

Kodutohter

EESTI ALLERGIALIIT



Allergia

ERINUMBER



Millega
ja kuidas
end pesta?

Kas allergia
kaitseb
kasvaja eest?

Stressi mõju
allergiale

Kui allergik
läheb reisile

Allergia-
müüdid ja
palju muud!

Ravimtaimed *Kas tõesti ohutud?*

OTSID LĚEVENDUST ALLERGIALE?

Õhu teel levivate allergiate vältimine on lihtsam, kui me arvata oskame. Kas sa oled mõelnud, et sul ei ole allergiat siis, kui ... õhk on puhas?

Nagu ütleb ka aastakümneid allergiatega tegelenud professor Karl-Christian Bergmann ECARF-ist (Euroopa Allergiauuringute Keskus): „Meil on vaja puhas õhku, et oleks hea tervis - nii lihtne see ongi.“. Respiray tiim katsetas kahe aasta jooksul 117 prototüüpi ja sellest sündis seade, millega inimene on allergiate eest kaitstud.

Seadet on testitud ECARF-is ja erialaspetsialistid on olnud tulemustest üllatunud. Respiray Wear A+ on vähemalt sama efektiivne, kui ravimeetodid, mida kõik teavad. Geniaalsed asjad on lihtsad: tuleb hingata puhas õhku.

Respiray Wear A+ kaitseb erinevate õhu teel levivate allergiate vastu, sh:



õietolmu allergia



loomakõõma allergia



tolmuallergia



Koodiga "allergia" saab seadme 35% soodustusega ehk hinnaga €96,90 Respiray kodulehelt www.respiray.com või QR koodi kaudu.



HEA LUGEJA!

Kodutohtri lisan on ka sel kevadel allergiateemalised kirjatööd Tartus ja Tallinnas töötavatelt suure kliinilise kogemusega tohtritelt. Eriarsti vastuvõtule pääsemiseks on järjekorrad pikad ja Eesti Allergialiidu eestvedamisel koostatud allergia erinumber püüab jagada teavet inimestele, kellel on allergiahaiguse kahtlus, veel enam aga nendele, kellel see juba kindlaks tehtud.

Ajad on olnud ärevad. COVID-19 külvas palju paanikat, sundis pikaks ajaks isolatsiooni. Kui sellest sai meie igapäev, lisandusid õuduskaadrid Ukrainas toimuva sõja tandrilt.

Haigused teevad murelikuks, kuid pidev ärevus ja stress võivad olla kehalise haiguse vallandajaks ja ägestajaks ning põhjustada sellele sarnaseid haigusnähte. Sageli ongi tarvis eristada, kuivõrd on köha põhjuseks allergia, nakkus või hoopiski sisemine pinge.

Ka kroonilise urtikaaria üheks vallandavaks teguriks on stress. Nõgeslööbe tekitajaid on mitmesuguseid, haigus võib kesta aastaid, vajada elustiili muutust ja regulaarset antihistamiini kasutamist, kuid nii järsku, nagu ta tekkis, tavaliselt haigus ka kaob.

Ikka oleme arvanud, et looduslähedane elu on hea tervise nurgakiviks. Kui tervisemuredele saab taimedest abi, tuleks valik nende kasuks teha, kuid alati ei ole see nii. Ravimtaimed võivad põhjustada allergiat, pähklid tekitada eluohtrikke reaktsioone ja ökopoest ostetud kaup võib olla küll keemiavaba, kuid see ei tähenda veel ohutust seoses allergiaga. Oleme harjunud vett ja seepi pidama puhtuse nurgakiviks, kuid tundlik nahk vajab erihoolust.

Raseduse ajal ei peaks kartma vajalike ravimite kasutamist, pigem nende mittekasutamisest tingitud haiguste ägenemisi – kui beebioteel naisel tekib astmahoo korral hapniku puudus, siis seab see ohtu ka loote tervise.

Eestlane armastab reisida ja nüüd on see vabadus jälle tagasi. Reisi planeerimine võib olla väljakutseid pakkuv, kuid allergiaga inimene peab arvestama veel paljude lisateguritega, milleks tuleb valmis olla.

Müüte on pahatilti raskem murda kui müüre. Seekord on kirja pandud sagedamini esinevad näited allergiaga seotud eksiirvamustest.

Eesti Allergialiidu kodulehele on kogunenud paljude aastate jooksul rohkesti artikleid ja vajaliku teabe kiiremaks kätte leidmiseks on meie koduleht läbimas olulist uuenduskuuri. Muutuvad ka mitmed kontaktid ja loodame selle väga olulise tööga valmis saada maikuus.



Kaja Julge
Eesti Allergialiidu juhatuse liige

EESTI ALLERGIALIIT 

SISUKORD

- 4 Allergiamüüdid
- 9 Allergia ja kasvaja
- 12 Pähkliallergia
- 14 Nahahügieen ja pesuvahendid
- 20 Nõgestõbi
- 24 Allergia ja stress
- 26 Rasedus ja allergia
- 28 Reisimine ja allergia
- 32 Ravimtaimeallergia



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

Keeletoimetaja-korrektor
Lembi Kaasik

Kujundaja Mai-Liis Raidaru

Trükikoda Kroonpress

Kodutohtri allergia erinumber on välja antud hasartmängumaksu toetusega.

ALLERGIA MÜÜDID

Allergoloogid puutuvad oma igapäevatöös patsientide kaudu kokku mitmesuguste müütidega. Siin on mõni enim levinud neist.

TEKST: KADRI MUONI, TALLINNA LASTEHAIGLA ALLERGOLOOG

1. MÜÜT IGASUGUNE LÖÖVE TÄHENDAB ALLERGIAT

Sageli on lapsevanemad lapse lööbe põhjal varmad kahtlustama allergiat. Eks lastel tõesti esinebki sagedamini toidu vallandatud lööbeid kui täiskasvanutel, näiteks rohkest maasikate, tsitruseliste ja šokolaadi söömisest. See aga ei ole tõeline allergia – IgE vahendatud ülitundlikkusreaktsioon –, vaid liigest histamiini sisaldavate või histamiini vabastavate toitude söömisest tekkinud lööve. Nende toitude suhtes testide tegemine ei ole vajalik ja soovitus on nende nn pseudoallergeenide hulka menüüs lihtsalt piirata.

Samuti ei ole ägeda nõgeslööbe põhjuseks sugugi mitte alati mõni allergeen. Nakkushaiguse põdemise ajal või vahetult selle järel tekkiva kublalise sügeleva lööbe vallandajaks on suurima tõenäosusega hoopis viirus- või bakternakkus ise. Selline tülikas ja tegelikult isetaanduv sügelev ülekehalööve võib kesta mitu nädalat ning murelikud vanemad jõuavad selle aja jooksul korduvalt erinevate arstide poole pöörduda.

Leevendust toovad sügelust vähendav suukaudne ravim (antihistamiinikum) ja paiksed kreemid. Bakternakkust ravitakse vajadusel antibiootikumiga. Sügeleva lööbe taandumiseni on soovitatav piiri pidada pseudoallergeenide tarbimisega (näiteks tsitruselised, kakao).



2. MÜÜT

ATOOPILISE DERMATIIDI AINUSÜÜDLANE ON MÕNI ALLERGEEN



Ainult kolmandikul atoopilise dermatiidiga patsientidest on kaasvalt allergia mõne toidu (piim, muna, nisu, soja, pähklid, kala, mereannid) või õhu kaudu leviva allergeeni (tolmulestad, loomad, õietolmu) suhtes.

Atoopiline dermatiit on sage krooniline põletikuline nahahaigus, mida iseloomustavad nahakuivus ja karedad punetavad sügelevad lööbe- laigud teatud piirkondades, näiteks küünar- ja põlveõnnaldes.

Haiguse tekkimisel ei ole ühest põhjust. Rolli mängivad nii geenid kui ka keskkond.

Lööve võib erinevatel inimestel olla isesuguse raskusastmega. Haigus algab sageli juba imikueas mõne kuu vanuses – ajal, mil laps saab toiduks vaid rinnapiima. Mõned kasvavad sellest välja, teistel jääb kestma ka täiskasvanueas.

Sageli pöörduakse arsti poole sooviga otsida üles süüdlane – ennekõike siis mõni toiduaine –, et saaks seda vältida ja lööbest vabaks.

Enamasti ongi läbimõeldud valikuline allergiatestide tegemine põhjendatud. Mida testida, sõltub patsiendi vanusest, vaevustest ja ta enda tähelepanekutest. Kui aga testid jäävad negatiivseks, ei tähenda see ilmingimata, et oleme halvasti otsinud, vaid seda, et sellisel juhul

Sügeleva lööbe taandumiseni on soovitatav piiri pidada pseudoallergeenide tarbimisega.

tõenäoliselt kaasuvat immuunglobuliin E vahendatud ülitundlikkust toitude ja aeroallergeenide suhtes ei ole.

Menüüs tasub sügeleva lööbe esinemisel piirata pseudoallergeene ja toite, millega seoses lööve ilmselt ägeneb. Lapse ja imetava ema liigsed ja põhjendamatud toidupiirangud on aga kurjast – see võib takistada toitude suhtes taluvuse kujunemist, olla ebapiisava kaaluibe põhjuseks, tuua kaasa liigset stressi ja rahakulu.

Kahtlustatava toidu sobivuse või mittesobivuse hindamiseks kasutatakse lisaks allergiatestidele veel eliminatsiooni ehk välistamist ja provokatsioonitesti. Kahtlusalune toit jäetakse



Kuiv, tundlik, punetav, aknele kalduv nahk? LUMI on Sulle ...

LUMI tooted on tulvil looduslike külmpressitud õlisid ja värsked toorained. Vaid üks pumbatäis LUMI toodet vabastab värsket puhta looduse tunde.

Kõik sõltub tasakaalust ja selleks peame naasma põhitõdede juurde. LUMI on uuenduslik ja julge otsima lahendusi ning seda kõike teaduse nimel, võttes samas maksimumi toorainete väest. Valime tee tervisliku nahahoolduseni ilma tarbetute komponentideta meie nahahooldustoodetes.

Meie kirge ja teadust ühendavaid värsked ideid toetavad ülemaailmsed ja kliinilised uuringud ning me garanteerime kõigil oma toodete tõhususe.

luminordic.com





menüüst 2–3 nädalaks välja ja siis võetakse menüüsse tagasi. Kõigepealt peaks siis lööve vähemaks muutuma ning uuesti tarbima hakkamisel vaevused ägenema.

Rinnaga toitvatele emadele ja nende lähikondsetele tahan südamele panna, et imiku lööve ei olene kindlasti ainult sellest, mida ema sööb. Isegi menüüpiirangutega äärmustesse minnes ei kao lööve tavaliselt ära.

Atoopilise dermatiidi korral on ülitähtsal kohal naha korrapärane kreemimine tundlikule või atoopilisele nahale mõeldud niisutava kreemiga, ja kui lööve ägeneb, siis lööbelaikude ravi hormoonkreemiga. Eesmärk ei ole see, et atoopilise dermatiidiga lapse nahal ei oleks vähimatki laigukest, vaid et sügelus teda liialt ei häiriks ning et ta saaks söönuks ja kasvaks normaalselt.

3. MÜÜT POSITIIVNE ALLERGIATEST NÄITAB ILMTINGIMATA ALLERGIAT

Positiivne allergeenitesti (nahatorketest või vereanalüüs) tulemus näitab meile, et kehas on immuunglobuliin E tüüpi antikehad testitud allergeeni suhtes, kuid see ei tähenda automaatselt allergiat antud aine suhtes. Allergia puhul peavad tekkima allergeeniga kokkupuutel allergianähud: sõltuvalt allergeenist kas nahal,

seedekulglas või seoses hingamiselunditega.

Kui test on positiivne, kuid kokkupuutel allergianähte ei teki, siis nimetatakse seda seisundit sensibiliseerumiseks. On variant, et test on positiivne, kuid inimene kas veel või enam ei reageeri sellele allergeenile või ta ei hakkagi kunagi reageerima. Näiteks positiivne testivastus kase õietolmu suhtes võib esineda lapsel, kellel testimise hetkeks veel ei ole kevadisel õitseaial vaevuseid olnud, küll aga võivad need tekkida 1–2 aasta jooksul. Samuti võib piima ja muna suhtes testi vastus olla positiivne veel ka siis, kui laps juba nimetatud toite on taluma hakanud – piima- ja munaallergiast kasvatakse peaaegu alati välja.

Ka on teatud hulk inimesi, kellel on sensibiliseerumine mesilase või herilase mürgi suhtes, kuid rasket allergilist reaktsiooni putukate piste järel ei teki elu jooksul kunagi. Seetõttu testimise ülitundlikkust putukamürgi suhtes üldjuhul vaid neil, kellel on esinenud pärast nõelamist süsteemne reaktsioon, näiteks üle keha nõgeslööve või anafülaksia.

Vastukaaluks olgu nenditud, et allergeenitesti negatiivne vastus ei välista allergiat 100 protsenti.

Siin on nüansse, mida spetsialist oskab lahti seletada, pannes kokku kogu info: põhjalik anamnees, patsiendi vanus, leid läbivaatusel, kui suured on kõrvalekalded analüüsides. Kokkuvõttes: allergiauringuid tasub teha suunitletult, mitte igaks juhuks n-ö kõige võimaliku suhtes testides.

Eraasutustes pakutavate toidutalumatusete testide (NB! Seal määratakse toitude suhtes IgG-d, mitte IgE-antikehi) alusel ei saa allergiat diagnoosida. Nende testidega tulevad positiivsed vastused üldjuhul toitude suhtes, mida ollakse rohkem tarbinud. Nii näiteks võib väikelapse pere saada alusetu soovituseta jätta kasvamiseks vajalikud ja seni iga päev tarbitud põhitoidud, nagu liha, piim ja teraviljad, menüüst välja, kuid näiteks pseudoallergeenid – tsitruselised, kiivi, pähklid – selle testi põhjal justkui sobiks.

