Kodutohter

EESTI ALLERGIALIIT

Allergia

ERINUMBER

Kuidas allergiat ära tunda ja ravida

Kosmeetika, püsimeik, tätoveering ja allergia

Müüt või tegelikkus? Tervislik tarbimine on imelihtne

Mis on düshidroos?

Kontaktallergeenid ja nahk

Sügelised ohustavad eelkõige lapsi

Kuidas valida inhalaatorit ja inhaleerida

EFECO

Lihtsalt puhtaks

AS ESTKO on loonud Efeco puhastusainete sarja kodukasutajale, lähtudes oma 30aastasest kogemusest profi klientidele toodete arendamisel ja tootmisel. Tooted on loodussõbralikest toorainetest ning on sertifi tseeritud ELi ökomärgisega. Eesmärk on pakkuda kodukasutajale tooteid, mis tegelikult ka töötavad.

Efeco Üldpuhastus tootele on omistatud Eesti Allergialiidu tunnustus.
Eesti Allergialiidu tunnustus kinnitab meie puhastusvahendi ohutust ja sobivust allergikutele.

www.efeco.ee

EESTI ALLERGIALIIT TUNNUSTAB

HEA LUGEJA!

Seekordses allergialisas käsitletakse kõige rohkem nahalöövetega kulgevaid haigusi, millel on erinevad põhjused, kliiniline avaldumine ja ravi.

Tundub üllatav, kuid väidetavalt kasutavad naised 12–16 ning mehed keskmiselt 6 kosmeetikatoodet päevas! Kõige rohkem kasutatakse hügieenitooteid ja niisutavaid nahahooldusvahendeid ning seetõttu tekib nendel sagedamini ka ülitundlikkus- ja ärritusreaktsioone. Tihti on ohuallikaks lõhnaained, mida leidub nii kosmeetikatoodetes kui ka majapidamistarvetes, samuti ravikreemides ja salvides, ning süütuna tunduvad maitseained nelk, kaneel, vanilliin ja karri.

Ilu nõuab ohvreid. Lisaks juuksevärvides sisalduvast parafenüleendiamiinist (PPD) näo ja kaela piirkonda tekkivtele löövetele võivad reaktsioone põhjustada tätoveerimispigmentides sisalduvad metallisoolad. Tätoveerimis- ja/või püsimeigi ülitundlikkusreaktsioonid võivad avalduda kuude, aastate või isegi aastakümnete pärast – katsu siis põhjus kindlaks teha!

Kui loodusliku punase henna tätoveeringute puhul on paiksed ülitundlikkusreaktsioonid suhteliselt haruldased, siis ajutise, nn musta henna tätoveeringutega inimestel on kontaktallergia üsna sage nähtus, sest tegemist on PPD-st põhjustatud allergilise reaktsiooniga.

Kas tervislik tarbimine on imelihtne? Ükski toode ei ole nii hea, et sobib kõigile. Kirja on pandud viis lihtsat soovitust, mis peaksid aitama valikuid teha.

Ekseemil on palju avaldumisvorme, üheks nendest on düshidroos, mis sarnaneb kolme haigusega: jalgadel seenhaigusega, sõrmede vahel sügelistega ja peopesades ning jalgadel mädavillilise psoriaasiga. Haigused on erinevate põhjustega ja seega ravi ka täiesti erinev. Täpsemad juhtnöörid on antud seoses düshidroosiga ja eraldi on üksikasjalikult käsitletud sügelisi.

Sügeliste kulg võib olla klassikaline, aga ka sellest erinev – kulgeda nn puhaste inimeste sügelistena, sõlmelise või koorikulise vormina. Enamasti diagnoosivad ja ravivad seda nakkushaigust perearstid, kuid tihti satuvad inimesed dermatoloogi vastuvõtule. Allergoloogi juurde jõuavad haiged, kellel on skaabies kaua kestnud, haigusnähud ikka püsivad; ravimitest on tekkinud nahaärritus või põue pugenud kahtlus, et on tegemist hoopiski muu haigusega.

Aastaid tagasi kerkis Eestis soolakambreid kui seeni peale vihma. Paljud astmahaiged ja tihti põdevate laste vanemad küsisid soolakambri kasulikkuse kohta. Ühest vastust oli raske anda – selle asemel soovitasin koju osta pigem inhalatsiooniaparaat, mis on alati käepärast ja sobib nii kergema kui ka raskema hingamisteede haiguse korral. Nüüdseks on paljudes kodudes inhalatsiooniaparaadid juba olemas. Kes aga tahavad neid endale soetada, leiavad nõuandeid, mille järgi teha selle hädavajaliku kodumasina valik ja kuidas seda kasutada.

Kevad võtab võimust ja sunnib viirushaigusi taanduma, kuid õietolmuallergiaga haigetel on rasked ajad terendamas. Eelmiste aastate Kodutohtri allergialisades oleme pollinoosi käsitlenud ja need artiklid on leitavad Eesti Allergialiidu kodulehel www.allergialiit.ee.

Eesti Allergialiidu juhatuse nimel
rõõmsaid hetki soovides,
Kaja Julge

EESTI ALLERGIALIIT

SISUKORD

4 Kuidas allergiat ära tunda ja ravidal
10 Müüt või tegelikkus? Tervislik tarbimine on imelihtne
14 Kontaktallergeenid ja nahk
18 Kuidas valida inhalaatorit ja inhaleerida
24 Düshidrootiline ekseem
26 Sügelised
32 Kosmeetika, püsimeik, tätoveering ja allergia

IMPRESSUM

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

TELLIMINE 610 4000

Peatoimetaja Siiri Lelumees
siiri.lelumees@ajakirjad.ee
Toimetaja Üllar Ende
Keeletoimetaja-korrektor Lembi Kaasik
Kujundaja Mai-Liis Raidaru

Trükikoda Printall
Kodutohtri allergia erinumber on välja antud hasartmängumaksu toetusega.

KUIDAS ALLERGIAT ÄRA TUNDA JA RAVIDA

Viimastel aastakümnetel on allergiahaigused kogu maailmas sagenenud. Kõiki põhjuseid ei ole siiani suudetud välja selgitada, kuid samas on teada, et olulisel kohal on eluviis, välis- ja sisekeskkonna tegurid. Tähtis on varakult allergia ära tunda ja pöörduda kahtluse korral arsti poole, et vältida kaugtüsistusi.

TEKST **MARE PAUKLIN, TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI SISEKLIINIKU SISEARST-ALLERGOLOOG**

ILLUSTRATSIOONID: SHUTTERSTOCK

Allergeenide esmakordne sattumine organismi kutsub küll esile immuunreaktsiooni ja moodustuvad antikehad, kuid allergiline reaktsioon tekib alles siis, kui sama allergeen satub organismi mõne aja möödudes uuesti: tekib reaktsioon allergeeni ja organismi juba varem moodustunud antikehade vahel. See põhimõte on väga oluline allergiahaiguse diagnoosimisel ja analüüside tõlgendamisel. Seega on tähtis hinnata allergiatestide tulemusi koos anamneesi ja kliinilise leiuga.

Ülitundlikkushaiguse diagnoosimisel on tähtsaimaks inimese enda kokkuvõte haigestumisest ehk anamnees. Allergiat kinnitavad diagnostikavõimalused arenevad kiiresti ja seetõttu on mõistlik selle haiguse kahtlusel pöörduda allergoloogi poole.

MÕISTE JA ALLERGIA OLEMUS

Allergiaks nimetatakse ülitundlikkust, mida põhjustavad spetsiifilised muutused immuunsüsteemis. Allergiline reaktsioon on olukord, kui immuunsüsteem reageerib ülitugevalt süütu kehavõõra aine sattumisele organismi.

Allergiline reaktsioon on olukord, kui immuunsüsteem reageerib ülitugevalt süütu kehavõõra aine sattumisele organismi.

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.

MÜÜGIL E-POES: **www.eluvagi.ee**

Ülitundlikkuse korral räägitakse enamasti kahest allergilisest reaktsioonist: kiiret tüüpi ehk IgE-st sõltuv ja hilistüüpi reaktsioon, milles osalevad allergeenspetsiifilised lümfotsüüdid.

Laiem mõiste on hüperreaktiivsus, mille all mõistetakse suurenenud tundlikkust mingi aine suhtes ehk siis tugevnenud reageerimist mitmesuguste ärritavate tegurite vastu. Mittespetsiifilised ärritajad, nagu tubakasuits ja temperatuuri muutused, võivad allergiat ägestada.

Allergiaga seoses kohtab tihtipeale mõistet "atoopia", mis tähendab inimese pärilikku omadust kergesti moodustada IgE-antikehi.

ALLERGIA KLIINILINE VÄLJENDUS

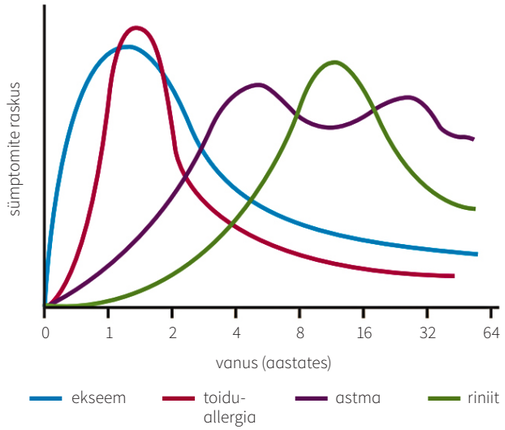
Elanikkonna uuringutes on näidatud, et erinevate allergiliste haiguste väljendus varieerub vanuseti. Täiskasvanueas tõuseb allergilisse nohusse ehk riniiti ja astmasse haigestumine (vaata joonis 1).

Allergilised haigused haaravad nahka, silmi, nina, kopse ja seedekulglat.

Kliiniline pilt võib olla varieeruv, kuid kõige sagedasemaks väljenduseks organsüsteemide kaupa on järgmine:

- nahk: sügelev lööve
  - atoopiline ekseem, imikutel karedad punetavad laigud näol, väikelapseeas liigeste painutuskülgedel ja noorukitel/täiskasvanutel liigeste painutuskülgedel, kaelal, näol;
  - urtikaaria – kiiresti tekkivad tursealad (kublad) nahal/limaskestadel, millega võib kaasneda angioödeem (turse haarab ka pärisnaha alumist osa ning naha aluskudet);
  - kontaktdermatiit – naha kuivus, infiltreeritus, ketendus ja lõhed. Ägeda lööbe korral nahapunetus, turse ja villikesed;
- silmad: silmade punetus, pisaravool, silmalaugude turse;
- nina: sügelus, aevastamine, vesine ninavoolus ehk vesine rinorröa, ninakinnisus;
- kops: kiuned ja vilinad rinnus (eriti sügaval väljahingamisel), episoodiliselt tekkiv hingamisraskus, õhupuudus, raskustunne rindkeres, hootine köha, mida esineb enam öösiti ja/või varahommikuti;
- seedekulgla: kõhuvalu, oksendamine, kõhulahtisus.

Oraalne allergiline sündroom tekib eelkõige kasetolmuallergikutel, kui nad söövad ülitundlikkust põhjustavaid tooreid juur- või puuvilju.



Allergiliste haiguste kliiniline väljendus vanusegrupiti (modif. Holgate S, et. Allergy 3rd Edition, 2006)

Neis olevad valgud võivad sarnaneda allergia põhjustajatega – seetõttu võib tekkida ristallergia ainete suhtes, mis tegelikult ei ole allergeenid. Neist enamikul tekivad vaevused seoses suuõõne ja neeluga, raskematel juhtudel võivad tekkida raskemad üldised vaevused.

ALLERGIA DIAGNOOSIMINE

Nahatorketestid ja seerumi IgE-testid on allergia esmavaliku-uuringud, et hinnata spetsiifilise IgE olemasolu.

