivad ka tundlikule ja probleemsele nahale ja neile on omistatud ECARF sertifikaat. Tooted ei sisalda värvaineid, PEG-ühendeid, mineraal- ja silikoonõlisid.

## TOODETE UUREA SISALDUSED ON 5% JA 10%

**5%** leevendav kätekreem  
leevendav näokreem  
leevendav šampoon

**10%** tervendav ihupiim  
tervendav jalakreem



Toodetud Saksamaal. Tootja: Sebapharma GmbH & Co.

[www.sebamed.ee](http://www.sebamed.ee)



\* ECARF (European Foundation for Allergy Research) sertifikaadiga kosmeetikatooted on läbinud sõltumatud teaduslikud testid, mis kinnitavad, et nende kasutamine ei põhjusta mingeid kõrvalmõjusid. Märkis tootel ei välista 100% võimaliku allergilise reaktsiooni teket. Täpne info [www.ecarf.org](http://www.ecarf.org)

Tooted on saadaval apteekides ja e-poes [www.nahahooldus.ee](http://www.nahahooldus.ee)

**a. Apotheke**

**Apteek**

**BENU Apteek**

küünelakis, meigitoodetes, deodorantides, dušigeelides ja šampoonides. Formaldehüüdi toimest on eriti ohustatud juukseid sirgendavate toodete kasutajad.

Teistest säilitusainetest on viimastel aastatel kontaktallergeenide sekka jõudnud isotiasolinoonide rühm (Kathon CG, Euxyl K100 või Grotan K). Neid aineid leidub hügieenitoodetes, nagu dušigeelid ja šampoonid; niisutavates kreemides ja ihupiimades; niisutatud salvrätikutes, samuti pesuloputusvahendites. Isotiasolinoone lisatakse veel vesilahustuvatesse värvidesse ning on ette tulnud juhtumeid, kus värskest värvitud ruumis viibimise järel on allergeen mõjunud õhu kaudu ja tekitanud nahalöövet.

### Lõhnaained

Kosmeetikumidesse lisatavad lõhnaained on samuti olulised kontaktallergeenid.

**PERUU PALSAM** on eeterlikest õlidest ja vaikudest koosnev meeldiva lõhnaga seistes tihenev taimemahl, mida saadakse Lõuna- ja Kesk-Ameerikas kasvavast palsamipuust. Peruu palsamipuu mahl koosneb ligi 400 komponendist ning on seotud eelkõige kaneeli-, vanilli-, nelgi-, tsitrusete jt lõhnadega, mida kasutatakse laialdaselt parfüümides, kosmeetikumides, ravimites, aga ka kondiitritoodetes (vanill, kaneel), magusates jookides (tsitrused), ketšupites ja mujal. Neid toite tarvitades võib lööve tekkida mitte naha-

kontakti, vaid sissesöödud allergeeni tõttu.

**PARAFENÜLEENDIAMIIN (PPD)** on musta ja tumedatesse püsijuuksevärvidesse lisatav asovärvühend, mis on võimeline esile kutsuma ülitugevat kontaktdermatiiti. Selle värvi puhul on oluline teada, et pakendil olev märge „PPD free“ ehk PPD-vaba ei välista teiste fenüleendiamiinide sisaldust, mis võivad samuti tekitada allergilist nahapõletikku. See annab ka ristreaktsioone teiste paraühen-

üsna laialdast kasutamist dušigeelides, hambapastades ja mujal ning võib tekitada nii ärritus- kui ka allergilist dermatiiti.

**PROPÜLEENGLÜKOOL** on sage kosmeetikumide koostisosana, mida leidub ka deodorantides ja nahale määratavates ravimites, kuhu seda lisatakse sügavama toime saavutamiseks. Seda lisatakse ka mõnedesse toiduainetesse säilitusainena, mistõttu võib tundlikul inimesel tekitada ka ulatuslikumat löövet.

## Olulise paragrahvina on eeskirjades esile toodud 26 kõige sagedasemat kosmeetikaallergeeni, mille nimetus peab toote sildil olema märgitud.

ditega kosmeetikumides ning seda võib peale juuksevärvide leiduda ka teistes kosmeetikumides.

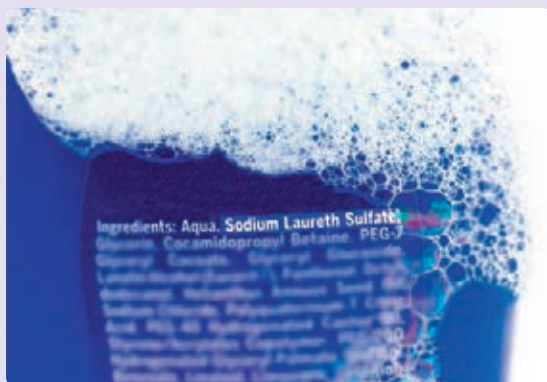
Kuna PPD-d lisatakse pahatihti hennatätoveeringu värvisegusse, siis arvatakse ekslikult, et on allergia henna suhtes. Looduslik henna põhjustab harva allergiat ning võib olla PPD-allergikule üheks sobilikuks aineks juuste värvimisel.

**KOKAMIDOPROPÜÜLBETAIIN** on kookosõlist saadav keemiline ühend, mis võeti algselt kasutusele pisaravabades šampoonides. Nüüd aga on see leidnud

Euroopa Liidus on kosmeetikumide tootmine, müük ja sildil oleva info, sh koostisosade loetelu eeskirjad, reguleeritud EC regulatsioonimäärusega 1223/2009. Olulise paragrahvina on seal esile toodud 26 kõige sagedasemat kosmeetikaallergeeni, mille nimetus peab toote sildil olema märgitud. Paljud neist allergeenidest kuuluvad lõhnaainete hulka. Lisaks on 2017. aastast keelatud kasutada kolme lõhnaainet: *lyral* ning lõhnasambliku (ingl k *oak moss*) komponente atranooli ja kloroatranooli. ▶▶

## LOE TOOTESILTE!

Kosmeetikaallergia ravi nurgakiviks on allergeeni sisaldavate toodete vältimine. Siin on oluliseks abiks tootesiltide lugemine.



1. Kasutada võib ainult neid kosmeetikatooteid, mille koostisainete nimekirja on täies pikkuses kirjas ja need ei sisalda allergeeni.
2. Koostisosad on pakendil nimetatud alates kõige suurema sisaldusega komponendist, lõpetades vähima sisaldusega komponendiga.
3. 26 kõige sagedasemat lõhna-kontaktallergeeni peavad olema nimetatud nende keemilise nimega, ülejäänute kohta märgitakse sildil tavaliselt *fragrance* ehk lõhnaaine. Eelistada tuleks lõhnatut nahahooldustoodet.
4. Koostisainete nimekirja tuleb kontrollida iga ostmise eel, sest aeg-ajalt muudetakse ka tuntud ja klassikaliste kreemide ning teiste kosmeetikumide koostist.
5. Tundliku nahaga inimestel ja ekseemi või atoopilise dermatiidi korral on soovitatav kasutada väiksema komponentide arvuga nahahooldusvahendeid, sest nii saab vähendada nahale langevat nn võõraainekoormust.
6. Oma nahale sobivat kosmeetikatoodet ei pea välja vahetama uue vastu lihtsalt proovimise pärast – ka nii saab vähendada naha võõraainekoormust.



## Rilastil® Sun System MD

ppt spf 100+ EMULSION

CE meditsiiniseade, PPT - Photo Protection Therapy®

Maksimaalne kaitse päikesekiirguse eest:

SPF UVB 131 - UVA 53.

Antioksidant: Pro DNA kompleks, E-vitamiin.

Sobib kaitseks probleemsele nahale:

- peale põhivari adjuvandina mitte-vähi nahahaiguste korral (lupus ja LED, luciti, lichen planus);
- pigmedi- ja veresoonte muutused (kloasma, vitiligo, albinism, angiomid);
- armid (operatsiooni-, traumade- ja põletusjärgsed);
- akuutne ja krooniline aktiinne kahjustus;
- tundliku ja reaktiivse ning eriti heleda fototüübiga naha kaitseks.



RILASTIL®  
LABORATORI MILANO

## Rilastil® Sun System MD

Aktiiniline Keratoos parandav EMULSION 100+

CE meditsiiniseade, PPT - Photo Protection Therapy®

Maksimaalne kaitse päikesekiirguse eest:

SPF UVB 131 - UVA 53.

Antioksidant: epigallokateiin gallaat, E-vitamiin.

Päikesekiirguse kumulatiivne toime võib põhjustada

naha muutusi nagu aktiivne keratoos (AK).

RILASTIL® AK-REPAIR vedelemulsion on näidustatud aktiivse keratoosi (AK) ja muude mitte-melanotsüütiliste nahakasvajate (NMSC) algsete ja pindmiste vormide (kartsinoom) ennetamiseks ja naha kaitseks.

