

**Kodutohter**

EESTI ALLERGIALIIT



# Allergia

**ERINUMBER**

**Akne**

**Allergiline  
nohu**

**Allergiline  
konjunktiviit**

**Atoopiline  
dermatiit**

**Kemikaalid ja  
meie tervis**

**Käte ekseem**

**Tolmuallergia**

**Allergiale  
päitses pähe!**



# Bio-Oil® NAHK TÄNAB SIND...



Ilusast ja tervislikust nahast unistavad kõik naised, seega vahendit, mille kasutamine toob iga päev unistused tegelikkusele lähemale, soovib igaüks. Õlipõhine Bio-Oil on kombinatsioon taimeekstraktidest ja vitamiinidest, mille eest nahk tänab ja sind rõõmustavad ilmsed muutused.



## BIO-OILI OMADUSED, MIS SULLE MEELDIVAD

- Parandab uute ja vanade armide ilmet.
- Vähendab venitusarmide tekkimise võimalust.
- Parandab olemasolevate venitusarmide, pigmendi-laikude ilmet.
- Silub vananevat ja kortsus nahka.
- Täiendab looduslikku naharasva.
- Allergiaohutu, sobib tundlikule nahale

## UUDIS

Bio Oil  
kuiva naha geel!



## NAHK ÜTLEB SULLE AITÄH:

- vitamiini A eest, mis parandab naha tekstuuri ja värvi;
- vitamiini E eest, mis kaitseb enneaegse vananemise eest ning säilitab naha pehmuse ja elastsuse;
- saialilleõli eest, mis soodustab regeneratsiooni, pärsib nahapõletikku ja ärritust;
- lavendliõli rahustava ja kaitsva toime eest;
- rosmariiniõli rahustava ja antiseptilise toime eest;
- kummeliõli põletikku pärssiva ja rahustava toime eest;
- koostisosa PurCellin Oil™ eest, mis aitab omastada õlisid ja vitamiine.





## Hea lugeja!

**K**evad on täies hoos ja suveootus meil juba südameis. Tuleb tunnistada, et sügis läks üle kevadeks ja leebet talve jätkus vaid mõneks üksikuks päevaks. Õietolmuallergikute üllatus oli suur, kui sellel aastal juba veebruaris tolmlesid lepp ja sarapuu ning tuli rohuksid välja otsida allergiavastased ravimid või minna apteeki neid nõutava. Allergianähud andsid endast märku enne, kui alustati õietolmu kontsentratsiooni mõõtmistega.

Õietolmu seiret tehakse Eestis viies kohas – Tallinnas, Tartus, Pärnus, Kuressaares ja Jõhvis – ning andmed on leitavad ka allergialiidu kodulehel. Ilmad on olnud muutlikud ja seega õietolmusisaldus õhus ka suuresti kõikunud. Kas varasele kevadele järgneb kiiresti päikseline suvi kõrreliste suhtes allergilisi inimesi kimbutama või puhkaja meelehärmiks vihmane juuni-juuli, seda ei oska keegi täpselt prognoosida. Et ilmataadi plaane on võimatu ette näha, siis tuleb oma tegemiste organiseerimisel paindlik olla ja ravimid käepärast hoida.

Arvult viienda „Kodutohtri allergiaeri“ kaante vahele on jõudnud nõuanded nendele, kellel on ülitundlikkus tolmu suhtes, olgu selleks siis õietolm või kodutolm; allergia avaldub nohuna või silma sidekestapõletikuna; mureks atoopiline dermatiit, käte ekseem või kemikaalidest põhjustatud nahalööbed. Kõik need terviseprobleemid on seotud vähemal või suuremal määral allergiaga.

Sageli kiputakse aga unustama ärritajate roll nii hingamisteede kui ka nahasümpotomite tekkes. Lisaks allergeenidele võivad vesise nohu, ninakinnisuse, aevastamise ja silmade sügeluse-punetuse põhjuseks olla riidetolm, ehitustolm, raamatutolm, erinevad aerosoolid, kodukeemia, parfüümid, tubakasuits, aga ka õhusaaste autode heitgaasidest, tänavatolmust jpm.

Hästi oluline on mõista seda, et atoopiline dermatiit on krooniline nahahaigus, mille kõige olulisemaks tunnuseks on filagriini puudulikkusest põhjustatud naha nõrk kaitsevõime. Nahapõletiku vältimiseks on äärmiselt tähtis kaitse parandamine korrapärase kreemimisega, et allergeenid, ärritajad ja mikroobid ei pääseks läbi naha immuunrakkudeni.

Kahel kolmandikul atoopilise dermatiidiga inimestest ei ole dermatiidi ägenemine seotud toiduallergiaga. Kui dermatiidi ägestajana kahtlustatakse väga paljusid toiduaineid, siis on tegelik põhjus hoopis ärritajate toimes, ebapiisavas kreemimisega ning põletiku mahasurumiseks vajalike ravikreemide kasutamata jätmises. Et dermatiit kulgeb ägenemiste ja vaibumistega, siis ei tuleks iga tagasilöögi puhul niivõrd pead vaevata, mis sai jälle valesti tehtud, vaid püüda võimalikult kiiresti põletik kontrolli alla saada.

Nii looduslikel kui ka tehiskel keemilistel ainetel on meie elus oluline roll. On inimesi, kes on keemiliste ühendite suhtes tundlikumad, ja seda on hästi oluline arvestada ka elukutse valikul. Käte ekseem võib saada mureks atoopilise dermatiidiga inimestel, kuid võib tekkida ka eelnevate nahaprobleemideta inimestel seoses tööga, kus on vaja tihti käsi märjaks teha ning puututakse kokku erinevate keemiliste ühenditega.

Akne ei ole seotud allergiaga, kuid tundliku nahaga teismelistel võib akne ravi olla problemaatilisem, sest akneravimid kuivatavad nahka.

Varem „Kodutohtri allergiaeris“ ilmunud artiklid on leitavad aadressil [www.allergialiit.ee](http://www.allergialiit.ee).

Kaja Julge  
Eesti Allergialiidu juhatuse liige

**EESTI ALLERGIALIIT** 

## — SISUKORD —

- 4 Allergiline konjunktiviit ehk silma sidekestapõletik
- 8 Käte ekseem
- 12 Akne
- 18 Tolmuallergia
- 22 Allergiline nohu
- 27 Kemikaalid ja meie tervis
- 32 Atoopiline dermatiit

## — impressum —

Väljaandja  
Ühinenud Ajakirjad  
Liivalaia 13, 10118 Tallinn  
Tel 610 4001  
[kodutohter@ajakirjad.ee](mailto:kodutohter@ajakirjad.ee)

TELLIMINE 610 4000

Peatoimetaja Siiri Lelumees  
[siiri.lelumees@ajakirjad.ee](mailto:siiri.lelumees@ajakirjad.ee)

Toimetaja Üllar Ende  
[yllar.ende@ajakirjad.ee](mailto:yllar.ende@ajakirjad.ee)

Keeletoimetaja-korrektor  
Lembi Kaasik

Kujundaja Marge Pervik-Kaal

Trükikoda Uniprint

Kodutohtri allergia erinumber on välja antud hasartmängumaksu toetusega.

# Allergiline konjunktiviit ehk silma sidekestapõletik

TEKST: MARE PAUKLIN, Tartu ülikooli kliinikumi sisehaiguste-allergoloogiaarst ja õppejõud

*Allergiline konjunktiviit ehk silma sidekestapõletik on ülitundlikkuse seisund, mis piirdub ainult silmadega või esineb koos allergilise nohu, lööbe või astmaga.*

**A**llergiliste haiguste esinemine on viimase kümnendi jooksul sagenenud, kuid selle põhjust ei ole õnnestunud tuvastada. Arvatakse, et tegemist on mitme teguri koostoimega: olulised on geneetiline eelsoodumus, õhusaaste, kokkupuude loomadega ja varajane ülitundlikuks muutumine (sensibilisatsioon) juba lapsepõlves.

Ligikaudu 15–20 protsendil inimestest on mingit tüüpi allergiline haigus. Silma haaravad sümptomid esinevad 40–60 protsendil allergia põdejatest.

Allergiline konjunktiviit ehk silma sidekestapõletik on ülitundlikkuse seisund, mis piirdub ainult silmadega või esineb koos allergilise nohu, lööbe või astmaga. Kirjanduse andmetel kaasnevad umbes

90 protsendil allergilise nohuga inimestel sümptomid ka silmas.

Reaktsiooni põhjustajateks on enamasti õhu kaudu levivad allergeenid, harva toiduained või ravimid. Allergiline konjunktiviit ei ohusta nägemist, kuna ei kahjusta sarvkesta, kuid võib oluliselt vähendada elukvaliteeti ja igapäevast toimetulekut.



## Avaldumisvormid

Eristatakse kaht põhilist allergilise konjunktiviidi avaldumisvormi: hooajaline ja aastaringne.

- **Hooajaline allergiline konjunktiviit** on kiiret tüüpi allergiline reaktsioon, mis on tihti seotud nohuga. Hooajalisi sümptomeid on kerge ära tunda, kuna need on seotud lehtpuude õitsemisega kevadel, heintaimede õitsemisega suvel ja puju õitsemisega suve lõpul. Peamisteks nähtudeks on vahelduv sügelus, pisaravool, sidekesta punetus, sidekesta turse ja silmalaugude turse.
- **Aastaringne allergiline konjunktiviit** on samuti kiiret tüüpi ülitundlikkuse reaktsioon allergeeni suhtes, millega inimene on kontaktis aasta ringi, nagu tolmulestad, looma epidermis ehk marrasknahnakk, hallitusseen või mitme allergeeni kombinatsioon. Sümptomid on samad, mis hooajalisel allergilisel konjunktiviidil, kuid vaevused esinevad pikema aja jooksul ja on enamasti kergemad. Iseloomulik on sümptomite esinemine või ägenemine just siseruumides.

*Allergilist konjunktiviiti tuleb eristada mitmetest silmapinna haigustest, mis vajavad põhjalikumat silmaarsti läbivaatust ja täiendavaid teste.*

## Diagnoosimine

Arst paneb diagnoosi haige vaevuste ja kliinilise pildi järgi. Sümptomite kordumine aastast aastasse samadel kalendrikuudel aitab leida võimalikku allergeeni. Haigelt küsitakse ka, kas tal on lapseas või praegu olnud nahapõletikke, astmat või nohu.

Tuvastamiseks ülitundlikkus, teeb arst vajadusel nahatorketestid nende allergeenide suhtes, mis vaevusi esile kutsuvad, näiteks õietolmu, tolmulestad ja looma marrasknahnakk.

Nahatorketestide on võimalik kasutada igas vanuses, kuid tundlikkus võib olla väiksem vastsündinutel ja eakatel. Testi tehakse küünarvarre painutuspinna. Esmalt hinnatakse negatiivset (füsioloogilise lahusega test) ja positiivset (histamiin, 10 mg/ml) kontrolltesti. Mõõdetakse kuplade läbimõõtu, mis tekib ülitundlikkuse korral allergeenide suhtes. Positiivseks ehk ülitundlikkust näitavaks peetakse

▶▶

# JOIK

ORGANIC for BABY



JOIK Organic for BABY lastetoodete sari on loodud Eestis spetsiaalselt õrna ja tundliku naha hoolduseks.

Kõik sarja tooted on sertifitseeritud Ecocerti poolt COSMOS standardi alusel.



Toodetel on Eesti Allergialiidu tunnustus.

Sari sobib ka tundliku nahaga täiskasvanutele.

### ERITI ÕRN KEHASEEP

Eriti õrnatoimeline lõhnavaba seep, mis on sobiv beebide õrna naha jaoks.

Seep sisaldab rohkelt suurepäraselt niisutava toimega sheavõid, kakaovõid, avokaadoõli ja magusmandliõli.

### ERITI ÕRN PESUVAHT

Pehme ja sametine pesuvaht puhastab naha õrnalt, jättes selle pehmeks ja siidiseks.

Pesuvaht on rikastatud nahka hooldava kaerapiima ja aaloemahlagaga.

Toode on lõhna- ja värvainete vaba.

### ERITI ÕRN IHUPIIM

Spetsiaalselt tundliku naha niisutamiseks loodud kehakreem sisaldab rohkelt toitvaid koostisosi ning on lõhna- ja värvainete vaba.

Proteiinirikas mahekaerapiim koos sheavõi ning oliiviõliga niisutab ja hooldab nahka.

Kreem imendub kiiresti ja jätab naha sametiseks.