• Nahatorketestid (NTT) ja spetsiifiline *in vitro* IgE

Allergiat saab diagnoosida, kui lisaks allergiavaevustele esineb allergeeni suhtes kindlaks tehtav ülitundlikkus. Uurida on vaja eelkõige selliseid allergeene, mis on kooskõlas vaevustega. Nahatorketeste on võimalik kasutada igas vanuses, kuid tundlikkus võib olla väiksem vastsündinutel ja eakatel. Neid tehakse küünarvarre painutuspinnale.

Esmalt on vajalik hinnata negatiivset (füsioloogilise lahusega test) ja positiivset (histamiin 10 mg/ml) kontrolltesti. Hinnatakse kuplade diameetrit, mis tekib ülitundlikkuse korral allergeenide suhtes. Positiivseks loetakse testi, kui kubel on ≥ 3 mm pärast 15-minutilist ooteaega.

Verest IgE-antikehade määramist kasutatakse juhul, kui ei saa mingil põhjusel nahateste teha, puudub vastav allergeen nahatestide tegemiseks või nende tulemused ei ole kooskõlas vaevustega.

Spetsiifilisi IgE-antikehi esineb ka väljendumata allergia ehk asümptomaatilise tundlikkuse korral ja seetõttu on tähtis hinnata testi tulemusi koos haiguse kirjelduse ja allergia väljendustega.

Seni kasutusel olevate testide üks puudus oli võimetus eristada ristreaktsioone.

Viimastel aastatel on allergia diagnoosimises arenenud uued suunad. Kasutusel on molekulaarsel meetodil põhinev allergeensete komponentide kindlakstegemine (CRD ehk *Component Resolved Diagnostic* – ingl), millega saab määrata tõelist allergiat ja ristreaktsiooni. See diagnostikameetod võimaldab hinnata süsteemsete ja paiksete allergiliste reaktsioonide tekke riski,

Alyr 10 mg
Cetirizini dihydrochloridum

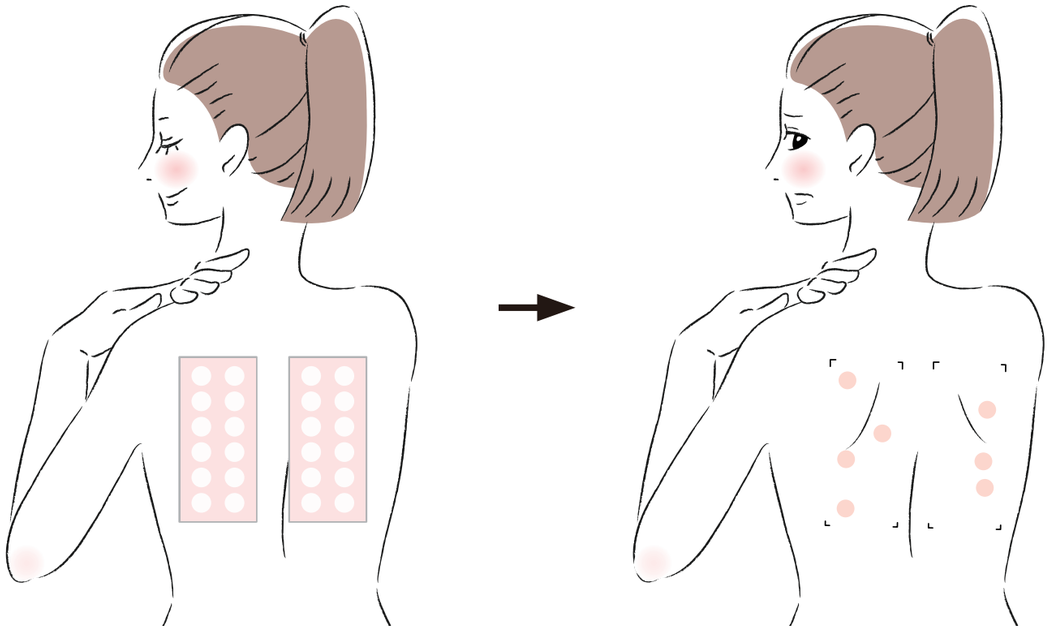
Hooajalise ja aastaringse allergilise riniidi sümptomite leevendamine

Nõgeslööbe (urtikaaria) sümptomite leevendamine

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

Maaletooja esindaja: Sirowa Tallinn AS

BAUSCH Health



abistab arsti patsiendi nõustamisel, et vältida põhjendamatuid dieedipiiranguid, ning võimaldab täpsemalt kasutada spetsiifilist immuunravi.

• Eliminatsioon-provokatsioontestid

Need on väga tähtsal kohal just toiduallergia diagnoosimises. Kergemate haigusnähtude korral saab neid teha kodus, raskematel juhtudel tehakse uuringuid ainult haiglas, kuna peab olema valmisolek raskete, süsteemsete allergiliste reaktsioonide lahendamiseks.

Toiduaine väljajätmine menüüst peaks põhinema allergiale suunatud dieedi anamneesil, haiguse anamneesil ja allergilistel testidel (nahatorketestid ja/või vere IgE määramine). Iga toiduaine kõrvaldamise järel tuleks tulemusi põhjalikult jälgida ja hinnata 2–4 nädala jooksul. Kui toidu ärajätmine leevendab oluliselt sümptomeid, peaks seda jätkama kuni provokatsioontesti tegemiseni. Toiduallergia on väga ebatõenäoline, kui eliminatsioonidieedi järel ei teki paranemist.

Suukaudset provokatsioontesti tehakse olukorras, kui on vaja kinnitada toiduallergia diagnoosi või soodustada taluvust antud toidu suhtes. Neid tehakse ettemääratud protokolli alusel, objektiivse allergilise reaktsiooni korral test lõpetatakse. Vahetu reaktsioon allergeeni suhtes võib tekkida kuni kahe tunni jooksul. Atoopiline ekseem võib halveneda mitme tunni või koguni päeva järel. Urtikaaria ja angioödeem on kõige sagedasemad objektiivsed tunnused. Samas võib esineda ka seedekulgla, hingamisteede ja südame-veresoonkonna vaevusi.

• Epikutaantestid

Epikutaanseid nahateste tehakse oletatava allergeeni nõrga kontsentratsiooniga lahusega tavaliselt selja ülaossa. Nahaarstid kasutavad epikutaanteste ehk aplikatsioonteste põhiliselt kontaktdermatiidi kindlaks tegemiseks.

Allergeenid pannakse plaastri külge kinnitatud kambrikestesse ja plaastrid kleebitakse seljale. 48 tunni pärast need eemaldatakse ning lõplikult hinnatakse 96 tunni möödumisel. Allergia olemasolu näitab see, kui testi kohale on tekkinud nahapunetus või väikesed villikesed. Tulemust hinnatakse tekkinud reaktsiooni intensiivsuse alusel: negatiivne, nõrga, tugeva või väga tugeva reaktsiooniga.

ALLERGILISE HAIGE RAVI

- Kergekujulist atoopilist dermatiiti ravitakse perearsti juures, kus antakse juhendid naha põhihooldeks, soovitused võimalikult pehme ja õhku läbilaskva rõivastuse kohta ning nõuanded naha kreemitamiseks. Perearstile võiks pöörduda ka kergemate dermatiitide paikseks raviks. Kui aga paikse steroidi vajadus kestab üle kahe nädala või on lööve ulatuslik, peaks sellised haiged suunama eriarstile (dermatoloogile, allergoloogile).
- Toiduallergia tuleks vaevuste alusel kindlaks teha perearsti juures. Kergete vaevustega haigel tuleks teha provokatsioonteste kahtlustatava aine suhtes perearsti juhendamise järgi kodus. Esmalt jäetakse kahtlustatud toiduaine kaheks nädalaks toidusedelist välja. Jälgitakse vaevusi: kui need püsivad endisena, siis kõnealune toiduaine ei ole allergeen. Perearst kontrollib dieedi pidamist. Põhjendamata dieedid on ohtlikud nii lastele kui ka täiskasvanutele ja neid tuleb vältida.
- Kroonilist haigust põdev inimene vajab kindlasti perearsti jälgimist ja nõustamist.
- Kui haigel on kliiniliste sümptomite alusel astma kahtlus, kuid spirograafia ja prooviraviga astmat kindlalt diagnoosida ei saa, tuleb pöörduda kopsuarsti ehk pulmonoloogi poole. ■

· **Leevendab sügelust**
(putukahammustustest, dermatoosist, päikesepõletusest, urtikaariast, pindmistest nahapõletustest tingitud)

· **Toime mõne minutiga**

· **Ei sisalda alkoholi, lõhnaaineid ja värvaineid**

· **Alates 1 elukuust**

Müügiloahoidja: AS Grindeks, Krustpils 53, Riga, LV-1057,

Info: Grindeks Eesti filiaal, Tondi 33, Tallinn, 11316, tel 6 120 224

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

www.ee.dimestil.com

Grindex

MÜÜT VÕI TEGELIKKUS?

TERVISLIK TARBIMINE ON IMELIHTNE

Olen eelmistel aastatel lugejatele tutvustanud kemikaalidest tulenevaid ohte, mis on otseselt seotud nii uute toodete arenduse kui ka meie tarbimisharjumustega. Kas oleme nüüd tarbijana nii teadlikud, et suudame vältida kõiki tervisele tõenäoliselt ohtlikke tooteid ja valime poes pakutavast ainult head, õiged ja ohutud? See on võimalik, aga väga keeruline.

TEKST **GÜLTŠARA KARAJEVA, PÕHJA-EESTI REGIONAALHAIGLA KUTSEHAIGUSTE JA TÖÖTERVISHOIU KESKUSE TÖÖHÜGIEENIK-ÕDE, EESTI TOKSIKOLOOGIASELTSI JUHATUSE LIIGE**

FOTOD: SHUTTERSTOCK

Kui minna ajas mõned kümnendid tagasi, näiteks nõukogude aega, siis olid keemiakauplused eraldi asetsevad poekesed ja ka kosmeetikatooteid ei saanud tavaliselt osta toidupoest. Lisaks ei olnud konkureerivaid ettevõtteid, vaid üks suur riigimonopol, ja müügil ainult vähesed tooted, mille vahel erilist valikut ei pidanud tegema ega saanudki teha. Aknapesuks oli ainult Aknool, juukselakiks Mai ja kreemidest müügil vaid mõned tooted. Nii piiratud esemetega (loe: keemiliste ainetega) turgu ja nende kvaliteeti oli lihtne kontrollida nii tegijal kui ka tarbijal.

Tulles tänasesse päeva on ilmselge, et eespool loetletud tooteid saab osta peaaegu igast poest ja lisaks on seal saadaval ka paljud ravimid, mis ei vaja retsepti, ehk käsimüügiravimid.

Tarbijana oleks loogiline arvata, et kõik tooted, mida ta oma raha eest ostab, on talle ohutud. Kindlasti eristuvad mõistest "ohutu" tubaka- ja alkoholitooted, mida tarbitakse ka siis, kui teame, et need on meie tervisele väga kahjuliku toimega.

> Kui palju on kellelegi mõõdukas kogus, seda peab inimene individuaalselt katsetama, kõikidele sobivaid norme ei ole.

Viimastel aastatel on ohtlike toodete nimekiri järjest pikenenud ning lisandunud on ka näiteks suhkur ja transrasvad. Iga päev võib lugeda artikleid toodete kahjulikust või kasulikust mõjust. Veel keerulisem on tarbija jaoks see, et see, mis eile oli halb, on homme vajalik ja hea või tohib tarbida mõõdukalt, et tervis korras püsiks. Aga kui palju on kellelegi mõõdukas kogus, seda peab inimene individuaalselt katsetama, kõikidele sobivaid norme ei ole.

Kuidas kogu selles infokülluses ja vasturääkivuses teha kõige õigem ja tervislikum valik?

Pakun selleks lihtsaid soovitusi, mis peaksid sobima kõigile täisealistele inimestele.