- Soodustab ja suurendab loomulikke DNA paranemisprotsesse, pärssides 78,7% CPD (tsüklobutaan-pürimidiini dimeeride) moodustumist (*in vitro* test).



## Rilastil® XEROLACT ATOPIC

Väga kuivale, kergesti ärrituva, atoopilisele ja ilmastikuolude suhtes tundlikule nahale. Sobib imikutele, lastele ja täiskasvanutele.

Spetsiaalne intensiivse toimega sari naha niisutamiseks, toitmiseks, elastsuse tõstmiseks ja korrektse kaitseva hüdroliipidse barjääri taastamiseks naha kestendavates piirkondades. ATOPIC nahahooldustoodete kasutamisel naha kuivus, lokaalne sügelus ja põletav tunne vähenevad.

## Rilastil® Xerolact Atopic kaitsev Ω3,6,7,9 PUHASTUSÖLI

Tänu letsitiini, rasvhapete oomega-3, oomega-6, oomega-7, oomega-9 ja E-vitamiini sisaldusele aitab tasakaalustada naha hüdroliipidse kihi ja leevendada nahaärritust, andes pehmuse ja optimaalse mugavustunde.

## Rilastil® Xerolact Atopic delikaatne Ω3,6,7,9 PUHASTUSVAHT

Niatsinamiidiga vaht on rikastatud oomega-6 ja oomega-9ga, taastab naha õige hüdroliipidse barjääri. Oomega-3, hüaluroonhape, pantenool ja dikaalium glütüürriinaat niisutavad ja rahustavad nahka.

## Rilastil® Xerolact Atopic taastav Ω3,6,7,9 INTENSIIVNE PALSAM

Näidustatud atoopilise dermatiidi ägenemise faasides kui šokihoolitus.

Taastab mikroobse floora tänu alfa-glükaani oligosahhariididele, mis aitavad vältida atoopilisele dermatiidile iseloomulikke mikroobseid komplikatsioone.

Oomega-6, oomega-7 ja oomega-9 soodustavad naha barjäärifunktsiooni taastamist, stimuleerivad keramiidide sünteesi ja avaldavad märgatavat dermatotroofset ja tsütoprotektiivset toimet. Täismes õlid ja glütseriin niisutavad ja toidavad nahka sügavuti, vähendades naha kuivust ja kestendust. Oomega-3, dikaaliumglütüürriinaat, pantenool, allantoiin ja E-vitamiin leevendavad sügelust ja põletikku.

## Neoviderm® MD

taastav EMULSION NAHALE

CE meditsiiniseade

Toimeained: betagluukan, naatriumhüaluroonaat, alginaadid.

- Võimaldab läbi viia vähivastase kiiritusravi ilma katkestusteta põletusilmingute tõttu nahal.

Sobib nahakahjustuste ennetamiseks ja hooldamiseks:

- päikese- ja olmpõletused;
- kiiritusravi, naha keemiline koorimine, laserravi;
- I ja II astme pindmised nahapõletused;
- tattoo, depilatsioon, nahaärritused, väikesed marrastused;
- pindmised nahahaavandid.



## Rilastil® Difesa

STERIILNE KREEM

Turvaline hüpoallergeenne dermokoosmeetiline toode on väga

REAKTIIVSELE NAHALE, mis reageerib allergiliste või eksematoossete ilmingutega tavakoosmeetika kasutamisel.

Pakend: P.P.A.T. Premium protection Airless Tube

on 100% steriilne, õhuvaba ja ei sisalda metallist osi.

Toimeained: skvalaan, oomega-3, oomega-6 ja oomega-9.



# 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 vannitoariulilt ja öökapikest, kas kõik kreemid, õlid ja puhastustooted ikka sobivad kevadiseks kasutuseks. Kuigi päikesekaitsega näokreem ei ole ülearune talvelgi, osutub see ise-äransil 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 aktiivsetele peaaegu hapnikuvaba keskkonna. Seetõttu püsivad vitamiinid ja taimeekstraktid õlis muutu-matutena väga pikalt.

Kes meist poleks tundnud, kuidas nahk muutlike ilmastikutingimuste, sagedase saunatamise ja pesemise ning keskkütte või konditsioneerit tõttu 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, ebahütlase 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 nahka 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 rasmusust, 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 taimelooduslik 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 ebahütlane nahatoon, kiiret kaalumututusest (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.







## Kosmeetika nahaprobleemide korral

Arutledes kosmeetikatoodete kui nahahooldusvahendite üle, tuleb eraldi käsitleda nahahügieeni, niisutavaid ja kaitsvaid kreeme ning meigitooteid, mida kasutavad ekseemi, atoopilise dermatiidi jt nahahaigustega inimesed, sealhulgas lapsed. Kreemitamine kuulub nendel igapäevasesse rutiini. Käte ekseemi korral kreemitatakse käsi päeva jooksul iga pesemise järel, lisaks vastavalt enesetundele ja tegevustele, näiteks külma ilmaga enne õue minemist ja pärast tuppa tulemist.

Atoopilise dermatiidiga inimestel võib allergiline nahapõletik kujuneda või vallanduda ka kreemide koostises olevatele taimsete komponentide – soja- või nisuhüdroliisatide – mõjul. On kirjeldatud allergilisi reaktsioone koloidse kaeraekstrakti suhtes, kuid tänapäeval osatakse toota ka valguvaba ja mitte-allergeenset kaeravõrseekstrakti, mille lisamine nahahooldusvahenditele ei too endaga kaasa allergiariski.

Atopia korral tekivad sümptomid kiiresti – mõni minut pärast kosmeetikumi kasutamist nahapõletiku või kublalise lööbena. Blondeerimisvärvide koostisesse kuuluvad persulfaadid võivad tekitada ka hingamisraskust ja astmahooge, mida on vahel ette tulnud juuksuritel.

## Kosmeetikaallergia diagnoosimine

Kontaktallergiat kinnitav uuring on nahaplaastritest, kus nahale kleebitakse kaheks ööpäevaks lahjendatud allergeenidega plaastrid. Kasutatakse erineva allergeenide arvuga diagnostilisi seeriaid: kosmeetikaallergia kahtluse korral on võimalik uurida kosmeetikumide seeriaga, milles on 60 erinevat allergeeni.

Kiiret tüüpi allergilisi reaktsioone diagnoositakse nahatorkestide või verest allergeenivastase immunoglobuliin E määramise teel. **KT**



## KANEPISEEMNEÕLI JA KANEPIEKSTRAKTIGA LOODUSKOSMEETIKA ON TUNDLIKULE JA KUIVALE NAHALE PARIM!

Omega rasvhapeterikas kanepiseemneõli looduskosmeetika toob kuivale ja ülikuivale nahale kiiret leevendust: toidab ja niisutab, parandab mikrolõhed ja põletiku. Lipiidikiht kaitseb näo- ja kätenahka efektiivselt karmide ilmastikutingimuste eest.

Kanepiseemneõli teeb väärtuslikuks kõrge küllastamata rasvhapete osakaal: 50–58% on linoolhape (Oomega-6-rasvhape), 14–20% alfa-linoleenhape (Oomega-3-rasvhape). Seda oomega rasvhapete vahekorda 3:1 peetakse kõige kasulikumaks.

Kreemid kuivale, ülikuivale ja tundlikule nahale niisutavad ja pehmedavad nahka efektiivselt, tulemus on kiire ja kindel.

Nahk on pehme ja hästi toidetud terveks päevaks.



*Tee oma nahale tõeline kingitus!*

**OSTA E-POEST: [WWW.ELUVAGI.EE](http://WWW.ELUVAGI.EE)**

**ESINDUS:** Rütli 14-214, Pärnu.

**TALLINN:** Kalamaja Apteegis (Kotzebue 9);

**PÄRNU:** Ülejõe Apteegis, Viiking SPA Apteegis ja Tervisekaupluses (Teatri maja);

**TARTU:** Raja Apteekides (Aardla 114; Raja 31; L. Puusepa 3);

**VÖRU:** BioAleksandra OÜ

allergia erinumber

# *Pro-* *biootikumidest*

allergoloogi  
pilgu läbi



Teaduslikult on tõestatud, et allergiad on seotud inimese mikrobioomi koostise ja funktsiooniga. Tänapäevased meetodid allergiate vältimiseks ja raviks põhinevad mikrobioota arengu toetamisel, soole barjääri funktsiooni parandamisel ja immuunsüsteemi üle-reageerimise leevendamisel. On leitud, et varane soole asustamine bifidobakterite ja laktobatsillide poolt kaitseb lapsi allergiate tekke eest. Mitmetes uuringutes on nähtud seost laste atoopilise dermatiidi ja madala bifidobakterite, laktobatsillide ja bakteroidide taseme vahel.

### Biolatte Original

Garanteeritud toime



Hoolikalt valitud inimspetsiifilised bakteritüved kinnituvad paremini käärsoole limaskestale ning aitavad tugevdada soolestiku mikrofloorat ja immuunsüsteemi. Olemas eraldi 0-2 aastastele mõeldud toode **Biolatte Original-L**.