4. MÜÜT ON KOERA- JA KASSITÕUGE, KES EI PÕHJUSTA ALLERGIAT

On küll olemas kassi- ja koeratõuge, kes põhjustavad allergianähte väiksema tõenäosusega ja vähemal määral, kuid ei ole ühtki 100 protsenti allergiat mittetekitavat kassi- ega koeratõugu.

Allergeeniga kokkupuutel tekivad allergianähud kas nahal, seedekulglas või seoses hingamiselunditega.

Peata allergia õigeaegselt.

RHINITIX

Kaitsekiht allergeenide, viiruste ja bakterite vastu

Rhinitix spreid katab nina limaskestast kaitsva ja niisutava kihiga, mis takistab allergeenide nagu õietolmu, loomakarvad, hallitus, sigaretsuits või tolmulestad kinnitumist, läbitungimist ja levikut kuni 4 tunniks.

Millal kasutada:

Toetava vahendina allergilise, bakteriaalse ja viirusliku päritoluga nohu ravis.

Ennetava vahendina viirusnakkuste perioodil.

Kuidas kasutada:

Täiskasvanud ja üle 1 aasta vanused lapsed 1 annus ninasõõrme kohta 3 korda päevas. Vajadusel võib Rhinitixi kasutada pikemal ajaperioodil. 10 ml pudel sisaldab 200 ühekordset annust. Üks annus tagab kaitse kuni 4 tunniks.

Saadaval apteegis!

KAITSE

Antiallergiline
Viirusevastane
Antibakteriaalne

4H





Samuti sõltub allergeensus näiteks looma suurus, soost ja hormonaalsest seisundist.

Kui kassi või koera suhtes on allergiasümptomid selgelt väljendunud ja allergia teada, oleks allergiahaiguse seisukohalt mõistlik looma koju mitte võtta. Allergeeni on nii looma kõõmas, karvadel, süljes kui ka uriinis – seetõttu ei ole kassiallergia puhul lahenduseks ka karvutu kassi, sfinksi võtmine.

Mõnikord sümptomid loomaga iga päev koos elades teisenevad: ei hakata iga kord koju jõudes enam hirmsasti aevastama või silmi hõõruma – allergianähud kodus oleva lemmiku suhtes justkui puuduvad. Samas võivad muret valmistada püsinohu, krooniline ninakinnisus, sage-

muutuvad: esmalt reageerib nahalööbega, hiljem lisanduvad astma või allergilise nohu sümptomid.

Kui loomast ei ole võimalust või soovi loobuda, on mõnevõrra abiks magamistoa allergeenivabana hoidmine: loom ei või magamistoa käia ja riideid, millega viibitakse teistes eluruumides, vahetatakse enne magamistuppa minekut. Lisaks toovad allergianähtudele leevendust allergiaravimid (antihistamiinikum, ninasteroid).

Kassi ja/või koera suhtes allergilisel inimesel on suurem risk muutuda elu jooksul allergiliseks ka teiste karvaste loomade suhtes, eriti kui kontakt on sage.

Ei ole olemas ühtki 100 protsenti allergiat mittetekitavat kassidega koeratõugu.

dased ja veniva kuluga kõhad, mida nii selgelt loomaallergiaga ei seostata. Kui kaasub veel näiteks tolmulestaallergia, võib olla keeruline aru saada, kui palju tekitab vaevuseid loom ja kui palju ülitundlikkus tolmulestade vastu.

Mõnikord aitab järeldusi teha see, kui viibitakse loomast mõni nädal eemal ja vaevused selgelt leevenevad või taanduvad.

Nii nagu kõigi allergeenide puhul, võivad ka loomaallergiaga tekkida erinevad allergianähud: nahalööbed, allergiline nohu, astmasümptomid. Samuti varieerub ülitundlikkuse aste: mõni reageerib vaid loomaga lähikontaktile, teine juba kaudselt (istudes ruumis kõrvuti loomaomanikuga, kelle riietel on allergeeni). On variant, et samal inimesel elu jooksul haigusnähud

5. MÜÜT KÕIK HORMOONI SISALDAVAD RAVIMID ON KAHJULIKUD

Tegelikult kehtib hormoonravimite puhul sama tõde, mis teistegi puhul: valida tuleb õige ravim, õigele patsiendile, õiges annuses ja teha õige pikkusega ravikuur. Otsus arstimit kasutada tehakse arvestusega, et saadav kasu kaalub üles võimaliku kahju.

Allergoloogias kasutatakse hormone sisaldivaid preparaate nii atoopilise dermatiidi paikses ravis, allergilise nohu puhul ninaspreides kui ka sissehingatavates astmaravimites. Nimetatud ravimite kasutamine on minu arstipraktikas väga harva põhjustanud selliseid kõrvaltoimeid, mis sunniksid ravimit vahetama või selle tarvitamise pooleli jätma.

Kõrvaltoimed, mille suhtes ravimite infolehed hoiatavad (kaalutõus, pikkuskasvupidurdumine, karvakasv, luuhõrenemine), on seotud kortikosteroidide suu kaudu või süstides manustamisega suures annuses ja pika aja jooksul. ■



ALLERGIA JA KASVAJA

Allergilised haigused ja pahaloomulised kasvajakud põhjustavad olulist haigestumust, suremust ja suuri tervishoiukulusid. On tehtud palju uuringuid, et leida seoseid kasvajalise haiguse ja allergia vahel.

TEKST: MARE PAUKLIN, TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI SISEHAIGUSTE-ALLERGOLOGIA VANEMARST-ÕPPEJÕUD

Üldiselt ollakse arvamusel: seos allergiate ja vähi vahel on viimase paiknemisest. Kindlasti on vaja täiendavaid uuringuid, et paremini mõista nende haiguste omavahelisi seoseid.

Immuunsüsteemi peamiseks ülesandeks on tekitada tõhus vastureaktsioon (immuunvastus) mitmesugustele välistele mõjuritele (eeskätt mikroorganismidele), tagades samal ajal organismi normaalse toimimise. Immuunsüsteem reageerib ka muul viisil organismi sattunud (nt mürkained), viidud (siiratud koed) või temas endas tekkinud (kasvajarakud) muutustele. Immuunsüsteem kaitseb organismi nakkushaiguste tekitajate ja vähirakkude eest.

Allergia kujutab endast organismi immuunsüsteemi reageerimisvõime muutumist ja suuremat tundlikkust tavaliselt ohutu aine vastu. Allergia avaldumine võib olla erinev: näiteks astma, nohu (riniit), silma sidekestapõletik (konjunktiviit), atoopiline dermatiit, nõgestõbi (urtikaaria) või anafülaksia.

Allergia on immuunsüsteemi talitluse levinud häire, mis esineb ligikaudu igal viiendal inimesel arenenud riikides. Sageduses on täheldatud maailma eri piirkondades kasvutrendi, eriti iseloomulik on see intensiivse majanduskasvuga regioonides.

Allergia tekke soodustajaks peetakse muu hulgas bensopüreeni – polütsükliilist aroomaatset

KANEPISEEMNEÕLI JA -EKSTRAKTIGA LOODUSKOSMEETIKA ON TUNDLIKULE JA KUIVALE NAHALE PARIM

**Allergia,
atoopiline
dermatiit, kuiv
nahk, ketendus,
punetus,
nahalõhed?**



Kanepiseemneõli apteegikosmeetika kuivale ja tundlikule nahale sisaldab E-vitamiini ja oomega-3, -6, -9-rasvhappeid, niisutab ja toidab nahka sügavuti ja pakub abi allergia, akne, atoopilise dermatiidi, ekseemi, psoriaasi, juuste väljalangemise, liigese- ja närvivalu, herpesevillide või seeninfektsiooni korral.

Allergilistel haigustel on mitmete kasvajate suhtes pigem kaitsev toime.

süsvivesinikku, mida leidub kivisöetõrvas, tubaka-suitsus ja suitsutatud toiduainetes. Bensopüreen on ühtlasi ka tugevalt kantserogeenne ehk vähki tekitav ühend.

TÄHTSAD MIKROORGANISMID

Mikroorganismidel on immuunsüsteemi normaalse talitluse kujunemisel ja tagamisel suur tähtsus, kuna need annavad immuunsüsteemile stimuleerivaid ja reguleerivaid signaale. Seega on oluline varajane kokkupuude mikroorganismidega immuunsüsteemi väljakujunemise ajal – esimestel eluaastatel.

Allergiliste haiguste sagenemise põhjustena on välja pakutud mitmeid teooriaid, millest kõige tuntum on nn hügieeniteooria. Selle järgi õpetavad lapsega kokkupuuted viirusnakkustega immuunsüsteemi võitlema väliste teguritega.

Nakkushaigustest hoidumine võib muuta immuunsüsteemi käitumist ja suunata immuunrakke allergia tekke suunas – reageerima liiga agressiivselt organismi sattunud ainetele, mis ei ole tegelikult talle ohtlikud. Seetõttu võib suurtes peredes ja lasteaedades käivatel lastel esineda allergilisi haigusi vähem kui väikestes lastekollektiivides või kodus hoitud lastel.

Osa viiruste korral (näiteks RS-viirus) on siiski ka viiteid negatiivsetest toimetest immuunsüsteemile ja suuremast allergiariskist. On veel mitu tegurit, mis võivad immuunsüsteemi kujunemist mõjutada: näiteks passiivne või aktiivne suitsetamine, ülekaal, pärilik soodumus, ebatervislik toitumine. Needsamad tegurid on ka kasvajate tekke riski olulised soodustajad.

TEGUSAD T-ABISTAJARAKUD

Immuunsüsteemi reguleerimisel on keskne roll T-abistajarakudel ehk T-helperitel. Need on immuunreaktsioonide reguleerijad, mis annavad teistele immuunrakkudele käsklusi, kas tuleb puhata või tegevusse astuda. T-abistajarakud ehk Th1- ja Th2-rakud panevad tegutsema eri tüüpi immuunrakke. Th1-rakud osalevad eeskätt põletiku tekkimises.

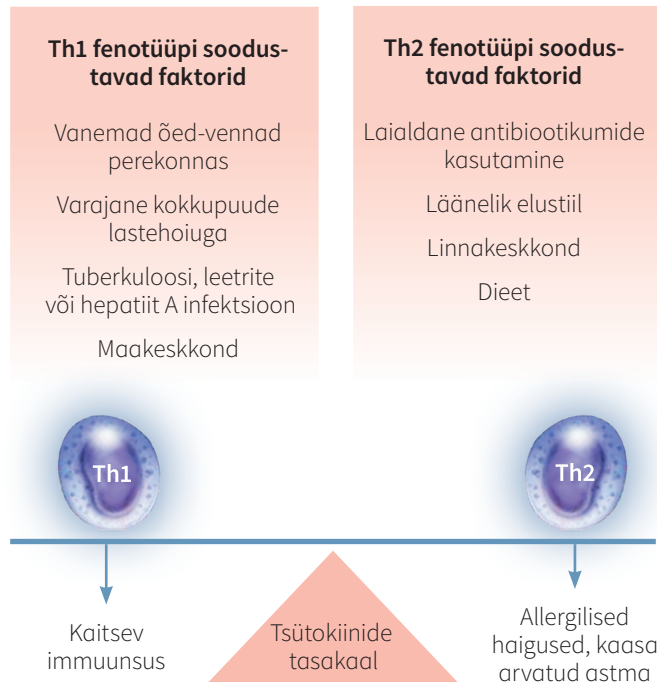
Allergia aga on seotud Th2-rakkudega – basofiilide, eosinofiilide, makrofaagide ja antikehadega. Sel puhul on immuunsüsteem hüperreaktiivne, st reageerib tugevasti välisärritajatele, ja võib ära tunda kahjustunud või ebanormaalselt

MÜÜGIL E-POES: www.eluvagi.ee

TALLINNAS: Kalamaja apteek (Kotzebue 9) -

PÄRNUS: Tervisekauplus (teatri maja)

Aita BABĒ õliseebil aidata



töötavaid rakke, muu hulgas kasvajakarke, ning hävitab need tõhusalt. Seda teooriat arvestades võib allergilistel inimestel olla kohastunud immuunsüsteem, mis kaitseb kasvajate eest.

KASVAJASPETSIIFILISED IGE-ANTIKEHAD

Tuumori- ehk kasvajaspetsiifiliste IgE-antikehade tootmine võib kaitsta kasvajate eest. Lisaks on arvatud, et allergilised reaktsioonid teatud koos võivad eemaldada muteerunud rakke enne, kui need muutuvad vähkkasvajateks.

Erinevate uuringutega on leitud, et allergilistel haigustel on mitmete kasvajate suhtes pigem kaitsev toime. Nende järgi vähendasid allergilised haigused melanoomi, aju- ja kõhunäärme-kasvajate riski, samuti hematoloogiliste kasvaja- ja soolekasvajate ning naistel kuse- ja sugu- elundkonna kasvaja ohtu.

Praegused uuringud ei anna piisavalt infot kaitsva toime kohta rinna- ja eesnäärme kasvaja suhtes.

Astma põdejal tundub olevat suurenenud kopsuvähirisk, kui inimene suitsetab. Hingamisteede põletik võib mängida tähtsat rolli kopsu- vähi kujunemises, kuna põhjustab oksüdatiivset kahjustust ja kasvajaid maha suruvate geenide muteerumist.

Astmaga patsientidel on tavaliselt teised kopsuvähitüübid kui adenokartsinoom. ■



Ostes BABĒ 500 ml õliseebi, toetad 50 sendiga Eesti Vähiliitu.