1. KODUKEMIKAALID

Kasuta nii palju kui vajalik ja nii vähe kui võimalik. Lihtsalt seletatuna: "vähem on rohkem" ehk mida vähem sa kemikaale ringlusesse lased, seda rohkem kaitsed nii enda tervist kui ka keskkonda. Viimane on tähtis just seetõttu, et kemikaalid ei jõuaks ringlusest meieni näiteks suplus- või joogiveega.

Magneesiumtsitraat
- Lõdvestab pinges lihased
- Soodustab seedimist
- Rahustab närve ja soodustab und
- Ainult 1g lahusta klaasis vees ja joo õhtuti

KLIENDID USALDAVAD JA ARMASTAVAD JUBA 20 AASTAT!

looduspere

Kiire ja tervislik e-pood
www.looduspere.ee

Looduspere poed:
Tartus Lõunakeskuses
Tallinnas Pirita Jahisadamas

2. TOIT, RAVIMID, HÜGIEENI- JA ILUTOOTED

Kasuta, kuni tervis lubab. Nende toodete vajadus ja ka tundlikkus koostisosade suhtes on inimeseti erinev. Seetõttu lihtne soovitus: tarbi, kuni ei teki näiteks sügelust, punetust, seedehäireid või muid ebamugavaid seisundeid, mis on esimesed keha sõnumid, et tuleb mõtlema hakata.

Esimeste sümptomitega võiks tekkida arusaam, kas neil võiks olla mingi seos kasutatavate toodetega, ja teha omad järeldused. Kõik need soovitused kehtivad ka tervisetoodete (näiteks vitamiinid ja mineraalid) ning arsti poolt haiguse raviks määratud ravimpreparaatide (näiteks tabletid ja kreemid) puhul. Kindlasti ei tohi oluliste ravimite tarvitamist katkestada, kuid kiire teavitus raviarstile ning võimalike alternatiivide kaalumine on alati asjakohane.

3. REMONT

Küsi poest toodete ohutuskaarte või muid tootekirjeldusi. Tavaliselt on remondiks kasutatavad tooted samad, mida kasutatakse ka tööstuses – seega peavad just kemikaalide suhtes olema täidetud nende märgistamise nõuded. Reeglina toimib see hästi töökeskkonnas, kuna seal on vastutajaks tööandja. Kodus aga on meil võimalus tooteid ise valida ja leida võimalusel neist ohutuim.

Kuna remonti tehes ei saa alati kõiki ohte vältida, on abiks teadmised isikukaitsevahenditest, mida kasutades on võimalik tundlikel inimestel ennetada võimalikke tervismõjusid või vähendada ohtlike kemikaalide toimet. Paljud ei teadvusta endale, et näiteks ka mistahes ehitustolm on ohtlik ja eeldab vähemalt silmade ning hingamisteede kaitsmist.

Paljud ei teadvusta endale, et näiteks ka mistahes ehitustolm on ohtlik ja eeldab vähemalt silmade ning hingamisteede kaitsmist.

4. INFORMATSIOON

Oska otsida ja küsida infot, lugeda silte ja suhtuda paindlikult erinevatesse positiivse sõnumiga märgistustesse. Viimaste hulka kuuluvad sildikesed toodete esikülgedel, mis justkui kinnitaks seda, et pesuvahend koosneb ainult puhtast veest.

Tasub meeles pidada, et mõõdukal kasutamisel ei tohiks enamik müügil olevaid tooteid tervele inimesele probleeme tekitada. Isegi siis, kui on tegemist loodusliku, öko-, vegan- või mõne muu märgistusega, sisaldavad puhastusvahendid aga alati teatud koguses ärritavaid või tundlikkust tekitavaid kemikaale.

5. SOBIVUS

Kordan üle ka selle, et ükski toode ei ole nii hea, et sobib kõikidele. Eriti kalleid kosmeetikatooteid tasub alguses proovida (küsige tasuta proovipakendeid) ja osta alles siis, kui peale nädalast kasutamist ei ole nahk reageerinud.

Kui neid viit soovitust järgida, peaks olema lihtsam oma valikuid teha. Minimaalne tervisega seotud ohuinfo peaks olema kirjas iga toote peal.

Eespool olevad soovitused olid suunatud täiseallistele inimestele, mis ei tähenda, et seda ei võiks kasutada igas vanuses tarbijad, kes soovituste lihtsast sisust aru saavad. Laste kaitsmine eri ohtude eest on riigi ja vanemate kaaskohustus. Riigi poolt on ohutusnormide ja tooteohutuse järelevalve erinevatel tasanditel (ka lasteaed ja kool); lapsevanemad saavad laste ohutusse panustada oma õigete valikutega.

Mõõdukal kasutamisel ei tohiks enamik müügil olevaid tooteid probleeme tekitada.

Kahjuks ei suuda riik teha piisavat järelevalvet netikaubanduses ringlevatele toodetele – seega laste netiostude ohutuses on põhiline hoolsuskohustus vanematel, kes tavaliselt neid oste rahastavad.

Arvestades tervishoiu ja arstiabi kättesaadavuse jätkuvat nappust, on tähtis iseenda ja oma lähedaste tervist kaitsta. Mõistlik tarbimine, oma keha kaitsereaktsioonidele ja terviseprobleemidele varajane reageerimine ning kohene analüüs võimalike põhjustajate leidmiseks – see on retsept, mis hoiaks kokku inimese tervise-, aja- ja majandusressursse ning võimaldaks meedikutel tegeleda haigustega, mis pole ennetatavad.

Vastus küsimusele “Kas tervislik tarbimine on imelihtne?” on minu arvates eitav, aga see on kindlasti lihtsam, kui me oma valikuid rohkem usaldaksime ja ennast jälgiksime. ■

KONTAKTALLERGEENID JA NAHK

Allergilise kontaktdermatiidi kutsuvad esile kontaktallergeenid, väikse molekulmassiga ained, mis satuvad nahasse näiteks tööstuskemikaalidest, ehetest, nahahooldusvahenditest, kosmeetikast ja jalatsitest, millega inimene oma igapäevaelus kokku puutub.

TEKST **MAIE JÜRISSON, TALLINNA LASTEHAIGLA JA PÕHJA-EESTI REGIONAALHAIGLA NAHAARST**

FOTOD: SHUTTERSTOCK

Nahk on keha väliskate ja seetõttu pidevas kokkupuutes paljude erinevate teguritega juba sünnist alates. Välismõjud võivad olla muu hulgas tugevad või nõrgad, lühiajalised või pikaajalised, korduvad või ühekordsed. Need võivad kahjustada naha terviklikkust, vigastada naharakke – sellest võib tekkida kas mööduv ärritusreaktsioon või pikemalt kestev nahapõletik.

Põletik algatab paranemisprotsessid ning on loomulik kaitsereaktsioon. Lihtsamad nahapõletikud paranevad ärritava toime lakkamisel.

TEKKEPÕHJUSED

Allergiline kontaktdermatiit on keerulisem kui lihtne nahapõletik. Seal mängivad olulist rolli lümfotsüüdid, mis saadetakse põletikupiirkonda lähimatest lümfisõlmedest üsna keeruka, veidi teatejooksu meenutava protsessi tulemusel, milles osaleb erinevaid rakke ja signaalmolekule. Lümfisõlmes luuakse ühe kindla allergeeni vastu üks kindel lümfotsüütide kloon, mis koolitatakse ära tundma ühte kindlat allergeeni.

Välismõjud võivad kahjustada naha terviklikkust, vigastada naharakke – sellest võib tekkida kas mööduv ärritusreaktsioon või pikemalt kestev nahapõletik.

Allergia võib tekkida ka mitme allergeeni suhtes: sel juhul tegeleb iga erineva allergeeniga ainult sellele allergeenile spetsialiseerunud lümfotsüütide kloon. Allergilise kontaktdermatiidi oluliseks eelduseks on pärilikkus.

Allergilist kontaktdermatiiti kutsuvad esile kontaktallergeenid. Need on väikse molekulmassiga ained, mis satuvad nahasse näiteks tööstuskemikaalidest, ehetest, nahahooldusvahenditest, kosmeetikast ja jalatsitest, millega inimene igapäevaelus oma töö, harrastuste, harjumuste, ilutoimingute, nahahoolduspraktikate või ka ravimite kaudu kokku puutub. Kontaktallergeene on loendatud üle 3000.

Sügelemine on allergilise kontaktdermatiidi oluline sümptom. Lisaks on nahk allergeeni kontaktikohal ja sellest kaugemalgi tavaliselt tugevasti punetav, võib olla villikesi. Pikemat aega kestnud põletikus nahk muutub kuivaks, võib olla kaetud koorikutega või olla ketendav, pragunev.

Nahapõletik tekib allergeeni kontaktikohal, aga paari-kolme päevase hilinemisega pärast kontakti allergeeniga. Seetõttu võib olla raske allergeeni ära tunda.

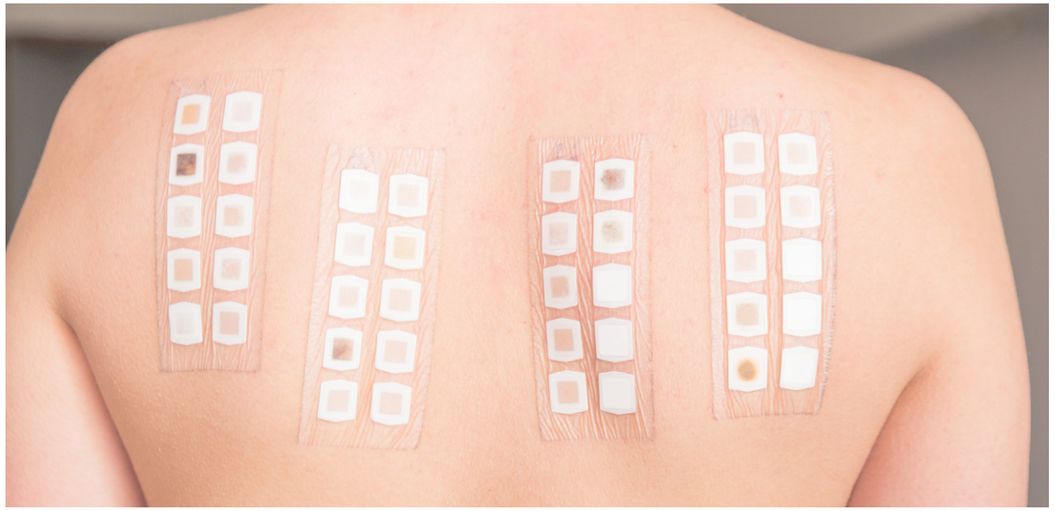
DIAGNOOSIMINE

Allergilise kontaktdermatiidi diagnoosimiseks tehakse nahaplaastritestid. Tähtis on enne teste selgitada, milliste ainetega põletikuline piirkond on kokku puutunud – on need ravimid, nahahooldus-

Kurikuulus kontaktallergeen on parafenüleendiamiin, mida kasutatakse tumedas ja mustas juuksevärvis, ent mida võib leiduda ka ajutiste hennatätoveeringute värvisegus.

vahendid, kodukeemia, tööl kasutatud ained või kemikaalid. Juuksuritel, ehitajatel, pagaritel, metallitöölistel ja koduperenaistel võivad tekitada allergiat erinevad kutseallergeenid.

Kuna allergeene ja neid sisaldavaid aineid on palju, testitaksegi korraga paljude allergeenide suhtes. Tavaliselt kasutatakse mitmekümnest allergeenist koosnevaid nn allergeenide seeriaid. Need on välja töötatud, arvestades piirkondlikke või ametiga seotud eripärasid. Näiteks on olemas allergeenide



Euroopa, Põhja-Ameerika, Ühendkuningriigi, Soome ja Itaalia allergeenide seeriad, mis võtavad arvesse elanikkonna nahahoolduse ja ilutavasid. Lisaks on erinevate kutsehaiguste diagnoosimise seeriaid näiteks juuksuritele või pagaritele. Olemas on ka hambaarsti ja kosmeetika seeria. Millise seeriaga haigele test tehakse, oleneb haiguspildist ja küsitlusel saadud andmetest.