## allergia erinumber

Tabel 1.  
Eestis allergia korral kasutatavad silmatilgad

Toimeaine	Toime	Manustamine	Märkus
<b>naatrium-kromoglükaat</b>	nuumrakke stabiliseeriv	4 × päevas	profülaktiliselt; ei aita kiiresti
<b>olopatadiin</b>	antihistamiinne, nuumrakke stabiliseeriv	2 × päevas vähem kui 4 kuud	ravi + profülaktika
<b>aselastiin-vesinikkloriid</b>	antihistamiinne, nuumrakke stabiliseeriv	2 × päevas vähem kui 6 nädalat	ravi + profülaktika, 4–12-aastastel kasutatakse lühiajaliselt, vanematel kui 12-aastastel võib kasutada kuni 6 nädalat
<b>deksametasoon</b>	põletiku vähendamine	3–4 × päevas kuni üks nädal	kiire toime; kõrvaltoimed on silma siserõhu tõus, katarakt, nakkuste sagenemine

testi, kui kubel on  $\geq 3$  mm pärast 15 minuti pikkust ooteaega.

Kahjuks nahatorketestid ei kinnita ega lükka täielikult ümber allergilise konjunktiviidi olemasolu. Nahatestide positiivne tulemus seostub erinevatel andmetel umbes 70–90% protsendil silmasümptomitega.

Kui nahatorketestid on ebakõlas haiguse anamneesiga või vastunäidustatud, määratakse vajadusel spetsiifiline IgE vereseerumis. Kõige kindlamalt kinnitab allergilist konjunktiviiti konjunktivi provokatsiooni test spetsiifilise allergeeniga, aga see ei ole Eestis laialdaselt kasutusel. Selle tegemist võidakse kaaluda nendel inimestel, kellel nahatorketestid või spetsiifiline IgE vereseerumis ei näita ülitundlikkust, kuid anamnees viitab silmaallergiale. Eosinofiilide hulga suurenemine konjunktivi biopstaadis võimaldab allergilist konjunktiviiti diagnoosida, aga biopsia leiab kliinilises praktikas vähe kasutamist.

### Diferentsiaaldiagnoos

Allergilist konjunktiviiti tuleb eristada mitmetest silmapinna haigustest, mis vajavad põhjalikumalt silmaarsti läbivaatust ja täiendavaid teste. Nendeks on n-ö kuiva silma sündroom, viiruslik konjunktiviit ja bakteriaalne konjunktiviit.

- **Kuiva silma sündroomi** puhul võib sarnaselt allergilise konjunktiviidiga esineda pidevat ja kohati ägenevat silmaärritust, mis võib väljenduda hõõrumise, võrkehutunde või põletustundena,

## Sümptomite kordumine aastast aastasse samadel kalendrikuudel aitab leida võimalikku allergeeni.

aga üldiselt mitte allergilisele konjunktiviidile iseloomuliku sügelusena. Mõlema haigusega võib ilmuda kerget sidekesta punetust. Diagnoosimise teeb keerulisemaks allergilise konjunktiviidi ja kuiva silma sündroomi sage koosinemine. Arvatakse, et vähese pisarakihi tõttu on sellistel inimestel väiksem võime eemaldada allergeeni silma pinnalt.

- **Viirusliku konjunktiviidi** korral võib sarnaselt allergilise konjunktiviidiga üheks nähuks olla vesine eritis, aga enamasti ei ole põhiline vaevus sügelamine, vaid pigem hõõrdumistunne. Enamasti on sidekesta turset vähem ja sageli eelnevad või kaasnevad n-ö külmetushaiguse sümptomid. Üks sagedasemaid tekitajaid on adenoviirus.
- **Bakteriaalsele konjunktiviidile** on iseloomulik limasmädane või mädane eritis, mis võib põhjustada silmade hommikust kinnikleepumist. Bakteriaalse konjunktiviidiga ilmneb punetus sagedamini kui allergilise konjunktiviidiga. Tekitajat on võimalik tuvastada aeroobsete külvide abil ning raviks on antibiootikumidega silmatilgad.

### Ravi

Allergilise konjunktiviidi ravi seisneb peamiselt allergeeni vältimises ning paikses ravis antihistamiinikumide ja nuumrakkude stabilisaatoritega (vt tabel 1). Kui on teada, millise öietolmu tõttu allergia tekib, soovitatakse alustada juba enne taime oodatavat õitsemist antihistamiinsete ja nuumrakkude stabiliseerivate silmatilkade korrapärasest kombineeritud kasutamisest ning jätkata seda kogu õitsemisaja vältel.

Glükokortikosteroide sisaldavad silmatilgad on küll allergilise konjunktiviidi ravis tõhusad, kuid neid kasutatakse harva ja lühiajaliselt (kuni nädal) silmatüsistuste riski tõttu. Glükokortikosteroidide võimalikeks kõrvaltoimeteks on silmapinna kahjustuste paranemise pidurdumine, sekundaarsete nakkuste oht, silma siserõhu tõus (sekundaarne glaukoom) ja silmaläätse hägustumise ehk katarakti tekkimise risk. Spetsiifiline immuunteraapia (tehakse kas naha all või keele all) on samuti tõhus hooajalise ja aastaringse konjunktiviidi korral. Seda teeb allergoloog. **KT**

# SOOVID VAADATA KEVADET UUTE SILMADEGA?



## ÄRA LASE SILMA ALLERGILISTEL REAKTSIOONIDEL OMA IGAPÄEVAELU SEGADA. HOOLITSE OMA SILMADE EEST JA TUNNE END HÄSTI.

LECROLYN®, naatriumkromoglükaat 20 mg/ml, ennetab ja ravib allergilisi silmapõletikke.

Alustage silmatilkade kasutamist vastavalt pakendis olevale juhendile. Kui ravi ei anna tulemusi mõne päeva jooksul, peaks pöörduma arsti poole. LECROLYN®, naatriumkromoglükaat 20 mg/ml, sobib ka silma allergiliste reaktsioonide pikaajaliseks või aastaringseks raviks.

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



**Santen**

Müügiloa hoidja ja tootja: Santen Oy. Müügiloa hoidja esindaja: Santen Oy Eesti Filiaal, Väike-Karja 12, Tallinn.

**LECROLYN® silmatilgad, naatriumkromoglükaat 20 mg/ml.** Kasutamine: silmatilkasid kasutatakse allergilise konjunktiviidi raviks ja ennetamiseks. Annustamine: tavaline annus täiskasvanutele ja üle 4-aastastele lastele on 1..2 tilka mõlemasse silma 4 korda päevas. Alla 4-aastastele lastele vaid arsti ettekirjutuse järgi. Silmatilgapudel on vaid individuaalseks kasutamiseks. Silmatilgad on hästi talutavad. Pärast tilgutamist võib esineda mööduvat kipitust või ärritusnähte silmas ning mööduvat hägusat nägemist. Rasedus ja imetamine: enne ravimi kasutamist pidage nõu oma arsti või apteekriga. Autojuhtimine ja masinatega töötamine: silmatilgad ei mõjuta autojuhtimist ega teravat nägemist nõudvaid toiminguid.



# Käte ekseem

TEKST: MAIGI EISEN, Põhja-Eesti regionaalhaigla naha- ja suguhaiguste keskuse dermatoveneroloog

*Käte ekseem on sage haigus, mida võivad põhjustada paljud tegurid ning mis võib avalduda mitmel moel – käte punetus, ketendus, villikesed, liigsarvestumine ehk hüperkeratoos, lõhed ja erosioonid. Kroonilise ekseemi korral püsib lööve kätel rohkem kui kolm kuud või haigus ägeneb kaks korda või rohkem 12 kuu jooksul.*

**T**ööga seotud käte ekseemile on iseloomulik, et see areneb välja juba esimesel-teisel tööaastal ja muutub kiiresti krooniliseks, mis toob kaasa märkimisväärse töövõimaluste ja elukvaliteedi halvenemise. Käte ekseemist tervistumisel on tähtis, et ravimise ja nahahooldusega ei oodata ning tehakse ruttu vajalikud elustiili muutused. Samas tuleb arvestada, et naha kaitsevõime taastumine võtab kaua aega ning baaskreemi

ja kaitsevahendite kasutamist ning elustiili muutust tuleb jätkata ka siis, kui nahk on nähtavalt lööbevaba.

## **Kaitsvad nahakihid**

Hästi töötav nahabarjäär (naha kaitsekiht) ei vastuta ainult temperatuuri regulatsiooni ja vee säilitamise eest, vaid takistab ka bakterite ja viiruste tungimist nahka. Lisaks kaitseb nahk ärritajate, allergeenide ning paljude keskkonnategurite eest.

Nahabarjääri moodustab kõige pindmisem osa – sarvkiht. Kaitsevõime tähtsad komponendid on sarvkihi lipiidid, filagriin ja keratiinkiud, loomulik niisutav faktor ja akvaporiniinid. Lipiididest on nahas suure tähtsusega keramiidid, kolesterool ja vabad rasvhapped. Filagriin vastutab epidermaalse barjääri ehk naha kaitsekihi terviklikkuse eest, sarvkihi rakkude küpsemise ja veega liitumise ehk hüdratatsiooni eest. ▶▶



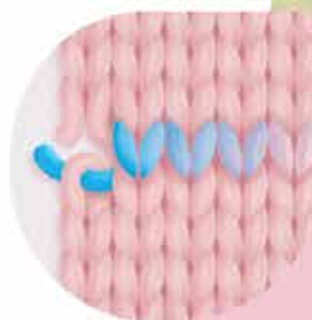
## SOOVITUSED KÄTE EKSEEMIST HOIDUMISEKS

- Väldi või vähenda märga ja musta käsitsitööd, kui võimalik (muretse nõudepesumasin, majapidamistööd jaga pereliikmetega jne).
- Kasuta märga ja musta tööd tehes kaitsekindaid.
- Kaitsekindad peavad olema terved, puhtad ja seestpoolt kuivad ning kergesti hooldatavad.
- Kasuta kummikinnaste sees puuvillaseid kindaid.
- Võimalusel ära kasuta kinnastega pestes/ töötades kuuma vett. Veega kokkupuude võib kesta maksimaalselt 10–15 minutit.
- Eelista tugevaid vinüülkindaid, sest lateks põhjustab kõige sagedamini allergilisi reaktsioone.
- Kasuta pesuks leiget või jahedat vett ja pesuvahendeid, mis ei sisalda lõhna- ja värvaineid ning antibakteriaalseid vahendeid ja sisaldavad minimaalsel hulgal konservante (nt tükiseebis on vähem konservante kui vedelseebis).
- Kuivata (patsuta käed kuivaks) kohe pärast pesemist, kuivata hoolikalt sõrmevahed ja määri kohe baaskreem.
- Kasuta nahahooldusvahendeid (baaskreemi) töö ajal ja pärast tööd.
- Kasuta nahahooldusvahendeid enne ja pärast märga tööd, kui ei kasutanud kindaid.
- Baaskreeme tuleb määrada heldekäeliselt ja sageli – 15 korda päevas (hoia kreemituubi autos, taskus, teleri kõrval, öökapil jne).
- Nahahooldusvahend peab sisaldama vaseliini ja vähem vett – sellega takistatakse veekadu nahast.
- Eelista baaskreeme, mis ei sisalda lõhnaaineid, värvaineid ja antibakteriaalseid vahendeid ning sisaldavad vähesel hulgal konservante.
- Ära kanna sõrmuseid, kella, käekette jms (märja töö puhul, kummikinnaste all, naha desinfitseerimise korral).
- Külma ilmaga kanna kindaid.
- Hõõrdumise korral kanna tihedalt käe ümber olevaid nahkkindaid (nt golfi mängides, ratsutamisel jne)
- Kui käed ei ole nähtavalt mustad, kasuta alkoholi põhinevaid desinfitseerimisvahendeid.



**RECREOL®**  
Dexpanthenolum 50 mg/g

**Taastab naha  
efektiivselt  
ja õrnalt**



### SALV:

80% rasva, 20% vett.

Kuivale nahale ja vaiksimatele nahapindadele. Võrreldes kreemiga imendumine aeglasem kuid toime pikem. Hästi niisutav.

### Näidustused:

Pindmiste nahakahjustuste (nt väikesed põletushaavad, marrastused, kriimustused, lõhed) ja kiiritusravist, valgusravist või ultraviolettkiirgusest põhjustatud nahapõletike toetav ravi.

### Kasutamine:

- 1) Laste õrna naha hooldusel
- 2) Rinnaga toitvatel emadel rinnanibude hoolduseks
- 3) Kuiv nahk, atoopikdermatiit
- 4) Nahakahjustused ja väikesed haavad, sh ekseemid
- 5) Kroonilised nahaprobleemid

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



## VÄLDI OTSEST KONTAKTI

- šampooniga;
- puuviljade ja juurviljadega nende puhastamisel (eriti tsitruselistega);
- kõikide puhastusvahenditega;
- lahustitega (täpentin, vedeldi);
- juuksehooldusvahenditega;
- pesupulbrite jm pesuvahenditega;
- tundmatute kemikaalidega.