Õliseep on loodud spetsiaalselt tundliku, allergilise, kuiva ja atoopilise naha igapäevaseks hooldavaks hügieeniks. Õliseep on nahal väga hästi talutatav, hüpoallergeenne, dermatoloogiliselt testitud ning sobib kasutamiseks ka veganitele.

Müügil apteekides, e-apteekides, Tradehouse'is ning e-poodides andbeauty.ee, apothekabeauty.ee, loverte.com, mactabeauty.com ja mylook.ee.



PÄHKLIALLERGIA

Pähkliallergiaga inimesel võivad pähklid isegi väga väikeses koguses süües põhjustada tõsiseid, ootamatuid ja eluohtlikke allergilisi reaktsioone.

TEKST: JELENA ROOMET, IDA-TALLINNA KESKHAIGLA
ALLERGOLOGIA-IMMUNOLOGIA Keskuse lasteallergoloog

Toiduallergia on immuunsüsteemi vahendatud ülitundlikkuse reaktsioon toidus olevatele valkudele ehk toiduallergeenidele.

Pähkliallergia on laialt levinud toiduallergia ja esineb umbes kahel protsendil inimestel maailmas. Pähkliallergiaga on seotud umbes pool anafülaksiajuhtumitest ja umbes 90 protsenti toiduallergiast tingitud surmajuhtudest. Hoolimata sellest, et Eestis on pähkliallergiat võrreldes muu maailmaga vähem, on pähklid ka meil üks peamisi raskete süsteemsete allergiliste reaktsioonide põhjustaja.

Põhilised puupähklid, mis tavaliselt võivad põhjustada allergilist reaktsiooni, on sara-puupähklid, India pähklid, Kreeka pähklid, pistaatsia- ja pekanipähklid. Maapähklid on tegelikult kaunviljad, kuid rääkides pähkliallergiat peame tavaliselt silmas ka maapähkliallergiat.

Pähkliallergia kaob harva vanusega: uurin-gute andmetel ainult 10–20 protsenti lastest kasvab sellest välja.

Isegi väga väikese koguse pähklite söömine (näiteks varjatud kujul toidu sees) võib põhjustada tõsiseid, ootamatuid ja eluohtlikke allergilisi reaktsioone. Tavaliselt on tegemist kiiret tüüpi (IgE-antikehade vahendatud) allergilise reaktsiooniga ja sümptomid tekivad kiiresti, minutite jooksul.

SÜMPTOMID

Allergilised reaktsioonid pähklite suhtes võivad pähkliallergiaga inimestel olla väga erinevad ja isegi sama inimene võib eri aegadel reageerida erinevalt.

Pähkliallergia sümptomid on sarnased vaevustega, mis on teiste toiduallergiatega puhul. Üldjuhul tekib reaktsioon nahal või limaskestadel, näiteks huulte ja suulimaskesta paistetuse ning sügelemine ja/või nõgeslööve nahal.

Raske allergilise reaktsiooni korral võivad ilmned ka hingamis-, südame-, seedekulgla- ja/või närvisüsteemiprobleemid, näiteks häälekähedus, kuiv köha, vilistav hingamine, oksendamine, kõhulahtisus, teadvusehäired ja kahvatus.

DIAGNOOSIMINE

Pähkliallergia diagnoosimisel on tähtis kirjeldada vaevusi ja nende tekkimise olukorda (haiguslugu):

- ▶ mis on sümptomid ja kui kiiresti need tekkisid;
- ▶ mis kujul ja koguses inimene söi pähklit enne, kui reaktsioon tekkis;
- ▶ kas reaktsiooni ajal olid ka kaasuvad tegurid, näiteks alkoholi tarbimine või füüsiline koormus;
- ▶ kas inimesel on ka teisi allergilisi haigusi, näiteks öietolmuallergia.

Täiendavad uuringud, nagu nahatestid ja analüüsid veenist – spetsiifiliste IgE-tüüpi antikehade määramine pähklivalkude vastu – aitavad kaasa pähkliallergia diagnoosi kinnitamisele. Siiski tuleb meeles pidada, et toiduallergia diagnoosi ei saa panna ainult uuringute tulemuste alusel – väga tähtis on ka allergiale vastava haigusloo olemasolu.

Provokatsioonitestid on tänapäeval kuldne standard pähkliallergia diagnoosiks: kui haigusloo analüüs ja uuringud ei anna täpset vastust pähkliallergia olemasolu kohta, pakutakse patsiendile pähklit haiglas ja jälgitakse seal, kas vaevused tekivad või mitte.

RISTALLERGIA

Inimesel võib olla esmane ehk primaarne tundlikkus (allergia) pähklite suhtes: siis on raske allergilise reaktsiooni tekke risk suur ja pähklite söömine on rangelt keelatud.

Ka võib esineda risttundlikkus pähklite vastu öietolmuallergiaga inimestel, kuna pähklid ja



taimed sisaldavad sarnaseid valke, mistõttu pähklite söömisel tundub immuunsüsteemile, et inimesel on kontakt dieterolmuga. Ristallergia avaldub tavaliselt suu limaskestal (oraalse allergilise sündroomina) ja raskete süsteemsete reaktsioonide risk pähklite söömisel on sellel puhul madal.

Sageli võib toiduallergia esineda üheaegselt erinevate puupähklite ja maapähklite suhtes.

VÄLTIMINE

Kui pähkliallergia on kinnitatud, tuleb see pähkel toidusedelist täielikult välja jätta. Pähkliallergiaga inimestel tuleb hoolikalt lugeda silte toidupakenditel ja olla ettevaatlik väljaspool kodu söömisel. Oht, et toit võib sisaldada pähkleid varjatud kujul, on väga suur.

Kui pähkliallergiaga inimene sai enne süüa mingeid muid pähkleid vaevusteta, siis nende pähklite söömine võib jätkuda, kuid tuleb arvestada sellega, et alati on olemas ka saastumise risk allergiat põhjustavate pähklitega.

RAVI

Kui ei ole õnnestunud vältida kontakti allergiat põhjustava pähkliga ja allergiline reaktsioon on tekkinud, siis ravitakse sümptomeid: kui vaevused tekivad ainult nahal või limaskestadel, piisab sellest, kui võtta allergiavastaseid tablette ehk antihistamiinikume. Anafülaktilise ehk raske süsteemse allergilise reaktsiooni puhul on ainuke tõhus raviaine adrenaliin.

Kui pähkliallergiaga inimesel on anafülaktilise reaktsiooni tekke risk, peab tal olema ostetud ja alati kaasas autoinjektor adrenaliiniga. Selle kirjutab välja arst, kes õpetab, kuidas autoinjektorit kasutada.

IMMUUNTERAAPIA

Praegu uuritakse aktiivselt, kuidas ravida pähkliallergiat mitte ainult sümptomaatilisel, ja selleks kasutatakse allergeenspetsiifilist immuunteraapiat.

Allergeenspetsiifilise immuunteraapia eesmärk on toiduallergiaga inimestel suurendada toidukogust, mida ta saab taluda probleemideta, vältides eluohtlike reaktsioone allergeenide söömisel. Ravi käigus pakutakse arsti kontrolli all aastate jooksul talle pähkleid väga väikeses koguses, et organism harjuks toiduallergeeniga ja allergiat ei tekiks.

Eestis hetkel seda ravivõimalust kahjuks ei ole. ■



KIWI Plus inhalaator

KLIENTIDE
LEMMIK!

Enimmüüdüd uue võrktehnoloogiaga inhalaator Eestis

- täiesti hääletu
- väga väike, aga tõhus
- sobib kõikide ravimite inhaleerimiseks
- ninaotsak nohu jaoks



Parim valik inhalaatoreid www.tervisetestid.ee



Tervisetestid.ee
Nr 1 koduseks kasutamiseks

NAHAHÜGIEEN JA PESUVAHENDID

Igapäevane pesemine nii naha ka kui kogu tervise hoidmiseks on vajalik ning selle piiramine nahahaiguste korral ei ole otstarbekas. Vastavalt võimalustele ja eelistustele võib valida pesemisviisi – duši või vanni.

TEKST: MAIE JÜRISSE, TALLINNA LASTEHAIGLA JA PÕHJA-EESTI REGIONAALHAIGLA NAHAARST; EESTI ALLERGIALIIT

Terve täiskasvanu võib vajadusel pesta ka sagedamini ning isikliku eelistuse järgi tuleks valida kas seep või sündet ehk sünteetiline pesuvahend. Kui nahk on kuiv, peab veeprotseduuridele alati järgnema kreemitamine.

Nahk on piiripinnaks sise- ja väliskeskkonna vahel, mis kaitseb välismõjude eest ja hoiab sisekeskkonda: ta säilitab kehatemperatuuri ja organismi füsioloogilist tasakaalu, hoiatab valu või sügelemisega ohtudest ning annab puute-tundlikkuse abil infot lähiümbrusest. Täiskasvanud inimese nahk moodustab ligi 16 protsenti kehamassist, mis teeb temast suurima elundi.

Nahal on ka sotsiaalne roll: meenutagem nahavärviküsimust, häbimärgitavaid nahahai-gusi või võitlust vananemise nahailmingutega. Selle vastutuse tõttu vajab nahk hooldust, mille tähtsaks osaks on hea hügieen.

PESEMINE JA NAHK

Vahetult väliskeskkonnaga kokkupuutuv nahaosa on marrasknahk ehk epidermis. Pesemisel ja desinfitseerimisel mõjutame eelkõige seda.

Epidermise välimine, sarvkiht koosneb elutu-test sarvrakkudest, mis pidevalt märkamatuult irduvad, kuid sügavamal on elusad ja jagunevad rakud, mille arvel nahk uueneb. Sarvkihi ehitust on võrreldud telliskiviseinaga, kus tellisteks on keratiinirohked sarvrakud ja mõrdi ülesannet täidab lipiidimaatriks, milles on peamiselt 50 protsenti keramiide, 25 protsenti kolesterooli ja 15 protsenti vabu rasvhappeid.

Marrasknaha rakud ja lipiidid paigutuvad kihtidena, üldjoontes nii, et vahelduvad vett siduvad ja vett hülgavad kihid. See on parim moodus sisekeskkonna kaitseks.

Lipiidisalduse tõttu ei saa nahka puhtaks üksnes veega, kuid tänu veesiduvusele on veega ikkagi võimalik pesta. Seejuures on abiks surfaktandid – korruga vett hülgavaid ja vett siduvaid osi sisaldavad pesemisvahendid – seebid ja sünteetilised pesuvahendid ehk sündetid.

Surfaktandi osakese üks ots seondub veega ja teine lipiididega. Nii haarab surfaktant pestes lipiide siduva otsaga nahalt kaasa lipiidide ja rasuga seotud mustuse ja vett siduva otsaga lahustub loputusvette, mis nahalt ära uhutakse. Piltlikult väljendudes haarab ühe pesuaine tubli



molekul ühe käega kinni mustusest ja rasust ning teise käega veemolekulist ja lahkeb veega loputades.

Pesemise varjupooleks on see, et elusate naharakkude seinad sisaldavad samuti lipiide ja pesuainete molekulid ei tee vahet, mida võtta, mida jätta. Nii võivad mõned pesuvahendid ja pesemisharjumused kahjustada elusaid naharakke, näiteks leeliselised seebid ja liiga kuum vesi.

Tuleb lisada, et nahaga on tihedalt seotud mikrofloora, mis on orgaaniline osa kaitserindest, moodustades nahaga ühtse ökosüsteemi. Kasulike mikroobide rakumembraanid sisaldavad nii lipiide kui ka valke. Ka need võivad karmide pesuainetega pestes kahjustuda, kuid seda loomulikku kaitserinnet on kasulik hoida.

Mõned pesuvahendid ja pesemisharjumused võivad kahjustada elusaid naharakke.

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

NAHK ISE

INSPIREERIS BIODERMAT LEIDMA VIISI NAHA KAITSEBARJÄÄRI TAASTAMISEKS. KESTVALT.

Atoderm Huile de douche

NIISUTAV JA RAHUSTAV
DUŠIÕLI

Atoderm Intensive Baume

TOITEV JA TAASTAV
KREEM



Atoderm SOS Spray

NIISUTAV JA SÜGELUST
LEEVENDAV SPREI

BIODERMA Atoderm tooted on mõeldud kuiva või atoopilise 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.

Vaata lisaks: bioderma.ee

BIOLOOGIA DERMATOLOOGIA TEENISTUSES

Seebi ja sündeti võrdlus

Omadused	Seep	Sündet
Ajalugu	3000 aastat e.m.a	20. sajand
Koostis, lähteained	<ul style="list-style-type: none"> Loomne või taimne rasy, lipiidid Tugev leelis 	<ul style="list-style-type: none"> Sünteesilised rasvad või õlid Nõrgemad leelised
pH	8,5–11	5,5–7
Toime püsivus	Neutraalses või happelises keskkonnas toime kaob	Toime püsib kogu pesemisaja vältel
Toime tugevus	Karmitoimeline	Õrnatoimeline
Mõju nahale, kasu-kahju tasakaal	Kasu < kahju	Kasu > kahju
Halb mõju sarvkihile	<ul style="list-style-type: none"> Nahakuivus Ärritus Ülitundlikkuse risk Raskemini loputatav Keratiini pundumine ja struktuurne kahjustus Lipiidide destabiliseerumine Mikrofloora nn heade bakterite väljatõrjumine 	<ul style="list-style-type: none"> Ärritav toime Sügelemine Ülitundlikkuse risk
Head omadused	<ul style="list-style-type: none"> Tõhus puhastav toime Mikroobivastane toime Looduslikud koostisosad Traditsiooniline Meeldiv lõhn ja tunne 	<ul style="list-style-type: none"> Tõhus puhastav toime Mikroobivastane toime Barjääri säästmine, hoidmine pH säilitamine Kerge loputada

KUIDAS PESTA?