Plaastritesti tehes kleebitakse allergeenidega plaastrid tavaliselt seljale. Ühel plaastril on tavaliselt kümme umbes 1 cm^2-suurust kambrikest, millesse enne testi tegemist pannakse väike kogus allergeeni. Plaastrid peavad seljal nahaga tihedas kontaktis olema kaks ööpäeva.

Pärast plaastrite mahavõtmist antakse testidele hinnang veel 24–48 tunni pärast, vahel ka üks nädal pärast plaastri mahavõtmist. Positiivse testi korral tekib kontaktikohale nahapõletik ja sügelemine, mille tugevuse alusel hinnatakse reaktsiooni. Väikeste testallergeenide koguste abil on võimalik plaastritestiga täpsustada, millise aine suhtes on kontaktallergia.

KÕIGE SAGEDASEMAD KONTAKTALLERGEENID

Kõige sagedasemad kontaktallergeenid on metallidest nikkel ja nahahooldusvahenditesse lisatud lõhnaained.

Kurikuulus kontaktallergeen on parafenüleendiamiin, mida kasutatakse tumedas ja mustas juuksevärvis, ent mida võib leiduda ka ajutiste hennatätoveeringute värvisegus. Parafenüleendiamiin võib ülitundlikkuse esile kutsuda juba mõne nädalaga – seega võib tugev nahapõletik tekkida juba hennatätoveeringu kandmise ajal.

Plaastritesti tehes kleebitakse allergeenidega plaastrid tavaliselt seljale, kus nad peavad olema kaks ööpäeva.

Naha puhastamiseks mõeldud niisketes puhastuslappides võib sisalduda säilitusaine metüülisotiasolinoon, mis võib tekitada allergilist kontaktdermatiiti piirkondades, mida nendega on puhastatud – käed, nägu, intiimpiirkonnad. Metüülisotiasolinooni võivad sisaldada ka ihupiimad, pesugeelid ja šampoonid.

Raviomadustega taruvaik võib mõnel tekitada nahapõletikku huultel, akrülaadist ja tosülamiidist tekib küünelakidermatiit aga kohtadesse, mida sõrmedega puudutatakse, näiteks näole. Uuematest allergeenidest on välja toodud isobornüülakrülaat, mida sisaldavad nahale kleebitavad meditsiiniseadmeid kinnitavad plaastrid.

Elukutsega seotud nahapõletike esipõhjusteks on aga naha puhastusvahendid, märjad tööd, isikukaitsevahendid, sh kummikindad ja metallid, eelkõige nikkel.

Kui nahaplaastritestidega on selgunud kontaktallergeen, tuleb vältida sellega kontakti. Selleks tuleb pakenditelt lugeda toodete koostisi. Keeruliseks võib koostiste lugemise muuta asjaolu, et ühel kemikaalil võib olla mitu, halvemal juhul isegi paarkümmend nime. Enamasti aga kasutatakse pakendil komponentide üldtuntud nimetusi, eriti Euroopa Liidus toodetud kaubal. ■

hoolitseb õrnalt Sinu naha eest

WaterWipes™
WORLD'S PUREST WIPES FOR SENSITIVE SKIN*

Leiad kauplustest: Selver, Maxima, Rimi, COOP Maksimarket, KidZone, BabyCity.

EESTI ALLERGIALIIT TUNNUSTAB
AllergyUK ALLERGY FRIENDLY PRODUCT
DERMATOLOGICALLY APPROVED
MICROBIOME.info FRIENDLY

@waterwipes

KUIDAS VALIDA **INHALAATORIT JA INHALEERIDA**

Kuigi astmat ravitakse peamiselt medikamentidega, on füsioterapeudil suur roll astmast tingitud sümptomite leevendamisel ja individuaalse füüsilise koormuse nõustamisel. Füsioterapeut teeb hingamislihaste treeninguid ja õpetab hingamistehnikaid, samuti tegeleb ta haige südame ja kopsude vastupidavuse suurendamise ning rühi parandamisega.

TEKST **KAIRI NIGUL, TALLINNA LASTEHAIGLA ALLERGOLOOGIATEENISTUSE ASTMAKOOLI ÕDE**

FOTO: SHUTTERSTOCK

Füsioloogilise lahuse inhalatsioonid on lihtne ja tõhus toetava ravi võimalus hingamisteede nakkuste ravis. Ravimeid tuleb inhaleerida arstiga kokkulepitud skeemi järgi. Inhalatsiooni tegemisel lapsele on tähtsad rahulik õhkkond, kannatlikkus ja järjekindlus.

Inhalatsiooniaparaat on meie kodudes muutunud väga vajalikuks kodumasinaks.

Inhalatsioone tehakse tavaliselt siis, kui peres on keegi nohusse ja köhasse haigestunud. Samas võib neid teha ka ennetavalt hingamisteede niisutamiseks.

Inhaleerimiseks kasutatakse enamasti apteegist ostetud 0,9-protsendilist soolalahust ehk füsioloogilist lahust (NaCl 0,9%). Inhalatsioone võib teha 1–2 tunni järel, enamasti piisab 4–6 korrast päevas.

Sellistest inhalatsioonidest on abi nii ülemiste kui ka alumiste hingamisteede haiguste ravis. Inhalatsioon niisutab ja rahustab hingamisteid. See aitab sekreedil vedelamaks muutuda, mis omakorda soodustab sekreedi eritumist ja seejärel on kergem köhida.

Uuringutes on ära toodud, et keskmiselt võib väikelaps haigestuda ägedatesse hingamisteede nakkustesse aasta jooksul 4–8 korda, imikud ja lastekollektiivis käivad lapsed isegi sagedamini.

MILLAL ON VAJA ARSTI

Tihti juhtub, et haigestutakse õhtuti, öösiti või nädalavahetusel – sel juhul võiks niisutavate inhalatsioonidega alustada kohe. Füsioloogilise lahuse inhaleerimisega ei ole vaja oodata perearsti või -õe soovitust.

Kui köha järjest ägeneb, on tugevalt haukuva alatooniga või oksendamiseni pikkade hoogudena – sellega kaasuvad hingeldus, hingamine on raske või vilisev, laps räägib hingelduse tõttu katkendlikult ja lühidalt, ei söö ega joo, muutub loiuks või on hoopis liiga rahutu, palavik ei lange, uni on häiritud –, tuleb üsna kohe arsti poole pöörduda.

Kui haige lapse seisund on küll stabiilne, kuid köha ei taha mööda minna, tuleb end perearstile näitama minna. Sellise pikemalt kestnud köhaga pole mõtet minna haigla valvetuppa, sest erakorralisel vastuvõtul ei pruugi olla võimalik teha kõiki vajalikke teste ja järjekorras oodates võib lisaks olemasolevale viirusele lisanduda mõni uus.

Võib juhtuda, et füsioloogilise lahusega inhaleerimine ei ole piisav ja lisada tuleb raviminhalatsioonid. Kui on retseptiga välja kirjutatud

Võib juhtuda, et füsioloogilise lahusega inhaleerimine ei ole piisav ja lisada tuleb raviminhalatsioonid.

respiray®

VAEVLED ALLERGIATE KÄES?

Tõhus ravimivaba allergialeevendi – Wear A+

Respiray Wear A+ kaitseb erinevate õhu teel levivate allergeenide eest:

õietolm | loomakõõm | tolmulestad

Allergialeevendile on andnud sertifikaadi Euroopa Allergiauuringute Keskus (ECARF). ECARF-i kliiniline uuring näitas, et Wear A+ kandmine on meditsiinilisest vaatenurgast soovitatav kui tõhus ravimivaba võimalus õietolmu allergiaga inimestele. "Sellise ulatusega sümptomite vähendamist ei saavuta enamik allergiaravimeid," kinnitas ECARF.
Seadet tunnustab ka Eesti Allergialiit.

Uuri lähemalt
benu.ee/respiray

www.respiray.com

inhalatsiooniravimid, tuleb neid kasutada arsti ette-antud skeemi järgi. Väga hoolikalt on vaja jälgida, et ravimi kogused oleksid täpselt need, nagu soovitatud – nii toimivad need kõige paremini ja ohutumalt.

Alati võib lisaks raviminhalatsioonidele jätkata ka niisutavate inhalatsioonidega – need üksteise toimet ei mõjuta.

VALI SOBIV INHALAATOR

Vajalikku inhalaatorit saab osta nii apteekidest kui ka maaletoojatelt nende e-poest.

Pakutavate inhalaatorite valik on lai: mõned aparaadid on suuremad ja mürisevad, teised jälle väiksemad ja töötavad vaikselt. Laste jaoks on müügil neid ka eri kujuga, näiteks auto-, rongi- või loomakujulisi.

Ei ole mõtet loota, et on olemas üks universaalne inhalaator, mis on kõige parem ja vastab kõikidele soovidele. Seega enne inhalaatori ostmist tasub tutvuda erinevate inhalatsiooniaparaatidega, vaadata üle pakkumised ja valida endale sobivaim.

Olenevalt tööpõhimõttest, kuidas inhalatsioonilahus muudetakse aerosooliks, saab inhalaatoreid jagada kolmeks.

1. Ultraheli-inhalaatorid

Ultrahelipihusti tööpõhimõte põhineb ultrahelisageduslikul võnkumisel, kus elektrivool juhitakse läbi piesokristalli. Võnkumine pihustab mahutis

Enne inhalaatori ostmist tasub tutvuda erinevate inhalatsiooniaparaatidega, vaadata üle pakkumised ja valida endale sobivaim.

paikneva inhalatsioonilahuse uduks, mis suunatakse maski või huuliku abil hingamisteedesse.

Ultrahelipihusti töötab hääletult, kuna selle kasutamiseks pole vaja suruõhku. Sobib kaasas kandmiseks ja niisutavate inhalatsioonide tegemiseks kogu perele, kuid ei sobi hästi raviminhalatsioonide tegemiseks.

2. Võrkinhalaator

Võrktehnoloogiaga inhalaatoris on kombineeritud nii kompressorinhalaatori kui ka ultraheliinhalaatori omadused. Võrkinhalaatoris juhitakse ravim või vedelik läbi kiiresti vibreeriva üliväikeste ja ülitihedalt paiknevate avadega metallist võrgusilma. Sellise tehnoloogiaga tekib ühtlasema suurusega üliväikeste osakestega ravimiudu, mis hingamisteedes jaotub ühtlasemalt.

Töötab hääletult ja juhtmevabalt ning saab olenevalt inhalaatorist laadida vooluvõrgust läbi adapteri või läbi USB kaabli. Mugav kaasas kanda ja kasutada ka väljaspool kodu. Samas on võrktehnoloogial töötav inhalaator hoolduse suhtes nõudlikum, vajab juhendi järgi korralikku hoolt ja puhastamist.

3. Kompressorinhalaator

Kompressioonsüsteemiga elektrilistel inhalaatoritel surub kompressor õhu pihustisse. Õhu sisenemisel pihustisse muudetakse ravim mikroskoopilisi tilku sisaldavaks aerosooliks, mida on lihtne sisse hingata.

Kompressorinhalaator on mürarohke, mis võib alguses olla lapsele veidi ehmatav, kuid üldiselt harjuvad nad sellega üsna kiiresti.

Seadet on lihtne kasutada ja sellega on lubatud teha kõiki ravim-inhalatsioone. Kindlasti ei sobi sellega inhaleerida õlisid ega muid segusid, mis sisaldavad tahkeid osakesi, nagu näiteks leotised, tõmmised või ravimteed. Üldiselt ei peaks eelnimetatuid (eriti õlisid!) manustama ka teiste inhalaatoritega.

Kompressorinhalaator vajab töötamiseks elektrivõrku ja seda on võrreldes teise inhalaatoritega ebamugavam kaasas kanda tema suuruse tõttu.

Kompressori nebulisaatorid/pihustid jagunevad omakorda järgmiselt.