#### Biolatte Original toetab su tervist:

- allergiate ja toidutalumatusete korral,
- immuunsüsteemi tugevdamisel,
- seedeprobleemide korral,
- ravikuuri ajal,
- antibiootikumikuurijärgselt.

### Biolatte Boulardii

Patenditud tootmisviis



Boulardii on tõhus limaskesta kui limaskestade haavandite ravi toetamisel. *Sc. boulardii* aitab kaitsta ja parandada kahjustatud limaskesta. Terve limaskest väldib või aeglustab patogeeni vereringesse sattumist ning loob soodsa pinnase piimhappebakteritele. Kapsleid võib avada ja anda väikelastele.

#### Biolatte Boulardiist saad abi:

- allergiad ja toidutalumatused;
- limaskestade kahjustused,
- kõhulahtisus,
- kõrvetised ja/või refluks,
- *Helicobacter pylori*.

Beebidele: koolikute, ravikuuri, naha-probleemide ja haigestumiste ajal.

\*Ainult Biolatte Boulardiist kasutatakse patenditud tootmisviisi, mis teeb ta turuliidriks.

**Tooted on saadaval: suuremates Benu ja Apotheke apteekides, Biomarketites, Loodusperedes, Tradehouse poodides jne.**

**Tekkis küsimus või soovid nõustamist.**  
Võta julgelt ühendust 5555 4596

## Probiotikumid on bioaktiivseid mikroorganisme sisaldavad preparaadid, mis on sobivas koguses manustatuna tervisele kasulikud. Immuunreaktsioone mõjutavad nad kõige rohkem väga varases eas.

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

**A**llergiahaiguste levimus on kogu maailmas väga suur ning sellega kaasneb suur majanduslik ja sotsiaalne koormus. Seepärast on äärmiselt tähtsad allergiahaiguste tekkepõhjuste mõistmine ning uute ravimeetodite ning ennetamisvõimaluste leidmine.

### Mikrobioomi roll allergia kujunemises

Allergiahaiguste tekke kõige suurem riskitegur on küll pärilik eelsoodumus – allergia lähisugulastel –, kuid selle sageduse oluline põhjus on keskkonna mõju.

Allergia ja autoimmuunhaiguste sagenemine üldse on suuresti seotud sellega, et muutunud on meie soole mikrobioom. Hügieenilistes tingimustes ja töödeldud, sageli ka steriilset toitu süües on vähenenud kokkupuude mikroorganismidega, kes on olnud meie kaaslased läbi aegade. Soole mikrobioom on aga äärmiselt tähtis kogu organismi immuunreaktsioonide mõjutaja.

Uuringud on näidanud, et inimese sooles elutsevate mikroobide koguarv on muutunud viimastel aastakümnetel väiksemaks ja liigivaesemaks ning seetõttu on immuunregulatsioon tasakaalust väljas. Loomkatsetega on tõestatud, et steriilsetes tingimustes kasvanud laboriloomadel ei teki taluvusreaktsioone ning see kehtib ka inimeste puhul.

Uuringud on näidanud suuri erinevusi allergiaga ja allergiata laste sooleflooras. Allergikutel on vähem bifidobaktereid ja laktobatsille ning see ongi põhjus, miks viimase paarikümne aasta jooksul on tehtud hulgaliselt uuringuid probiootiku-

mide ja prebiootikumidega, et luua sooles sobivam mikrobioom ehk mikrobiooskoos ning ülitundlikkuse asemel tekitada taluvust.

### Oluline on bioloogiline mitmekesisus

Soolestikus olevad mikroobid on aktiivse ainevahetusega. Nad on püsivas vastastikus seoses teiste mikroorganismide, soole epiteeli (kattekoje), limaskestaga seotud immuunsüsteemi, kesknärvisüsteemi ja endokriinsüsteemiga, mõjutades olulisel määral kogu organismi arengut ja füsioloogilisi protsesse.

Sobiv mikrobiaalne immuunstimulatsioon ehk immuunsüsteemi aktiveerimine mikroobide toimel kallutab esimestel elukuudel valitseva, allergiale iseloomuliku Th2-tüüpi immuunsuse haigustevastasele kaitsele orienteeritud Th1-tüübi suunas. Seda kutsutakse ka

areneva immuunsüsteemi koolitamiseks. Th2-immuunsuse domineerimine on oluline raseduse püsimisel, ent kui Th2 ülekaal jääb selle koolituse puudumise tõttu püsima, hakkavad kimbutama allergiahaigused.

Soolestiku asustavad pärast lapse sündi bakterid. Need saadakse

sünnitusteede läbimisel emalt, aga ka lapsega kokku puutuvatelt inimestelt ja ümbritsevast keskkonnast. Oma osa on siin ka pärilikel teguritel, missugused mikroorganismid omaks võetakse. Keh-tib reegel: kes ees, see mees. Sooles olevatele retseptoritele kinnituvad varem kohale jõudnud mikroobid.

Mittetõvestavad, n-ö head mikroobid kaitsevad haigusi tekitavate mikroobide liigse paljunemise eest ja takistavad limaskesta kahjustuse teket; tõestavad

**Normaalsel sooleflooral on oluline immuunsüsteemi tasakaalustav roll – selline toime on kindlaks tehtud ka probiootikumidel.**

mikroobid aga lõhuvad limaskesta terviklikkust. Seega on nn normaalsel sooleflooral oluline immuunsüsteemi tasakaalustav roll – selline toime on kindlaks tehtud ka probiootikumidel.

## Immuunreaktsioonide tasakaalustajad

• **PROBIOOTIKUMID** on bioaktiivseid mikroorganisme sisaldavad preparaadid, mis on sobivas koguses tervisele kasulikud. Termin „probiootikum“, mis tähendab poolt olemist, toetamist, on vastand terminile „antibiootikum“. Probiootikumide kasutamine ei asenda oma mikrofloorat, vaid soodustab organismi oma mikrofloora normaalse tasakaalu taastumist.

Probiootikumidele on esitatud kindlad nõuded.

- Tegemist on inimorganismist eraldatud bakteritega.
- Nad peavad olema seedekulglas elujõulised.
- Neil on mõõdetavad füsioloogilised mõjud.
- Nende kasutamine peab olema ohutu.
- Teaduslike uuringutega on tõestatud kliiniline kasu inimesele.
- Tagatud peab olema nende elujõulisus tootmisprotsessis, pakkimisel ja säilitamisel.

Probiootikumid muudavad otseselt

soole mikroobikooslust, lisaks mõjutavad immuunsüsteemi toimimist oma ainevahetusega. Kõige rohkem kasutatakse probiootikumidena piimhapet tootvaid baktereid. Eelistatud on laktobatsillid, bifidobakterid, streptokokid, kuid ka mõned teised batsillid ja pärmseened (*Saccharomyces boulardii*).

Kasulikud toimed on kindlaks tehtud paljudel laktobatsillide tüvedel, näiteks *L. acidophilus*, *L. bulgaricus*, *L. casei*, *L. reuteri*, *Lactobacillus rhamnosus GG* ehk LGG ning Eesti mikrobioloogide töö tulemusena saadud *L. fermentum ME-3*, *L. plantarum Tensia* ja *L. plantarum Inducia*.

Tavaliselt kasutatakse üksikuid tüvesid ja samaaegselt mitme probiootikumi kombinatsiooni. Praegu ei ole ühesel selge, kas nad mõjuvad paremini üksikult või kombinatsioonis ja millised on kõige toimivamad kooslused. Probiootikume on lisatud piimatoodetele, sh mitmetele imikute piimasegudele, kuid neid müüakse ka tablettide, kapslite, pulbrite, tilkade ja batoonidena.

• **PREBIOOTIKUMID** on bakterite, eriti bifidobakterite kasvuks vajalik toitekeskkond, mis on enamasti taimset päritolu. Prebiootikumidel on laiem mõju kui üksiku probiootikumi lisaks tarvitamisel. Tegemist on mitteseeduvate suhkrute, samuti rasvhapete, fenoolide ja fütokeemikaalidega. Kasuliku prebiootilise

## Probiootikumid muudavad otseselt soole mikroobikooslust, lisaks mõjutavad immuunsüsteemi toimimist oma ainevahetusega.

mõjuga on paljud dieetkiudained, näiteks fermenteeritav oligosahhariid inuliin, frukto-oligosahhariidid, galakto-oligosahhariidid, laktuloos jt.

Prebiootikumide fermentatsiooni ehk käärimise tulemusena moodustunud ained mõjutavad nii paikset immuunsust sooles kui ka kogu organismi immuunsüsteemi. Lühikese ahelaga rasvhapped (SCFA) on põletikuvastase toimega, aitavad kaasa soole terviklikkuse kujunemisele, sest soodustavad epiteelirakkude paljunemist ja mitmekesisustumist.