Lihtsalt vastates: me peseme käsi, käime duši all või vannis. Saunarahvana teame, et puhtaks saab ka saunas. Eraldi probleem on vastsündinu esmane pesemine ja lamavate haigete naha puhastamine. Käte desinfitseerimist oleme käsitlenud varem (vt Kodutohtri allergiaeri aprill 2021) ning siinkohal seda ei puuduta.

Nahahügieeni esimene ja tähtsaim põhimõte on mitte kahjustada nahka ja selle loomulikke mikrofloorat. Surnud rakkude, mustuse ja mikroobide eemaldamine nahapinnalt on vajalik, kuid samas on oluline säilitada naha

Nahahügieeni esimene ja tähtsaim põhimõte on mitte kahjustada nahka ja selle loomulikke mikrofloorat.

loomulikke rasvu ja õlisid ning lasta nahal rahulikult töötada.

Marrasknahk on iseuuenev süsteem: alumises kihis toimub rakkude paljunemine, veidi kõrgemal keratiini ja lipiidide tootmine, milles on abiks mitmesugused ensüümid. Nahabarjääri taasloomine ja töö on võimalikud kindlal niiskustasemel. Hügieeniprotseduuridel tuleb sellega arvestada.

Mõned üldised juhised.

- ▶ Eemalda igapäevane mustus, pestes pehme-toimelise seebi või muu puhastusvahendiga. Tõhusaks kätepesuks kulub vähemalt 10–15 sekundit.
- ▶ Väldi tugevat küürimist.
- ▶ Kasuta leiget vett. Kuum vesi võib nahka kuivatada ja kahjustada.
- ▶ Vali nahapuhastusvahendid, mis sisaldavad õrnatoimelisi pindaktiivseid aineid, niisutajaid, õlisid ja rasvu ning mis ei ole liiga happelised ega aluselised. Tugevatoimelised seebid ja pesuained on sageli leeliselised ning võivad eemaldada naha enda toodetud rasvu ja õlisid ning eemaldada või rikkuda loomulikke kaitsekihti.
- ▶ Pärast pesemist loputa korralikult.
- ▶ Kuivata patsutades ja põhjalikult, ka sõrmevahed ja käeseljad, ära hõõru.
- ▶ Vali nahahooldustooteid hoolikalt. Paljud seebid ja pesugeelid sisaldavad lõhnaaineid või värvaineid, mis võivad nahka ärritada või põhjustada allergiat.



PESEMISVAHENDID

Pesuvahendite riiulid on nii poodides kui ka apteekides rikkalikud. Peamised neist on seebid, sünteetilised pesuvahendid, (pesu)kreemid, duši- ja vannioolid, mitsellaarveed. Veel on teada hulk traditsioonilisi ja leidlikke rahvalikke vahendeid, nagu näiteks muna, hapupiim ja sõnnik, millest siinkohal juttu ei tule.

Sobiva pesuvahendi valimine on tähtis puhtuse ja hügieeni tagamisel ning naha terviklikkuse ja kaitsevõime säilitamisel. Valik sõltub naha omadustest ja eripäradest – vastsündinu, teismelise, täiskasvanu ja eaka inimese nahal on suured erinevused, samuti nahahaiguste, näiteks atoopilise dermatiidi, ekseemi ja psoriaasi põdejatel.

Vastsündinute ja väikelaste nahk on õhem, kergemini vigastatav, vähema naharasuga ja loomuliku niisutava faktori sisaldusega. Teismeeas on rasutootmine suurenenud, nahal on põletikulisi aknesõlmi ja mädaseid vistrikke. Täiskasvanueas rasu, lipiidide, niisutavate tegurite ja veesisaldus marrasknahas väheneb.

Tundlik nahk eristub suurema närvitundlikkuse poolest. Krooniliste nahahaigustega kaasub alati kuivnahksus, suurenenud on läbilaskvus ärritajatele, mikroobidele jms, põletiku ägenemised aina korduvad.

Nahapesuvahendi valikul tuleb lähtuda naha seisundist ja eripäradest. Uuringud näitavad, et õrna naha pesemiseks sobivad kõige paremini sündetid.

Seebid ja sündetid

Nagu öeldud, põhineb nahapesuvahendite tehnoloogia surfaktantidel, mis vähendades nahapinna pindpinevust eemaldavad mustuse. Kõik nahapesuvahendid sisaldavad vähemalt ühte, kuid sageli ka mitut surfaktanti, sest see võimaldab kasutada väiksemaid ja nahasõbralikumaid kontsentratsioone ja mitmekesisemat mõju, näiteks saavutada antibakteriaalset toimet, paremat vahuteket, loputuvust.

Pesuvahendeid on vaja, sest rasu ja lipiididega seotud mustust nahalt üksnes veega maha ei pese. Nahapesuvahendite kaks suuremat rühma on seebid ja sünteetilised pesuvahendid ehk sündetid. Ehkki viimased on seepidest nahasõbralikumad, säilitades naha terviklikkust

Pesuvahendeid on vaja, sest rasu ja lipiididega seotud mustust nahalt üksnes veega maha ei pese.

Unes on kõik võimalik



Leia valikust Eesti Allergialiidu märgiga tooteid ja naudi unenäolõhnalist värskust!

Nüüd uus
kollektioon **-20%**

sleepwell
Head und!



ja mikrofloorat, on seebid traditsioonilise, looduslikkuse tõttu populaarsed.

Pesukreemid ja pesuõlid

Kuiva naha puhastamiseks saab kasutada ka vanni- ja dušiõlised ning pesukreeme. Nende kasutamiseks ei ole kindlat teaduslikku tõendust, pigem traditsioonidel põhinev kogemuslik soovitus.

Kui kuiva naha tõttu on veega kokkupuude kipituse tõttu ebameeldiv, võib enne pesemist määrada nahale sobivat pehmema või vedelama konsistentsiga kreemi ja duši all see ringjate liigutustega maha pesta.

Duši- ja vannioõlised soovitatakse ka atoopilise dermatiidi korral.

Mitsellaarvesi

Üks uuem ja tänapäevasem nahapuhastusvahend on mitsellaarvesi. Selles on nii väike seebi- või pesuaineosakeste ehk mitsellide kontsentratsioon, et paistab välja veena. Koostises kasutatakse väga õrnatoimelisi pesuaineid – puhastav toime on õrnem kui seebil või sündetil. Sobib õrna naha puhastamiseks. Mõned mitsellaarveed sisaldavad koguni nahka niisutavat glütseriini, kuid tasub teada, et puhastusvesi ei asenda niisutavaid kreeme.

Mitsellaarvesi on mõeldud eelkõige meigi eemaldamiseks, kuid oma õrna toime tõttu ei pruugi see olla piisav veekindla meigi või lava-meigi eemaldamiseks.

Mitsellaarveed sobivad kõikidele nahatüüpidele, sealhulgas rosaatsea, atoopilise dermatiidi või allergilise kontaktdermatiidi korral. Kui nahk kipub olema kuiv või tundlik, võib mitsellaarvesi puhastamiseks sobida suurepäraselt.

Seda võib kasutada nagu vett, kandes sõrmetega näole ja pesta. Teine moodus on puhastada nägu mitsellaarvees immutatud vatipadjakesega. Loputada pole tingimata vaja.

Mitsellaarveed on populaarsed, paljudel nahahooldusbrändidel on loodud oma mitsellaarvee versioon.

KAS DUŠŠ VÕI VANN?

Nahahaigustega, eriti atoopilise dermatiidiga kaasub tihti kuivnahksus – naha veesisaldus on vähenenud. Veeprotseduurid on olukorra parandamiseks igati vajalikud.

Vesi taastab aga niiskustaseme ainult siis kui:

- ▶ kasutad leiget vett;
- ▶ väldid hõõrumist;
- ▶ määrid pärast vannis või duši all käimist kolme minuti jooksul nahale baaskreemi.

Neid kolme lihtsat reeglit järgides on nii vann kui ka dušš ühtviisi tõhusad naha tervena hoidmiseks.

Lisaks tasub teada, et

- ▶ üks veeprotseduur, kas vann või dušš päevas on paras sagedus;
- ▶ vann või dušš võiks kesta 5–15 minutit;
- ▶ kasutada tuleks õrna puhastusvahendit (mitte seepi).

Kui nahk on põletikuline, piira pesuvahendite kasutamist, et ärritust veelgi vähendada.

ATOOPILINE NAHK

Atoopilise naha pesemise nõuanded langevad kokku üldiste kuiva naha pesemise omadega.

Nahka tuleb puhastada regulaarselt ja põhjalikult, kuid õrnalt ja ettevaatlikult, et vabaneda koorikutest ja bakteritest. Kasutada võib tundlikule nahale mõeldud pesuvahendeid (sündeteid). Sobiv vannivee temperatuur on 27–30 kraadi, vanni kestus lühike, viis minutit, kusjuures kaks viimast minutit koos vannioõliga, et õli jääks pärast vannist tõusmist nahapinnale, ning samuti selleks, et vältida naha kuivamist.

Vanniõlid on väärtuslik nahahoolduslisand, eriti väikestel lastel. Enamik Euroopas müügil olevaid vannioõlised ei sisalda üldtuntud allergeene, näiteks maapähkliõli või kolloidset kaeraekstrakti.

Soolavannid on kasulikud infitseerunud (mädase) või ihtüootilise, väga kuiva naha korral. ■

Kuiva naha puhastamiseks saab kasutada ka vanni- ja dušiõlised ning pesukreeme.

Sinu nahk tunneb end taas hästi...

Dr. Hauschka Med terviklik looduslik nahahooldus lastele ja täiskasvanutele – tuntavalt parem elukvaliteet väga kuiva ja atoopilise naha korral

Keda piinab ülikuiiv, ärritunud ja sügelev nahk, see teab, milline õnnistus on leida oma vaevadele leevendust. Atoopiline dermatiit, mis toob kaasa punetavate laikudega ketendava ja häirivalt sügeleva lööbe, segab lääneriikides pea 20% täiskasvanute ja 25% laste igapäevaelu ja enesetunnet.

Terviklik hooldus toob leevendust igal ajal

Atoopiline dermatiit kulgeb kordustega: ajuti on nahk pealtnäha terve, et siis taas tasakaalu kaotada. On aegu, kui nahk punetab ja sügeleb tugevalt. Terviklik Dr. Hauschka Med sari toetab nahka nii headel kui halbadel aegadel andes talle rahu, kaitset ja niisutust igas olukorras. Sügelus ja kiskumistunne taandub juba esmakordse kreemitamise järel.



* Atoopilise dermatiidi ägedas faasis või kui sa pole oma naha seisundis kindel, soovitame arstiga nõu pidada.

Nahasõbralik ja tõhus looduslik koostis

Dr. Hauschka Med tervikliku hooldussarja koostisained – ravimtaimed ja looduslikud õlid – on valitud väga kuiva ja atoopilist nahka silmas pidades. Tooted on lõhnastamata ja sobivad hästi ka väikelastele.

Tedremaran rahustab väga tõhusalt. Tedremarana juuretõmmis on põletikuvastase toimega ja taastab kiiresti ärritunud naha tasakaalu.

Kristall-lõunalill kasvab keerulistes tingimustes ja on õppinud niiskust talletama. Taim taastab tõhusalt naha niiskusesisalduse ja aitab nahal seda iseseisvalt hoida.



- ▶ **Põhihooldus:** kiiresti imenduvad igapäevaseks kasutamiseks sobivad tooted hoolitsevad väga kuiva ja ketendava naha eest hellalt, ent tõhusalt ning tugevdavad naha loomulikku kaitsevõimet.
- ▶ **Intensiivhooldus:** väga kuivade ja tundlike nahapiirkondade hoolduseks mõeldud kreem parandab tõhusalt naha niiskustasakaalu ja vastupanuvõimet ning leevendab sügelust.
- ▶ **SOS-hooldus:** esmaabi punetavatele, ärritunud ja sügelevatele nahapiirkondadele. Rahustav hooldus põletikulistele nahapiirkondadele. Sügelus saab leevendust kohe, kui nahk vaid kergelt punetama hakkab.

Dr. Hauschka Med sari on müügil: Biomarketid, Kaubamaja, Stockmann, Tradehouse, I.L.U., valitud Apotheka apteegid, www.loverte.com, www.purecosmetics.ee, www.mediron.ee, www.mactabeauty.com, www.sinulooduskosmeetika.ee.



NÕGESTÕBI

Nõgestõbi on väga sageli esinev haigus, mille peamiseks põhjuseks on immuunsüsteemi liigne aktiivsus. Nõgestõbi ei ole enamasti allergia selle tavapärasel tähenduses, küll aga võib tinglikult öelda, et tegemist on allergiaga iseenda ehk kehaomaste valkude vastu. Kuna nõgestõvel on pahatihti elukvaliteedile laastav mõju, on väga tähtis kiire ja täpne diagnoos ning adekvaatne ravi.

TEKST: TIIA-LINDA OKAS, IDA-TALLINNA KESKHAIGLA JA NIINE NAHAKLIINIIGI IMMUNOLOOG-ALLERGOLOOG

Viiimastel aastatel on palju kõneldud sagedaste viirushaiguste põdemise taustal immuunsüsteemi nõrkusest ja seetõttu otsitakse üha enam võimalusi selle tugevdamiseks. On tähtis rõhutada, et enamikul inimestest on probleemiks hoopis immuunsüsteemis tasakaalu puudumine ning selle liigne aktiivsus. Üliaktiivsuse tagajärjeks on nii allergiahaigused kui ka autoimmuunsed haigused, sealhulgas nõgestõbi.