## Vali sobiv elukutse

Atoopilise dermatiidiga inimeste nahka uurides on leitud 55 protsendil filagriini mutatsioone, mis on üks kuiva ja kergesti ärritatava naha põhjus. Muutunud filagriin nahas ravimitega mõjutada tänapäeval veel võimalik ei ole. Lisaks toodetakse atoopilise dermatiidiga inimese nahas vähem keramiide kui tervete omas, mis omakorda soodustab ärritusdermatiidi teket.

Atoopilise dermatiidiga inimesed peavad tõsiselt mõtlema oma elukutsevaliku üle ja mitte otsustama märja töö (juuksur, meditsiinitöötaja, kokk jne) kasuks. Vee- ja kokkupuude rohkem kui kolm tundi

päevas viib füsioloogiliste muutusteni nahas ja suurendab selle vastuvõtlikkust ärritusele. Kaitsmata märj töö on üks märkimisväärne käte ekseemi kujunemise põhjus.

Tööga seotud käte ekseemile on iseloomulik varajane algus ja ruttu krooniliseks muutumine, mis võib põhjustada töökoha kaotuse ja uute võimaluste puudumise. Lisaks eespool kirjeldatule raskendab atoopilise dermatiidi põdemine tööga seotud käte ekseemi ravile allumist. Samuti halvendavad tervistumist kontaktallergia olemasolu ja märja töö tegemine.

Näiteks Saksamaal juuksurite hulgas tehtud uuringutes selgus, et 70 protsendil juuksuritest esineb seda ametit pidades käte ekseemi, mida on vähemalt kümme korda rohkem kui üldelanikkonna hulgas.

## Allergiline kontaktdermatiit

Käte ekseemi põhjuseks võib olla allergiline kontaktdermatiit, mida esineb 40–60 protsendil käte ekseemiga inimestel.

Kõige sagedasem kontaktallergeen tööstusmaades on nikkel, kuna inimese nahk on tänapäeval sellega pidevalt kontaktis. Nikli ioonid eralduvad rõivalisanditest või müntidest juba minutitega. Sageli kaasneb käte ekseemiga nikliallergia, mis halvendab naha paranemist veelgi.

Enim levinud kontaktallergeenid on lõhnaained, konservant metüülsotiasoliinon, värvaine parafenüleendiamiin ning formaldehüüdi vabastavad konservandid. Seega mõjutavad naha kaitsevõimet lisaks pärilikele teguritele ka tööolmes olevad kontaktallergeenid.

## Vajalik on elustiili muutus

Käte ekseemist tervistumisel on oluline, et ravimise ja vajaliku nahahoolduse ning elustiili muutusega alustataks kohe.

Käte ekseemi paranemisele aitavad kaasa eelkõige hoidumine välistest ärritajatest, nagu klassikaline pesuaine naatriumlaurüülsulfaat. Näiteks sisaldab seda enamik vedelseepe.

Lisaks ärritajatele soodustavad kontaktdermatiidi teket naha mikrotraumad, näiteks kriimustused, ja abrasiivsed vahendid. Sellistel ametikohtadel ja ka

kodutööl on oluline kasutada õigeid kaitsevahendeid. Märja tööd tehes tuleb käte panna kaitsekindad ja kummikinnaste all kanda puuvillakindaid.

Vähem tähtis ei ole ka pidev baaskreemi kasutamine. Kvaliteetne baaskreem takistab vee kadu nahast. Ärritusdermatiit kätel soodustab allergilise kontaktdermatiidi kujunemist. Väga tähtis on enne tööle asumist endale selgeks teha, kuidas sellel ametikohal hoiduda ärritusdermatiidist. Märkimisväärse tähtsusega on mittevajaliku kätepesu vältimine nii tööl kui ka kodus. Paraku on seda raskem teha kodudes, kus on väikesed lapsed ja seega ka majapidamistöid rohkem. Lisaks noortele emadele pöörduvad vastuvõtule aina sagedamini noored isad, kes imikute kaitseks on asunud usinasti käsi desinfitseerima.

*Käte ekseemist tervistumisel on tähtis, et ravimise ja nahahooldusega ei oodata ning tehakse ruttu vajalikud elustiili muutused.*

Liigne kätepesu ja sage desinfitseerimine on tööga seotud ärritajate ja allergeenide kõrval üks sagedasem käte ekseemi põhjustaja. Erinevates uuringutes on jälgitud, kuidas käte ekseemi ravi ja töökoha vahetus mõjutab haiguse prognoosi. Paljudes Euroopa riikides soodustavad riigipoolsed kompensatsioonid ümberõpet ja elukutse vahetust. Käte ekseemist tervistumiseks ei piisa ravimist, vaid vaja on elustiili ja töökoha muutust ning seda toetab ümberõpet soodustav seadusandlus. **KT**



# SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

SÜGELUSVASTANE  
EFEKTIIVSUS 48H

INNOVATSIOON  
**TOPIALYSE**  
INTENSIIVPALSAM

ESIMENE KREEM,  
MIS KAUAKESTVALT HOIAB ÄRA  
ATOOPILISE NAHA VAEVUSTE  
TAGASILANGUSE



SVR. DERMATOLOGIA TÄHENDAB ILU

# Akne

TEKST: MAIE JÜRISSEON, Tallinna lastehaigla ja Põhja-Eesti regionaalhaigla dermatoloog

*Akne on tavaliselt teismeliste nahaprobleem, kuid seda tuleb ette ka imikutel ja väikelastel ning täiskasvanutel.*

**N**imetus „akne” pärineb 19. sajandist kreeka keelest ja tähendab tavalist näolöövet.

See on sage teismeliste nahaprobleem, kuid tuleb ette ka imikutel ja väikelastel, samuti esineb seda täiskasvanueas. Aknel on märkimisväärne mõju noore enesehinnangule – see võib olla stressi, depressiooni ja tõrjutuse ajendiks.

Akne on põletikuline haigus karva-rasunäärmes ja selle vahetus ümbruses. Haigusnähud ilmnevad kehapiirkondades, kus on rohkelt karva-rasunäärmeid – näol, rinnapiirkonnas, õlgadel ja seljal. Karva-rasunäärne on nahatekis, mis koosneb üheks liitunud karvanääpsust ja sellesse suubuvast rasunäärrest.

Rasunäärmed toodavad suguhormoonide, eelkõige meessuguhormoonide mõjul

peamiselt rasvhapetest ja vahaestritest koosnevast naharasu, mis nahapinda õlitades varustab seda ühtlasi mõnede toitainetega, pehmedab nii nahka kui ka selles kasvavaid karvakesi, säilitab vajalikku niiskustaset ning loob kergelt happelise keskkonna, mis kaitseb meid haigustekitajate eest.

## Tekkepõhjused

Akne täpne põhjus pole teada, kuid on kindlaks tehtud kolm peamist tekke-mehhanismi:

- karva-rasunäärme ummistus;
- naharasu;
- aknebakter *Propionibacterium acnes*, uuema nimetusega *Cutibacterium acnes*.

Karva-rasunäärme ummistus tekib rasu, vananenud sarvkihi rakkude, keratiini ja melaniini kogunemisest/kuhumi-

sest rasunäärmejuhas, nahapinnast veidi allpool. Tekkinud ummistus venitab rasunäärmejuha välja, mis on nahal nähtav komedoonina. Lahtised komedoonid näevad välja tumedate või mustade täppidena. Nende musta värvuse üheks põhjuseks peetakse melaniini oksüdeerumist selles n-õ korgis.

Lisaks lahtistele ehk avatud komedoonidele on nahal ka kinnised ehk suletud komedoonid, mis on heledad või kergelt kollakad nahaalused terakesed, mida on eriti ilmekalt näha nahka veidi venitades. Selle ummistuse algatajaks on meessuguhormoonide toime, mis aktiveerib rasunäärmes rakkude paljunemist ja rasutootmist.

Ummistunud rasunäärmetes tekib aknebakteri ülekasv. *Propionibacterium acnes* on sügaval rasunäärmetes elutsev ►►



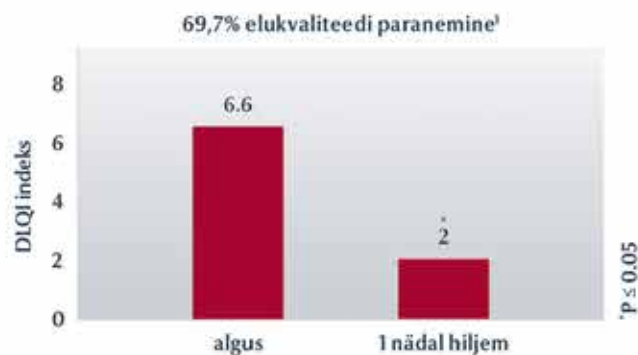


## PIKENDAB ATOOPILISE DERMATIIDI SÜMPTOMITEVABA PERIOODI

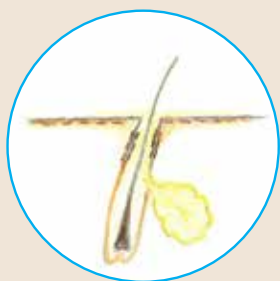
Parandab elu- ja unekvaliteeti

- Vähem ägenemisi ja sügelust
- Atoopilise naha pikaajaline hooldus
- Sobib beebidele
- 91% unekvaliteedi märgatav paranemine<sup>2</sup>
- 97% naha üldseisundi paranemine<sup>2</sup>

Allikas: PIU uuring Mai 2017, Itaalia. N=142 täiskasvanut (mehed ja naised) vanuses ≥30 a.  
Kombineeritud AtopiControl ihupiima ja akutse kreemi kasutamine.  
<sup>1</sup>Valideeritud DLQI küsimustik  
<sup>2</sup>PIU küsimustik. Andmed BDF failis.



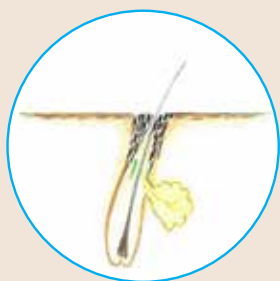
**Eucerin** TEADUSLIK NAHAHOOLDUS, MIDA MÄRKAD



Normaalne karva-rasunääre



Valge ehk kinnine komedoon  
ummistunud keratiinist ja rasust



Must ehk lahtine komedoon,  
avatud komedoon



Põletikuline aknevistrik



Rasu



*Cutibacterium acnes* e  
*Propionibacterium acnes*



Põletikurakk



Vanad sarvestunud rakud,  
keratiin

JOONIS: MAIE JÜRISSE

tavaline naha mikrofloora esindaja, kes kardab hapnikku ning soodsates umbses tingimustes paljuneb liigselt. *P. acnes* aktiveerib immuunmehhanisme, kutsudes esile põletiku rasunäärmete ümber, mida näeme punaste vistrikena. Tugeva põletiku korral liigub rasunäärme põletikukoldesse verest rohkelt valgeliblesid ning tekib mädavistrik, raskemal juhul paise.

## Kolm raskusastet

Aknel on kolm raskusastet vähestest komedoonidest rohkete põletikuliste vistrikeni, harvadel juhtudel ka kiirelt ja ägedalt algava põletikulise lööbega vormini:

- **kerge** – komedoonid; põletikus vistrikke ei ole või esineb harva;
- **keskmine** – põletikuline akne komedoonide, punetavate ja mädavistrikega;
- **raske** – rohke ja suuresõlmeline aknelööve, tavaliselt ka ulatuslik lööve näol, rinnal ja seljal.

Akne raskus sõltub pärilikkusest ja välistest teguritest. Raskekujuliste aknevormide korral on peres varem samuti esinenud rasket aknet.

Pärilikkus määrab rakkude jagunemise ja paljunemise kiiruse kitsas karva-rasunäärmejuhas ning on liigsarvestumise ja komedooni kujunemise eeldus. Oluline on ka hormoonide mõju ning rasunäärmete tundlikkus neile. Akne algus murdeas on tihedalt seotud suguhormoonide taseme tõusuga sel ajal. Stress on akne ägestaja, sest suurendab kortisoolitaset ja see omakorda naharasu tootmist.

Välistest mõjudest on akne tekkes määravad eelkõige need, mis muudavad nahapinna umbseks ja sulgevad nahapoores, näiteks nahale määratavad õlid, rasvased kreemid-salvid jms kosmeetika, samuti mõned nn mittehingavad, liibuvad riided. Lisaks raskendab aknet kõik, mis nahapinda vigastab: liiga karm nahapuhastus, ülearu tugevad või sagedased nahakoormised, komedoonide ja vistrikte pigistamine.

## Ravi

Akne puhul on tähtis varakult alustatud ravi, et vähendada või vältida hilisemat jääklaikude ja armide teket.

Komedooniravi on esmatähtsusega kõikide raskusastmete korral. Välistest ravimite toimeained on siin adapaleen, tretinoiin ja aselaiinhape.