• **SÜNBIOTIKUMIDEKS** nimetatakse probiootikumide kombinatsiooni prebiootikumidega; koos toidulisanditega on nad funktsionaalse toidu tähtis koostisosa. Üha rohkem levibki sünbiootikumide kasutamine ja nende toime uurimine.

• **POSTBIOOTIKUMID.** Viimasel ajal on kasutusele võetud ka see mõiste. Inimese seedekulgla mikrobiom kujutab endast seedeelundkonna ökosüsteemi, mis lisaks bakteritele koosneb bakterite toodetud postbiootilistest ainevahetusproduktidest, mida lühidalt nimetatakse postbiootikumideks.

## Probiootikumid allergia ennetajana

On analüüsitud paljude uuringute tulemusi, mille käigus on kasutatud nii allergiahaiguste ennetamiseks kui ka raviks erinevaid probiootikume, s.o paljusid mikroobitüvesid. Suur tähtsus on sellel, missugused mikroobid asustavad soolestikku esimesena. Seda mõjutavad suuresti emalt saadud mikroobid, toitmiseviis ja antibakteriaalsete preparaatide kasutamine. Rinnapiimaga saa-







**Tugev tervis  
algab soolestikust!**



**Dr.OHHIRA® probiootikumid** on ainus probiootiline toidulisand, mis on 100% taimset päritolu, valminud 3-aastase naturaalse kääritamise ja laagerdamise teel ning sisaldab elavaid piimhappebaktereid (12 lakto- ja bifidobakteri tüve) ning prebiootikume (galakto- ja frukto-oligosahhariide).



**Dr.OHHIRA® OM-X pasta** on ülim 5 aasta vältel fermenteeritud probiootiline toidulisand, mis toidab seedekulgas asuvaid kasulikke baktereid.



**Jaapani toode**

[www.ohhira.ee](http://www.ohhira.ee)



## ISELOOMUSTUS JA ALLIKAD

Tabelis on toodud suurema prebiootikumide sisaldusega toidud.  
FODMAP: Fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols.

	Sõna, millest pärineb tähelühend	Selle kategooria koostisosad	Toidud, milles leidub neid koostisosi
<b>F</b>	Fermenteeritav		
<b>O</b>	Oligosahhariidid	fruktaanid, galakto-oligosahhariidid	nisu, kaer, rukis, porru-lauk, küüslauk, artišokk, peet, apteegitill, sigur, pistaatsiapähklid, kaunviljad, maapirn
<b>D</b>	Disahhariidid	laktoos	piim, piimatooted
<b>M</b>	Monosahhariidid	„vaba fruktoos“	õun, pirn, mango, kirss, arbuus, spargel, mesi, suure suhkruisaldusega maisisiirup
<b>A</b>			
<b>P</b>	Polüoolid	sorbitool, mannitool, maltitool, ksülitool	õun, pirn, aprikoos, kirss, nektariin, virsik, ploom, arbuus, seemned, lillkapsas, kunstlikult magustatud närimiskumm, maiustused

dakse nii bifidobakterid kui ka nende eluks vajalikud kasvutingimused.

Uuringute käigus anti probiootikume rasedatele viimasel raseduskuul ja beebile esimese kuue kuu või kogu esimese eluaasta kestel ning jälgiti allergia kujunemist aja jooksul. Uuringute tulemused on olnud üsna vasturääkivad. Sama mikroobitüvega ja samasuguse meetodikaga uuringud, mida tehti näiteks *Lactobacillus rhamnosus GG*-ga, andsid üsna erinevaid tulemusi. Mõni uuring näitas head mõju: atoopilist dermatiiti

tekib harvem ja see on kergema kuluga; teiste uuringute põhjal aga ei olnud mingit vahet, kas anti probiootikumi või toimetut preparaati.

Rohkem on tehtud uuringuid nende emade ja lastega, kelle peres on allergiahaigusi – seal on probiootikumi soodne mõju olnud tõhusam. Seni on laste jälgimise aeg olnud suhteliselt lühike, kuid võib küllalt kindlalt väita, et esimese paari eluaasta jooksul avaldub probiootikumide mõju suuremal määral kui järgmistel aastatel. >>>

# Eesti Allergialiit tunnustab Eskaro värve



Et probiootikumid mõjutavad immuunreaktsioone kõige rohkem väga varases eas, siis juba väljakujunenud allergiahaiguste puhul on nende mõju ootuspäraselt väiksem – seda kinnitavad ka uuringud. Võrreldes astma, allergilise nohu ja toiduallergiaga patsientidel tehtud uuringuid, on probiootikumidest kõige rohkem kasu olnud toiduallergia korral. Selle põhjuseks on asjaolu, et paraneb soole kattekoehaiguste kaitsevõime, mistõttu allergeene imendub vähem ja surutakse maha ka soole põletikulist reaktsiooni.

*Võrreldes astma, allergilise nohu ja toiduallergiaga patsientidel tehtud uuringuid, on probiootikumidest kõige rohkem kasu olnud toiduallergia korral.*

Seni tehtud rohketes uuringutes võeti lisaks kasutatud mikroobitüvele arvesse ka seda, millal, mis annuses, kuidas ja kui kaua probiootikumi manustati; missugune oli probiootikumi elujõulisus ja kinnitumine soolestikus. Kõik nimetatud tegurid võivad mõjutada probiootikumi mõju. Lisaks on oluline see, kui tugev on pärilik eelsoodumus; missugune on eelnev mikroobi-kooslus; millised on keskkonnamõjud.

## Soovitatakse rasedatele ja imikutele

Praegu veel ei ole Euroopa Allergia ja Kliinilise Immunoloogia Akadeemia (EAACI) välja antud juhendites soovitus kasutada probiootikume, probiootikume või sümbiootikume allergia vältimiseks ega raviks põhjendusega, et uuringud on olnud ebaühtlased ja tulemused vastuolulised. Seni ei osata täpselt öelda, kellele, mida, kui palju ja kui kaua oleks vaja neid anda, et saada soovitud tulemus. Samas ei tähenda see kaugeltki seda, et probiootikume ei tohiks või ei ole mõtet kasutada. Paljudel juhtudel on saavutatud väga häid tulemusi, kuid asi toimub seni rohkem katse-eksitusemeetodil.

Ülemaailmne allergiaorganisatsioon (WAO) soovib anda probiootikume imikutele, kes ei ole ainult rinnapiimatoidul, st saavad rinnapiimale lisaks piimasegu või ainult piimasegu. Probiootikume soovitatakse rasedatele, rinnaga toitvatele emadele ning imikutele, kui on suur allergiahaiguse tekke risk – bioloogilistel vanematel või õdedel-vendadel on astma, allergiline nohu, ekseem või toiduallergia.

## Kas probiootikumid on ohutud?

Probiootikumide kasutamine on üldjuhul ohutu, kuid nõrgestatud immuunsusega inimestel – HIV-kandjad, tsütostaatikumide kasutajad, suurte hormoonravi annuste saajad – tuleb olla probiootikumide kasutamisega ettevaatlik. Võimalus on küll väga väike, kuid täielikult ei saa välistada veremürgituse tekke ohtu. Üle võivad kanduda ka antibiootikumi resistentsuse geenid, muutuda võib ainevahetuse kiirus või tekkida liigne immuunsüsteemi aktiveerimine.



Teoreetiline on ka probiootikumide kasutamise mõju raseduse kulule. Th2-tüüpi immuunsus on tähtis raseduse püsivuse seisukohalt ning on ülekaalus allergiliste reaktsioonide korral. Probiootikumid enamasti pärtsivad Th2-tüüpi immuunsust ja soodustavad Th1-tüüpi immuunsuse kujunemist.

Piimaallergia ja -talumatuse puhul, kui ei saa kasutada piimatooteid, ei sobi ka probiootikumidega rikastatud piimatooted ning tuleb valida teised võimalused: tilgad, tabletid või kapslid. **KT**



## ALLERGIA JA PROBIOOTIKUMID

- Probiootikumide kasutamine koos prebiootikumidega suurendab nende toimet ning käärimisprotsessi käigus tekkinud probiootikumide ainevahetussaadused lisavad veelgi tõhusust.
- Küllaltki erinev toime võib olla sama bakteriliigi erinevatel tüvedel ja sellel, kes, kuidas ja mis koguses neid tarvitab. Sama probiootikum võib olla mõnele inimesele soodsa toimega, teisele aga täiesti kasutu.
- Mitme bakteri kooskasutamine ei tarvitse olla mõjusam ühe bakteritüvega preparaadist. Vajalik manustamiskogus on eri probiootikumidel erinev. Keskmiselt on neis miljard bakterit, kuuri pikkus tavaliselt 2–4 nädalat.
- Teadusuuringutes on saadud küllalt vastuolulisi tulemusi – ühtedes on bakterite kasulik toime tõestatud, teistes aga mitte. Seega puuduvad kindlad soovitusel probiootikumide kasutamiseks nii allergia ennetamiseks kui ka raviks.
- Probiootikumide mõju uurimisega tegeldakse sama järjekindlalt kui ravimite toime kindlakstegemisega, kuid nende puhul on personaalne sobivus veelgi olulisem kui ravimite korral.
- Personaalmeditsiin aitab tulevikus kindlasti ka probiootikumide valida.
- Kõigile piimhapet tootvatele bakteritele püütakse omistada probiootikumi võimeid. Tegelikult see muidugi nii ei ole ja müügil on ka preparaate, millel ei ole seni kindlaks tehtud inimesele kasulikke toimeid.
- Kohe kindlasti ei asenda probiootikumid täisväärtuslikku eakohast ja tasakaalustatud toitu.