TEKIVAD KUBLAD

Nõgestõbi ehk urtikaaria avaldub sügelevate kupladena nahal, mis tekivad ootamatult ning kaovad jäljetult ööpäeva jooksul, kusjuures samal ajal võib lähedal paiknevatele nahapiirkondadele tekkida uusi lööbeid. Kublad on enamasti sarnased sääsehammustusest tekkiva kublaga, kuid nõgestõbi võib avalduda ka kiiresti tekkivate tursetena näo piirkonnas ja

Nõgestõbi ehk urtikaaria avaldub sügelevate kupladena nahal, mis tekivad ootamatult.

mujal kehal. Tursed püsivad enamasti kauem kui ööpäev, kuid üldiselt mitte rohkem kui 2–3 ööpäeva.

Nii pika- kui ka lühiajaline nõgestõbi võib halvendada oluliselt selle all kannatava inimese elukvaliteeti. Tugev sügelus, ootamatult tekkivad kublad või tursed, mis paraku ilmnevad ka teistele nähtavates nahapiirkondades, põhjustavad sageli eemale jäämist töölt või koolist ja visiite erakorralise meditsiini osakonda. Kui haigus kestab pikka aega, lisanduvad sageli depressioon või ärevushäired.

Lühiajalist ehk ägedat nõgestõbe esineb elu jooksul kuni neljandikul rahvastikust.

LÜHIAJALINE NÕGESTÕBI

Enamasti tekib kublaline, üle kogu keha paiknev lööve viirushaiguse ajal või pärast seda. Sageli

seostatakse haigust ka maasikate, šokolaadi või tsitruselistega liialdamisega. Tegemist ei ole allergiaga nende toiduainete suhtes, vaid immuunrakkude liigse reageerimisega toidu biokeemilistele koostisosadele.

Äge nõgestõbi kestab enamasti paar päeva kuni paar nädalat. Selle sümptomeid võib leevendada antihistamiinikum, mida tuntakse ka allergiatableti nime all. Maksimaalne annus päeva jooksul on olenemata preparaadist neli tabletti, ent kui haigus kestab pikemat aega, on kindlasti vajalik arsti konsultatsioon.

KROONILINE NÕGESTÕBI

Enam kui poolteist kuud kestvat ehk kroonilist nõgestõbe esineb igas vanuses, kuid kõige sagedamini viljakas eas naistel, sest just siis on immuunsüsteem naissuguhormoonide mõjul kõige aktiivsem. Kroonilist nõgestõbe põevad ka lapsed ning palju sagedamini, kui seni arvati.

Haigus võib kesta mõnest kuust paljude aastateni, kuid kõige sagedamini 2–5 aastat. Krooniline nõgestõbi väljendub sageli vaid ühe episoodina, kuid on ka inimesi, keda see haigus kimbutab mitu korda elus.



**Pehmuse puudutus,
kui õietolm on liikvel!**



Allergia
ohutus



Silmadele
ohutu



Lisaainete
vabad



Kroonilise nõgestõve korral on eelkõige tähtis uurida haiguse võimalikke põhjuseid ning vähendada nende mõju. Paljudel juhtudel on haiguse tekkepõhjus multifaktoriaalne – ühte ja ainsat haiguse põhjust ei õnnestu tuvastada.

Lisaks stressile ning viirushaigustele tuleks mõelda ka kilpnäärmehaigustele ning hinnata organismi kui tervikut. Nõgestõbi võib mõningatel juhtudel olla ka mõne teise haiguse üheks väljenduseks.

Väljendunud emotsionaalne stress on kõige sagedasem kroonilise nõgestõve põhjus, sest selle teket põhjustavad rakud tundlikud stressihormoonide mõju suhtes. Viimaste aastate jooksul on viirushaiguste, eriti koroonaviiruse ja stressi koosmõju andnud paljude inimeste immuunsüsteemi aktiivsuse tõusuks jõulise tõuke, mis võib tingida kroonilise nõgestõve tekke.

RAVI

Kroonilise nõgestõve raviks kasutatakse esmajärjekorras samuti antihistamiinikumide ning tõstetakse nende annust vajaduse järgi kuni nelja tabletini päevas. Enamiku haigusvormide

korral on tähtis ravimit pikka aega korrapäraselt kasutada. Seejuures on oluline leida sobiv preparaat, sest antihistamiinikumide mõju võib olla inimeseti erinev.

Kõige sagedasemaks kõrvaltoimeks on unisus, kuid üldiselt on tegemist väga ohutu ravimigrupiga, millest mitmeid on lubatud ka raseduse ja imetamise ajal kasutada (näiteks tsetirisiin). Kui antihistamiinikumidest kasu ei ole, on võimalik süstitav bioloogiline ravi või mõningatel juhtudel kasutada immuunsust tugevamalt maha suruvaid ravimeid.

MUUD VORMID

Nõgestõve alla loetakse ka nn külma-, päikese- ja veeallergia ning teised erinevatest füüsilikest teguritest tekkivad kublalised haigused. Ka nende põhjuseks on liigne immuunsüsteemi aktiivsus, kus selle rakud ründavad külma, päikse või mõne muu teguri toimet ilmnevaid kehaomaseid valke.

Sellised, nn indutseeritavad nõgestõvevormid on laialt levinud ning täpset sagedust ei osata hinnata, sest enamik inimesi selle haiguse kergeimate vormide korral arsti poole ei pöördu.

Samas on ka inimesi, kellel esineb selle haiguse väljendunud vorm. Näiteks külmast tingitud nõgestõbi võib põhjustada eluohtliku kõriturse, kui juua jääkülma jooki või süüa jäätist.

Indutseeritav nõgestõbi võib kesta palju kauem kui haiguse spontaansed vormid. ■

Väljendunud emotsionaalne stress on kõige sagedasem kroonilise nõgestõve põhjus.

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Sébiüm Kerato+

geelkreem
aknelisele
nahale

BIODERMA laboratooriumis on loodud unikaalne keratolüütiliste hapete kombinatsioon (1,8% salitsüülhapet ja 10% õunhappe estrit), mis vähendab tõhusalt aknet ja sellest jäänud arme, nahka ärritamata. Sébiüm Kerato+ vähendab aknet ja vistrikke, soodustab naha uuenemist, aidates seeläbi hooldada ja ennetada aknearme.

FLUIDACTIV™ patent reguleerib bioloogiliselt rasu (naharasva) kvaliteeti, vähendades seeläbi uute akneperioodide puhkemist.

Vähendab vistrikke ja
nendest jäänud arme

VAID 2 PÄEVAGA



DERMATOLOOGILINE
INNOVATSIOON

Vaata lisaks:
bioderma.ee

BIOLOOGIA DERMATOLOOGIA TEENISTUSES

ALLERGIA JA STRESS

Allergiahaigetel on suurenenud vaimse tervise ja käitumishäirete risk. Neil võib olla õpiraskusi, ärevust, aktiivsus- ja tähelepanuhäiret, depressiivseid sümptomeid. Meeleolulangus, lootusetusetunne, pidev väsimus, ärrituvus ja apaatsus viitavad vaimse tervise probleemile. Nende nähtude korral on tähtis lisaks allergiahaiguse ravile astuda samme vaimse tervise parandamiseks.

TEKST: MAIRE VASAR, TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI
LASTEKLIINIKU VANEMARST-ÕPPEJÕUD

Viimase kümnendi suured sotsiaalpoliitilised muutused maailmas, globaalne keskkonnakriis, pingelised pere-, töö- ja koolisuhted on sageli ülemäärase stressi põhjuseks. Koroonaaeg, praegune olukord seoses Ukraina sõjaga, koolikius ja koduvägivald on vaid mõned paljudest teguritest, mis suurendavad meis hirmu ja ärevust, pinget, närveerimist ja muretsemist.

Arstid on juba sajandeid märganud, et stress ning allergiahaigused kipuvad käima koos. Viimaste aastakümnete uuringud viitavad seostele närvi-, endokriin- ja immuunsüsteemi vahel. Seega pole üllatav, et ka teadusuuringud kinnitavad stressi ja allergia seost. Mõju on mõlemas suunas: stress muudab allergiasümptomid tugevamaks, aga samas võivad ka allergianähud ise kujuneda oluliseks stressiallikaks, käivitades sel moel nõiaringi.

Vaimne tervis on üldise tervise ja heaolu jaoks ülitalit. Sageli kaasub vaimse tervise häirimise ja stressiga ka füüsilise tervise häiritus – keha on ju üks tervik.

ALLERGIAHAIGUS PÕHJUSTAB STRESSI

Allergia avaldub nii nohu, astma, silmapõletiku, nahalööbe, sügeluse, seedehäire kui ka kõigi nende tunnuste kombinatsioonina. Allergiasümptomid, igapäevane kroonilise haigusega



Soovitused allergikule stressi vastu

- ▶ Külasta regulaarselt allergoloogi ja jätka allergiahaiguse ravi arsti ettekirjutuste järgi.
- ▶ Tee kindlaks oma stressi vallandajad ja pingeallikad.
- ▶ Kavanda tegevusi stressiga toimetulekuks tervislikul viisil.
- ▶ Maga piisavalt, eriti tähtis on ööuni. Väljapuhanuna on stressiga tunduvalt lihtsam toime tulla.
- ▶ Proovi lõõgastustehnikaid, nagu meditatsioon, jooga või lõõgastav hingamine.
- ▶ Naudi loomingulise tegevuse tervendavat mõju: kuula muusikat, tantsi, joonista, laula, loe raamatuid. Need kõik on suurepärased stressiravimid.
- ▶ Harrasta aktiivset elustiili, mis aitab kaasa nii füüsilisele kui ka emotsionaalsele heaolule.
- ▶ Ole füüsiliselt aktiivne. Regulaarne aeroobne treening aitab leevendada stressi. Sportlik inimene on ka välistele teguritele vähem vastuvõtlik ning parema vaimse seisundiga.
- ▶ Keskendu heale. Leia üles oma sisemine jõud ja optimism.
- ▶ Toitu korrapäraselt ja mitmekülgset – rohkem köögi- ja puuvilju, täisteratooteid; vähem suhkrurikkaid karastus- ja mahlajooke.
- ▶ Vähenda ekraaniaega.
- ▶ Lapsevanemad peavad aitama lapsel stressiga toime tulla. Paku kindlustunnet. Julgusta last väljendama oma tundeid, ka hirme. Lapse kuulamine ja lohutamine ilma probleemi vältimise või ülereageerimiseta avaldab pikaajalist positiivset mõju lapse võimele allergia ja stressiga toime tulla. Vasta tema küsimustele ning paku lohutust ja tuge.
- ▶ Pöördu vajadusel laste vaimse tervise spetsialisti, psühholoogi või psühhiaatri poole.

tegelemine, kehv uni ja väsimus tekitavad allergikule stressi.

Näiteks kevad ja suvi on õietolmuallergikutele küllalt stressirohke: vesised silmad, pidev nohu, aevastamine, köhimine ja häiritud uni muudavad allergikute elu, nende igapäevast toimetulekut. Halvenenud elukvaliteet põhjustab psüühikaprobleeme haigetele ja nende perele.

Atoopilise dermatiidi ja nõgeslööbe puhul ärritavad inimest kõige rohkem piinav naha sügelemine ja nähtav punetav lööve või kublad. Sügelus häirib oluliselt nende und ja une kvaliteeti. Unehäired toovad endaga kaasa päevase väsimuse ja vaimse tervise häired.

Häirivad sümptomid põhjustavad ärevust ja psüühikahäireid, mis omakorda raskendavad haiguse kontrolli alla saamist. Tegelikult võib sügeluse esile kutsuda ka lihtsalt sellele mõtlemine. Uuringute põhjal on atoopilise dermatiidiga lastel sagedamini käitumis-, aktiivsus- ja tähelepanuhäireid, samuti depressiooni.

Astma ägenemisel tekkiv õhupuudus ja lämbumistunne suurendab ärevust ja paanikat, mis omakorda raskendab hingamist. Hirm õhupuudushoogude kordumise ees viib vaimse tervise probleemideni. Astmahaigetel on depressiooni ligikaudu kaks korda rohkem kui mitteastamaatikutel.

Lapse tõsine allergiline reaktsioon anafülaksia on traumeeriv kõigile ja kogu pere igapäevaelu pole enam kunagi endine. Juhtunu põhjustab nii lapsele kui ka perele ärevust ja muret, eriti siis, kui anafülaksia on põhjustatud toidust ja ohutu toidu söömine muutub igapäevaseks katsumuseks. Lapsevanemad tunnevad pidevat vaimset pinget ja muret, et nende lapsel võib väljaspool kodu einestades tekkida raske allergiline reaktsioon. Kahjuks võib lapsevanemate ja teiste pere liikmete ärevus edasi kanduda ka lapsele.

Mõned allergikud tunnevad vajadust oma haigussümptomeid varjata, kuna kardavad sõprade, pereliikmete või töökaaslaste hinnanguid ja häbimärgistamist. See võib viia sotsiaalse eraldatuseni, avaldada negatiivset mõju töö- ja õpitulemustele ning mõjutada emotsionaalset heaolu.

STRESS MÕJUTAB KEHA JA VAIMU

Mis tahes põhjusel stress mõjutab keha ka füüsiliselt. Stress ja ärevushäired ei põhjusta otseselt allergiat, kuid võivad allergiasümptomeid süvendada.

Üks mõju on ka psühholoogiline. Kui inimene on stressis, siis tundub talle, et kõik on halvasti, sealhulgas tema tervis. Stress võimendab emotsionaalset reaktsiooni kõikidele haigusest tingitud sümptomitele ning võimendab ka allergiasümptomeid.

Teine stressi mõju allergiale on füüsiline. Seda ei teata veel täpselt miks, kuid arvatakse, et stressihormoonid võimendavad immuunsüsteemi ülereageerimist allergeenide vastu. Stress on keha viis reageerida ohtlikule olukorrale. Neerupeatelised toodavad siis rohkem kortisooli ja selle tagajärjel kiireneb südametöö ning tõuseb vererõhk. Krooniline stress ja kõrgenenud kortisool mõjuvad halvasti immuunsüsteemile. Lisaks kortisoolile vabaneb stressi ajal rohkem histamiini, mis halvendabki allergiasümptomeid.