## AKNE LEVIMUS

- Sagenev alates 7. eluaastast.
- 12–24-aastates noortest 85%.
- 30-ndates: 35% naistest ja 20% meestest.
- 40-ndates: 26% naistest ja 12% meestest.



Põletikuvastase ja antibakteriaalse toimega on antibiootikumid; paikset, nahal kasutatakse neist klindamütsiini ja erütromütsiini. Nende tarvitamise kohta annab raviarst juhise, kui kaua seda võib teha, sest neid ei saa kasutada piiramatult aja.

Bensoüülperoksiid on samuti antibakteriaalse toimega, kuid ei ole antibiootikum.

Rasket aknevormide korral määratakse suukaudseks raviks kas antibiootikumi või isotretinoiini. Igast individuaalsest juhust lähtudes määrab ravi nahaarst ja annab täpsed juhised ravimi tarvitamise ja ravi vältel tehtavate vajalike ohutusanalüüside kohta.

## Hooldusvahendid

Kõik akneravimid pärsivad rohkem või vähem naha rasutootmist – seetõttu käib raviga kaasas naha kuivaks muutumise oht. Sellega tuleb arvestada, kui valida nahale pesemisvahendeid: need peaksid olema õrnalt happelise pH-ga, tundlikule nahale leebed geelid, vahud, vahtgeelid või isegi pesukreemid.

Kõik paiksed ravimid peab kandma alati puhtale nahale. Lisaks ravile tuleb sel juhul kasutada niisutavaid, mittekomedogeenseid kreeme, mille valik on apteegis üsna suur.

Kindlasti tasub arvesse võtta seda, et raviefekti saavutamine võib võtta aega nädalaid ning nõuab järjepidevust.

Aknearmide ravis kasutatakse tretinoiinkreemi, nagu akneraviski. Kosmeetilistest protseduuridest on võimalik teha happekoormist, mikrodermaabrasiooni ehk teemantlihvimist ning koormisi mitmesuguste laseritega.





# SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

DERMATOLOOGIDE  
POOLT SOOVITATUD

## SEBIACLEAR

Aknele kalduv nahk

EEMALDAB EBAPUHTUSED **7 PÄEVAGA\***.  
SAMA EFEKTIIVNE KUI  
DERMATOLOOGILISED RAVIPREPARAADID

SVR  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

SEBIACLEAR  
ACTIVE

Gluconolactone 14%  
• Niacinamide 4%

Soin intensif  
boutons, points noirs  
anti-marques

Intensive care  
spots, blackheads  
anti-marks

40ml - Made in France



SVR. DERMATOLOGIA TÄHENDAB ILU

\*Sebiaclear Active kreem, kliiniline uuring, 42 katseisikut

ATOOPILSELE NAHALE MÕELDUD **EXOMEGA CONTROL** SARJA TOOTED SISALDAVAD ERITI ÕRNA KAERAIDUDE EKSTRAKTI JA ON VÄGA TÕHUSA SÜGELUSVASTASE TOIMEGA.



Tooted on dermatoloogiliselt testitud, hüpoallergeensed ega sisalda fenoksüetanooli, kloorfenesiini, butüül-hüdroksütolueeni, silikooni jt naftakeemilisi pehmendavaid aktiivaineid ega säilitusaineid.

Nahahooldustooted on pakendatud 200 ml eripakenditesse, mis võimaldavad mitte kasutada säilitus-, värv- ja lõhnaaineid, samas säilitavad steriilsuse kogu kasutamise ajal.

Exomega Control sarja tooted sisaldavad uue põlvkonna pehmedajad, mille toime kestab 24 tundi, mistõttu piisab kasutamisest vaid kord päevas.

Väga tõhusa sügelusvastase toimega.

Koostis- osadest 95% on looduslikku päritolu.

Exomega Control sarja tooteid võib kasutada alates sünnist.

## SOOVITUSED NAHAHOOLDUSEKS

1. Pese kaks korda päevas leebe pesuvahendiga ning lisaks siis, kui oled higistanud.
2. Pesuvahend kanna nahale sõrmeotste, mitte svammi või muu sellisega – vähegi karedad materjalid ärritavad nahka.
3. Ära kasuta alkoholisisaldusega nahatoonikuid, nahakoorijaid, kuivatavaid aineid.
4. Rasusel ja läikival nahal ära kasuta rasvaseid ja õlisisaldusega puhastusvahendeid.
5. Pese ja loputa nahka leige veega.
6. Ära kraabi ega kratsi lööbelist nahka.
7. Kui juuksed muutuvad kiiresti rasuseks, pese neid igapäevapesuks mõeldud šampooniga.
8. Lase nahal paraneda loomulikul teel: pigistamise, torkimise ja nokkimise tagajärjel tekivad armid, akne paranemine võtab kauem aega ja on jäävate armide oht.
9. Hoia käed näost eemal. Tihti puudutamine ja katsumine on seotud akne sagedasema ägenemisega.
10. Väldi päiksepõletusi, kasuta sobivaid päiksekaitsevahendeid ning ära käi solaariumis.
11. Kanna avaramaid ja vabamaid, õhku läbi laskvaid riideid, eriti siis, kui aknelööve on rinnal ja seljal.
12. Kui ravimid sisaldavad adapaleeni, tretinoiini, bensoüülperoksiidi või salitsüülhapet, võib nahk muutuda kuivaks. Sel juhul vajad niisutavat kreemi, mida tuleb määrada puhtale kergelt niiskele nahale.



Allikas: AAD, [www.aad.org/public/diseases/acne/skin-care](http://www.aad.org/public/diseases/acne/skin-care)

## Toitumine

Mitmed teaduslikud uuringud on püüdnud selgitada akne ja toitumise vahelisi seoseid ning tulemused on olnud vastuolulised.

Kõrge glükeemilise väärtusega toiduained, eelkõige maiustused ja kondiitritooted soodustavad ja raskendavad akne kulgu. Piimatoodetest on raske- mat aknet seostatud vähendatud rasvasisaldusega piimatoodete ja vadakutoodetega. Leitud on ka B<sub>12</sub>-vitamiini põletikku tugevdav toime akne puhul.

KT





## Probiotikumidest võib olla kasu hooajaliste allergiate ravimisel

Heinapalavik, mida nimetatakse ka allergiliseks nohuks, esineb hinnanguliselt ainuüksi USA's ligikaudu 40–60 miljonil inimesel. See tekib immuunsüsteemi üle reageerimisel õhu kaudu levivatele allergeenidele. Hooajaline allergiline nohu esineb tavaliselt kevadel, suvel ja varasügisel ning kõige sagedamini põhjustab seda rohttaimed, puude ja õitsvate taimede õietolm, samuti hallituseosed. Sümptomite hulka kuuluvad vesine nina, aevastamine, silmade, suu või naha sügelus, ninakinnisus ja väsimustunne.

Traditsiooniliselt kirjutatakse allergia leevendamiseks välja ravimid - antihistamiinid ja dekongestandid. Need reeglina leevendavad allergiasümptome, kuid nagu kõikide ravimite korral, võib ka neil esineda kõrvalmõjusid, mille hulka kuuluvad unisus, peapööritus, nägemise hägustumine, iiveldus ja oksendamine. Ja paraku nende ravimitega toimubki sümptomite leevendamine, ning järgmisel allergia-perioodil on vaja jälle ravimid käepärast hoida. Juurpõhjus, ehk allergia ise ei kao kuhugile.

### Kas allergiat on võimalik probiootikumide abil ohjeldada?

Teadlased avastasid, et probiootikum, mille koostisse kuulusid nii *Lactobacilli* kui ka *Bifidobacteria*, (mõlemad tüved on esindatud ka Dr.OHHIRA® probiootikumides), aitas leevendada heinapalaviku sümptomeid ja parandas allergia-hooajal patsientide elukvaliteeti. Uuringut juhtinud teadlane Jennifer Dennis Florida Ülikooli toiduaineteaduse ja toitumise osakonnast esitles koos kolleegidega selle tulemusi ajakirjas American Journal of Clinical Nutrition.<sup>1</sup>

Dennise ja tema kolleegide sõnul on varasemad uuringud näidanud, et "sõbralikud" bakterid *Lactobacilli* ja *Bifidobacteria* võivad aidata säilitada soolestiku ja immuunsüsteemi tervist. Seda silmas pidades otsustasid nad välja selgitada, kuidas mõjutab probiootikum, mille koostisse kuuluvad *Lactobacillus gasseri*, *Bifidobacterium bifidum* ja *Bifidobacterium longum*, hooajalise allergia sümptomeid ja elukvaliteeti.

Uuringusse kaasati 173 tervet täiskasvanut, kellel kõigil esines kerge kuni mõõdukas hooajaline allergia. Seejärel jaotati patsiendid juhuvaliku alusel kahte rühma. Ühele rühmale anti kombineeritud probiootikumi kapsli kujul kaks korda päevas, teisele aga platseebot. 8-nädalase uuringu-perioodi vältel ei kasutanud patsiendid teisi allergiaravimeid ning uuring viidi läbi kevadise allergiahooaja haripunktis. Võrreldes platseebot saanud patsientidega, raporteerisid patsiendid, kes said kombineeritud probiootikumi, allergia

sümptomite kadumisest või vähenemisest ja elukvaliteedi paranemisest. Andmete kogumiseks viidi läbi iganädalased telefoniküsitlused. "Kõik probiootikumid allergia korral ei toimi. See aga toimis," ütleb Dennis.

Kliinilised uuringud on kindlaks teinud, et probiootikumidest on kasu järgmiste allergiliste haiguste puhul:

#### • Toiduallergia

Hiirtega läbiviidud katsetes on leitud, et bifidobakterid ja laktobatsillid suruvad alla spetsiifiliste antikehade tootmise ja süsteemse allergilise reaktsiooni toiduallergia puhul. (Shida, 2002, Kim, 2008)

#### • Atoopiline dermatiit

Atoopilise dermatiidi puhul on soole limaskesta barjääri funktsioon kahjustunud, mis võib põhjustada ka erinevaid seedetrakti sümptomeid - oksendamine, kõhulahtisus, alakõhuvalu. On leitud, et laktobatsillide manustamine atoopilise dermatiidiga patsientidele vähendab seedetrakti sümptomite esinemissagedust ja ekseemi tõsidust. (Rosenfeldt, 2003); (Gerasimov, 2010); (Kalliomäki, Salminen, Arvilommi, Kero, Koskinen Isolauri 2001)

#### • Allergiline nohu ja astma

Probiootikumid võivad leevendada ka allergilise nohu ja õietolmuallergia sümptomeid. (Ishida, 2005)

Viide uuringule:

<sup>1</sup>. Probiotics (*Lactobacillus gasseri*, KS-13, *Bifidobacterium bifidum*G9-1, and *Bifidobacterium longum*, MM-2) improve rhinoconjunctivitis-specific quality of life in individuals with seasonal allergies: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial. Jennifer C Dennis-Wall, Tyler Culpepper, Carmelo Nieves, Jr., Cassie C Rowe, Alyssa M Burns, Carley T Rusch, Ashton Federico, Maria Ukanova, Sheldon WaughVolker, Mai Mary, C Christman Bobbi, Langkamp-Henken.



allergia erinumber

# Tolmuallergia

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

*Tolmulestad on meie ümber täiesti tavalised kaaslased ning enamasti elame nendega rahulikult koos. Osal inimestel aga põhjustavad need nähtamatud olendid tolmuallergiat.*





Tavaliselt me toas hõljuvat tolmu ei märka. Pääkesevalguses oleme aga üllatunud, kui voodiriideid sopusades näeme õhus hõljuvaid tolmuosakesi. Väga selgesti tunneme tolmu ärritavat toimet, sorteerides lahtises riiulis olevaid raamatuid või veelgi enam, kui tõstame paberikaustu, mis on pikemat aega riiulis virnas seisnud. Sellises olukorras hakkame enamasti aevastama ja hea meelega jätaks raamatute ja paberitega toimetamise sinnapaika.

Tavalise kuiva riidelapiga tolmu pühkimine on samuti tegevus, mis paljusid aevastama paneb ja see on üsna ootuspärane reaktsioon – nina limaskest kaitseb hingamisteid neisse tolmu sattumise eest. Kui tolmuärritus lõppeb, taandub ka aevastamine.

## Põhjuseks tolmulestade väljaheidet

Erinev on aga olukord siis, kui inimene on ülitundlik tolmus olevate allergeensete osakeste suhtes. Haigusnähtudena tekivad ninaeritis, ninakinnisus, sügelus ja aevastamine, millega võib kaasneda ka silmade punetus, sügelus, pisaravool ning tekkida köha ja hingamisraskused.