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, toiduainetööstuses 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 sanitaruumide puhastamiseks.



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

# Lisaained toidus – kas allergia ja talumatuse põhjustajad?

*Meie toidus on palju lisaaineid ja kuigi suurem osa neist probleeme ei tekita, tasub vähendada allergia või talumatuse tekke riski, eelistades töötlemata ja vähetöödeldud toite.*

TEKST TIIA VOOR,  
Tartu ülikooli kliinikumi lastekliiniku lastearst

***Enamik lisaaineid on ohutud ja vaid vähesed neist võivad põhjustada suurema tõenäosusega allergiat või talumatust.***



Lisaaineid kasutatakse tänapäeval toitudes palju, et pikendada nende säilivusaega, parandada maitset või välimust.

Lisaaineid on tuhandeid ja neil on E-tunnus, mille järgi neid liigitatakse:

- toiduvärvid (E100–E199);
- säilitusained (E200–E299);
- antioksüdandid (E300–E399);
- emulgaatorid, stabilisaatorid (E400–E499);
- muud lisaained, nagu happesuse regulaatorid, jahuparandajad, paakumisvastased ained, lõhna- ja maitsetugevdajad, glaseerained, magusained, paksendajad, tarret andvad ained, pakendamisgaasid jt (E500–E1500).

Lisaained võivad olla kas looduslikku päritolu, näiteks

- klorofüll (E140);
- peedipunane ehk betaniin (E162);
- jaanileivapuujahu (E410);
- vetikatest saadav agar (E406);
- või sarnased looduslikega, kuid saadud sünteesi teel, näiteks
- sorbiinhape (E200) pihlakates;
- bensoehape (E210) pohlades ja jõhvikates.

Lisaks on veel sünteetilised lisaained, nagu butüülhüdroksü-anisool või asotoiduvärvid, mida looduses ei leidu.

## Ohutus

Lisaainete ohutust inimese tervisele hindab põhjalikult Euroopa toiduohutusamet. Paljudele lisaainetele on kehtestatud päevane piirkogus, mida võib ööpäevas kogu eluea jooksul ohutult tarbida, arvestatuna kehakaalu ühe kilogrammi kohta. Lisaaine ohutu koguse norm arvutatakse 60 kg kaaluva täiskasvanu kohta, seega laste puhul on ohutu kogus väiksem.

Looduslikud lisaained ei ole talumatuse seisukohast ohutumad kui sünteetilised – kõikides lisaainete rühmades võib leiduda mõni, mis põhjustab allergiat või allergialaadseid haigusnähte ja talumatust. Allergia korral tekivad organismi selle aine vastased immuunglobuliin E (IgE) tüüpi antikehad ehk toimub immunoloogiline reaktsioon; talumatuse korral aga IgE-antikehi organismis ei teki. Haigusnähud on aga nende seisundite puhul sarnased.

Kuna lisaaineid on meie toidus palju ja mida rohkem on toitu töödeldud, seda tõenäolisemalt sisaldab see erinevaid lisaaineid – siis kahtlustatakse neid allergia või talumatuse põhjustamises. Tegelikult tekitavad lisaained vaid vähestele inimestele vaevusi – uuringute tulemuste järgi vaid 0,25 protsendil uuritutest. Enamik lisaaineid on ohutud ja vaid vähesed neist võivad põhjustada suurema tõenäosusega allergiat või talumatust.

## Säilitusained

• **SULFITID** (E220–E228) on laialt levinud toidukonservandid, mida kasutatakse puu- ja köögiviljade säilitamisel ja töötlemisel ning mahla- ja veinitööstuses.

Sulfitid võivad ägestada astmat, eriti just aspiriini põhjustatud astmat. Samuti võivad sulfitid tekitada nõgestõbe, angioödeemi (näo ja huulte turset) või kontaktallergiat, harva nohu ning üliharva anafülaksiat (eluohutlikku allergilist reaktsiooni). ►►



# KIWI **KLIENTIDE LEMMIK!** inhalaator

## Enimmüüdud uue võrktehnoloogiaga inhalaator Eestis

- täiesti hääletu
- väga väike, aga tõhus
- sobib kõikide ravimite
- inhaleerimiseks
- saadaval ka imikute mask



Parim valik inhalaatoreid [www.tervisetestid.ee](http://www.tervisetestid.ee)



NÜÜD  
99€  
125€

**Tervisetestid.ee**  
Nr 1 koduseks kasutamiseks



Sulfitirikad on kuivatatud puu- ja köögiviljad, külmutatud ja vaakumpakendis kartulitooted, oad ja veinid. Toidule lisatud sulfitite lubatud kogus on kuni 10 mg/kg ning nende olemasolu peab olema toidupakendil kirjas.

- **BENSOAADID** (E210–E219) pidurdavad mikroobide ja seente kasvu toiduainetes. Bensoaate seostatakse kroonilise nõgestõve, astma ägenemise, kuid ka muude allergialaadsete haigusnähtudega, ent veenvat tõestust selle kohta pole uuringutega leitud. Looduslikku bensoehapet leidub puuviljades, jõhvikates ja ploomides; toiduainetööstuses kasutatakse peamiselt sünteetilist bensoehapet.

- Antioksidandid **BUTÜÜLHÜDROKSÜANISOOOL** (E520) ja **BUTÜÜLHÜDROKSÜTOLUEEN** (E521), mida leidub hommikuhelvestes, võivad ägestada astmat, allergilist nohu ja tekitada nõgestõve. Eelnimetatud lisaaineid (E520 ja E521) ei tohi lisada beebitoitudesse.

### Maitsetugerdajad

- **GLUTAMAADID** (E620–E635) on tuntud lõhna- ja maitseomaduste parandajad ning neid kasutatakse palju just Aasia riikide toitudes. Glutamaadist põhjustatud tervisehäiret tuntakse Hiina restorani sündroomina, mille puhul tekivad näo- ja rindkere naha punetus, näoturse, higistamine ning pea- või rindkere valu. Glutamaate seostatakse ka astma, nõgestõve ja nohu ägenemisega. Samuti kahtlustatakse,

et glutamaatide tarvitamine võib tekitada käitumishäireid, aktiivsus- ja tähelepanuhäiret või autismi, samas sellekohaseid uuringuid on vähe ning nende tulemused vastuolulised. Küll aga on leitud, et kroonilise peavalu korral võib glutamaatide vältimine peavalu ohtu vähendada.

Lisaks Aasia toitudele lisatakse glutamaate pooltoodetele, nuudliroogadele, krõpsudele ja lahustuvatele jookidele.

### Magusained

- **ASPARTAAM** (E951) on magusaine, mis ei anna kilokaloreid ja seda lisatakse paljudesse toitudesse ning jookidesse.

Aspartaami ei tohi kasutada ühe ainevahetushaiguse, fenüülketonuuria korral. See haigus tehakse kindlaks juba sünnijärgse vereprooviga vastsündinute skriningu käigus ja aspartaami tarvitamiskeeld on siis eluagne. Arvatakse sedagi, et aspartaam võib tekitada nõgeslöövet ja angioödeemi, kuid uuringute tulemused aspartaamiallergia suhtes on vastukäivad.

### Toiduvärvid

Mida erksavärvilisem on toit, seda suurema tõenäosusega sisaldab see toiduvärve. Allergianähtude teket seostatakse eelkõige järgmisi värvaineid sisaldavate toitude söömisega:

- **ASOVÄRVID** – tartrasiin (E102), kinoliinkollane (E104), päikeseloojangukollane (E110), asorubiin (E122), erkpunane (E124), võlupunane (E129);

- **TEISED SÜNTEETILISED VÄRVAINED** – amarant (E125), erütrosiin (E127), patentsinine (E131), indigokarmiin (E132);

- **LOODUSLIKUD VÄRVAINED:** karmiin (E120), annaato (E160b), kurkumiin (E100), safran (E164), antotsüaniid (E165).

Kõik need ained võivad tekitada nõgeslöövet ja astmat. Rootsisis ja Leedus on asovärvide kasutamine lastetoitudes keelatud.