Kui meie igapäevaelus ette tulevad pinged muutuvad probleemiks ja tekivad vaimse tervise häired, halveneb ka allergiahaigus ja ühes sellega kogu meie elukvaliteet. Tuleb mees pidada: stress võib vallandada allergiasümptomeid ja allergiaga võitlemine põhjustab ise stressi. Kõik see viibki nõiaringi ehk ummiku tekkele. Seetõttu ongi tähtis samal ajal allergia raviga vähendada ja vajadusel ka ravida stressi, et leevendada allergiahaiguste nähte ja hoida haigus kontrolli all. ■

RASEDUS JA ALLERGIA

Rasedus on üks tähtsaid eluperioode ja allergia või selle kartus ei tohiks seda varjutada. Valed valikud ja hirm kasutada vajalikke ravimeid võib halvasti mõjuda nii raseda kui ka loote tervisele.

TEKST: KRISTA RESS, IDA-TALLINNA KESKHAIGLA ALLERGOLOOG-IMMUNOLOOG



Raseduse ajal meie immuunsüsteem kohaneb ümber, et ema organism ei tõukaks ära loodet, ja seetõttu võivad kõrvalekalded tavaolukorrast mõjutada ka olemasolevate haiguste kulgu. Ka varem diagnoositud allergiahaigused, nagu allergiline riniit, astma, urtikaaria või atoopiline dermatiit, võivad raseduse ajal oma kulgu muuta.

VÄLDI TEADAOLEVAID ALLERGEENE

Allergiahaiguste ravis on kõige tähtsamal kohal teadaoleva allergeeni vältimine – see kehtib ka raseduse ajal.

Raske allergiahaiguse ägenemine või äge allergiline reaktsioon vajab vältimatut abi ning jälgimist kuni seisundi täieliku stabiliseerumiseni. Ema raske allergilise reaktsiooniga võib kaasneda vererõhu ja vere hapnikusalduse langus ning võib põhjustada lootele jäädavaid kahjustusi või isegi surma.

Kui naisel esineb allergiat, siis tuleb võimalusel põhjuslik allergeen välja selgitada enne rasedust, et kõik vajalikud diagnostilised protseduurid saaks ohutult läbi viia ning raseduse ajaks oleks teada naise allergeenid. Kui siiski on vaja teha allergiauringuid raseduse ajal, siis kasutatakse selleks vereanalüüse, mitte nahateste.

Kui naisel esineb allergiat, siis tuleb võimalusel põhjuslik allergeen välja selgitada enne rasedust.

KARTA TULEKS VAID RAVIMATA JÄTMIST

Raseduse ajal on vaja vähendada allergiliste haiguste ägenemist ja sellest tingitud kahju emale ja lootele.

Allergilise põletiku, eeskätt hingamisteede haiguste ägenemist on seostatud vererõhutusuga, enneaegse sünnituse ning väiksema sünnikaaluga. Seetõttu on äärmiselt oluline olemasoleva haiguse üle hea kontrolli saavutamine ja seda soovitatavalt juba enne rasestumist. Seetõttu tuleks oma arstiga ravivõimalused läbi arutada juba raseduse planeerimisel või siis esimesel võimalusel.

Raseduse ajal ei peaks kartma vajalike ravimite kasutamist, vaid pigem ravimite mitte- või alakasutamistest tingitud ägenemisi. Lisaks oleks vaja kindlasti raseduse ajal oluliselt sagedamini kontrollis käia, et allergilise haiguse ägenemisele õigeaegselt jälile saada.

- ▶ Allergilise riniidi ehk allergilise nohu korral võib kergete vaevuste korral abi olla ninali-maskesta loputamisest soolalahusega, mida on võimalik apteegist käsimüügist osta. Mõõdukate ja tugevamate vaevuste korral saab kasutada kas suukaudseid antihistamiinikume või põletikuvastaseid ninaspreisid – nende hulgast rasedale parimate valikute tegemiseks tuleb oma arstiga nõu pidada.
- ▶ Astma ravis tuleb kindlasti olla järjepidev, et ei tekiks astma ägenemist, mis võib lootele väga halvasti mõjuda. Oma arstiga tuleb rasedusest või selle planeerimisest varakult rääkida, et saaks leida parima ja stabiilsust tagava raviskeemi.

Inhaleeritavate ravimite ohutust on aastakümnete jooksul hinnatud ning arst oskab anda

soovitusi parima ravimi valikuks. Kui raseda astma ei ole hästi kontrollitud, esinevad sagedased või rasked ägenemised, tuleb nõu pidada kopsuarstiga.

- ▶ Allergiliste nahapõletike korral rasedus haiguskulgu oluliselt ei mõjuta, kuid rasedate soov vähendada ravimite tarvitamist võib põhjustada haiguse ägenemise. Seetõttu tuleb raseduse ajal jätkuvalt vältida vallandavaid tegureid ning regulaarselt kasutada niisutavaid baaskreeme. Kui vaatamata regulaarselt kasutatud niisutavale kreemile lööve siiski ägeneb, tuleks kasutada põletikuvastaseid ravikreeme.
- ▶ Homoöpaatiliste ja teiste taimsete ravimitearaapiate kasutamist tuleks raseduse ajal vältida, sest nendel puuduvad jälgimise ja kõrvaltoimete registreerimise süsteemid ning seetõttu nende toime rasedusele ei ole teada.

Lisaks allergiahaiguse võimalikule ägenemisele raseduse ajal tuleb arvestada ka immuunsüsteemi suurenenud vastuvõtlikkusega nakkushaigustele. Äge infektsioon võib aga samamoodi ohtlikuks osutuda lootele, nagu ka äge allergiline reaktsioon. Lisaks saab vastsündinu esimeseks pooleks eluaastaks kaitse erinevate nakkuste vastu just ema kaudu – kui emal kaitse haiguste vastu puudub, siis ei saa ta ka last kaitsta. Seetõttu soovitatakse kõigil rasedatel ennast vaksineerida raseduse kolmandal trimestril läkakõha vastu, et maksimaalselt tõhustada emalt lapsele üle kantavat kaitset. Lisaks soovitatakse kõiki naisi, kes on või jäävad rasedaks gripihooajal, vaksineerida gripi vastu olenemata raseduse trimestrist.

HOIDU ISETEGEVUSLIKEST PIIRANGUTEST

Lisaks ravimite kasutamise suhtes olevatele hirmudele võivad rasedad allergiate hirmus või teadmatuses piirata ka oma toiduvalikut.

Kui rasedal endal ei ole teada allergiat mõne konkreetse toiduaine suhtes, ei ole vaja oma toitumist piirata. Senised uuringud ei ole kinnitanud, et raseduse ajal teatud allergeenide igaks juhuks vältimine oleks kuidagi kasulik sündivale lapsele või et see vähendaks tal allergia tekke riski. Pigem võivad põhjendamatud toidupiirangud raseduse või rinnaga toitmise ajal hoopis negatiivselt mõjuda ja põhjustada tolerantsuse mittetekkimise ja seeläbi ka võimaliku allergia tekke antud toiduaine suhtes. Küll aga on leitud märke D-vitamiini ja oomega-3-rasvhape kasulikkusest – nende tarvitamine raseduse ajal võib vähendada sündiva lapse allergiariski esimestel eluaastatel.

Rasedate hirm ravimite ees ja sellest tingitud ravimite alakasutus võib hoopis ägestada kroonilist haigust ning seeläbi mõjuda negatiivselt nii raseda kui ka loote tervisele. Rasedale endale ja veel sündimata lapsele on aga kõige turvalisem hästi kontrollitud ja adekvaatselt ravitud allergiahaigus. ■

Tundlik nahk vajab erilist hoolt

Nahk vajab aeg-ajalt lisakaitset, mis rahustaks ja aitaks sel kiiremini taastuda

ENNETA NAHAÄRRITUSE TEKET TENA Barrier Cream



Liigse niiskuse ja hõõrdumise tagajärjel võib nahk kiiresti kahjustuda. TENA Barrier Cream kaitseb mähkmealust nahka ning ennetab pidamatusest tingitud nahaärrituse teket.

- Sisaldab E-vitamiini ja naturaalsel rapsiõli.
- Jääb nahale kaitsva, ent õhku läbilaskva kihina.
- Läbipaistev kreemikiht võimaldab naha olukorda jälgida.

TAASTA KAHJUSTUNUD NAHKA TENA Zinc Cream



Kahjustunud nahk vajab täiendavat kaitset, et kiiremini paraneda. TENA tsinkkreem sobib kasutamiseks ärritunud, taastamist vajavatel nahapiirkondadel.

- Rahustab, taastab ja kaitseb ärritunud nahka.
- Tsinkoksiid on põletikuvastase ja kaitsva toimega.
- Läbikumav kreemikiht võimaldab naha olukorda jälgida.
- Ainult 5 koostisainet!

TENA tooted on müügil apteekides ja abivahendeid müüvates kauplustes.



TENA Barrier Cream kaitsekreem ja TENA Zinc Cream taastav tsinkkreem on lõhna- ja säilitusainetevabad. Need on dermatoloogiliselt testitud ja sobivad allergilisele nahale. Tunnustatud Põhjamaade ökomärgisega.

REISIMINE JA ALLERGIA

Reis võib kesta vaid mõne tunni või mitu kuud. Kui reisijaks on aga allergik, tuleb lisaks turismiinfole tal mõelda ka sellele, kas reisil võib ette tulla probleeme allergiaga, ja selleks end ette valmistada.

TEKST: TIIA VOOR, TARTU ÜLIKOOLI
KLIINIKUMI LASTEKLIINIKU LASTEARST

Enne reisileminekut peab allergik mõtlema mitmele asjale: allergeenidele, sihtkoha toidule, kaasavõetavatele ravimitele, ravikindlustusele ja ka näiteks sellele, kuidas on allergeenid või haiguste nimetused võõrriigi keeles ning kui kaugel on ööbimiskohast arstiabi.

Eelnevalt tuleb kontrollida, kas kõik allergia-, astmaravimid on olemas ja et nende säilimistähtaeg kehtaks kogu reisiaja. Tuleb mõelda ka sellele, et reisile minnes oleks kaasas kõik allergiahaiguse ohjamiseks vajalikud hooldus- ja abivahendid: nahahooldustooted, hügieenivahendid (hotellis pakutavad ei pruugi sobida), ninaloputusvahendid, allergilise nohu ja astmaravimid (ka manustamiseks mõeldud vahemahuti).

REISIKINDLUSTUS

Ilma reisikindlustusega sõitmine võib kaasa tuua kopsakad välismaised raviarved. Et seda vältida, tuleks reisikindlustuseks valida selline, mis katab ära ka eelnevast tervislikust seisundist tulenevad riskid. Kontrollida tasub sedagi, kas on mingeid eritingimusi, näiteks arstitõendi vajadus või tervislikust seisundist tulenev lisatasu, et hiljem ei peaks kindlustusfirmaga puid ja maid jagama.

Juba enne reisi oleks hea teada sihtkoha tervishoiuteenuse korraldust ja arstiabi lähimat asukohta. Seda infot on võimalik hõlpsasti internetist leida ja vajalikud aadressid, kontaktandmed ja hädaabinumbrid kättesaadavasse kohta salvestada, olgu see siis paberile või elektrooniliselt.

RAVIMITE KAASAVÕTMINE

Enne sõitmist peaks kontrollima, kui suures koguses on lubatud reisi ajaks või sihtriiki ravimeid kaasa võtta. Enamikus riikides on lubatud sisse tuua ravimeid individuaalseks tarbeks, kuid vahel võib olla vajalik arstitõend ravimite kohta.

Arvestama peab väikese ravimivaruga, sest reisil võib tekkida nii mõnigi ettenägematu olukord – transpordi hiline mine, pagasikaotus, suurema ravimiannuse vajadus allergeenide või haigestumise tõttu –, et ei tekiks ravimipuudust.

Ravimid tuleb kaasa võtta originaal(tootja) pakendis, millel on kirjas toimeaine. Originaalpakendis ravimitega tekib ka vähem probleeme tollis ja turvavärvates. Hea oleks teada ravimite toimeainete nimetusi, sest raviminimetused võivad riigiti erineda. Enne reisile minemist võib teha ravimi originaalkarpidest mobiiltelefoniga fotod, millel on näha toimeaine nimi – nii saab seda vajadusel kiiresti apteekrile või arstile näidata.

Ravimid tuleb kindlasti pakkida käsipagasisse, mida saab kaasa võtta auto- või lennukisalongi,

bussi või rongivagunisse. Rohud peavad olema kogu reisi vältel alati ja kohe käepärast võtta.

Adrenaliinisüstlit peab hoidma kotis kas istme all või eesistme seljatoe sahtlis, et süstli saaks kätte ja süsti tehtud ka kinnitatud turvavööga. Ka reisi-kaaslased võiks teada, kus allergik oma ravimit hoiab ning kuidas ja millal seda kasutada. Anafülaksia riski (raske toidu-, putukaallergia) korral peab adrenaliinisüstel Epipen igal pool ja alati kaasas olema.

REISIDES LENNUKIGA

Paljudel lennufirmadel on olemas oma nn allergia-poliitika ja allergiast tasub eelnevalt informeerida nii reisikorraldajat kui ka transpordifirmat. Nii saab vältida olukorda, et pakutakse ägedat allergilist reaktsiooni põhjustavat toitu ning reisisaatjad on teadlikud reisija allergiast ning saavad vajadusel kiiresti aidata.