Väga levinud on ülitundlikkus toatolmulestade, täpsemalt nende väljaheidete suhtes. Tolmulestad on looduslikud tolmuimejad, kes elutsevad põhiliselt voodis ja toituvad inimese marrasknahast. Nende paljunemiseks on vaja soojust ja niiskust. Kivuses nad hävivad, kuid allergeensed osised jäävad madratsitesse, sohvadesse, patjadesse, tekkidesse, mänguasjadesse, vaipadesse.

Mida rohkem on tolmulesti, seda enam nad ka allergeene eritavad. Lisaks hingamisteede haigusnähtude põhjustamisele võivad nad ka nahalöövet ägestada.

Tolmulestade hävitamiseks on palju nõuandeid, kuid lõplikult nendest vabaneda ei õnnestu. Erinevaid tõrjemeetodeid kasutades on võimalik nende sisaldust siiski elamise vähendada ja haigusnähte paremini kontrolli all hoida.

## Toatolm on allergeenide segu

Toatolmus on lisaks tolmulestadele ka lemmikloomade allergeenid, hallitusseente eosed, õietolm, mis on sinna jõudnud akna kaudu, jalatsite ja riitega või koduloomadega. Kui kodus on kass, siis tema allergeenid on kõikjal, nii tekstiilides, mööbli-pindadel kui ka õhus, ja need jäävad elamisse ka pärast kassi lahkumist. Väidetavalt kulub püüdliselt koristades kassi allergeenidest vabanemiseks mitu kuud. ▶▶

# WaterWipes

THE WORLD'S PUREST BABY WIPES



## Maailma kõige puhtamad niisked salvrätikud.

- 💧 Sisaldavad ainult vett ja greipfruudi ekstrakti.
- 💧 Võib kasutada ka enneaegsetel beebidel alates sünnist.
- 💧 Sobivad nii näole kui kehale.

Müügil Maksimarketites, Järve, Kadaka ja T1 Selveris ning Apotheka apteekides.



Sadolin  
let's colour

# HOOLI OMA LÄHEDASTEST



Kujundusideid  
ammuta meie kodulehelt  
[www.sadolin.ee](http://www.sadolin.ee)



AkzoNobel

Kui kodus on puurilinnud, tuleks mõelda sellele, et ka kanaarilinnud ja viirpapaagoid võivad olla allergia põhjustajad. Nende tolmust põhjustatud ärritusnähtude põhjal – ninakinnisus, köha – on uuringute ta võimatu eristada, kas tegemist on allergiaga.

Võib olla ka nii, et esialgu on vaid ärritusnähtud, kuid aja jooksul kujuneb ülitundlikkus. Allergiatestidega saab hinnata seda, milline on olukord hetkel, aga mitte seda, mis on aasta või mõne aasta pärast.

## *Toatolmulestade sugulased aidalestad*

Tolmulestadest juttu tehes ei saa mööda vaadata ka aidalestadest. Paljud meist nendega otseselt kokku ei puutu, kuid aidalesti on nii viljakuivatites kui ka -veskites ja seega väga palju veskitolmus, aga ka jahus.

Toatolmulestade suhtes ülitundlikud inimesed võivad olla ülitundlikud ka aidalestade suhtes. Veski ja viljakuivatist oleks mõistlik eemale hoida kõigil, kellel on tundlikud hingamisteed, eriti aga neil, kellel on ülitundlikkus teraviljade õietolmu, hallitusseente ja tolmu suhtes. Jahutolmu põhjustatud haigusnähtudega on pahatihti hädas pagarid ja kondiitrid.



## *Kevadised ja suvised tolmlejad*

Kevadel on esimesed õietolmu levitajad lepp ja sarapuu, seejärel kask. Vähem tekitavad allergiat paju, tamm ja pöök.

Pappel ise ei ole sage allergia tekitaja, küll aga osaleb ta teiste õietolmu transportis ning võib põhjustada ärritusreaktsiooni.

Ehk on nii mõnelegi üllatuseks, et küllalt sageli on ülitundlikkust võilille suhtes.

Männi õietolm on see, mida sageli märkame suures koguses nii maapinnal kui ka veekogudel, kuid männi õietolm ei ole allergia tekitaja, küll aga võib põhjustada ärritust.



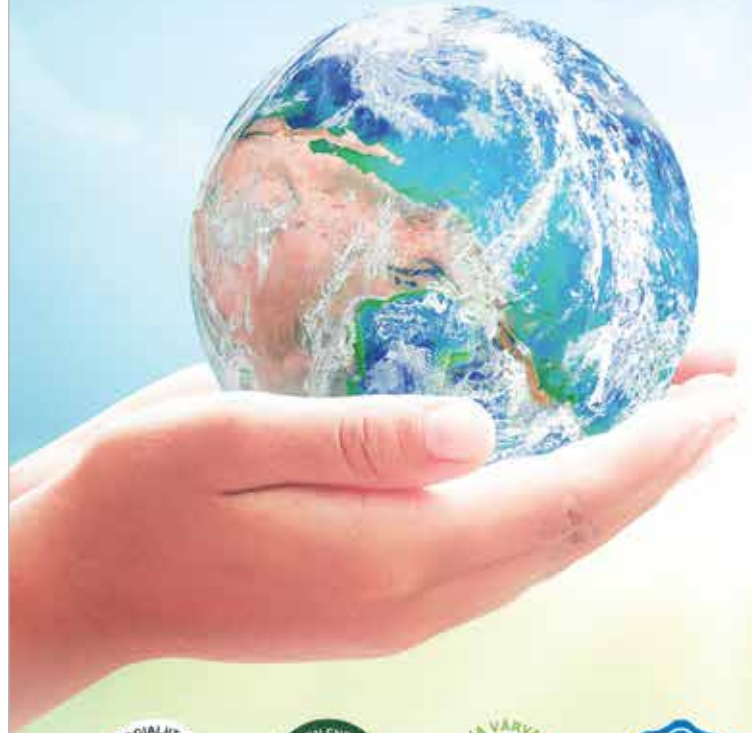
CLEAN ECOWORLD

## PUHAS MAAILM PUHASTE ÖKOTOODETEGA

Ökoloogilised puhastusained on

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

Saadaval pindade ja käte desinfitseerimisvahendid



Juuni-juuli on nuhtluseks heintaimede suhtes ülitundlikele inimestele. Heinatega puutuvad väga vähesed kokku, kuid muruniitmine on nii maa- kui ka linnaelanike iganädalaseks tegevuseks muutunud. Kõrreliste suhtes allergiliste inimeste jaoks on muru niitmine üks kannatuste rada. Heinaga puututakse kokku laudas ja tallis; ka lemmikloomade söödaks võivad olla heinad. Kui lapsele on lemmikloomaks võetud küülik ja kui lapsel endal või mõnel pereliikmel tekib nohu, silmade ärritusnäht ja kõha, võivad selle põhjuseks olla nii küülik kui ka heinad või mõlemad.

Hingamisteid ärritab ka tänavatolm, eriti pärast lumesulamist, kui jääle ning lumele puistatud liiv on veel koristamata ja sajud ei ole tänavaid pesta jõudnud. Tänavapesuautod on meil kahjuks harv nähtus.

Üle ega ümber ei saa ka naastrehvide põhjustatud asfaldiosakeste paiskumisest õhku.

### Muud allergeenid ja ärritajad

Ülitundlikkus puude õietolmu suhtes võib olla seotud ka ülitundlikkusega puidutolmu vastu. See on saeveskites ja mööblitööstuses tegutsejate mure, kuid võib avalduda ka lapsel tööpäeva tunnis, kus on vaja puitu saagida ja lihvida. Tõelisest allergiast sagedamini on siiski levinud puidutolmu põhjustatud hingamisteede ja nahaärritus.

Allergiahaigused sagenevad ja üheks selle põhjuseks on õhusaastatus kütuse põlemisest. Autode heitgaasidest vabanevad diisliosakesed ning tööstusega seotud peenosakesed on nii hingamisteede põletiku tekitajad kui ka allergeenide hingamisteedesse transportijad. Enim saastavad õhku vanad, diisli- ja gaasikütusel töötavad autod.

Kui varem peeti katlamajade korstnast tulevat tossu suureks saastajaks, siis praeguseks on olukord muutunud. Talvel on just eramajade piirkonnas, kus igal majal suitseb korsten, õhk väga saastatud.

Eestis on läbi aegade suurteks õhusaaste tekitajateks olnud põlevkivitööstus ja tsemendi tootmine. Uute tehnoloogiate kasutamine on tööstusest põhjustatud õhusaastet märgatavalt vähendanud ja sama mõju loodame ka linnasisese autotranspordi vähendamisest.

Tubase keskkonna mõjutamine on meie igaühe enda võimuses. Maastikuplaneerijad saavad otsustada, mis puid istutada – kas rohkem paljudele probleemtekitavaid kaski või eelistada allergiat mittetekitavaid pärnapuid, kastaneid ja okaspuid. Autoliikluse korraldamine ja tööstuses tehnoloogia kaasajastamine vajab aga riiklikke otsuseid. **KT**

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

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



# Allergiline nohu

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

*Allergilist nohu põhjustavad muu hulgas allergeenid, õhusaastatus, niiskus ja temperatuuri kõikumised. Kui allergia on tekkinud, siis on vaja allergeenidest eemale hoida.*



FOTOD: SHUTTERSTOCK

**A**llergiline ninapõletik ehk allergiline riniit on väga sage haigus. Allergilise riniidi sünonüümina kasutatakse sageli terminit „allergiline nohu“; seda teen ka käesolevas artiklis.

Allergilise nohuga kaasnevad suured otsesed ja kaudsed majanduslikud kulutused. Ravimitele kulub palju raha, kuid ravimata juhtudel kannatab elukvaliteet, mis võib tähendada magamata öid, päevast väsimust tööl, koolis või lasteaias,

takistusi või huvipuudust hobidega tegelemisel, sõpradega suhtlemisel jms.

## **Sümptomid ja põhjused**

Allergilise riniidi väljenduseks on tavaliselt aevastamine, vesine eritis ninast, ninakinnisus; kaasneda võivad konjunktiviit (pisaravool, silmade sügelus, punetus), rinosinusiit (surumistunne põskedes ja otsmiku piirkonnas), kurgusügelus, nina-neelunohu, plõksumine kõrvades, aga ka köha ja hingeldus.

Allergilise riniidiga kaasneb astma 10–40 protsendil ja 75–80 protsendil astmahaigetel on nohu – üks hingamistee, üks haigus.

Allergilisele nohule iseloomulike haigusnähtude põhjustajad on lisaks allergeenidele (õietolmud, tolmulestad, koduloomad, hallitus) ka õhusaastatus (tubakasuits, tolm, kütuse põlemisjääd, erinevad lõhnad), niiskus, temperatuuri kõikumised jms.



## Geenide ja keskkonna koosmõju

Allergilise nohu tekkele eelneb sageli atoopiline dermatiit ja allergilisele nohule võib lisanduda astma. Harva on allergilist astmat nohuprobleemideta.

Tehakse väga palju teaduslikke uuringuid, et mõista allergiahaiguste tekkemehhanisme ning leida uusi ravivõimalusi.

Tegemist on geneetiliste ja keskkonnategurite vaheliste seostega. Väga varases lapseas toimub immuunsüsteemi epigeneetiline regulatsioon: tekivad muutused erinevate kudede rakkudes. Epigeneetiliste muutuste hulka liigituvad DNA metüülatsoon, histooni ja mikroRNA modifikatsioonid, mis muudavad geeni avaldumist, ilma et tekiks muutused geenijärjestuses.

Keskkonnamõjudest on olulised õhusaastatus, aeroallergeenid ja kliima. Keemiline õhusaaste pärineb nii sünteetilistest kui ka looduslikest allikatest, milleks on heitgaasid, näiteks lämmastikdioksiid ( $\text{NO}_2$ ), vääveldioksiid ( $\text{SO}_2$ ), osoon ( $\text{O}_3$ ) ja peenosakesed (PM). Peenosakesed on koostise ja suuruse poolest väga heterogeensed, kõige suurem negatiivne mõju tervisele on imepisikestel osakestel PM 2,5. Õhusaastatus tekitab hingamisteedes oksüdatiivset stressi, põletikku, muutusi struktuuris ning suureneb ülitundlikkuse tekke oht.

Hiljutised Euroopas tehtud uuringud tõestavad, et kase õietolmu suurenenud hulk meid ümbritsevas õhus on muutnud ülitundlikkuse sagedasemaks.

Üheks arvestatavaks õietolmuallergia sageneamise põhjuseks peetakse ka kliima soojenemisega kaasnevat vegetatsiooniperioodi pikenedamist. Puude tolmlemine algab varem, õietolmu on õhus suhteliselt rohkem ja pikema aja jooksul.

## Seos teiste allergiatega

Rootsis tehtud BAMSE-uuring näitas, et kokkupuude hallituse ja niiskusega imikuna on tähtis allergilise nohu ja astma tekke riskitegur teismelisena.