- **NITRAADID** (E249–E252) ei ole küll värvained, kuid neid lisatakse värvi parandamiseks. Neist tingitud allergianähte on haruharva ja kui on, siis nõgestõve või peavaluna. Nitraate lisatakse liha- ja kalatoodetes.

### Diagnoosimine

Lisaainete põhjustatud talumatuse ja allergia diagnostika on keerukas ning sageli ka võimatu, sest aine taluvuse piir võib olla väga individuaalne ning sageli puudub laboratoorse analüüsi võimalus.

Lisaainete talumatust võib kahtlustada juhul, kui korduvalt tekib kindla lisaaine söömise järel ühesugune haigusnäht, näiteks nõgestõbi, astmahoog, nohu või anafülaksia. Ka võib viidata lisaaine talumatusele olukord, kus kodus tehtud toit ei põhjusta vaevusi, küll aga samaugune poetoit tekitab reaktsiooni.

Kui kaheldakse, kas mõni lisaaine põhjustab allergiat või talumatust, võiks pidada päevikut, millesse tuleks märkida, milliste lisaainete söömise korral tekivad haigusnähud – missugused, kui kiiresti ja kas alati. Kui haigusnähud on tekkinud korduvalt teatud lisaaine mõjul, siis selle sisaldusega toitudest tuleks hoiduda vähemalt 2–4 nädalat ning nähud peaksid selle aja jooksul taanduma. Kui seda ei juhtu, võib järeldada, et see lisaaine ei ole talumatuse põhjustaja. Kui aga nähud kaovad ning lisaainet tarvitama hakates tekivad uuesti, on suur tõenäosus, et see on vaevuste põhjustaja.

### Ravi

- Kui lisaaine on astma ägestaja, saab leevendust bronhilõõgastist, mis peab astmahaigel olema alati ja kõikjal kaasas.
- Nohu ja ägeda nõgestõve puhul saab kiire leevenduse antihistamiinse ravimiga.
- Nendel, kes põevad kroonilist nõgestõbe, mille puhul püsib kubliline lööve nahal järjest kauem kui kuus nädalat,



soovitatakse vähendada lisaainete sisaldust oma menüüs, sest need võivad ägestada lõövet. Sellele toob leevendust antihistamiinne preparaat.

- Üliharva võib lisaainetest tekkida raske eluohtlik allergiline reaktsioon – anafülaksia, mille korral on vaja kiiresti süstida adrenaliini.

## Ennetamine

Et vähendada lisaainete põhjustatud allergia või talumatuse riski, võiks eelistades töötlemata ja vähetöödeldud toite. Töötlemata toitudes – näiteks rõõsk piim, värsked köögi- ja puuviljad – ei ole üldjuhul lisaaineid lubatud kasutada. Mida rohkem on toitu töödeldud, seda tõenäolisemalt sisaldab see lisaaineid.

Poest on keeruline leida lisaaineteta tooteid, kuna neid pannakse toitule juurde müügieidu nimel, sest inimene sööb ju ka silmadega: lisaainetega toidud on sageli värviküllased ja ilusa konsistentsiga. Mida pikem on toidu müügiaeg, seda suurema tõenäosusega sisaldab see toote säilitusaineid.

Kui toidupakendil on reklaamina kirjas „ei sisalda säilitusaineid“, ei tähenda see, et tootes pole mingeid muid lisaaineid, näiteks värv- või magusaineid. Lugeda tuleb toidupakendite silte,

Seetõttu võib teatud lisaaineid nende organismi sattuda rohkem, kui lubab päevane lisaaine piirkogus.

Allergia või lisaainete talumatuse korral ei pea välistama kõiki lisaaineid,

## Allergia või lisaainete talumatuse korral ei pea välistama kõiki lisaaineid, vaid üksnes neid, mis tekitavad vaevusi.

kus kõik lisatud ained peavad kirjas olema; söögikohast toitu tellides tuleks küsida infot selles leiduvate lisaainete kohta.

Hea oleks koostada mitmekülgne menüü nii, et samal päeval söödavad toidud ei sisaldaks kattuvaid lisaaineid – nii saab vältida mõne lisaaine suures koguses organismi sattumist. Eriti oluline on mitmekülgne toitumine lastele, kelle kehakaal on väike, aga kes eelistavad sageli kindlaid toite, jooke või maiustusi.

vaid üksnes neid, mis tekitavad vaevusi. Igasugune lisaainete vältimine nõuab sageli põhjalikku menüü muutust, sest neid leidub paljudes toitudes. Kui söögisedeli muutus on vajalik, tuleb jälgida, et kõik vajalikud toitained – valgud, rasvad, süsivesikud, mineraalained ja vitamiinid – saadaks kätte ka piiratud toiduvaliku puhul. Värske ja töötlemata, lisaaineteta toit on hea ja tervislik igas vanuses inimesele, sõltumata allergia või talumatuse olemasolust. **KT**



KODUPUHASTUSVAHENDID



MOLTEX NATURE MÄHKMED



NATRACARE HÜGIEENITARBED



VILLA-SIIDI PESU JA DISANA VILLASED KOMBED

ÕKOPUUVILLAST RIIETE OUTLET

MAHE KOSMEETIKA JA JUUKSEVÄRVID

LAMBANAHAD (BEEBILE OHUTUD)

MAHE TOIT KA GLUTTEENIVABA JA VEGAN

LOODUSLIKUD TOIDULISANDID



**Kiire ja tervislik e-pood [www.looduspere.ee](http://www.looduspere.ee)**

Looduspere poed Viru Keskuses, Pirita Selveris, Tartu Lõunakeskuses, Tartu Kvartali keskuses.



# Lehmapiima- valgu-allergia

*Lehmapiimavalgu-allergiat on 2–5 protsendil lastest ja seda kõige sagedamini esimesel eluaastal. Õnneks kasvab suurem osa lapsi umbes kahe aasta vanuseks saamiseni sellest allergiast välja.*

TEKST KADRI MUONI, Tallinna Lastehaigla lastearst

Lehmapiimavalgu-allergia (edaspidi lühemalt ka piimavalgu-allergia või piimaallergia) on immuunsüsteemi reaktsioon ühe või mitme lehmapiimas sisalduva valgu suhtes, nagu näiteks kaseiin, alfa-laktalbumiin ja beetalaktoglobuliin.

Niisugusele allergiale võivad viidata erinevad sümptomid. Kaebuste põhjal kahtlustatakse seda 5–15 protsendil imikutest, samal ajal uuringute järgi on esinemissagedus vaid 2–5 protsendil beebidest.

Lehmapiimaallergia võib olla nii rinnapiimatoidul kui ka lehmapiima-

valgu baasil valmistatud piimasegu saavatel imikutel. Probleem ilmneb tavaliselt esimestel nädalatel pärast seda, kui lapsele on hakatud andma piimasegu.

Ükski tekkiv sümptom ei ole piimaallergiale ainuomane. Kõige rohkem on levinud seedekulgla vaevused (50–60



## Lehmapiimaallergia võib olla nii rinnapiimatoidul kui ka lehmapiimavalgu baasil valmistatud piimasegu saavatel imikutel.

protsendil), nahalööbed (50–60 protsendil) ja hingamisteede probleemid (20–30 protsendil). Vaevused varieeruvad kergest ja mõõdukatest – kerge atoopiline dermatiit, oksendamine, kõhulahtisus jm – kuni rasketeni: raske atoopiline dermatiit, vähene kaaluüve, rauavaegusaneemia, kõriturse jms. Seede- kulgla haigusnähud on toidu tagasiheide, oksendamine, kõhulahtisus, kõhukinnisus, koolikud/kõhuvalud, jämesoolepõletik ehk koliit ja raskematel juhtudel pidurdunud kaaluüve ja rauavaegusaneemia.

### On kiiret ja aeglast tüüpi allergiat

- Kiiret tüüpi allergia sümptomid – nõgeslööve, angioödem (tursed), oksendamine, atoopilise dermatiidi ägenemine – tekivad minutite-tundide jooksul pärast lehmapiimavalgu tarbimist. Kiiret tüüpi ilmneb veidi rohkem kui pooltel selle allergiaga lastel. Kiire reaktsioon võib olenevalt lapse tundlikkusest vallanduda kas ühest piimatilgast või üle 150 ml piima tarbimisest.
- Aeglast tüüpi reaktsioonid, nagu atoopiline dermatiit või seede- kulgla probleemid (proktokoliit, enteropaatia), tekivad tavaliselt tundide-päevade jooksul.

### IgE vahendatud reaktsioonid

Immunoloogiliselt on lehmapiimavalgu allergia immuunglobuliin E vahendatud või mitte-IgE vahendatud.

IgE vahendatud reaktsioonid on sagedamini kiiret tüüpi ning diagnoosile saab kinnitust nahatorketestidega ja samuti sellega, kui piimavalgust sisaldavate IgE antikehade sisaldus vere- seerumis on suurenenud.