Soovi korral võib allergik teavitada kaasreisijaid ja läheduses istujat oma allergiahaigusest. Kui kaasreisijad söövad allergikule potentsiaalselt ohtlikku toitu, siis sissehingatud toiduallergeen või tolm võivad põhjustada allergilist nohu või kergest astmat – tõsiste allergiliste reaktsioonide tekkimise

Ravimid tuleb pakkida käsi-pagasisse, sest need peavad olema alati ja kohe käepärast võtta.

risk on väga väike, välja arvatud juhul, kui kogemata süüakse allergeeni sisaldavat toitu.

Kui probleemiks on tugev toiduallergia, tasub reisile minnes võtta kaasa oma moonakott, milles on allergia seisukohalt ohutud söögid ja joogid.

Lennukiga reisisid peab aga arvestama, et nii ravimi (antihistamiinikumi) lahusele kui ka imiku-piimasegule või n-ö allergiavabale joogile kehtivad vedelikukoguse piirangud.

SIHTRIIGI TOIT

Raske toiduallergia korral tasub valida majutus, kus saab ise allergiaohutut toitu valmistada.

Toiduallergia puhul on mõistlik enne riiki reismist kontrollida sellel maal kehtivaid toiduainete märgistamise seadusi. Riigiti võivad olla nõuded väga erinevad (vaata veebilehte farrp.unl.edu/IRChart).



Cetrax 10 mg tsetirisiin

Abiks allergia korral!



Võimalus
nautida
loodust!

Toimeaine tsetirisiin 10mg.
Käsimüügiravim.

Näidustus: Allergia sümptomite leevendamiseks.

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

Müügiloa hoidja ja tootja:
Vitabalans Oy, Varastokatu 8, 13500, Hämeelinn, Finland
Täiendav info müügiloa hoidja Eesti esindusest: Vitabalans Pharma OÜ,
Hõbekuuse tee 26, Tallinn 12111.

Vitabalans

Raske toiduallergia korral tasub valida majutus, kus saab ise allergiaohutut toitu valmistada.

Ülemaailmselt on peamisteks toiduallergeenideks piim, muna, nisu, kalad, koorikloomad, pähklid, seesam ja soja ning enamiku maade seaduste järgi peavad olema eelnimetatud allergeenid toidupakendil selgelt eristuvalt välja toodud (näiteks erinev kirjaviis, eraldi kastike).

Kasulik oleks ka enne reisi teada sihtriigi keeles oma allergiahaiguse ning allergeenide nimetusi, et hädaolukorras saaks kiiresti teada anda, milline toit või sissehingatav allergeen vallandas haigushoo. Enne reisileminekut võiks teha reisitavate riikide keeles kas elektrooniliselt või paberil nimekirja allergeenidest, et vajadusel seda näidata kas söögikohas toitu tellides, poest toitu ostes või tarvidusel tervishoiutöötajale.

ASTMA JA ALLERGIILINE NOHU

Kui astma on hästi ravitud, ei tohiks sõitmine (ka rõhu all olevas lennukis) tekitada hingamisprobleeme. Siiski võib teiste reisijatega kaasa tulla allergeene ja lennukisalongi kuiv õhk põhjustada astmanähte ning seepärast peaksid astmaravimid olema seal käepärast.

Astma ja allergilise nohu käes vaevlejal oleks hea enne reisi teada, millised allergeenid – õietolmud, tolmulestad, loomakarvad – on ootamas sihtkohas. Kui näiteks sõidetakse külla loomadega perele, võiks loomaallergia korral eelnevalt ning külasoleku ajal võtta antihistamiinikumi (allergiatabletid, -lahus) ja jätkata astma ning allergilise nohu ravimite võtmist.

Majutuskohas tasub broneerida mittesuitsetajatele ja allergikutele sobiv tuba, kus oleks võimalikult vähe allergeene koguvaid esemeid ja pindu.

Väljendunud tolmulestaallergia korral võib reisile kaasa võtta oma padja.

Õietolmuallergia korral on kasulik tutvuda reisikoha õietolmukalendriga, et vältida reisi ja õues olemist õitseaial. Viimane erineb paikkonniti ja allergeeniti. Õietolmuallergia korral tasub hotellituba aknad hoida suletuna ja kasutada õhukonditsioneerit ning pärast õuest naasmist käia duši all ja vahetada riided, et vähendada õietolmu sattumist siseruumidesse.

AUTOGA REISIMINE

Pikema autoreisi eel võiks enne teele asumist teha sõiduki suurpuhastuse: vahetada õhufiltrid ja puhastada konditsioneerit/kuulutusüsteemi

ning kraamida autosalong, et seal oleks vähem allergeene. Kui reis toimub õietolmuperioodil või saastatud õhuga keskkonnas, soovitatakse sõites auto aknad kinni hoida ja tuulutus võiks toimuda kliimaseadme kaudu.

Sõit tasub planeerida kas varahommikuks või hilisõhtuks, kuna õhusaaste on sel ajal tavaliselt väiksem. Tubakasuits võib halvendada nii allergiku kui ka astmaatiku enesetunnet – seepärast ei tohi mingil juhul autos suitsetada.

ATOOPILINE DERMATIIT

Lennureisi ajal võib lennukisalongi kuiv õhk või majutuskohas kasutatav pesu- või koristusvahend muuta allergiku naha kuivemaks ja tekitada sügelust, mistõttu on mõistlik reisile kaasa võtta sobilik nahka pehmendav-niisutav kreem ja isiklik pesuvahend.

Kuigi paljud atoopilise dermatiidi käes vaevlejad on soojas kliimas ja merevees ujudes märganud nahalööbe paranemist, siis ometigi võib reisides atoopiline dermatiit ägeneda (kokkupuude allergeenidega, reisiärevus, kontaktärritus, toidutalumatus) ja seepärast ei tohi koju unustada nahale määratavat paikset ravikreemi.

Ja kui juba soojast kliimast juttu tuli, siis ei tohi lõunamaale sõites koju unustada atoopikule paslikku päiksekaitsekreemi, sest sihtkohas ei pruugi seda saadaval olla. Suusareisile minnes ei tohi aga maha jätta ei külmakaitse- ja ravikreemi ega unustada astmaohte, kuna külm ja kuiv õhk ärritavad ja kuivatavad nahka ning hingamisteid.

VAKTSINEERIMINE

Mõnda riiki reisimiseks on vajalikud eelnevad spetsiaalsed vaktsineerimised ja/või tõendid selle kohta.

Astmaatikul, kes reisib gripihooajal, on kasulik ennast vaktsineerida gripi vastu. Arvestama peab, et lõuna- ja põhjapoolkeral on gripihooaeg erineval ajal. Munaallergia ei ole gripivaktsiini vastunäidustuseks.

Teatud riikidesse sisenemisel on vajalik kollapalavikuvaktsiin, mille tegemisel on risk ägeda allergilise reaktsiooni tekkeks muna- ja želatiiniallergia korral ning nendest allergiatest peab teavitama vaktsineerimise planeerimisel.

KOKKUVÕTTEKS

Kui enne reisi rahulikult läbi arutada ja planeerida kõik eespool kirjutatu – allergeenid, ravimid, hooldusvahendid, ennetusabinõud, arstiabi –, saab ka allergik sõita kasvõi ümbermaailmareisile või siis nautida täiel rinnal lühikest lõbusõitu lähiümbrusesse. ■

Päikese pahupool

Meie laiuskraadil elades on suur osa aastast külm ja pime. Seega on mõisteta, miks pärast pikka talve on igatsus päikese järgi suur ning esimeste päikeseliste ilmadega tekib kiusatus veeta aega välitingimustes loomuliku valguse käes, päevitada ja saada nahale päevitunud jume. Samas on aga oluline teada, et melaniini sünteesi intensiivistumine nahas ehk päevitunud jume tekib alati vastuseks DNA kahjustusele ning täiesti ohutut päevitust ei ole olemas.

Arst-resident dermatoveneroloogia erialal **Kaisa Viljar**



Päikesekiirgusest lähemalt

Nahale avaldavad toimet päikesevalguse spektri ultraviolet-B (UVB) ja ultraviolet-A (UVA) kiired. Kolmandat tüüpi, UVC kiired neelduvad atmosfääris ning maapinnani ei jõua.

UVB kiired on lühema lainepikkusega ja moodustavad ultraviolettkiirgusest umbes 5%. Nad imenduvad vaid naha pindmise kihti ja põhjustavad muuhulgas päikesepõletust. UVB kiirte toime on ka üheks peamiseks nahakasvajate tekkepõhjuseks. UVA kiired seevastu moodustavad 95% ultraviolettkiirgusest ja jõuavad sügavamatasse nahakihtidesse ehk dermisse. UVA kiired on peamised süüdlased naha fotovananemise (sh kortsude, pigmentihäirete) tekkes. Lisaks soodustavad UVA kiired täiendavalt nahapõletuste ja nahakasvajate teket. UVA-kiirgus läbib muuhulgas ka akna klaasi ja mängib olulist rolli valgustundlike nahalöövete tekkes.

Ultraviolettkiirgus mõjub organismile kahjulikult rakutasandil, kahjustades pärilikkusaine kandjat DNA-d nii otseselt kui kaudselt. Enda kaitsmine UV-kiirguse eest on üks peamisi preventiivseid meetodeid nahakasvajate, sh melanoomi haigestumise vältimiseks.

Päike, fotovananemine ja pigmentilaigud

Lisaks rakutasandil toimuvatele protsessidele on ultraviolettkiirguse negatiivne toime nahale sageli ka silmaga nähtav. UV-kiirgus põhjustab naha enneaegset vananemist (nn fotovananemist), mõjutades oluliselt naha struktuuri ja elastsust (nahk lõtvub) ning naha tooni (võivad tekkida **pigmentilaigud**, ebaühtlane nahatoon, väljapaistvad kapillaarid). Lisaks sellele on naha **fotovananemise** üheks ilminguks ka kortsude teke.

Pigmentilaikude teke nahal on seotud melanotsüütide ja pigment melaniiniga. Hüperpigmentatsioon ehk olukord kui nahk muutub laiguti tumedamaks – tekib siis, kui melaniini hulk nahas on suurenenud. Melaniini sünteesi mõjutavad hormoonid ja väga olulisel määral ka UV-kiirgus.

Üks sage ja võrdlemisi tülikas päikesekiirguse põhjustatud naha pigmentmuutus on **melasma**. Melasma puhul suureneb pigment melaniini hulk raku-

des ning tekivad piiritletud pruunikad laigud päikesele avatud nahale (enamasti näonahale, näiteks otsmikule, põskedele, ülahaule kohale aga ka õlgadele ja kätele). Melasmat esineb rohkem naistel ning märgatakse seda enamasti vanuses 20–40 eluaastat. UV-kiirgus on üks peamisi melasmat ägestavaid tegureid. Kui päikesevaesel ajal on melasma nahal veidi vähem silmatorkav, siis juba esimesed varakevadised päikesekiired toovad pigmentimuutused nahal taas teravalt esile. Tõsisemalt väljendunud melasma korral on soovitatav eluaegne hoolas päikesekaitse kasutamine koguni aastaringelt.

Kuidas valida päikesekaitsevahendit?

Kõige paremini kaitseb meid UV-kiirguse kahjulike mõjude eest mõistagi päikesekiirguse täielik vältimine. Kuna see pole aga enamasti võimalik, siis nahakasvajate tekke ennetamiseks ja fotovananemise vältimiseks tasub investeerida kvaliteetsesse päikesekaitsevahendisse ja seda hoolikalt kasutada. Päikesekaitset tuleks kasutada igal juhul siis, kui UV-indeks ületab nulli – seega meie laiuskraadil lisaks suvekuudele ka juba varakevadel ja hilissügisel. On oluline märkida, et päikesekaitse kasutamise vajadus ei piirdu ainult päikesevaesemilise ilmaga, **ka pilvise ilmaga jõuab maapinnani kuni 80% UV kiirtest**. Siseruumides ja autos viibides tasub meele pidada, et UVA-kiirgus läbib hõlpsasti akna klaasi ja nahk vajab kaitset ka sellistes tingimustes viibides.

Naha tervise huvides tuleks kasutada päikesekaitset kõigil, väikelastest kuni eakateni – eriti aga neil, kel juba nahal päikesekahjustuse ilmingud esinevad.

Kuna päikesekaitsevahendite valik on tänapäeval väga lai, siis tasub neid soetada apteegist. Apteegikosmeetika puhul on üldjuhul tegu dermatoloogilistest testitud fotostabiilsete toodetega. Lisaks annab apteegi personali asjatundlik nõustamis- oskus võimaluse tooteletide kirjus maailmas paremini orienteeruda ja leida just enda nahale sobiv toode, mille järjepidev kasutamine annab panuse sellesse, et nahk püsiks kaua terve ja kaunina.

TÕHUS PÄIKESEKAITSEVAHEND ON:

- **laia spektriga** (tagades kaitse UVA- ja UVB-kiirguse vastu);
- **piisava SPF faktoriga** (soovitan eelistada vähemalt SPF30 kaitsefaktorit).

Päikesekaitsevahendit tuleb nahale kanda umbes **15–30 minutit enne päikese kätte minekut** ja ühe kasutuskorra kohta tuleks kanda nahale umbes **2–3 supilusikatäit** päikesekaitsevahendit.

RAVIMTAIME- ALLERGIA

Kuigi ravimtaimed on enamasti ohutud, võivad nad vahel põhjustada raskeid, potentsiaalselt eluohtlikke allergilisi reaktsioone. Ravimtaimeallergia risk on suurem neil, kellel on juba mingi ülitundlikkus, eelkõige õietolmuallergia. Allergiakahtluse korral tuleb ravimtaimede kasutamine kohe lõpetada.

