

Kodutohter

EESTI ALLERGIALIIT



Allergia

ERINUMBER

NÄRVID JA URTIKAARIA

Ka stress võib nahal
kuplasid tekitada

HALLITUS
põhjustab tervisehäireid

ALLERGIA
elu teises pooles



- ▶ Krooniline köha
- ▶ Gluteeniga seotud haigused
- ▶ Tolmulestad, õietolmud ja hallitus
- ▶ Soole ärritussündroom

*Kõik lööbed
ei olegi allergia*

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, herpesvillide või seeninfektsiooni korral.

MÜÜGIL E-POES: www.eluvagi.ee

HEA KODUTOHTRI LUGEJA!

Jälle on aprill ja ajakirja allergiasast võimalik leida kasulikke kirjatöid, mis puudutavad nii lastel kui ka täiskasvanutel eettulevaid terviseprobleeme. Artiklites käsitletakse nahalöövete, seedekulgl ja hingamisteede vaevuste põhjusi ning võimalusi nende leevendamiseks ja ka vältimiseks.

Nahalööbeid tekib tihti ja enamasti seostatakse seda allergiaga. Lastel on nõgeslöövete kõige sagedasemaks põhjuseks ikkagi viirusnakkused, atoopilise dermatiidi ägestajaks on kolmandikul haigetest toiduallergia, *keratosis pilaris* on naha eripära.

Kroonilise urtikaaria põhjustajaks ja ägestajaks täiskasvanueas on paljudele teguritele lisaks stress ja ärevus. Naha ja närvisüsteemi vaheline suhtlus mõjutab nii haiguse teket kui ka sümptomite tugevust.

Lapseas alanud allergia võib taanduda, kuid samas võib allergia avalduda esmakordselt alles täiskasvanutel. Harvad ei ole juhud, kui lapsena allergiavaevustega kimpus olnud inimesel on haigusnähtudeta periood, kuid siis tekivad uuesti allergiaga seotud vaevused. Põhjuseks võivad olla töökeskkonnaga seotud tegurid, ülitundlikkuse teke putukamürkide suhtes, allergia kujunemine toitude suhtes, mida varem sai süüa, aga ka reaktsioonid ravimitele.

Üheks sagedasemaks seedekulgl talitlushäireks on soole ärritussündroom. Tegemist on soolestiku ja aju koostoimega. Vaevused on häirivad, kuid uuringutega ei selgu orgaanilist patoloogiat, sest tegemist on funktsionaalse häirega. Soole ärritussündroomi võivad vallandada

erinevad põhjused, ravi on sümptomaatiline ja individuaalne ning tihti on vajalik psühholoogiline sekkumine.

Palju on inimesi, kes seostavad oma seedekulgl vaevusi ja üldist halba enesetunnet gluteeniga. Enne kui alustada gluteenivaba dieediga – nisu, rukki ja odra vältimisega oma menüüs –, on vaja kindlaks teha, kas tegemist ei ole tsöliaakia või nisuallergiaga. Kui nisuallergia on sagedamini lapsehaigus, harvem tekib see täiskasvanutel, siis tsöliaakia ning mitte-tsöliaakia gluteenitalumatus võivad avalduda igas vanuses ja dieedisoovitused on kõigil kolmel grupil erinevad.

Kroonilise kõha põhjuseks võivad muu hulgas olla mitmed pika kuluga hingamisteede nakkused, gastroösofageaalne reflukshaigus, allergia, astma, krooniline obstruktiivne kopsuhaigus ja õhusaastus. Ravisoovitused lähtuvad diagnoosist.

Suur proovikivi on allergeenidega kontakti vähendamine ülitundlikel ja seetõttu on sobiva tolmumeja valik küllalt olulise tähtsusega.

Allergiasas ilmunud artiklid, allergiapäevadel tehtud ettekanded, videod astmaravimite kasutamise õpetamiseks, õietolmuseire ja palju muud kasulikku on leitav www.allergialiit.ee.