Aastaringse allergilise nohu põhilised tekitajad on tolmulestad ja seejärel lemmikloomad. Selleks, et kujuneks ülitundlikkus kassi või koera suhtes, piisab vähesest allergeenikontaktist. Selleks võivad olla loomad vanavanematel, peretuttavatel, lasteaiakaaslastel või isegi kassiomanikud, kes istusid samal pehmel toolil enne allergikut.

Samal ajal võib looma omamine allergiat küll tekitada, aga ka ära hoida. Hiljuti avaldatud uurimus näidati, et kui kolme kuu vanuse imiku kodus oli koer, siis nii aastaselt kui ka kolmeaastaselt oli

»»



## NINAHÜGIEENIKS



Humer täiskasvanute  
Alates 15. eluaastast

Humer imikute/laste  
Alates 1. elukuust

**100%** lahjendamata merevesi

Sisaldab rikkalikult mikroelemente



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

## KOGU PERELE

URGO  
www.humer.ee

VIVA  
COLOR

# Green Line

## Tervisele ohutud sisevärvid



Inimesed veedavad ü 90% oma ajast siseruumides, seetõttu on siseõhu kvaliteet üliloluline inimese tervisele. Vivacolor Green Line värvid on õige valik neile, kes eelistavad tervise- ja keskkonnasõbralikke kasutusmugavaid värve.

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



**Värviliin 12011**

Küsi värvimisalast nõu. Tasuta.  
E-R 9-18

vähem toiduallergiat. Mis saab hiljem, seda kuuleme ilmselt mõne aasta pärast. Selgust peaksid tooma geneetilised uuringud, mille alusel saab siis otsustada, kellel on allergia vältimise seisukohalt soovitatav võtta koju koer või lausa mitu koera ja kellel oleks mõistlik loomakontakti igal võimalikul moel vältida.

### **Nähtude kontrolli all hoidmine**

Kui allergia on tekkinud, siis on vaja allergeenidest eemale hoida. Kindlasti puudutab see õietolmusid, kuid on suuresti tõsi ka tolmulestadest suhtes. Üks võimalus on sõita öitsemise perioodiks piirkonda, kus haigusnähte tekitavaid õietolmusid on õhus vähem, kuid abi on ka tubase tegevuse leidmisest.

Tolmulesti saab elamises vähendada erifilt-riga tolmuimejate kasutamise, märgkoristuse, voodivarustuse kuuma veega (vähemalt 60 °C) pesemise, kuuma õhuga kuivatamise, voodi kattemadratsite kasutamise, patjade paari aasta järel väljavahetamisega jne.

Lemmiklooma kodust äraviimine juhul, kui kellelgi pereliikmetest on tekkinud ülitundlikkus lemmiku suhtes, on reeglina väga tugevaid emotsioone tekitav ettevõtmine. Meenub lugu perest, kus väikevend oli kassi suhtes allergiline ja kümnene poiss oli oma otsuses resoluutne: lähed kass, lähen ka mina!

Kui ühe looma suhtes on ülitundlikkus, võib tekkida see ka teise vastu, kuid ei tarvitse. Sellisel juhul panen pere oluliste otsuste tegijale südamele mõelda valmis see paik, kuhu loom vajadusel ära viia.

Pollinoosist ehk õietolmuallergiast põhjustatud vesise nohu ja aevastamise saab enamasti kontrolli alla antihistamiinide kasutamisega, mis hakkavad kiiresti toimima – seetõttu alustatakse nende võtmist esimeste haigusnähtude tekkides. Küllalt tõhusad võivad olla ninna ja silma piserdatavad antihistamiinse toimega ja ka nuumraku seina stabiliseerivad preparaadid. Ninaturse vähendamisel need väga tõhusad siiski ei ole, paremini toimivad ninahormoonid.

Varuks on ka paikseks kasutamiseks hormooni ja antihistamiini kombinatsioonravimid ning lühiajaliseks kasutamiseks tabletid, milles antihistamiinile on lisaks nn ninaavaja.

Nina loputamine soolaveega on oluline nii sekreedi, koorikute, allergeenide kui ka nakkus- tekitajate eemaldamise seisukohalt. Hüpertoonilisel soolalahusel on ninaturset vähendav mõju, kuid selle pikaajalist kasutamist siiski ei soovitata.



## ALLERGILISE NOHU LEVIMUS

Allergilist riniiti ehk ninapõletikku põeb maailmas kuni 40% elanikkonnast, kokku üle 400 miljoni inimese.

Allergilise riniidi levimus on Euroopas 23–30% ja Ameerika Ühendriikides 12–30%. Suurim on piirkondlik erinevus lõunapoolkeral, jäädes 3–55% vahele.

Eestis on allergilist riniiti eelkoolieas umbes 5 protsendil lastest, koolieas ja täiskasvanutel 10–25 protsendil.

Allikas: EAACI Global Atlas of Allergic Rhinitis and Chronic Rhinosinusitis 2016



## Muud ravivõimalused

Allergia immuunravi (AIR) on ainus allergiahaiguse kulgu muutev raviviis, mille tõhusust on dokumenteeritud paljudes kontrollitud uuringutes, metaanalüüsid ja süstemaatilistes ülevaateartiklites.

Lapseeas alustatud ravi on tõhusam kui täiskasvanute ravi ja igal üksikul juhul tehakse raviotsus lähtudes selle ohutusest ning loodetavast tulemuslikkusest. Allergia immuunraviga tekib taluvus allergeeni suhtes, millega ravi tehti. Pikem ravikuur annab parema kaugtulemuse – seega on soovituslik 3–5 aastat kestev ravi.

Alternatiiviks süsteravile on olemas suukaudne ravi tilkade ja tablettidega. Eestis tehakse allergoloogide kontrolli all ravi õietolmudega (kuuest nahaalusest süstist koosnevad ravikuurid hooajaliselt, igakuised süstid aasta ringi ja iga päev keele alla manustatavad tilgad). Tolmulestadega tehakse nii aastaringset süsteravi kui ka suukaudset tilkade manustamist.

Oodata on raviviiside mitmekesisustumist seoses plaastrite, ninna manustatavate preparaatide ning lümfisõlmedesse süstitavate preparaatide kliinilise kasutusse jõudmisega.

Süstihirmuga inimestele on hea uudis see, et katsetamisel on suruõhuga töötavad nõelata süstlad, n-õ *jet injectors*. Rõhu toimel ravim aurustub ning läbides marrasknahka jõuab nahaalusesse kihti 3,2–9,1 mm sügavusele ilma, et patsient tunneks valu. ▶▶

# Abiks allergia korral!



# Cetrax 10 mg

Toimeaine tsetirisiin 10 mg. Käsimüügiravim.

Näidustus: Allergia sümptomite leevendamiseks.  
Ravimi tootja: Vitabalans OY.

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

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



# Õrnatoimelised ja loodussõbralikud FLORA tooted

## Tualettseep LASTE

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



## Lastešampoon + dušigeel

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



## Pesugeel BIOEST SENSITIVE

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

## Pesuloputusvahend BIOEST SENSITIVE

Pesuloputusvahend on antistaatilise toimega. Pesuloputusvahendil BIOEST Sensitive on lisaks pesu 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 hästvarustatud suuremates kauplustes.

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

# Flora



FOTOD: SHUTTERSTOCK

## UURING EESTI LASTE HULGAS

Kõige värskem, 2019. aastal Ida-Virumaa koolides kolmandate-neljandate klasside õpilastel tehtud uuringu andmetel on ülitundlikkust eelnevate Eestis läbi viidud uuringutega võrreldes märgatavalt rohkem.

Vereseerumist IgE antikehade mõõtmise tulemused on järgmised: mingi allergeeni suhtes on ülitundlikud 37%, tolmulestade suhtes 27%, kassi suhtes 18%, koera suhtes 15%, hobuse suhtes 6%, kase suhtes 14%, timuti suhtes 12%, puju suhtes 7% ja hallituse suhtes 1,5% õpilastest. Selle piirkonna laste hingamisteede tervist mõjutavad enim õhus leiduv benseen ja peenosakesed – PM10 ja PM 2,5, ja nagu arvata võib, mitte heas suunas.

Allikas: METRAK-uuring; Kaja Julge, Tartu ülikooli kliinikumi arst-õppejõud

**KOKKUVÕTTEKS:** õnneks on meie käsutuses ravimid, mis hoiavad allergilise nohu sümptomid kontrolli all ning allergia immuunraviga väheneb ülitundlikkus allergeenide vastu. Allergilise nohu korral võib lapseas alustatud immuunraviga vältida astma kujunemist.

Kahjuks ei ole praegu veel võimalik anda allergia ärahoidmiseks konkreetseid nõuandeid, kuid tunneli lõpus paistab siiski valgus. Aina intensiivsemalt tegeldakse nn mikrofloora hüpoteesiga. Kõige rohkem mõjutab immuunreaktsioonide tasakaalu soole mikrobioom, kuid üha enam uuritakse nahapinnal ja hingamisteedes olevate mikroobide osa allergia ja autoimmuunhaiguste tekkes. Viimase aja uuringute märksõnaks on bioloogiline mitmekesisus, mis tähendab liigirikkust meid ümbritsevas keskkonnas, meie nahapinnal ja meie sees. Siin tasub meenutada tuntud tõde – mitmekesisus rikastab! **KT**

# Kemikaalid ja meie tervis

TEKST: GÜLTŠARA KARAJEVA, Põhja-Eesti regionaalhaigla kutsehaiguste ja töötervishoiu keskuse tööhügieenik/õde  
FOTO: GÜLTŠARA KARAJEVA

*Keemia on meie elu oluline osa – oleme alati kokku puutunud looduslike keemiliste ainetega. Viimasel ajal aga puutume tehnoloogilise arengu ja evolutsiooni tõttu üha enam kokku meie endi loodud kemikaalidega, mida kasutatakse erinevatel eesmärkidel paljudes toodetes.*

**K**ui ohtlik on üksik kemikaal või mitme aine segu ja kuidas nad mõjutavad inimese tervist, seda uurib bioloogial, keemial ja meditsiinil põhinev teadusharu, mida nimetatakse toksikoloogiaks.

Praktiline töökogemus näitab, et keskmine Eesti inimene on teadlik peamiselt nendest kahjulikest kemikaalidest, mida sageli kajastatakse massimeedias. Huvitav paradoks on, et näiteks parabeenid (säilitusained) ei ole enam aktuaalne allergeen meie kosmeetikatoodetes, aga inimesed pelgavad neid jätkuvalt.

Kas kõiki ohtlikuks nimetatud kemikaale peaks kartma? Tavalisele inimesele on tähtsam teada, kuidas mõista, et mõni vabalt müüdiv toode (kreem, seep jms) ei ole talle sobiv ja kuidas ohutumalt kasutada eriti kahjulikke kemikaale. ▶▶



**AEROSOOLTERAAPIA - see on efektiivne meetod hingamisteede haiguste raviks ja ennetamiseks.**

Aitab igapäevaselt niisutada ja korras hoida kopsu, kui vaja viibida keskküttega korteris pikema perioodi vältel. Eriti asendamatu astmaatikutele ja vanuritele.



**Pic Solution UUS!**  
Ultraheli inhalaator on loodud tänu edusammudele ultrahelitehnoloogias.

**AirProjet Plus** on aerosoolteraapia seade, mis pihustab kõiki levinumaid ravimeid, mida kasutatakse alumiste ja ülemiste hingamisteede raviks. Seade töötab uskumatult vaikselt ja kiiresti. Sobib eriti väikelastele ja vanuritele ning on kasutatav ka lamavas asendis.