Klassikaliseks IgE vahendatud reaktsiooni näiteks on anafülaksia, kus mõne minuti kuni kahe tunni jooksul pärast piima tarbimist vallandub äge reaktsioon kahes või enam elundkonnas. Tavaliselt tekib nahalööve (punetus, kublad) koos hingamisteede vaevuste (köha, vilistav hingamine, nohu) või seede- kulglaprobleemidega (oksendamine, äge kõhuvalu, kõhulahtisus). Raviks on adrenaliini lihasesse süstimine, antihistamiinikum, hormoonpreparaat, vedelikravi, vajadusel lisaks bronhilõõgasti jm.

### Mitte-IgE vahendatud reaktsioonid

Mitte-IgE vahendatud reaktsioonid on rakulise immuun- vastusega või segatüüpi. Neid vere- ega nahatestide abil diagnoosida ei saa, mistõttu on appi vaja võtta vältimise ja provotseerimise katsed.

Mitte-IgE vahendatud toiduallergia seede- kulglavaevustena väljenduvad haigused on toiduvalgu põhjustatud enterokoliidi sündroom (peensoole- jämesoolepõletik), toiduvalgu põhjustatud enteropaatia (sooletalitlushäire) ja toiduvalgu põhjustatud ►►

# LÕHNATU PESUPULBER

Oleme tervislike ja keskkonnasõbralike põhimõtete peretevõtte, kelle eesmärk pakkuda inimestele tervist hoidvaid ja naturaalseid tooteid. Oma toodetes kasutame vaid loodusliku päritoluga koostisosi, mis on ohutud nii inimestele kui keskkonnale. Meie tooteid ei ole testitud ka loomade peal.



### Miks eelistada BioVegan Family pesupulbrit?

- See on keemiavaba, biolagunev, keskkonnasõbralik ja ohutu kanalisatsioonile
  - Eriti nahasõbralik, mistõttu on sobilik eelkõige tundlikule ja allergilisele nahale
  - Ideaalne imikute riide ja riideist mähkmete pesemiseks
  - Vähene vahutatavus, mistõttu on sobilik täisautomaatsetele ja eestlaetavatele masinatele
  - Tänu kontsentreeritusele eemaldab tõhusalt plekid ja pesusse kogunenud pesuvahendite jäägid
  - Taimset päritolu pesupulber jätab valge valgeks ja värvid kirkaks
- SOBIB IGAT TÜÜPI PESU JAOKS KÕIKIDEL TEMPERAATUURIDEL.

[www.bioveganfamily.eu](http://www.bioveganfamily.eu)



## 100% mahe beebitoit päris loodusest!

BabyCool on saaremaa beebitoidu bränd, toodeteks on kohalikust mahe-toorainest sügavkülmutatud püreekuubikud.

### Miks meie tooted on nii head?

 Toode on valminud koostöös Eesti Maaülikooli teadlastega ja tunnustatud Eesti Allergialiidu poolt.

 Pakendis umbes 12 kuubikut, säilivus 18–24 kuud.

 Töötlemisel ei kasutata soola, suhkrut, maitsetugevdajaid, säilitusaineid, toidupaksendajaid, kontsentreeritud mahlu ega muid lisaaineid.

 Toodet on minimaalselt kuumtöödeldud.

 Iga tooraine on eraldi pakendis – annab võimaluse iseendale sobiva koostisega püree kokku segada.

 Tooraine on mahe-põllumajandusest.

 Pakend on püstiseisev ning taassuletav.

 Toodet on sügavkülmutatud – parem toitainete ja vitamiinide säilivus.

### BabyCool beebipüree on inimestele, kelle jaoks on tähtis:

- ◇ Puhas täisväärtuslik mahe toit.
- ◇ Jätkusuutlik tootmine ja elukeskkond.
- ◇ Oma aeg ja elukvaliteet.
- ◇ Väiketalunike toetamine.

### Tooted:

Pirn, õun, kartul, lillkapsas, porgand, kõrvits, pastinaak, suvikõrvits, lambaliha, veiseliha, tallemaks, forell.

## Kasvame koos!

Müügikohtade info kodulehel  
[www.babycool.ee](http://www.babycool.ee)



EE-ÖKO-02  
Eesti  
põllumajandus



allergiline proktokoliit (pärasoole-jämesoolepõletik). Tegemist on imiku- ja väikelapse tervisemuredega, mis on suhteliselt harvad, kuid kindlasti hetkel ka aladiagnostitud. Haigusest tervenemise prognoos on hea ning probleemid taanduvalt hiljemalt 3–5-aasta vanuses, enamasti varemgi.

Diagnoos pannakse iseloomuliku kliinilise pildi põhjal; vaid toiduvalgu põhjustatud enteropaatia korral on diagnoosi kinnitamiseks vaja teha peensoole biopsia.

### Toiduvalgu põhjustatud enterokoliit

Toiduvalgu põhjustatud enterokoliit tekib peamiselt piimasegu saavatel imikutel, kõige sagedamini esimestel elukuudel – tavaliselt mõne päeva kuni aasta vanuses. Ägeda vormi korral tekivad 2–4 tundi pärast lehmapiimavalgu tarbimist raskekujuline oksendamine, kahvatus ja loidus; 5–10 tundi pärast söömist võib lisanduda kõhulahtisus ja tekkida vedeliku-puudus kogu organismis.

Krooniline vorm on tavaliselt alla üheksa kuu vanustel lastel ning see sarnaneb toiduvalgu põhjustatud enteropaatiaga. Tunnusteks on imendumishäire, kaaluübe puudulikkus, aneemia, kõhulahtisus ja oksendamine. Enterokoliidi sündroomi ägeda episoodi korral kahtlustatakse lapse raske seisundi tõttu sageli ägedat kirurgilist probleemi, sepsist (veremürgitust) jm.

Anafülaksiast eristab seda seisundit sümptomite hilisem teke, nahalööbe ja hingamisteede haigusnähtude puudumine; samuti ei mõju adrenaliini kasutamine. Raviks on vedelikravi, oksendamisvastased preparaadid ja piimavalgu vältimine.

Lisaks lehmapiimale võivad sellise reaktsiooni vallandajaks olla ka soja, muna, kala jm.

### Toiduvalgu põhjustatud allergiline proktokoliit

Toiduvalgu põhjustatud allergiline proktokoliit ilmneb mõne päeva kuni kuue kuu vanuses, tavaliselt järk-järgult 2–8 nädala vanuses. Nendest imikutest 60 protsenti on tavaliselt rinnapiimatoidul, heas seisundis, võtavad kaalus juurde,





kuid probleemiks on verekiud väljaheites. See on pehme või vedel ja võib olla limane. Verekaotus on tavaliselt tagasihoidlik, kuid harvadel juhtudel võib siiski põhjustada aneemiat.

**NB!** Verd väljaheites võib imikul olla ka ema rinnanibu-lõhede ja imiku päarakulõhede tõttu. Viimasel juhul on väljaheide kõva ja hele veri selle peal.

Toiduvalgu põhjustatud allergilise proktokoliidi puhul taanduvad sümptomid sellega, kui ema peab rangelt lehma-piimavaba dieeti. Provokatsioonil ehk rangest dieedist loobudes tekib veri väljaheitesse 6–72 tunni jooksul pärast piima-valgu saamist.

## **Toiduvalgu põhjustatud enteropaatia**

Toiduvalgu põhjustatud enteropaatia avaldub sagedamini esimestel elukuudel (2–24 kuu vanuses). Vaevusteks on kõhulahtisus, mõnikord rasvane väljaheide ja puudulik kaaluiv. Sageli kaasnevad oksendamine, kõhuvalu ja -puhitus; võivad tekkida aneemia, tursed, suurenenud valgukaotus. Provokatsioonil ehk 40–72 tundi pärast piima-valgu saamist hakkab laps oksendama ja/või tal tekib kõhulahtisus.

Imikueast noorukieani võivad avalduda ka eosinofiilne söögitorupõletik ja eosinofiilne gastroenteriit. Neist esimese puhul on haiguspilt nagu reflukshaiguse korral, kuid anti-refluksravimite kasutamisest kasu ei ole. Vaevavad oksendamine, toitmisraskused, kõhuvalu, neelamisraskus, toidu kinnijäämine söögitorus. Eosinofiilse gastroenteriidi korral on lisaks kaalulangus või kaaluiv puudulikkus.

Diagnoosimiseks on vajalik biopsia (koeproovi võtmine). Raviks on eliminatsioonidieet (piimavalku välistav dieet), vajadusel tarvitatakse lisaks paikset hormoonpreparaati.