- Pideva õhuvooluga inhalaator – manustab ravimeid pidevalt hingamistsükli mõlemas faasis – seda kasutatakse kõige rohkem.
- Aurustumine aktiveeritakse sissehingamisel. Tegelikult manustatakse ravimit pidevalt, kuid manustamisjõud suureneb sissehingamisel.
- Dosimeetrilised inhalaatorid. Seade väljastab aerosooliosakesi ainult siis, kui hingata sisse.

ENNE APARAADI OSTMIST

Inhalatsioonaparaadi valikul tuleks alustuseks läbi mõelda järgmist.

- Milleks me inhalatsioonaparaati vajame? Kas lihtsalt niisutavateks inhalatsioonideks või on tegemist mõne kroonilise kopsuhaigusega, mis vajab regulaarseid raviminhalatsioone.
- Kuhu inhalatsioon peaks jõudma: ülemised või alumised hingamisteed?
- Kes inhalaatorit vajab? Kui vana ta on? Kas tegemist on täiskasvanu, lapse või erivajadusega inimesega? Sellest olenevad tema oskused ja võimalused inhaleerimiseks.
- Kas ta on võimeline huulikut suus hoidma või vajab maski? Kui on vaja maski, siis kui suurt? Imikud ja alla kolmeaastased lapsed vajavad inhaleerimiseks kindlasti maski. Kui inhalaatoril ei ole kaasas väiksemat maski, tasub üle küsida, kas on olemas lisatarviku ostmise võimalus.
- Kas inhalatsiooni saab teha istudes? Lamavas asendis või poollamavas asendis inhaleerimiseks tasub valida pihusti, mis laseks maski või huulikut pöörata nii, et ravimireservuaar jääks püstisesse asendisse. Kui hoiame reservuaari viltu, ei saa inhalaator vedelikku lõpuni kätte ja inhalatsioon jääb ebatõhusaks.
- Millega inhalatsiooni soovitakse teha ja mis kogustes ning kui suur on ravimireservuaar?
- Kas inhalatsiooniaparaadil on garantiiremondi võimalus ja kas vajadusel on saadaval varuosad – ravimireservuaarid, pihustid, erineva suurusega maskid, huulikud, õhuvoolikud?

TURVALISED ja hästiimenduvad VITAMIINID sinu lapsele

Vitatabs Junior

Tootja: Hankintatukku, Soome Esindaja: Loodustoode OÜ, Tel. 666 0091

VITATABS JUNIOR – sarja tooted ei sisalda sünteetilisi värv- või lõhnaaineid, konservante, laktoosi, pärme ega gluteeni.

VITATABS JUNIOR- sarja tooted on saadaval hästivarustatud apteekidest ja supermarketitest ning www.tervis24.ee

- Kui tähtis on inhalatsiooniaparaadi toide – kas on vajalik ka inhalaatorit kaasas kanda? Vajaduse järgi saab valida elektrilise, patarei-, aku- või mõne muu (USB kaabliga) toitega inhalaatori.

Kui tehakse ainult niisutavaid inhalatsioone 0,9-protsendilise füsioloogilise lahusega, on aparaadi valik lihtsam – enamik neist sobivad. Kui on vaja teha raviminhalatsioone, siis mängivad rolli lisaks ka aparaadi tehnilised näitajad. Mida rohkem on ära toodud tehnilisi näitajaid, seda parema ülevaate inhalaatorist saame.

TÄHTIS RAVIMIOSAKESTE SUURUS

Inhalaatorit valides peaks vaatama tootekirjelduse juures olevat tähistust – MMAD. See näitab pihustist väljapaisatavate osakeste suurust, mida mõõdetakse mikronites, ja number tähendab, kui väikeseks osakesteks suudab aparaat inhalatsioonilahuse pihustada.

Osal aparaatidel on ära toodud, et väljapaisatavate osakeste suurus on alla ehk <5 µm, ent kui suure koguse see inhalatsioonlahusest moodustab, seda protsendiväärtust enam välja pole toodud. See võib tähendada, et väljapaisatavate osakeste suurust pole täpselt määratud ja inhalatsioonravim ei pruugi jõuda piisavas koguses just väikestesse ja alumistesse hingamisteedesse. Mida suurem on see protsent, seda tõhusam on inhalaatori töö.

Mida väiksem on aga aparaadi toodetav ravimiosakese suurus MMAD, seda sügavamale auru- ja ravimiosakesed liiguvad.

- Üle 10 µm-suurused osakesed ei jõua kaugemale kui suhu või ninna.
- 5–10 µm-suurused osakesed levivad neelust bronhideni.
- Alla 5 µm-suurused osakesed jõuavad alumistesse, hingamisteede peentesse bronhidesse, mis sobib näiteks bronhiidi raviks.

Lisaks on müügil ka mõned sellised kompressorinhalaatorid, mille pihustil on võimalus toodetavate ravimosakeste suurust reguleerida. Üldiselt saab pihustit reguleerida kolmes valikus (suured hingamisteed, keskmised ja kõige väiksemad).

Veel on saada selline kompressorinhalaator, kus ühele kompressorile (mootorile) saab osta lisatarvikuna juurde pihusteid kolmes erinevas variandis, mis tähendab, et ühe inhalaatoriga saab teha inhalatsiooni kolmele erinevale vanuserühmale.

ET INHALEERIMINE ÕNNESTUKS

Raviminhalatsioonide esmasel määramisel nõustab haiget õde või arst, millises järjekorras ja kuidas inhalatsioone õigesti teha. Parima efekti saamiseks tuleb kinni pidada määratud raviskeemidest. Erinevate ravimitega inhalatsioonide tegemisel on lisaks soovitatav tutvuda ka tehtava ravilahuse kasutusjuhendiga. Juhendis võib olla antud soovitus, millise inhalaatoriga tuleks inhaleerida, et abi oleks maksimaalne.

Raviminhalatsioonilahus valmistatakse vahetult enne inhaleerimist: selleks võetakse arsti määratud kogus ravimilahust ning lisatakse mitte rohkem kui 2 ml füsioloogilist (NaCl 0,9%) lahust. Parim ja täpseim on ravilahus alguses mõõta süstlasse ning alles siis panna pihustisse.

On üldtuntud tõde, et ägenemisel kasutatav bronhilõõgasti tehakse alati esimesena ja inhalatsiooni korratakse kuni vaevuste möödumiseni regulaarsete vahedega järk-järgult kordade arvu vähendades, kuni vajadus kaob.

Inhaleerimiseks vali mask või huulik: suurematele lastele sobib rohkem huulik, väiksematele mask. Läbi huuliku inhalatsioone tehes tuleb hoida huulikut hammaste vahel, huuled ümber huuliku suletud (kontrolli, et väljahingatava õhu klapp liigub).

Raviminhalatsioonilahus valmistatakse vahetult enne inhaleerimist: selleks võetakse arsti määratud kogus ravimilahust ning lisatakse mitte rohkem kui 2 ml füsioloogilist (NaCl 0,9%) lahust.

Maskiga inhalatsioone tehes on oluline, et mask oleks paras ja seda hoitakse inhaleerimisel tihedalt vastu nägu, et ravilahus ei satuks silma.

Ole inhalatsiooni tegemise ajal positiivne ja toetav. Kui laps kardab või hakkab nutma, pane inhalaator kinni ja proovi last rahustada ning alusta inhalatsiooni uuesti, kuna kiire sissehingamine ning nutmine põhjustavad õhu ringvoolu ja suurendavad ravimiosakeste kineetilist energiat, mis tähendab, et ravim jääb ülemistesse hingamisteedesse ja saadav kasu on väiksem.

Inhaleerides tuleb pihustit hoida püstiasendis, lamavale haigele saab kasutada nurgikut (lisaseade), mis laseb maski või huulikut pöörata. Inhalatsiooni lõppedes kontrolli, kas kogu ravim on inhaleeritud.

Peale iga maskiga inhalatsiooni tegemist on soovitatav loputada nägu veega ja kuivatada. Osa raviminhalatsioonide järel tuleb aga loputada kindlasti ka suud.

Alati loputa inhalaatori pihusti, et sinna ei koguneks ravimijääke.

Patsiendi infolehest saab kontrollida, kuidas järelejäänud ravimit säilitada ning kui kiiresti tuleb ravim ära kasutada või mis temperatuuril säilitada. Ka igal inhalaatoril endal oma täpne juhend. ■

Kas Sina juba oled kasutanud kodumaist Värska Tsilka nohu ja kurgu kraapimise sümptomite korral?

Värska Kuurortravikeskus

100% looduslik ravimineraalvesi Tsilk leevendab nii viirustest kui ka allergiatest põhjustatud ninakinnisust, puhastades samal ajal ninaõõnt liigsest limast ja aitab seda kaitsta nakkuste eest. Leevendust saab allergiatest põhjustatud kurguärrituse ja kurgukuivuse korral. Tsilk ei sisalda tööstuslikke raviaineid, seetõttu pole sellel kahjulikke kõrvalmõjusid ning seda võib kasutada pikema aja jooksul. Sobib kasutada lastel alates teisest eluaastast ja täiskasvanutel.

Erinevalt mere- või ookeanivee baasil toodetavatest spreidest sisaldab Tsilga lahus looduslikult kõiki väärtuslikke mineraale ja mikroelemente (B, Fe, Mn, Li, Sr, Ba) optimaalses koguses. Seega mineraalvesi ei vaja lahjendamist ega säilitusaineid. Tsilk on 100% looduslik meeldiva soolase mineraalvee maitsega, mis meeldib ka lastele ja meestele, kes muidu ei armasta ravimeid.

Lahus on hüpertooniline ehk natuke kõrgem keha loomulikust (0,9%) soolatasemest. Looduslik mineraalvee nina- ja kurgusprei sisaldab 595 m sügavuselt Värska 6. puurkaevust pärit looduslikku mineraalvett väärtuslike mineraalide ja mikroelementidega. Mineraalainete sisaldus on keskmiselt 1,5–2,1 g/100 ml kohta.

Tsilka sobib kasutada aasta ringi

Talvisel perioodil sobib viiruste põhjustatud ülemiste hingamisteede haigusnähtude leevendamiseks või kuiva õhu korral nina niisutamiseks. Kevadel ja suvisel perioodil sobib Tsilk täiendavaks abiliseks allergilise nohu ja kurguärrituse sümptomite leevendamisel.

Meditsiiniseade Tsilk on kodumaine tervisetoode, mille tootmine asub Värska kuurortravikeskuses ehk siis villimine toimub otse mineraalvee allikal. Nina- ja kurgusprei on välja töötatud Tartu Ülikooli farmakognoosia professori Ain Raali ja geoloogia kaasprofessori Enn Karro koostöös ning tootearendus jätkub.

Tsilk ja UUS isotooniline Värska Tsilgakõnõ on müügil kõigis Apotheka, Südameapteek ja Benu apteekides üle Eesti. Lisaks leiad Tsilga suurematest Coop, Selver ja Grossi toidukaupade kaupluste tervisetoodete riiulist.

- Leevendab nina ja kurgu limaskesta ärritust
- Sobib kasutada allergiate korral
- Kaitseb ülemisi hingamisteid viirusnakkuste eest
- Sobib kasutada koduses inhalaatoris

**Tegemist on meditsiiniseadmega, enne kasutamist lugeda kasutusjuhendit või pidada nõu arsti või apteekriga.*

Lisainfo ja e-pood www.spavarska.ee/tsilk
Tootja: OÜ Värska Vara, Väike-Rõsna küla, Setomaa vald, Võru maakond, Eesti

DÜSHIDROOTILINE EKSEEM

Dühidrootiline ekseem ehk pomfolüks ehk düshidroos on peopesades ja/või taldadel paiknev piinavalt sügeleva villilise lööbega kulgev krooniline haigus.