Inhalatsiooniaparaadi  
LISASEADMED ja TAGAVARAOSAD  
leidad [www.transital.ee](http://www.transital.ee)

Teostame aparaatide  
GARANTIIREMONTI ja HOOLDUST.  
Info tel 654 4838

e-pood [www.transital.ee](http://www.transital.ee)



## KAS UUS TOODE ON OHUTU?

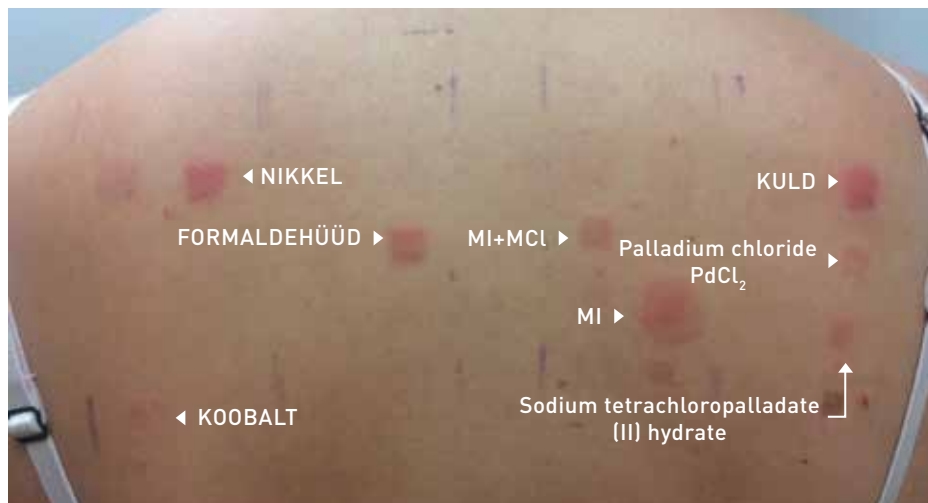
**Gültšara Karajeva**, tööhügieenik:  
„Põhja-Eesti regionaalhaigla kutsehaiguste ja töötervishoiu keskusesse tuli uuringutele massöörina töötav 27-aastane naisterahvas, kelle peamiseks vaevuseks oli püsiv lööve labakäte piirkonnas. Naine teadis, et tal on kunagi olnud nikliallergia. Enne vaevuste tekkimist kasutas ta tööl massaažiks ainult puhast, lisanditeta mineraalõli. Natuke enne naha kahjustumist võeti tööandja korraldusel kasutusse erinevad aromaatsed õlid ja kreemid, et klientidel oleks suurem valikuvõimalus. Ühe uue õli kasutamisel tekkis naisel ka ninavoolus. Lisaks sellele vaevas nahaärritus ja ninavoolus ka teisi massööre.

Kemikaalide suhtes testisime naise seljal nii Euroopa standardseeria aineid kui ka tööl kasutusse võetud segusid. Testid näitasid ülitugevat kontaktallergiat nikli, formaldehüüdi ja metüülsotiasolooni (MIT) suhtes.

Tööl kasutatavate õlide ja kreemide tulemused olid negatiivsed, seega otsest seost nende ja nahavaevuste vahel nahatestid ei andnud. Kas sellest võiks järeldada, et uued tooted on sellele töötajale ohutud?

Kui arvestada, et masseerimisel kaasneb lisaks kemikaali tavalisele (passiivsele) imendumisele ka mehaaniline nahakahjustus ja täpselt ei ole võimalik eri kreemide ja õlide koostisaineid määratleda, ei saanud välistada, et tervisevaevused on siiski seotud uute ainete kasutamisega.

Tundub vastuoluline, kuid praktikas on tihti nii, et vaatamata testide negatiivsele tulemusele saab teha teatud järeldusi ka ainult inimese kirjelduste põhjal. Meie patsiendile, kes oli lihtsalt keskmisest tundlikum, avaldasid muidu mõõdukalt aromaatsed ja lenduvad ühendid suuremat tervisemõju kui samasugust tööd tegevatele kolleegidele.”



### Kokteiliefekt

Kokkupuudet eri kemikaalidega nimetatakse mõnikord kokteiliefektiks. Kokteiliefektiga on tegemist siis, kui eri kemikaalid avaldavad kombineeritult kahjulikku mõju.

Keemiliste ainete toime tervisele sõltub osaliselt inimese enda individuaalsest vastuvõtlikkusest: teatud elanikegruppe peetakse keskmisest tundlikumateks (lapsed, rasedad, atoopikud, allergikud jt). Osa inimesi valib teadlikult elukutse, kus ohtlikud kemikaalid on töökeskkonna lahutamatu osa (näiteks juuksurid, keevitajad, meedikud).

### Kemikaaliohutus

Euroopa Komisjoni 2013. aastal korraldatud rahvaküsitluse järgi on Euroopa Liidu kodanikud kemikaalide kasutusalaadest üldiselt hästi teadlikud. Küsitletutest ligi 61% olid arvamisel, et tänapäeval on EL-i turul olevad kemikaalid ohutumad kui kümme aastat tagasi. Suurem osa (69%) eurooplastest leidis, et kemikaalid on igapäevaelus vältimatud, 75% seostas nende levikut tööstuse arenguga. Ainult 43% vastanutest leidis, et kemikaalid aitavad luua paremat elukeskkonda.

Kemikaaliohutusest arvavad eurooplasted, et nende ohutu kasutamise peaksid EL-is tagama ettevõtjad ja riigiasutused. Tegelikult nii ongi, aga kahjuks satub meie turule palju kaupu ka n-ö reguleerimata maadest.

Euroopa Liidus on kindlad nõuded, kuidas pakenditel märgistada teadaolevalt kahjulikke aineid (näiteks lõhnaained,

säilitusained), mis kaitsevad tarbijat tervisekahjustuste eest. Aastatega muutuvad need nõuded järjest karmimaks ja selle tulemusel on ilmunud hoiatavad piktogramm (hüüumärk punase ruudu sees) ka igapäevaselt kasutatavatele kodukeemia pakenditele, mida seal paar aastat tagasi veel ei olnud.



**ETTEVAATUST, TOODE VÕIB OLLA KAHJULIK VÕI ÄRRITAV!**

Kui kokkupuude ohtliku kemikaaliga on tööl vältimatu, on abiks isikukaitsevahendid, nagu kindad ja maskid. Näiteks kui juuksuril tuvastatakse kemikaalidega seotud terviseprobleemid, ei loobu ta oma tööst, vaid hakkab kasutama isikukaitsevahendeid, et kontakti kahjulike ainetega vähendada.

### Uurimismeetodid

Kemikaalide toimel organismis tekkivaid muutusi on võimalik uurida eri meetoditega (vere- ja uriiniproov, nahatestid jt).

Ühena vähestest Eestis tehakse Põhja-Eesti regionaalhaigla kutsehaiguste ja töötervishoiu keskus allergilise kontaktdermatiidi diagnoosimiseks nahapealseid ehk aplikatsioonite peamiselt tööga seotud erinevate standardiseeritud kemikaalide seeriatega (juuksuritele, pagariatele, samuti metallide, plasti, liimide jm ainete suhtes).

Lisaks testide tegemisele ja tulemuste hindamisele on õe töö tähtis osa inimeste nõustamine kontaktallergeenide



vältimiseks. Paljudele tuleb selgitada ka seda, mis vahe on ärritusel ja allergial (hingamisteedes ja nahal). Kuna üldjuhul jõuab allergolooggi juurde inimene, kes on juba eelnevalt mitme eriarsti juurest abi otsinud, on tihti oluline uuesti algtõdesid selgitada.

Kordaks siinkohal üle, et ärritus on organismi enda kiire ja loomulik kaitse-reaktsioon teatud välistele mõjudele, ka kemikaalidele. Aevastamine ja mööduv nahapunetus annavad meile märku, et oleme kokkupuutes millegi ärritavaga.

Erinevalt teatud toitudest ja tolmudest põhjustatud kiiret tüüpi allergilistest reaktsioonidest (nõgeslööve ehk urtikaaria) eeldab kemikaali kahjustava toime väljakujunemine pikemaajast kokkupuudet konkreetse ainega. Tähtis on ka rõhutada, et allergia on immuunsüsteemi seisund, mitte haigus. See tähendab, et organismis tekib nahapõletik või vesine ninaeritus ainult siis, kui on kontakt allergaeniga.

## Tööohutus

Tööl peaks inimesel olema turvalisem, kuna reeglina on tööandja kohustatud töötajaid teavitama ettevõttes kasutatavatest ohtlikest ainetest ja tagama neile vajalikud isikukaitsevahendid. Tööandjale on omakorda abiks kohustuslikud ohutuskaardid, mida keemiliste toodete müüjad peavad ostjale kättesaadavaks tegema.

Kvaliteetselt koostatud ohutuskart sisaldab piisavat infot selle kohta, kui kahjulik on kirjeldatav toode ja kuidas ennast selle toime eest kaitsta. Kahjuks tuleb veel nüüdki ette olukordi, kus tööandja kas teadmatusel või vahel ka rahalistel kaalutlustel vahetab tööl kasutatavaid kemikaale, mille tagajärjel tekivad töötajatel tervisevaevused, mida saab otseselt seostada tehtud muudatusega.

## Kasuta mõistlikult

Tuletan lugejale meelde, et kõige parem indikaator kahjulike välismõjude tuvastamisel on inimene ise. Terve inimese kaitse-

mehhanismid annavad talle varakult märku igast tervisele ebasoodsast välismõjust.

Kui kasutate uut kreemi ja natukese aja pärast tekib nahale punetus, peaks see andma märku, et kuigi sõbranna seda soojalt soovitas, ei sobi see mingil põhjusel teile. Kahtluse korral võite seda hiljem uuesti katsetada, ja kui ikka tekib punetus, võite juba päris kindel olla, et see toode teile ei sobi. Sisuliselt tegite te ise endale kodus „avatud naha testi“.

Mida kõigest eelnevast järeldada? Olen viie aasta jooksul läbinud erinevaid kemikaalikutlusi, koolitanud samal teemal erinevaid huvigruppe ja nõustanud töötajaid, kolleege ning patsiente. Mina isiklikult kemikaale ei karda, aga kindlasti tuleks neid kodus mõõdukalt ehk mõistlikult kasutada. Juba viis sajandit kehtib toksikoloogia isaks peetava Šveitsi päritolu arsti ja loodusteadlase Theophrastus von Hohenheimi (1493–1541) ehk Paracelsuse ütlus: „See, kas mingi aine on ravim või mürk, oleneb selle kogusest“. **KT**



KODUPUHASTUSVAHENDID



MOLTEX NATURE  
MÄHKMED



NATRACARE  
HÜGIEENITARBED



VILLA-SIIDI PESU JA  
DISANA VILLASED KOMBED

ÖKOPUUMILLAST RIIETE  
OUTLET

MAHE KOSMEETIKA JA  
JUUKSEVÄRVID

MAHE TOIT KA  
GLUTEENIVABA JA VEGAN

LAMBANAHAD  
(BEEBILE OHUTUD)

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.



# HOLIKA HOLIKA

## UNIVERSAALNE NIISUTAV GEEL TERVELE PERELE

### OHUTUD JA NATURAALSED KOOSTISOSAD

- SISALDAB 99% AALOE EKSTRAKTI
- PARABEENIDE VABA
- ALKOHOLI VABA



### NÄGU • KEHA • JUUKSED



AALOE



LOOTOSE ÕIS



BAMBUS



KURK



MAIS



KAPSAS



ARBUUS



AASIA VESINABA

RAHUSTAV •

NIISUTAV •

JAHUTAV •

PÄEVITUSJÄRGNE •

PUTUKAHAMMUSTUSTE  
LEEVENDUS

### MÜÜGIKOHAD

Tradehouse • Kaubamaja  
Südameapteek • Stockmann  
Tallink • MyLook • Loverte  
Tartu Eedeni keskus

WWW.HOLIKAHOLIKA.EE





# 8 NIPPI

## ALOE GEELI KASUTAMISEKS

Aaloe kasulikkusest on räägitud juba sajandeid. Aaloe ekstrakt loob nahale mitmekihilise kaitse – see niisutab, jahutab, värskendab ja kaitseb nahka UV-kiirguse eest.

Aaloe vera ekstrakt koosneb rohkem kui 160-st kasulikust komponendist — näiteks aminohapped, vitamiinid ja mineraalid. Sel on ka bakterisiidsed ja bakteriostaatilised omadused, mis stimuleerivad vereringet, aitavad nahal säilitada niiskust ja vähendada põletikku.

Üks viis, kust seda kasulikku ekstrakti oma nahale ammutada, on Holika Holika universaalne niisutav geel Aloe 99% Soothing Gel, mille koostis sisaldab lausa 99% aaloe ekstrakti.

Geel ei sisalda parabene, bensofenooni, mineraalõli, propüleenglükooli, BHT, loomse päritoluga aineid ega kunstlikke värvaineid. Aloe geel sobib kasutamiseks tervele perele nii näole, kehale kui juustele.

Vaatame lähemalt, millised kasulikud omadused sel universaalsel geelil on

### #1 NIISUTAVA KREEMINA

Annab nahale värsket niisutust kogu päevaks. Imendub kiiresti ning ei jäta kleepuvat tunnet. Lõhnab eriti mõnusalt ja värskelt.

### #2 PÕLETIKU JA PÄIKESEPÕLETUSE LEEVENDAMISEKS

Aaloe sisaldab rohkelt põletikuvastaseid aineid ning tänu ekstraktis sisalduvale spetsiaalsele ainele nimega ligniin omab see tervendavat, rahustavat ja regenereerivat mõju. Leevendab hästi ka päikesepõletust, niisutades ja jahutades nahka mõnusalt ning ravides punetust.

### #3 SOBIB KA VÄIKELASTELE

Naturaalse ja ohutu koostise tõttu sobib geel kasutamiseks kogu perele, sealhulgas ka väikelastele.