*Eesti Allergialiidu juhatuse nimel
sära silmadesse soovides
Kaja Julge*

EESTI ALLERGIALIIT 

SISUKORD

- 4 Allergia elu teises pooles
- 10 Tolmulestad, õietolmud ja hallitus
- 14 Krooniline kõha
- 18 Gluteeniga seotud haigused
- 22 Kõik lööbed ei olegi allergia
- 26 Hallitus põhjustab tervisehäireid
- 32 Soole ärritussündroom

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.

ALLERGIA ELU TEISES POOLES

Allergia seostub meist paljude jaoks lapsepõlvega, kuid tegelikkuses võib see kujuneda ka täiskasvanueas.

TEKST MARE PAUKLIN, TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI SISEKLIINIKU SISEARST-ALLERGOLOOG

Üha rohkem inimesi märkab, et varem talutud toiduained, õietolm või loomakarvad hakkavad äkitselt tekitama nohu, köha, nahalöövet või seedehäireid. See võib olla üllatav ja segadust tekitav, kuid täiskasvanueas tekkinud allergia on hästi tuntud nähtus ning sellel on mitu põhjust, mis seostuvad nii immuunsüsteemi muutuste kui ka keskkonnaga.

Allergia olemus seisneb immuunsüsteemi ülereagerimises. Organism, mille ülesanne on kaitsta end nakkuste ja muude ohtude eest, hakkab teatud keskkonnategureid ekslikult pidama kahjulikeks. Kui immuunsüsteem kohtub allergeeniga, vallandub põletikuline reaktsioon, mille käigus vabanevad bioaktiivsed ained, sealhulgas histamiin. Need põhjustavadki sümptomeid, nagu näiteks nina limaskesta turse, silmade sügelus, naha punetus; võib tekkida lööve või hingamisraskus.

Täiskasvanueas võib see mehhanism käivituda ka siis, kui inimene pole varem mingeid vaevusi tundnud.