TEKST **LIISI RAAM, TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI NAHAHAIGUSTE KLIINIKU VANEMARST-ÕPPEJÕUD DERMATOVENEROLOOGIA ERIALAL, TARTU ÜLIKOOLI NAHAHAIGUSTE KLIINIKU LEKTOR**

Ekseem on krooniline haigus, mida välja ravida ei saa ja mis kulgeb ägenemiste ning vaibeperioodidega. Ekseemi alavorme on mitu ning neid eristab lööbe välimus ja paiknemine. Ekseemidest kõige sagedasem on atoopiline dermatiit/ekseem. Düshidrootiline ekseem on üks paljudest ekseemi alavormist.

TEKKEPÕHJUSED TEADMATA

Düshidrootiline ekseem on enamasti noorte täiskasvanute haigus, avaldudes kõige sagedamini vanuses 20–40 aastat.

Täpselt ei ole veel teada, miks düshidrootiline ekseem tekib. Kuigi haiguse nimetus viitaks justkui seosele higistamisega, ei ole seost higinäärmete töö häirumisega leitud. Sagedamini on düshidrootilist ekseemi inimestel, kes põevad atoopilist dermatiiti või jalgade seenhaigust.

Lisaks soodustavad haiguse avaldumist kontaktallergia (näiteks nikli, koobalti, konservantide suhtes) ja ärrituskontaktdermatiit ehk ärritavate tegurite (näiteks vesi, koristusvahendid) põhjustatud nahapõletik. Haiguse ägenemist võivad soodustada emotsionaalne stress ning kuum ja niiske ilm.

LÄBIPAISTVA SISUGA VILLIKESED

Haigust iseloomustab tugevalt sügelev sümmeetriliselt paigutuv lööve peopesades ja sõrmedel, harvem taldadel ja varvastel.

Lööve koosneb arvukatest läbipaistva sisuga villikestest, mis on katsumisel kõvad. Lööbe kulgedes ühinevad villikesed suurteks villideks. Villikeste ja villide all olev punetus on tagasihoidlik või see puudub üldse. Võib esineda ketendust, eriti väljendunuks muutub ketendus lööbe taandumisjärgus. Lisanduda võivad nahalõhed, mis põhjustavad valu.

Haiguse diagnoos pannakse enamasti haiguse kulu ja välimuse järgi.

Lööbe ennetamiseks ja ägenemise leevendamiseks:

- väldi/vähenda kontakti ärritajatega (näiteks kodukeemia, taimsed ja loomsed mahlad – näiteks värskest lihast pärinenud mahl);
- kasuta ärritavate teguritega kokkupuutel puuvillavoodriga kaitsekindaid;
- eelista sokkide, sukkade ja sukkpükste valimisel puuvilla ja siidi nailonile;
- eelista jalanõude valimisel naturaalset nahka kummile ja plastile;
- eelista käte ja jalgade pesemisel leiget vett külmale ja kuumale;
- eelista pesemisel leebet pesuvahendit, näiteks pesuõli, pesugeelile ja seebile;
- tee labakätele ja -jalgadele vanni heleroosa kaaliumpermanganaadilahusega juhul, kui lööve on märguv;
- kasuta iga päev niisutavat kreemi.

SARNANEB KOLME HAIGUSEGA

Düshidrootilise ekseemi lööve võib sarnaneda jalgade seenhaiguse, sügeliste ja mädavillilise psoriaasiga, mistõttu on oluline nendest haigustest eristamine.

- Jalgade seenhaigus saab alguse enamasti neljanda ja viienda varba vahest, kuhu tekib ebameeldiva lõhnaga ja sageli sügelev haudumus. Haiguse kulgedes levib punetus tallale ja teistele varvastele, tekib ketendus, mis paikneb eelkõige nahavagudes. Võivad lisanduda pisikesed villikesed, mis teeb eristamise düshidrootilisest ekseemist keeruliseks. Seetõttu on üsna sage, et jalgade düshidrootilise ekseemi kahtlusel võetakse seenhaiguse analüüs.
- Sügeliste lööbe kõige sagedasemaks asukohaks on sõrmede vahed, kuhu tekivad pisikesed roosad sõlmekesed ja villikesed ning vähene ketendus. Lisaks võib löövet tekkida randmeliigeste painutuspindadel, kaenlaaukudes, rindadel, kõhul, reite sisepindadel ja meestel suguelunditel. Haigusele viitavad lööbe esinemine iseloomulikes piirkondades, sügeluse tugevnemine õhtul teki all olles ning sügelev lööve pereliikmetel või teistel lähedastel.
- Peopesade ja taldade mädavillilise psoriaasi korral tekivad peopesadesse ja/või taldadele ümmargused mädavillid, mis taandudes muutuvad pruunideks laikudeks. Lisaks mädavillidele võib peopesades ja taldadel tekkida punetus, mis varieerub heleroosast tumepunaseni. Kaasuvate nahalõhede korral esineb valulikkus, kuid lööve võib ka sügeleda.

FOTOD: SHUTTERSTOCK

RAVI VÕIB OLLA MITMEKESINE

Düshidrootilise ekseemi ägenemise korral kasutatakse raviks peamiselt tugeva või ülitugeva toimega hormoonkreeme ja -salve. Ravi alustamiseks tuleb pöörduda pere- või nahaarsti vastuvõtule.

Juhul, kui on palju ville ja lööve on märguv, võib teha labakätele ja -jalgadele vanni heleroosa kaaliumpermanganaadilahusega. See kuivatab ville ja ennetab mädapõletiku lisandumist.

Vahel on vaja ravi tõhustada valgus- või tablettraviga (näiteks tsüklosporiin). Sügeluse leevendamisel võib kasu olla antihistamiinikumidest (näiteks tsetiriisiin, loratadiin), mis on käsimüügiravimid.

Väga tähtis igapäevase raviskeemi osa nii ägenemiste ajal kui ka ägenemiste ennetamiseks on niisutava kreemi korrapärane kasutamine, pesemine leebe pesuvahendiga ja ärritavatest teguritest hoidumine. ■

SÜGELISED

Sügelised on sügelislesta põhjustatud nakkuslik parasitaarne nahahaigus, mis levib kõige rohkem laste seas.

TEKST **MAIRE KARELSON, TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI NAHAKLIINIKU VANEMARST-ÕPPEJÕUD**

Sügelisi diagnoositakse enim väikelastel vanuses 1–4 aastat, samuti levib see rohkem 5–24-aastaste laste ja noorte täiskasvanute seas.

Sügeliste ülemaailmne levimus on 0,2–71,4 protsenti, olles kõrgem Vaikse ookeani piirkonnas ja Ladina-Ameerikas ning madalam Euroopas ja Lähis-Idas. Nakkuse levikut on oluliselt mõjutanud sõjad, vaesus, ülerahvastatus ja inimeste migratsioon.

Sügelisi diagnoositakse enim väikelastel vanuses 1–4 aastat, samuti levib see rohkem 5–24-aastaste laste ja noorte täiskasvanute seas. Nakkuse levikut lastel ei või alahinnata, sest väikestel hilinevad sageli diagnoos ja ravi, ka on nende kehaline kontakt tihedam ja ilmselt on ka lestade arv nahas suurem.

PÕHJUSEKS LESTAD

Sügelislest (*Sarcoptes scabiei*) suudab paljuneda ainult inimese nahas.

Emaslesta mõõtmed küünivad 0,3 korda 0,4 mm, isaslest on kaks korda väiksem.

Soojal nahal võib lest liikuda kuni 2,5 cm minutis. Paaritumine toimub naha pinnal, mille järel isaslest sureb, emaslest kaevab naha pindmisse, sarvkihti tunneli ja muneb sinna kuni neli muna päevas. Emaslest võib veeta seal kogu elutsükli, munedes selle aja jooksul kuni 50 muna.

Kahe kuni kolme päeva pärast väljuvad munadest vastsed, kes ronivad käigust nahapinnale, teevad voltides või karvanääpsudes läbi nümfifaasid ja saavad suguküpseks 9–17 päevaga. Järgneb paaritumine ja järgmise põlvkonna areng. Lestade elutsükkel kestab 4–6 nädalat.

Lest vajab elutegevuseks hapnikku, mida omastab kehapinna kaudu, mistõttu saab elada vaid epidermise pindmises kihis.

Katsed on näidanud, et sügelislest on temperatuuritundlik. Väljaspool peremeesorganismi 21 kraadiga püsib lest elus 24–36 tundi, 34 kraadiga hukkub 24 tunniga ja 50 kraadi juures 10 minutiga. 16 kraadiga kaotab lest võime liikuda ja nahka sisse tungida. Miinus 25 kraadi juures püsib lest elus kuni kaks tundi.

LEVIB PÜSIKONTAKTI TEEL

Sügelislestale avaldavad negatiivset mõju mitmed tegurid: pesemine ja hügieen, naha kratsimine, rakkudest vahendatud immuunvastus 3–6 nädalat

BioNike
HEALTH AND BEAUTY

TRIDERM DUŠIÕLI

ÕRN SINU TUNDLIKULE NAHALE

Igapäevaseks näo ja keha pesuks mõeldud **TRIDERM DUŠIÕLI** pakub nahale õrna hoolt, pehmust ja niisutust. Ülimalt nahasõbralik dušiõli on ideaalne valik tundlikule, kuivale ja ärritunud nahale. Selle pH on sarnane naha loomuliku pH tasemega, et vältida naha kaitsebarjääri kahjustamist ja tagada tõhus, kuid õrn puhastus, ning sisaldab hüpoallergilist lõhnaainet, et muuta sinu iga pesukord nauditavaks.

Dušiõlis sisalduvad toimeained aitavad nahka niisutada ja kaitsta. Sorbitool toimib hügroskoopse ainega, mis aitab nahal niiskust siduda. Glütseriin toimib niisutajana, hoides naha elastse ja pehmena. Ksülitool, prebiootiline koostisosa, toetab naha mikrofloora tasakaalu. Pantenool (provitamiin B_5) leevendab naha kuivust ja sügelust.

Dušiõli on dermatoloogiliselt testitud tundlikul nahal ja biolaguneva koostisega.

Tundliku naha heaks | NIKKEL-TESTITUD[1] | ILMA SÄILITUSAINETETA[2] · GLUTEENITA[3]

BioNike Eesti

Müügil Apotheka ja Südameapteegi apteekides ja e-apteegis ning Apotheka Beauty e-poes.

[1]Nikli jäägid võivad põhjustada allergilisi reaktsioone või ülitundlikkust ja seda eelkõige allergiakalduvusega inimestel. Seetõttu analüüsitakse iga tootepartiid, tagamaks, et selle niklisisaldus on väiksem kui 0,00001%. [2]Ei sisalda säilitusaineid, mis on loetletud EÜ määruse nr 1223/2009 lisas V. [3]Ei sisalda gluteeni ega selle derivaate. Selle teabe eesmärk on võimaldada gluteenitalumatusega inimestel teha teadlikke otsuseid.

pärast nakatumist. Seetõttu leitakse nahas enamasti 10–15 lesta.

Kui kaitsemehhanismid on puudulikud – ebapiisav hügieen, sügeluse puudumine, võime kratsida, immuunsust allasuruv seisund –, paljunevad lestad arvukalt ja kujuneb välja koorikuline skaabiese ehk sügeliste vorm.

Sügelistesse nakatumiseks on tarvis korduvat nahk-naha-kontakti, mis peab kestma vähemalt 5–10 minutit. See võib juhtuda selliste tegevustega nagu rinnaga toitmine, imiku eest hoolitsemine, seksuaalkontakt või käest kinni hoides jalutamine.

Nahale sattudes tungib lest selle sisse vähem kui 30 minutiga. Tasub teada, et sügelised ei levi kätlemisel, tervitussuudluse või -embuse kaudu, ka ukselingi või trepikäsipuu puudutamisel. Teoreetiliselt võib nakatuda saastunud voodilinade, rätikute, ihupesu või muu tekstiiliga kokkupuutel, kuid uuringute järgi on see risk väike.

SÜGELISE KLIINILISED VORMID

Kliinilise vormi järgi eristatakse nelja sügelust.