### #4 PUTUKAHAMMUSTUSTE VASTU

Nagu juba eelnevalt mainitud, sisaldab aaloe geel põletikuvastaseid toimeaineid, mistõttu leevendab see hästi ka putukahammustustest tingitud punetust, sügelust ja isegi haavakesi.

### #5 JUUSTE ESSENTSINA

Muudab kahjustatud ja kahused juuksed siidpehmeks ning silub katkiseid juukseotsi. Vähendab ka juustes staatilist elektrit.

### #6 SILMAALUSTE VÄRSKENDAMISEKS

Jahutab ja värskendab väsinud ja turses silmaaluseid. Hoia toodet külmikus - nii on sellel eriti jahutav toime. Kasutamiseks kanni väike kogus geeli puuvillast vatipad- jale ning hoia kompressina suletud silmadel 10-15 minutit.

### #7 HABEMEAJAMIS- JA RASEERIMISJÄRGSE KREEMINA

Geel sobib kasutamiseks nii meestele kui naistele habemearajamis- ja raseerimisjärgsete ärrituste leevendamiseks. Rahustab ja jahutab ärritatud nahka.

### #8 KÄTE JA JALGADE KREEMINA

Niisutab ja pinguldab nii käte kui jalgade nahka. Sobib hästi ka küünenahkade niisutamiseks.



# Atoopiline dermatiit

TEKST: MAIE JÜRISSEON, Tallinna lastehaigla ja Põhja-Eesti regionaalhaigla dermatoloog

*Atoopiline dermatiit on seotud naha vähenenud kaitsevõime ja suurenenud tundlikkusega.*

**A**toopiline dermatiit on üks sagedasemaid ekseemivorme, mis võib alata igas vanuses, kuid enamikul juhtudel saab alguse lapseas.

Atoopilise dermatiidi põhjused pole veel täielikult selged, kuid tähtis osa on pärilikel teguritel. Seetõttu esineb seda haigust sagedamini neil, kelle suguvõsas on varem olnud atoopilisi haigusi.

## **Tekkepõhjused**

Teadusuuringutega on osal atoopilise dermatiidi all kannatajatel leitud geenimuutus, mille tõttu naha välimises kihis – marrasknahas ehk epidermises – puudub valk nimega filagriin. Filagriin muudab epidermise keratiini tugevaks ja vastupidavaks, lisaks tekib sellest naha loomulik niisutav tegur. Filagriinipuuduse korral on marrasknahk kuiv, hõre, katkendlik ja

läbilaskev ega täida oma kaitserolli. Allergeenid, ärritajad ja mikroobid pääsevad kergelt naha immuunrakkudeni, mille aktiveerumise tagajärjel areneb nahas põletik.

Filagriinipuudus on üks atoopilise dermatiidi võtmepõhjustest. Haigust määravaid geenimuutusi on leitud üle kolmekümne. Mõni neist kodeerib põletikku kujundavate lümfotsüütide





## SÕRMEOTSAÜHIKU MEETOD

Baaskreemide kasutamine vähendab tunduvalt hormoonkreemide kasutamise vajadust ning atoopilise dermatiidi raskust, ent üksnes neist ei piisa keskmise ja raskekujulise vormi raviks. Nahapõletiku esmase ravimina kasutatakse põletikuvastaseid kortikosteroidkreeme. Tähtis on neid õigesti doseerida – siingi tuleb lähtuda sõrmeotsaühiku meetodist.

	Sõrmeotsaühikute arv	
	Täiskasvanud ja suured lapsed	Kuni 2-aastased lapsed
Nägu ja kael	2,5	1,5
Labakäsi koos sõrmedega	1	0,5
Käsi- ja õlavars	4	1,5
Keha eespind	7	2
Selg ja tuharad	7	3
Jalg kogu pikkuses ja labajalg	8	2

Sõrmeotsaühikupikkune kreemikogus mõõdetakse täiskasvanu nimetissõrme viimase sõrmelüli pikkuse järgi, mis on umbes 2,5 cm, kui kreemituubi ava läbimõõt on 0,5 cm. See on u 0,5 grammi ning katab ligikaudu kahe peopesasuuruse nahapinna. Üheks üle keha määrimiseks kulub väikelapsel u 7 grammi ja täiskasvanul u 20 grammi kreemi.

Peale hormoonkreemide on kerge ja mõõduka nahapõletiku jaoks olemas ka mittehormonaalsed ravimid – kaltsineuriini inhibiitorid.

Raskematel juhtudel tehakse valgusravi ja/või suukaudset, immuunsust allasuruvat ravi. Suvised paranemised on seotud päikse soodsa mõjuga.

Kui teised meetodid ei ole head tulemust andnud, siis raske ja ulatusliku atoopilise dermatiidi ravis on tänapäevaseimaks võimaluseks bioloogilised ravimid.

Ravi määrab alati arst.



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

Kanepiseemneõli teeb väärtuslikuks kõrge küllastamata rasvhapete osakaal: 50–58% on linoolhape (Oomega-6-rasvhape), rasvhapete vahekorda 3:1 peetakse kõige kasulikumaks. Kanepiseemneõliga salv, kreem, peanaha emulsioon on spetsiaalselt kuivale, ketendavatele, ekseemi, lööbe või psoriaasiga nahale. Rahustab ärritunud nahka, leevendab kiiresti ketendust ja punetust.



## Tee oma nahale tõeline kingitus!

**OSTA E-POEST: WWW.ELUVAGI.EE**

**ESINDUS:** Rüütli 14-214, Pärnu.

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

**PÄRNU:** Ülejõe Apteek, Viiking SPA Apteek ja Tervisekauplus (Teatri maja);

**TARTU:** Tähe Lilled (Vaksali 17A);

**VÕRU:** BioAleksandra OÜ

## ATOOPILISED HAIGUSED

- astma
- allergiline nohu, heinanohu
- atoopiline dermatiit



ülekaalu, teine aga põhjustab immuuntasakaalu tagavate ja põletikku pidurdavate geenide deaktiveerumist.

Kuiv nahk on nõrk barjäär, mis laseb läbi võõraid, sh allergeene. Uuringutes on leitud, et puudulik kaitsekiht on nahapõletiku ja allergia kujunemise eeldus juba varasest imikueast alates. Põletik kahjustab kaitsekihti omakorda, pärssides vajalike komponentide, näiteks keramiidide ja niisutavate tegurite tootmist. Haigus muutub krooniliseks, sest nahabarjäär ei saa taastuda. Põletikunähtud on sügelemine ja punetus, raskema põletiku korral villid ja leemendus. Sügeleva naha kratsimise tagajärjel tekivad veritsevad kratsimisjäljed ning lõpuks nahk pakseneb.

## Ennetamine ja hooldus

Tugevdades nahabarjääri ja ravides põletikku, on võimalik atoopilise naha seisundit oluliselt parandada, leida leevendust sügelusele ning osal juhtudel atoopilist dermatiiti ka ennetada. Pärdes, kus on varem esinenud atoopilist

dermatiiti, astmat või allergilist nohu, soovatakse lapse nahka pärast vannitamist regulaarselt kreemitada juba esimesest vannist alates.

## Kreemitamine

Atoopilise dermatiidi baasravi on kreemitamine, millele nahapõletiku ägenemisel lisanduvad retseptiravimid. Põhiravi on põletikuvastane ja seda tehakse ravimitega.

Kreemitades on oluline õige kreemikogus, mida aitab arvestada sõrmeotsaühiku meetod. Suurematel lastel ja täiskasvanuil kulub baaskreemi 250–500 g nädalas, imikul ja väikelapsel 100–200 g.

Üldjuhul tuleb nahka korrapäraselt kreemitada sügisest suveni. Sobiv baaskreem selgub proovimise teel, katseeksitusmeetodil. Külmal aastaajal ja kuumema nahaga sobivad rasvasemad kreemid. Kui nahaseisund võimaldab, võib suvel kreemitada paar korda nädalas.

Vastupidi levinud arvamusele, et pesemine kuivatab nahka, tuleb atoopilise dermatiidi puhul kasuks igapäevane pesemine leige veega: see eemaldab nahalt higi, mustuse, vanad nahaketud ja kreemijäägid ning vähendab halbade bakterite hulka. Sobivad vedelad või tahked pehmetoimelised pesuvahendid, mille pH on 5,5. Iga päev pole vaja nendega kogu nahka pesta.

## Väldi ägestajaid

Atoopiline dermatiit on paljude geenidega seotud haigus. Sümptomid on varieeruvad ja mitmekesised, nagu ka neid vallandavad tegurid.

Nahapõletikku ägestavad nii allergeenid kui ka ärritajad. Ägestaja on kas keemiline aine või füüsikaline/mehaaniline mõju, mis tekitab põletikku või põhjustab sügelust. Ägestajad ei ole ekseemi algpõhjus, vaid tegurid, mis üksi või kombineerituna kutsuvad esile haigusnähte. Ägestajaid võib nimetada ekseemi vallandavateks teguriteks, trikliteks ehk päästikuteks. Mõned neist mõjuvad kiiresti, teiste toime ilmneb mõne aja pärast.

Nahapõletikku ägestavaid tegureid tuleb teada. Oluline on välja selgitada oma individuaalsed ägestajad ja neid võimalusel vältida või piirata. **KT**

## OLULISEMAD ÄGESTAJAD

1. Kuiv nahk – see on kehv kaitsebarjäär, ei hoia naha toimimiseks vajalikku niiskustaset ning võimaldab mikroobidel ja ärritavatel ainetel pääsu sügavamatesse nahakihtidesse, kus need kutsuvad esile põletiku.
2. Ärritavad ained: käte-, keha-, nõude-, pesupesemisvahendid, pesuloputusvahendid, vannivahud, desinfektandid, pindade puhastamiseks kasutatav kodukeemia. Puu- ja köögiviljad ja nende mahl, toores liha ja kala. Paljud taimed ja taimsed mahlad – nii lilleäris töötajatele kui ka lastele suvel rohu sees mängides ja lillepärgi tehes.
3. Higi.
4. Suuümbruses süljeärritus. Imikutel ja väikelastel hammaste lõikumine.
5. Tubakasuits.
6. Metallid, sh nikkel.
7. Seebid, leeliselised puhastusained.
8. Kuum vesi, pikad veeprotseduurid, millele ei järgne kreemitamist.
9. Lõhnaained nii nahahooldusvahendites, kodukeemias kui ka maiustustele lisatav vanilliin, kaneel, nelk jne.
10. Säilitusainetest formaldehüüd, isotiasolinoonid, mida võib leida laiatarbe nahahooldus- ja hügieenivahendites.
11. Kokamidopropüülbetaiin – nahahooldus- ja hügieenivahendites.
12. Parafenüleendiamiin – juukse- ja nahavärvides, ajutistes tätoveeringutes.
13. Karedad tekstiilkiud, näiteks vill, polüester.
14. Emotsionaalne stress.
15. Immuunkoormus, näiteks ägedad viirusnakkused, kroonilised põletikukolded.
16. Külma aastaeg.
17. Kuiv õhk, näiteks liiga soojades keskküttega ruumides.
18. Temperatuurimuutus, näiteks riiete äravõtmisel tekkiv nahasügelus.
19. Mehaanilised ärritajad: kratsimine, hõõrumine, kitsad riided, tolmu keskkond (näiteks töö), ka liiv laste liivakastist, karedad vaibad, murumängud jne.
20. Pseudoallergeenid toidusedelis: kõik maiustused, krõpsud, värsked köögiviljad, puuviljad, marjad (eriti tsitruselised), tomat, paprika, maasikad, kiivi, pähklid, seemned, mahlad, magusad joogid, õlu, vein, muna, kala, mereannid, suitsutatud tooted, vorstid, mugavus- ehk valmistoidud, sh hommikusöögikrõbinad, müsliid, pooltooted, ketšup, majonees, marinaad jne.



## NAHK ISE

INSPIREERIS BIODERMAT LEIDMA VIISI NAHA  
KAITSEBARJÄÄRI TAASTAMISEKS. KESTVALT.

### Atoderm Huile de douche

NIISUTAV JA RAHUSTAV  
DUŠIÖLI

### Atoderm Intensive Baume

TOITEV JA TAASTAV  
KREEM

### Atoderm SOS Spray

NIISUTAV JA SÜGELUST  
LEEVENDAV SPREI



BIODERMA Atoderm tooted  
on mõeldud kuiva või atoopillise  
naha igapäevaseks hooldamiseks.

Tundliku naha õrn puhastamine, vajalike toitainetega  
varustamine ja loomuliku kaitsekihi taastamine.

Näole ja kehale.

Beebidele, lastele, täiskasvanutele.

BIODERMA tooted on müügil apteekides, apteekide ja TradeHouse veebipoodides.



# Neutral<sup>®</sup>

MÕELDES  
TUNDLIKULE NAHALE



0% LÕHNAINEID  
0% VÄRVAINOID