TEKST: TRIINE ANNUS, IDA-TALLINNA KESKHAIGLA LASTEALLERGOLOOG

Paljud inimesed kasutavad tervisemuredest jagu saamiseks või nende ennetuseks ravimtaimi, loodustooteid ja toidulisandeid. Muu hulgas on taimi soovitatud ka allergia leevenduseks. Sageli peetakse ravimtaimi tööstuslikest ravimitest ohutumaks, kuna usutakse, et nad ei sisalda kahjulikke aineid, pole inimorganismile võõrad ega põhjusta kõrvaltoimeid.

Enamasti ongi ravimtaimed mõistlikus koguses tarvitades üpris ohutud, vahel võivad aga põhjustada märkimisväärseid kõrvaltoimeid ja tüsistusi, eriti siis, kui nendega liialdada. Mõned taimed ei sobi rasedale, imikule või teatud haigusi põdevale inimesele.


Tähtis on teada, et osa taimi võib oluliselt tugevdada või nõrgendada samal ajal tarvitata-
vate ravimite toimet, aga ka suurendada naha
päikesetundlikkust või soodustada veritsust.
Seetõttu peab kasutatavatest ravimtaimedest alati
teavitama oma raviarsti, eriti juhul, kui ees seisab
kirurgiline protseduur.

TAIMED TEKITAVAD ALLERGIAT

Ka allergikud ja allergiliste laste vanemad eelistavad sageli ravimtaimi, pidades neid kui looduslikke allergikule sobivamaks ja ohutumaks. Tegelikult pärineb enamik allergeene just loodusest, sealhulgas taimeriigist. Inimene võib olla allergiline iga taime vastu, ravimtaimed ei ole siin erand.

Kuigi ravimtaimeallergia pole sage, võib see vahel põhjustada vägagi raskeid haigusnähte. Taimed, mida kasutatakse allergia vastu, võivad ka ise osutada allergeeniks.

Ravimtaimed põhjustavad allergianähte nii suu kaudu kui ka nahaga kokkupuutel, tugeva allergia korral ka õhus levides. Vaevused võivad tekkida kokkupuutel nii taime endaga kui ka taimi sisaldavate kosmeetika- ja hügieenitoodete, parfüümide, massaažiõli ning teiste nahale sattuvate toodetega. Mõningaid ravitoimega taimi (näiteks seller, sigur, koirohi) kasutatakse toiduks ja maitseainena. Lisaks leidub ravimtaimede allergeeni õietolmupreparaatides, mesilasema toitepiimas ja mees. Kirjeldatakse allergiat ka homöopaatilistest ravimitest. Samuti kasutatakse ravimtaimi putukatõrjes.



"Täitsa priima toode! Ma ei mäleta, millal ma viimati nii rahulikult, ilma higistamata ja sügavalt magasin. Väga äge leiutis, olen ostetud toodetega väga rahul."

- Kliendi tagasiside

Puhtas voodis magad paremini!

Allergiahooaeg läheneb. Paljudel allergikutel on siis nina kinni ja isegi öösel ajab kõhima. See aga mõjutab und ning hommikuti pole ärgates puhanud tunnet. Puhtas magamistoas ning voodis on lihtsam hingata, uinud kiiremini ja uni on magusam. Kas mäletad, millal sa viimati padjad ja tekid uute vastu vahetasid?

Nüüd kõik funktsionaalsed SteadyBody®-tooted -15%

Tekid | Linad | Pealismadratsikatted | Suletooted

unikulma.ee/steadybody

Pakkumine kehtib kuni 30.04.2023



Rahustavad



Reguleerivad temperatuuri

unikulma

Järve Keskus Pärnu mnt. 238, 11624 Tallinn, tel. 666 1106, unikulma@unikulma.ee

Soovitusi ravimtaime- allergia vältimiseks

- ▶ Ole teadlik, milliseid taimi tarvitad. Loe alati hoolikalt käsimüügiravimite, loodustoodete ja toidulisandite koostist. Tunne tarvitatava ravimtaime omadusi ja toimet.
- ▶ Suhtu ravimtaime nagu ravimisse, ära ületa tarvitamisel soovitatud koguseid ega ravikuuri pikkust.
- ▶ Pööra tähelepanu ravimtaimede päritolule ja kvaliteedile. Mõned kahtlast päritolu taimsed tooted võivad sisaldada soovimatuid koostisosi.
- ▶ Jälgi oma reaktsiooni ravimtaimele – ka kergete allergianähtude ilmnemisel lõpeta kohe taimede tarvitamine, sest allergia võib süveneda.
- ▶ Väldi vaevusi tekitanud ravimtaime täielikult ja pigem hoidu ka teistest botaaniliselt lähedastest taimedest.
- ▶ Kui ülitundlikkus ühe taimede vastu on ilmnenud, ole ka muude ravimtaimede ettevaatlik. Uut taimede kasutamise asudes proovi seda esialgu nahal, ja kui reaktsiooni ei ole, siis seejärel väga väikeses koguses suu limaskestal.
- ▶ Õietolmuallergia korral õpi tundma võimalikke ristallergiat tekitavaid taimi.
- ▶ Vali leebed, taimsete lisanditeta kosmeetika- ja hügieenitooted.
- ▶ Arvesta sellega, et allergeenseid ravimtaimi võib olla ka toiduainetes, jookides ja putukamürkide koostises.
- ▶ Kui tegemist on raseda, imetava ema, väikelapse, eaka inimese või ravimite tarvitajaga, tuleb enne ravimtaimede kasutamist nõu pidada arstiga.

KES ON OHUSTATUD

Ravimtaimest võib allergiline reaktsioon tekkida igapäevael, eelkõige aga neil, kellel on juba allergiahaigus, näiteks allergiline nohu, allergiline lööve või astma. Enim on ohustatud õietolmuallergikud, seda ristallergia tõttu – erinevate taimede (kaasa arvatud ravimtaimed ja taimsed toiduained) valgud võivad sarnaneda õietolmuvalgudega ja hakata samuti vaevusi tekitama.

Kokkupuutel tekib taimeallergia kergemini siis, kui nahk on tundlik või põletikule kalduv. Igapäevaeliselt ravimtaimede kokkupuutel isikul võib neist kujuneda kutseallergia.

SÜMPTOMID

Taime kokkupuutel nahaga tekib enamasti lööve kokkupuutekohal, harvemini muid allergianähte. Suurim osa ravimtaimede tarvitamisel ilmneb samu nähte, mis toiduallergia korral:

- ▶ punetavad ja sügelevad nahalööbed;
- ▶ suu või kurgu sügelus ja kipitus;

- ▶ laugude, kõrvade, huulte või kurgu turse;
- ▶ nohu, ninakinnisus ning silmade sügelus, punetus ja vesitsus;
- ▶ kinnine kõha, häälekähedus, raskendatud või vilisev hingamine;
- ▶ iiveldus, oksendamine, ülakõhuvalu;
- ▶ üksikjuhtudel ka anafülaksia – raske, äge, potentsiaalselt eluohtlik üldreaktsioon.

Kui taimest tekib vaid kõhuvaevusi ja sedagi pigem suurema koguse tarvitamisel, ei pruugi olla tegemist allergia, vaid talumatusega.

ALLERGEENSED RAVIMTAIMED

Kaseõietolmuallergikud võivad vaevusi tekitada tervise turgutuseks kasutatud kasepungad, -lehed ja -mahli; võilille- või pujuõietolmuallergia korral aga teised korvõielised. Lisaks võivad mõlemal juhul ristallergia tõttu vaevusi põhjustada nii ravimtaimede kui ka toidu- või maitsetaimena kasutatavad petersell, seller, apteegitill ehk fenkol, aniis, köömen, ingver, kaneel ja kurkum.

Allergeeniks on sagedamini osutunud veel näiteks luuderohi, hibisk, pune, liht-naistepuna, basiilik, teeleht ja salvei; lööbe põhjusena ka kuuse- ja männiõli ning palsamipuust pärinev Peruu palsam.

Sageli vallandavad allergianähte taimesegud, eriti eksootilist päritolu loodusravimid, mille täpne koostis on tihti teadmata. Värsked taimed on enamasti allergeensemad kui kuivatatud, kuumutatud või muul moel töödeldud.

KORVÕIELISED

Enim tekitavad ravimtaimeallergiat arvuka korvõieliste sugukonna taimed.

Raskeid reaktsioone on kõige sagedamini kirjeldatud punasest siilkübarast (rahva seas rohkem tuntud punase pävakübarana), teekummel ja saialillist. Allergiat tekitavad ka koirohi, puju, paiseleht, raudrohi, kolmirsuse, arnika, võilill, soolikarohi, kääkuld, aedvaak, sigur, maariahukas ja paljud teised korvõielised.

Toidutaimedest on korvõielised muuhulgas aedsalat, maapirn, mustjuur, päevalill, estragon ja artišokk.

Korvõielisi kasutatakse ka ilu- ja meetaimede, parfümeeria- ja kosmeetikatööstuses, aroomiteraapias ning putukamürgina.

Korvõieliste allergia korral tasub ettevaatlik olla kõigi korvõielistega, aga ka mesilassaadustega. ■

Allergikutele mõeldes



Allergia ehk ülitundlikkus on tüüpiline arenenud maailma probleem. Veel paarikümne aasta eest mõjutas allergia üksikuid meist, tänaseks on sellest kujunenud paljude perekondade igapäevaelu probleem. Ülitundlikkuse kasvu taga on paljuski üldine keskkonna saastumine, suure soojustamistuhina tagajärjel umbseks muutunud eluruumid, üha enamatest E-dest koosnev toidulaud ning kasvav hulk tehismaterjale meie ümber, mille tegelik mõju organismile avaldub arvatavasti alles aastate pärast.

Olukorras, mil valdava osa oma päevast veedame siseruumides, tuleb suurt tähelepanu pöörata tervisliku sisekliima saavutamisele. Seda, kui hästi me ennast ruumis tunneme, mõjutavad mitte üksnes ruumiõhu puhtus ning soojus-niiskuserežiim, vaid ka viimistluseks valitud materjalide kvaliteet. Teisisõnu algab ohutu värvimistöõ õige viimistlusmaterjali valikust. Esmapilgul lihtne soovitus võib osutuda aga keerukaks, sest kauplustes olev tootevalik on lai ning pelgalt purgil olevat teksti lugedes ei eristu pakutavad värvid teineteisest kuigivõrd. Ülelahe Soomes on ehitusmaterjalide ohutuse teemaga tegeletud juba aastaid. Sealsetes kauplustes pakutavaid viimistlusmaterjale testitakse sõltumatutes laborites ning toodetele väljastatakse ka vastava klassi tunnus. Näiteks värvide puhul mõõdetakse neli nädalat pärast värvimist pinnast eralduvate orgaaniliste ühendite, formaldehüüdide, ammoniaagi ja kantserogeensete ainete hulka.

Mõistlik oleks siseviimistluses eelistada veepõhiseid värve, mis on peaaegu lõhnatud. Seetõttu saab äsja värvitud ruume hakata kasutama märksa vahe-

tumalt kui lahustipõhiste värvidega värvitud – mõnel juhul peaaegu kohe pärast värvimistöõde lõppu. Veepõhised värvid sisaldavad lenduvaid ühendeid (purgil märgituna lühendina LOU/ VOC) enamasti minimaalselt, sobides seetõttu laste- ja magamistubadesse, tekitamata ärritusnähte ka ülitundlikele inimestele. Veepõhiseid värve märgistab pakendil H₂O piktogramm, mille olemasolu tasub tuvastada. Samuti saab pärast värvimistöõde lõppu kõik töövahendid hõlpsalt veega puhtaks pesta, pole vaja kasutada kemikaale.

Sadolini kaubamärgi all müüdatavatest seina- ja laevärvidest omavad Eesti Allergialiidu tunnustust tooted Bindo 3, Bindo 7, Bindo 10, Bindo 20 ja Extra-mat. Nimetatud tooteid võib julgesti kasutada kõrgendatud tervisekaitse-õuetega ruumides, nad on vabad ärritavatest ainetest ning neis sisalduvate lenduvate orgaaniliste ühendite (LOÜ, inglise k. VOC) hulk on alla 1 g/l. Võrdluseks Euroopa Liidus on LOÜ piirmäär antud tootegrupi värvidele 30 g/l.

Lisaks valitud tootele on tähtis pöörata tähelepanu ohututele töövõtetele pinna pahteldamise ja värvimise ajal. Enesestmõistetav on kanda respiraatorit või näokaitset pinna lihvimisel. Paraku kipub aga värvimise/lakkimise ajal ohutunne kaduma. Ka siis, kui kasutatakse veepõhiseid tooteid, on soovitatav värvimise ajal ruume regulaarselt õhutada. Tundliku naha korral tuleks töötades kanda kindaid, lagede värvimisel ka kaitseprille. Pihustiga töötamisel tuleb meeles pidada, et lenduv pihustusudu võib ärritada hingamiselundeid ja silmi. Kui võimalik, tasuks allergikul viibida remonttööde ajal kodust eemal ning usaldada tööde tegemine oma ala professionaalide kätte.

SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



Uus

Rahu nahale. Südamerahu emale.

HÜPOALLERGIILISED TOOTEVALEMID ÜLIKUIVA ATOOPILISE DERMATIIDIGA NAHALE.

TOPIALYSE BAUME PROTECT + intensiivne toitev palsam sisaldab SVR laboratooriumi patenteeritud keramiide, mis kaitsevad tundlikku nahka ärrituse eest, mille võivad tekitada tolmulestad või isegi õhusaaste. Kauakestev mugavus ning sügelusevastane toime võimaldavad kauem nautida magusat und.

TOPIALYSE HUILE LAVANTE siidise tekstuuriga, nahka puhastav kuiv mitsellaarõli eemaldab mustuse nahalt õrnalt, seda niisutades ning säilitades naha hüdroliipidse kaitsekihi, rahustades tundlikku, vannitamisest ärritunud nahka.

Tooted müügil hästi varustatud apteekides ja valitud ilupoodides

@SVReesti @svr_eesti