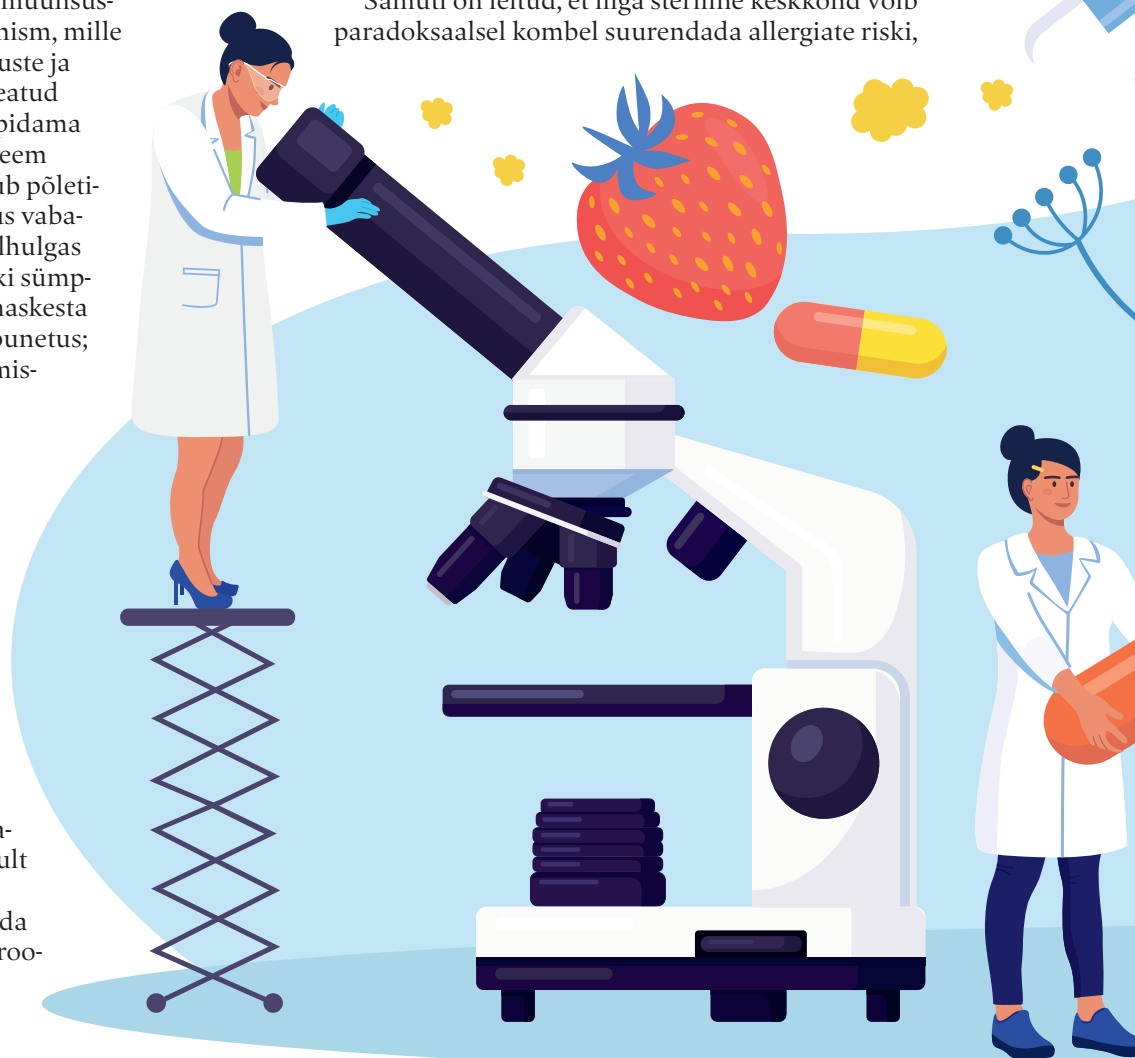
TEKKEPÕHJUSEID MITU

Üks oluline põhjus, miks allergia võib ilmneda hilisemas eas, on immuunsüsteemi muutumine. Pikaajaline kokkupuude allergeenidega võib viia nn sensibiliseerumiseni, kus organism õpib mingit ainet ekslikult ohuks pidama ehk reageerib üle. Lisaks võivad rolli mängida hormoonimuutused, stress, kroonilised nakkused ja elustiil.

Näiteks suitsetamine, õhusaaste ja töökeskkonna kemikaalid võivad suurendada hingamisteede tundlikkust ja soodustada allergiliste reaktsioonide teket.

Keskkond on täiskasvanuea allergiate kujunemisel olulise tähtsusega. Linnastumine ja muutused toitumisharjumustes, samuti suurem kokkupuude tööstuslike kemikaalide ja saasteainetega mõjutavad immuunsüsteemi toimimist.

Samuti on leitud, et liiga steriilne keskkond võib paradoksaalsel kombel suurendada allergiate riski,



sest immuunsüsteem ei saa piisavalt loomulikku treeningut mikroobidega kokkupuutest. See nn hügieenihüpotees selgitab, miks allergiad on sagedasemad just arenenud riikides.

Täiskasvanute elus mängib sageli rolli ka krooniline stress. Pidev psüühiline pinge mõjutab immuunsüsteemi talitlust ning võib soodustada põletikuliste reaktsioonide püsimist. Stress ei ole küll allergia otsene põhjus, kuid see võib süvendada olemasolevaid sümptomeid ja muuta haiguse kulgu raskemaks.

Samuti võivad hormoonimuutused, näiteks rasedus, menopaus või kilpnäärme talitluse häired, mõjutada immuunsüsteemi tasakaalu ning soodustada allergia avaldumist.

Stress ei ole küll allergia otsene põhjus, kuid see võib süvendada olemasolevaid sümptomeid ja muuta haiguse kulgu raskemaks.



ALLERGIAD JA SÜMPTOMID

Täiskasvanueas avalduvad allergiad võivad väljenduda mitmel moel.