## **Lehmapiima-valgu-allergia diagnoosimine**

Paraku ei saa piimaallergiat ei nahatorketesti ega vereanalüüsi vastuse põhjal üheselt kinnitada ega ümber lükata. Diagnoosimisel on võtmetähtsusega põhjalik anamnees, sealhulgas ►►



# CLEAN ECOWORLD

## PUHAS MAAILM PUHASTE ÖKOTOODETEGA

Ökoloogilised puhastusained on

- Lõhna-värvaineteta
- Tavatoodetega samas hinnaklassis
- Saadaval ka kontsentraatidena
- Puhastavad tõhusalt
- Biolagunevad



[www.cleanecoworld.ee](http://www.cleanecoworld.ee)

[info@cleanecoworld.ee](mailto:info@cleanecoworld.ee)



andmed allergiahaiguste kohta perekonnas ning täielik kliiniline läbivaatus.

Lehmapiimavalgu talumatust näitav nahatorketest ja/või spetsiifiliste IgE antikehade olemasolu vereseerumis annab teada küll ülitundlikkuse tekkest, kuid ei tõesta, et lapsel on tingimata allergia testitud valgu vastu.

Piimaallergia diagnoosimiseks peavad tekkima lehmapiimavalgu tarbimisel haigusnähud. Kui imikul on piimavalguga kokkupuutel tekkinud kiiret tüüpi reaktsioon, näiteks nõgeslööve, näoturse ja oksendamine, ning vereproovis on kindlaks tehtud piimavalguvastaste IgE antikehade sisalduse tõus, on diagnoos kinnitatud.

Ebaselgetel juhtudel on diagnoosimise kuldstandardiks eliminatsiooni- ja provokatsioonitest. Minimaalselt kaheks nädalaks (seedekulglu vaevuste korral 4–8 nädalaks) jäetakse menüüst lehmapiimavalk täielikult välja ning hinnatakse muutust. Seejärel lülitatakse see valk uuesti menüüsse, jälgides sümptomeid.

Rinnapiimatoidul lapse ema jätab eliminatsiooni korral oma menüüst kõik lehmapiimavalgu sisaldavad toidud testimise ajal täielikult kõrvale.

Imikute piimasegu söövale lapsele kirjutatakse eliminatsiooniperioodiks retsept apteegist täielikult hüdrolüüsitud piimasegu ostmiseks. Nendes piimasegudes on lehmapiimavalgud lõhustatud ja

90 protsendil piimaallergiaga imikutest need reaktsioone ei tekita.

On väike hulk lapsi, kes on ülitundlikud ka väga vähese koguse lehmapiimavalgu suhtes ning nende jaoks on olemas aminohapetel põhinev piimasegu. Tavaliselt on 5–6 nädala jooksul selge, kas lehmapiimavalk on imiku nahaprobleemide ja/või seedekulglu vaevuste põhjuseks või mitte.

### Laps jääb kontrolli alla

Kui allergia lehmapiimavalgu vastu leiab kinnitust, peaks imik jääma eliminatsioonidieedile järgmiseks kuueks kuuks või 9–12 kuu vanuseni. Vajaduse korral jätkab imetav ema lehmapiimavalguvabadieediga, hoolitsedes samal ajal, et ta saaks piisavalt kaltsiumi ja D-vitamiini. Imetava ema ööpäevane kaltsiumivaja-

dus on 1000 mg, D-vitamiini-vajadus aga 400–600 TÜ.

Olenevalt diagnoosist, lapse vanusest ja allergiauuringute tulemustest hinnatakse teatud aja, tavaliselt iga kuue kuu järel olukorda allergoloogi juures. Lapsed, kellel on allergia lehmapiimas sisalduva temperatuuritundliku vadakuvalgu

suhtes, võivad taluda piima küpsetistes (näiteks võiga tehtud küpsised).

Kaseiini suhtes ülitundlikel lastel piima kuumutamine taluvust ei paranda. Üleminekul piimasegult tavaliste piimatoodete tarvitamisele testitakse esmalt taluvust küpsetistes oleva piimavalgu suhtes, siis tutvustatakse hapendatud piimatooteid (keefir, maitsestatamata jogurt) ja kõige viimasena rõõska piima. Täielikult hüdrolüüsitud piimasegult üleminekuks sobivad ka poes müügil olevad osaliselt hüdrolüüsitud piimasegud.

Laktoosivabad ehk piimasuhkruta piimatooted, kus piimavalk on sees, ei sobi lehmapiimavalgu-allergiaga lastele. Üldjuhul ei talu sellised lapsed ka kitsepiima ega kitsepiimal põhinevaid hüdrolüüsimata piimasegusid.

### Vanusega probleem taandub

Suurem osa lastest kasvab umbes kahe aasta vanuseks saamiseni lehmapiimaallergiast välja.

Kui diagnoosimise hetkel on lehmapiimavalgu suhtes nahatorketest ja/või IgE antikehade test vereseerumis negatiivsed, tekib taluvus kiiremini ja raskete allergiliste reaktsioonide tõenäosus on väiksem.

Juhul kui IgE antikehade sisaldus lehmapiimavalgu suhtes püsib kõrgena, suureneb astma, rinokonjunktiviidi ja atoopilise dermatiidi kujunemise tõenäosus.

Lehmapiimavalgu-allergia on peaaegu alati vanusega taanduv probleem. Piimatooted on lastele tähtis valgu- ning kaltsiumiallikas, seepärast ei tohiks nad n-ö igaks juhuks või harjumusest jääda põhjuseta aastateks piimavalgu menüüs

## Suurem osa lastest kasvab umbes kahe aasta vanuseks saamiseni lehmapiimaallergiast välja.

piirama või sellest hoopis loobuda. Vajaduse korral saab Tallinna ja Tartu lastehaiglas teha piima provokatsioonitesti küpsetises oleva piima (või ja hapukoorega kaerahelbeküpsised), hapendatud piimatoote, piimasegu või lehmapiimaga, selgitamaks välja, kas jätkuvad piirangud on põhjendatud. **KT**





## Tervisemurede ja kaaluprobleemide põhjus võib peituda Sinu geenides

*Nii nagu erineme üksteisest silma- ja juuksevärvi ning teiste väliste tunnuste poolest, on erinev ka meie ainevahetus. Teadusuuringud näitavad, et geenid mõjutavad meie kehakaalu 40-70 % ulatuses. Lisaks määravad geenid vitamiinide ja mineraalainete puuduse tekkeriske ning sellest omakorda tulenevaid haiguste tekkeriske, aga ka üha sagedamini esinevate toidutalumatusete tekkeriske.*

### Geenitesti abil kaal kontrolli alla

**FiguraGen Weight** geenitesti abil on võimalik leida endale sobiv toitumisviis, mis viib parema enesetundeni ja aitab hõlpsamini kaalu alandada. Test aitab välja selgitada kaalutõusu riskid, hinnata treeningu mõju kehakaalule ning teada saada isa ja toidueelistuste eripära. Geenitesti vastus sisaldab toitumissoovitusi ja personaalset toitumiskava.

#### Kas tahaksid teada milline dieet on Sinu geenidega kooskõlas?



### Geenitesti abil vitamiinide ja mineraalainete puudusele vastu

**FiguraGen Vita** geenitestiga saab määrata geneetilist eelsoodumust vitamiinide ja mineraalainete, aga ka ülioluliste omega-

3 rasvhapete puuduse tekkeks. Vitamiinid ja mineraalained on organismi toimimise seisukohalt asendamatu tähtsusega. Teades oma riske, on võimalik juba lihtsa menüü korrigeerimisega enesetunnet parandada ja mitmeid haiguseid ennetada.

### Geenitesti abil toidutalumatusetele jälile

**FiguraGen Lacto** abil saab kiirelt ja lihtsalt määrata primaarse ehk geneetilise laktoositalumatuse olemasolu. Laktoositalumatus on ainevahetushäire, mille korral organism ei suuda toota piimasuhkrut lagundavat ensüümi. Talumatus põhjustab erinevaid kõhuprobleeme: kõhulahtisus- ja valu ning puhitised.

**FiguraGen Celiac** aitab hinnata geneetilist riski tsöliaakia tekkeks. Tsöliaakia on autoimmuunhaigus, mille puhul keha reageerib teraviljades leiduvale valgule-gluteenile. Tsöliaakiat diagnoositakse üha sagedamini ning see põhjustab tõsiseid ainevahetuse- ja arenguhäireid.

*Geenitestide labor*

*www.geenitestid.ee, tel 6000199*

Proovi võtmine on lihtne, kiire ja valututu. Sobiva testi saad tellida mugavalt koju kodulehelt [www.geenitestid.ee](http://www.geenitestid.ee)

Kasuta sooduskoodi **KODUTOHTER15**- see annab kõikidele geenitestidele **15% soodustust!**

# SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



INNOVATSIOON

## SENSIFINE

*2% niatsinamiid + 10% puuvillaõli\**

RAHUSTAB - NIISUTAB.  
TOOTELIIN, MIS TÖÖTATUD VÄLJA  
SPETSIAALSELT VÄGA TUNDLIKULE NAHALE.  
100% TURVALINE JA EFEKTIIVNE



SVR. DERMATOLOGIA TÄHENDAB ILU.

\*Sensifine Crème