• Klassikaline ehk tavasügelised

Lööbimine ilmneb 2–6 nädalat pärast nakatumist. Korduva nakatumise korral tekivad lööbed juba paari päeva jooksul.

Sügelistega seotud esmasteks lööbeelementideks on sügeliskäigud: need on 3–7 mm pikkused joonjad või komalaadsed ja mille ühes otsas on villike, pustul või kett.

Käike võib leida labakätel sõrmede vahel, randmetel, väikelastel peopesades ja taldadel, poistel ja meestel suguelunditel. Punetavad, paarikaupa asetsevad sõlmekesed paiknevad sõrmevoltides, sõrmede külgpindadel, randmete painutuspindadel, kõhul naba ümber, tuharatel, reite sisepindadel; naistel rindadel, meestel suguelunditel. Imikutel ja väikelastel esineb löövet kõikides keha piirkondades, ka peopesades ja taldadel, näol ja peanahal. Täiskasvanutel jäävad tavaliselt lööbevabaks madalama temperatuuriga, paksema sarvkihiga ja rasunäärmete rohked piirkonnad, nagu pea, selg, peopesad ja tallad.

Kaua kestnud sügeliste korral esinevad sõlmekesed ka küünarliigestel. Sügelus on tugev rahuolekus õhtul ja öösel, see põhjustab aktiivset kratsimist, marrastuste ja ekseemi teket nahal. Tüsistusena võib tekkida nahakahjustus bakternakkuse tõttu, millest on eriti ohustatud imikud ja väikelapsed.

Sügelus on tugev rahuolekus õhtul ja öösel, see põhjustab aktiivset kratsimist, marrastuste ja ekseemi teket nahal.

• Nn puhaste inimeste sügelised

Inimestel, kes eelistavat ülemäärast hügieeni ja pesevad ennast mitu korda päevas, väljendub sügelislööve üksikute sõlmekestena rindadel või mujal nahal, kusjuures käigud puuduvad. Nahasügelus ei erine klassikalise haiguspildiga sügelistest.

• Nodulaarne skaabies

Esineb enim väikelastel ja eakatel. Valdavalt tekivad nahal punakaspruunid sõlmed suuruses 5–20 mm, mis paiknevad munanditel, tuharatel ja puusadel. Lööve võib olla laialdane ja meenutada sügatõbe ehk pruriigot, mis on piinavat sügelemist põhjustav nahahaigus, mille põhjust ei teata. Sügelus on väga tugev.

Ravi ajal

Sügeliste ravis tuleb kinni pidada järgmistest põhimõtetest.

- Ravi peavad saama kõik kontaktsed, k.a viimase kahe kuu seksuaalpartnerid.
- Haigeid ja nende kontaktseid tuleb ravida samal ajal. Sümptomiteta kontaktsete raviks sobivad permetriin ühekordse määrimisena, väävlisalv kolmepäevase kuurina või ivermektiin suu kaudu üks kord.
- Paikne ravim tuleb määrida puhtale ja kuivale nahale lõuast alates kuni varbaotsani, suguelundid ja nahavoldid kaasa arvatud. Ravimil tuleb lasta nahka imenduda 5–10 minutit enne riietumist. Imikutel ja eakatel on soovitatav kanda ravim ka näo- ja peanahale. Küüned tuleb lõigata lühikeseks, ravi ajal on soovitatav kanda kindaid. Pärast kätepesu määritakse käed ravimiga uuesti sisse.
- Pärast ravimi pealepanekut tuleb vahetada ihu- ja voodipesu, samuti käterätikud. Pestavate esemete pesemistemperatuur peab olema vähemalt 50 kraadi, pesemisaeg 35 minutit. Sobib ka kuivpesu. Mittepestavad esemed (karvased mänguasjad, üleriided, jalatsid) on soovitatav hoida 3–4 päeva suletuna kilekotis või temperatuuril –10 kraadi vähemalt viis tundi. Põrandate ja teiste kõvapindade puhastus erinõudeid ei vaja.
- Tavasügelistega haigel tuleb vältida puutekontakti pereliikmete ja teiste inimestega, samuti seksuaalkontakti partneriga. Koorikulise skaabiesega haige pannakse haiglasse, kus järgitakse rangeid isolatsiooninõudeid.

CHEMI-PHARM®

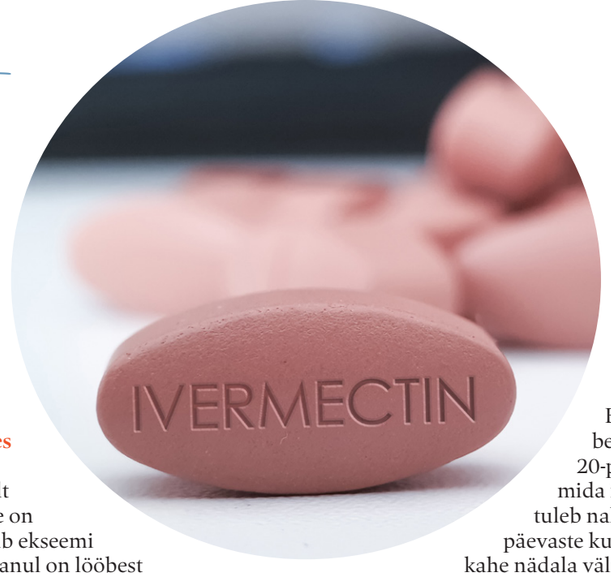
EESTI ESIMENE ÖKOMÄRGISEGA KÄTE- JA KEHAKREEMIDE SARI ON NÜÜD TUNNUSTATUD!

EESTI ALLERGIALIIT TUNNUSTAB

Sooduskoodiga "ALLERGIA" kõik Allergialiidu poolt tunnustatud kreemid veebipoes -20%.

pood.chemi-pharm.com

Kampaania periood 07.04 kuni 30.04.2025.



Lööve võib püsida veel mitu kuud pärast ravi. Põhjuseks arvatakse olevad tugevam ja pikemaajalisem immuunvastus sügelislestale.

• Koorikuline skaabies

Koorikuline skaabies ei sarnane haiguspildilt sügelistega. Nahalööve on ebatüüpiline, meenutab ekseemi või psoriaasi. Täiskasvanul on lööbest haaratud nägu, kael ja peanahk. Nahapunetusele lisaks tekivad survele allutatud kohtades ja liigesepindadel naha liigsarvestumine, rohke suurelamelliline ketendus ja lõhed. Haigestunul võib välja kujuneda erütrodermiline seisund (eütrodermia on äge dermatoloogiline seisund, mille korral esineb nahal generaliseerunud erüteem, mis haarab 85–90 protsenti kehapinnast ning millega kaasneb sageli ketendus), tugev koorikulaadne hüperkeratoos ehk naha liigsarvestumine labakätel ja -jalgadel. Lisanduvad küünemuutused ja lümfisõlmede suurenemine. Sügelus võib puududa, olla vähene või häiriv.

DIAGNOOSIMINE

Sügeliste diagnoosi kinnitab lesta tuvastamine nahas. Seda saab teha kehavälisel meetodil dermatoskoobi abil, mis võimaldab lesta näha käigu lõpus, kus tuleb nähtavale emaslesta kolmnurkne esiosa. Käigust võetud nahakaape uurimine mikroskoobi all aitab tuvastada täiskasvanud isendit, noorvorme, mune või lesta väljaheiteid.

Koorikulise skaabiese korral leidub arvukalt lesti nii nahakaapes kui ka biopsiamaterjalis.

MEDIKAMENTRAVI

Sügeliste korral on esmavaliku ravimiteks paikne permetriin ja suukaudne ivermektiin, kusjuures uuringute järgi ei jää permetriin oma tõhususelt ivermektiinile alla.

• Permetriin

Toimib nii lestadele kui ka nende munadele. Meil on see saada 5-protsendilise geelina. Permetriini on lubatud kasutada juba alates teisest elukuust, samuti raseduse ja rinnaga toitmise ajal. Imetaval emal soovitatakse ravi ajal hoiduda imetamisest üks nädal. Geeli hoitakse nahal kuni 24 tundi, kahekuistel kuni kolmeaastastel väikelastel 8–12 tundi. Kuna ravim on ühekordselt nahale määritav, soovitatakse 7–10 päeva pärast ravi korrata.

• Bensüülbensoaadi emulsioon

Mujal Euroopas peetakse teiseks esmavalikuravimiks sügeliste puhul bensüülbensoaadi emulsiooni. Eestis on käsimüügis bensüülbensoaadi 20-protsendiline salv, mida infolehe soovitusel tuleb nahale kanda kolmepäevaste kuuridena korduvalt kahe nädala vältel. Nii pikk ravikuur kuivatab ja ärritab nahka, ravimis sisalduvad metüül- ja propüülparahüdroksübensoaat põhjustavad kontaktdermatiiti.

• Väävlisalv

Paiksetest ravimitest on tänaseni permetriini alternatiiv väävlisalv, lastele 6% ja täiskasvanutele 10%. Seda määratakse nahale kolmepäevase kuurina.

• Ivermektiin

Esmavalikuravimite hulka kuulub veel suukaudne makroliid-ivermektiin, mida kasutatakse haiguspuhangute korral vanadekodudes, hooldusasutustes, pikaraviasutustes ja haiglates.

Ravimit manustamist korratakse nädala pärast, sest ivermektiin ei avalda toimet lesta munadele.

Ravim on vastunäidustatud väikelastele kehamassiga alla 15 kg, rasedatele ja imetavatele emadele.

Koorikulise skaabiese raviskeem on tunduvalt keerulisem, hõlmab samaaegselt suukaudset ja paikset ravi.

IMMUUNSUST EI TEKI

Sügelised paranevad hinnangulistelt 7–14 päeva pärast ravi lõppu. Tavasügelistega haige on tervistunud, kui nahal puuduvad aktiivsed lööbeelemendid – sügeliskäigud ja paarikaupa paigutuvad sõlmekesed nahal – ega esine öist sügelust.

Raviga seotud nahasügelus võib kesta 2–4 nädalat. Koorikulise skaabiesega haigel jälgitakse sümptomite (punetus, ketendus, hüperkeratoos) taandumist ja võetakse korduvalt materjali mikroskoopiliseks uuringuks. Isolatsioon, et enam teisi ei nakataks, lõpetatakse kliinilise paranemise ja negatiivse mikroskoopilise uuringu järel.

Tähtis on meeles pidada, et sügeliste põdemisel immuunsust ei teki ja kokkupuutel nakatunuga ilmnevad sümptomid juba paari päeva jooksul. ■

KÄSIMÜÜGIRAVIM

RAVIMIREKLAAM

Permetriin LMP *Permetrinum* 50 mg/g geel 30g

Permetriini LMP (Permetrinum 50 mg/g geel 30 g) kasutamine ja soovitused patsiendile

1. Riided

- Kogu kokku kõik riided, rätikud ja voodipesu, mida oled kandnud või kasutanud viimase 7 päeva jooksul. Pese vähemalt **60 kraadiga**. Võimalusel kasuta kuivatit või triigi asjad läbi.
- Kogu kokku asjad, mida ei saa kõrge temperatuuriga pesta (nt kampsunid, sallid, kindad, joped, mantlid, jalanõud ja mänguasjad) ja pane need plastikkotti. Kui need on niisked, tuleb need enne kotti panemist kuivatada. Sule plastikkott õhutihedalt ja ära ava seda enne nädalat.
- Talvel, kui väljas on -20 kraadi või rohkem, vii esemed, mida ei saa 60 kraadiga pesta 1 ööpäevaks õue.
- Pehme mööbel ja vaibad tuleb võimalusel aurutajaga töödelda.

2. Ravimi kasutamis- ja hügieenireeglid

- Kanna ravimit kõrvatagustest allapoole kogu kehale. Ära unusta sõrmede ja varvaste vahesid, küünealuseid. Küüned peavad olema lõigatud lühikeseks. Vajadusel raseerida, sest kehakarvad takistavad ravimi pääsemist nahale.
- Kanna ravim nahale õhtul enne magamaminekut.
- Seljale peab kandma ravimi keegi teine (kinnastega).
- Enne magamaminekut pane voodisse puhas voodipesu.
- Ravim peab nahal olema vähemalt 8 tundi.
- Kui vahepeal käid tualetis, pesed käsi, siis pead uuesti piirkonna ravimiga katma (labakäed, küünealused).
- Hommikul mine duši alla ning ravimi mahapesemise järgselt kreemita nahk niisutava kreemiga.
- Pane selga puhtad riided (pestud kõrge temperatuuriga).
- Vaheta uuesti voodiriided ja rätikud (kasuta kindaid) ja pane kasutatud voodiriided ja rätikud 60 kraadiga pessu.

3. Mida veel teada…

- **Ravi peab saama samaaegselt kogu sügeliste diagnoosi saanud inimese perekond, isegi kui teistel lööbet ei esine. Samuti peab informeerima isikuid, kellega on olnud nakatunul kokkupuude (nt lasteaias, koolis, treeningul jne).**
- Pärast ravimi kasutamist võib sügelusetunne jätkuda veel mitu nädalat pärast sügeliste väljaravimist. Seda tekitab organismi allergiline reaktsioon naha pinnale jäänud surnud sügelislestadest.

KÄSIMÜÜGIRAVIM Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga. Võimalikest kõrvaltoimetest teavitamine: www.ravimiamet.ee või müügiloa hoidja esindajale Eestis. Hoida laste eest varjatud ja kättesaamatus kohas!

auxiliaPHARMA

Müügiloa hoidja esindaja: Auxilia Pharma OÜ
Lelle 24, 11318 Tallinn, Eesti | info@auxiliapharma.eu

Müügiloa hoidja ja tootja: SIA LMP
Vietalvas 1 | LV-1009, Riga, Latvia

KOSMEETIKA, PÜSIMEIK, TÄTOVEERING JA ALLERGIA

Näo, käte, keha, juuste ja küünte kaunistamine kosmeetikatoodete abil kuulub igapäevaste rutiinsete tegemiste juurde. Viimasel kümnendil on sellesse nimekirja lisandunud ka tätoveeringud.

TEKST **MAIGI EISEN, PÕHJA-EESTI REGIONAALHAIGLA DERMATOLOOG**

Kosmeetikatooted on välispidi kasutamiseks mõeldud tooted, mille algne eesmärk on muuta kehaosad ilusamaks. Need tooted on mõeldud kehaosadele kandmiseks ja puhastamiseks, aga ka nende kaitsmiseks ja esiletõstmiseks ning välimuse muutmiseks. Kosmeetika kuulub igapäevaelu juurde – keskmiselt kasutavad naised 12–16 ning mehed 6 toodet päevas.

Kõige sagedasem kosmeetikatoodete kõrvaltoime on ärritusdermatiit, kusjuures allergilist kontaktdermatiiti esineb ühel protsendil reaktsioonidest. Kõige sagedamini põhjustavad allergiat hügieenitooted ja niisutavad nahahooldustooted, millele järgnevad meigi-, juukse- ja küünevahendid.

LÕHNAAINED KOSMEETIKAS

Allergilist kontaktdermatiiti tehakse kindlaks epikutaan- ehk lapitestidega.

Lõhnaained moodustavad 11 protsenti positiivsetest epikutaantesti tulemustest ja on kõige sagedasemad allergilise kontaktdermatiidi tekitajad. Lõhnaaineid lisatakse toodetele meeldiva lõhna tugevdamiseks või soovimatute lõhnade peitmiseks hügieeni- ja kosmeetikatoodetes, majapidamistarvetes (õhuvärskendajad, vahad, poleerimisvahendid, putukatõrjevahendid, seebid ja pesuvahendid), ravikreemides ja salvides. Traditsioonilises Hiina meditsiinis lisatakse lõhnaaineid ka tööstuses kasutatavatele ainetele, nagu metallitööks kasutatavad vedelikud ja värvid.

Lõhnaainete vältimine võib osutuda keeruliseks, sest neid sisaldab enamik igapäevases kasutuses olevatest toodetest. Lõhnaainete allergia esinemise korral võib kasutada vaid lõhnaaineteta tooteid.

Lõhnaained põhjustavad sageli nahapõletikku kätel, näol, jalgadel ja kaenlaaukudes. Mõned lõhnaained on ka maitseained, mistõttu võib toit lõhnaainete suhtes allergilistel inimestel põhjustada dermatiiti või seda haigust ägestada. Maitseainetest võivad lõhnaainete ülitundlikkuse korral reaktsioone tekitada nelk, vanilliin, karri ja kaneel.

Nii lõhnaainete kui ka mittemahapestavate kosmeetikatoodete sobivust saab proovida katseeksitusmeetodil, pannes toodet käsivarrele 1–2 nädalat: kui löövet ei teki, siis see sobib.

Lõhnaainete vältimine võib osutuda keeruliseks, sest neid sisaldab enamik igapäevases kasutuses olevatest toodetest.

JUUKSEVÄRVID

Teine sage kontaktallergeen on juuksevärvides sisalduv parafenüleendiamiin ehk PPD.

PPD on põhiline allergeen nii püsi- kui ka poolpüsijuuksevärvides ja seda nii naiste kui ka meeste seas. Nahk peanahal on paks, mistõttu tekib tavaliselt äge ja intensiivne lööve näole, laugudele, kõrvadele ja kaelale. Lisaks võivad PPD-d sisaldada ebapuhtad hennatätoveeringud, põhjustades juba laste ülitundlikuks muutumist nimetatud värvainete vastu.

PPD allergiat tekitava toime tõttu on Euroopa Komisjon reguleerinud selle aine kontsentratsiooni kosmeetikatoodetes. Euroopas on müügil ka alternatiivsed juuksevärvid, mis seda ainet ei sisalda.

TÄTOVEERINGUD JA PÜSIMEIK

Tätoveeringud on noorte ja täiskasvanute seas muutunud üha populaarsemaks. Kui 2003. aastal oli Euroopa rahvastikust viiel protsendil vähemalt üks tätoveering, siis nüüdseks on see protsent kasvanud juba üle kahekümne. Kõige rohkem on maailmas tätoveeringuid tehtud Itaalias, Rootsis ja Ameerika Ühendriikides, kus protsent on lausa üle 40.

Kasvavaks trendiks on muutunud ka püsimeigi tegemine, mis kestab nahal värskena ainult üks kuni kaks aastat. Seda tehnikat kasutatakse kulmude, silmade, huulte ja esteetilise püsimeigi tegemiseks.

Nii tätoveerimise kui ka püsimeigiteenusega võib kaasneda oht tervisele, kuna tegemist on nahka vigastavate toimingutega. Nimelt surutakse tätoveerimisel tätoveerimisnõel marrasknaha alla pärisnahka, kuhu süstitud pigmendiosakesed ümbritsetakse

armkoega – nii saab nahk kahjustada ning protsess võib põhjustada terviseriske ja allergilisi reaktsioone.

Enamik tätoveerimis- ja/või püsimeigi tüsistusi on seotud ülitundlikkusreaktsioonidega. Tätoveerimiseks kasutatavad tindid on üldiselt küll vähese allergiariskiga, kuid uuringud näitavad, et teatud värvipigmentidega võivad siiski kaasneda mitmed tüsistused.

- Püsitätoveeringute puhul on üsna levinud hilistüüpi ülitundlikkusreaktsioonid, mis võivad avalduda alles kuude, aastate või isegi aastakümnete pärast. Sellised allergilised reaktsioonid esinevad süstekoha ümbruses ja on seotud tätoveerimispigmentides sisalduvate metallisooladega, nagu näiteks elavhõbe, kroom, koobalt ja nikkel.
- Samuti võib vahetu reaktsiooni puhul kontaktdermatiit tekkida kohe pärast protseduuri. Selle põhjuseks võivad olla tätoveeringuvärvides sisalduvad kemikaalid, lateksvalgud tätoveerija kinnastes või järelhoolduses kasutatavad tooted. Pikemas vaates võivad kaasneda allergiliste reaktsioonidega näiteks põletikujärgsed nahamuutused ja keloidsed (armkoe liigne kasv) armid.

Värskest tätoveeringust tingitud dermatiiti saab esmalt ravida paikse hormooniga. Kui esinevad nakkustunnused, läheb vaja mikroobivastast ravi.

Püsitätoveeringute ja -meigi kõrval on väga populaarsed ka ajutised hennatätoveeringud, mida kasutati juba Vana-Egiptuses. Selliste loodusliku päritoluga tätoveeringute jaoks kasutatakse hennapuu lehtedest saadud punakat värvainet, mida kantakse värvipastana naha pinnale ning pärast kuivamist eemaldatakse. Traditsiooniline looduslik henna jääb nahale oranžika, tumepunase või pruuni tooniga ning joonistatud kujutis püsib nahal kuni kolm nädalat.

> Kui kontaktallergia on juba tekkinud ning testidega allergeen kindlaks tehtud, siis tuleb vältida allergeeniga kokkupuudet.

Kui punase henna tätoveeringute puhul on paiksed ülitundlikkusreaktsioonid suhteliselt haruldased, siis ajutise „musta henna" tätoveeringutega inimestel on kontaktallergia üsna sagedane nähtus. Ajutine must tätoveering, mida ekslikult kutsutakse mustaks hennaks, on tegelikkuses parafenüleendiamiinil (PPD) põhinev must värv, mis on tugeva sensibiliseeriva toimega.

Kui kontaktallergia on juba tekkinud ning testidega allergeen kindlaks tehtud, siis on vajalik kasutatavate toodete koostisega tutvuda ning vältida allergeeniga kokkupuudet. ■

KUULDEAPARAADID.EE

Sest iga sõna on oluline.

Pakume Teile tasuta konsultatsiooni, paigaldust, kuulmisuuringuid ning soovi korral ka **12 kuud järelmaksu 0% intressiga.** Esindame üht maailma suurimat kuuldeaparaatide brändi GN Resound Taanist.

Broneeri aeg personaalsele ja turvalisele nõustamisele!

Leidke endale lähim kuulmiskeskus ja broneerige aeg tasuta konsultatsioonile kodulehel **kuuldeaparaadid.ee** või lihtsalt helistage meile lühinumbril **17800.**

Selle reklaami ettenäitamisel iga uue kuuldeaparaadi ostjale **tasuta 2 aastane varu patareisid** (120 patareid).

17800

KIIRELT vastuvõtule!

TASUTA kuulmisuuring!

PARIMAD aparaadid!

TALLINN Tulika 19 C, 2. korrus
Telefon: 53 011 529
Tallinn@kuuldeaparaadid.ee

Lasnamäe Medicum, Punane 61, kab 344, 3. korrus,
Telefon: 53 011 529
Tallinn@kuuldeaparaadid.ee

TARTU Medita Kliinik
Teguri 37B, 2. korrus, kab 4
Telefon: 53 807 287
Tartu@kuuldeaparaadid.ee

RAKVERE
Tuleviku 1, kab 32
Telefon: 324 3253
Rakvere@kuuldeaparaadid.ee

NARVA Kerese keskus
Kerese 3, 3. korrus, kab 311
Telefon: 53 011 529
Narva@kuuldeaparaadid.ee

VILJANDI Tervisekeskus, I korrus, B korpus, sissepääs Turu tänavalt
Telefon: 433 3783
Viljandi@kuuldeaparaadid.ee

PÄRNU Ülejõe Tervisekeskus
Jannseni 7a
Telefon: 53 011 529
Parnu@kuuldeaparaadid.ee

PAIDE AS Järvamaa Haigla
Tiigi 8, kab. 412
Telefon: 53 011 529
Paide@kuuldeaparaadid.ee

ABLOY® ACTIVE

Ületage oma takistused – katkestage nakkuse ahel

Part of ASSA ABLOY

ABLOY