Levinud on allergiline nohu ja silmapõletik, mida sageli peetakse ekslikult külmetuseks. Kui sümptomid kestavad nädalaid, korduvad igal aastal samal ajal või süvenevad teatud keskkonnas viibides, tasub mõelda allergia võimalusele.

- **Allergilise riniidi ehk allergilise nohu** tüüpilised sümptomid on ninakinnisus, ninasügelus, rinorröa ehk ninavesisus ja aevastamine, mis võivad taanduda iseenesest või raviga. Sagedasti kaasneb allergilise riniidiga allergiline konjunktiviit ehk sidekestapõletik (50–90 protsenti juhtudest) ning haigeid vaevavad silmade sügelus, punetus ja pisarate vool. Allergiline riniit on oluline astma riskitegur. Uuringute alusel esineb astma 10–40 protsendil allergilise riniidiga haigetel. Tüsistustena võivad tekkida rinosinusiit (nina ja ninakõrvalurgete põletik), ninapolüpoos (ninalimaskesta väljasopistused), kuulmetõrve düsfunktsioon, keskkõrvapõletik ja krooniline kõha.

- **Atoopiline dermatiit** peetakse lapseahaiguseks, kuid võib alata või taastekkida täiskasvanuna. Tegemist on kroonilise põletikulise sügelust põhjustava nahahaigusega. Tüüpiliseks kliiniliseks pildiks on lihheniseeritud naastud ja nahakuivus, mis on eriti väljendunud talvekuudel. Noorukitel ja täiskasvanutel võib atoopiline dermatiit olla nii laialdane kui ka piirdunud. Kõige sagedamini paiknevad nahamuutused kätel, silmade ümbruses ja jäsemete

Kutseallergia kujuneb välja töökeskkonnas esinevate ainete mõjul ning avaldub sageli alles täiskasvanueas pärast aastaid kestnud kokkupuudet.

painutuspindadel. Haiguse ravis rakendatakse astmelist algoritmi, mille puhul alustatakse paiksete ravimitega, lisatakse valgusravi ja vajaduse korral minnakse üle süsteemsele ravile ja väga lootusrikkaid tulemusi annab bioloogiline ravi.

- **Nõgeslööve ehk urtikaaria** on samuti täiskasvanueas levinud ja väljendub sügelevate, mööduvate kupladena nahal. Mõnel juhul on tegemist selgelt tuvastatava allergilise reaktsiooniga, teistel juhtudel aga keerukama mehhanismiga, kus vallandajaks

Allergiline riniit

Kerge riniit

- ▶ normaalne uni;
- ▶ igapäevaelu, sportimine ja vabaajategevus tavaline;
- ▶ töö ja koolis probleemideta;
- ▶ ei esine tüsistusi ja/või allergilise riniidiga kaasuvaid haigusi.

Vahelduvad sümptomid

- ▶ esinevad alla nelja päeva nädalas
- ▶ või kestavad vähem kui neli järjestikust nädalat.

Mõõdukas/raske riniit

- (esineb vähemalt üks loetletutest)
- ▶ unehäired;
 - ▶ igapäevaelu, sportimine ja vabaajategevus häiritud;
 - ▶ haigustest tingitud probleemid töö või koolis;
 - ▶ tüsistused ja/või allergilise riniidiga kaasuvad haigused.

Püsivad sümptomid

- ▶ esinevad üle nelja päeva nädalas
- ▶ ja kestavad rohkem kui neli järjestikust nädalat.

Allikas: Allergilise riniidi klassifikatsioon ("Allergilise riniidi Eesti käsitusjuhend", Eesti Arst, 2011)

võivad olla nakkused, ravimid või füüsilised tegurid.

- **Kontaktdermatiit** on naha põletikuline reaktsioon, mis tekib otsesel kokkupuutel ärritava või allergiat tekitava ainega. Täiskasvanueas on see üks sagedasemaid allergilise iseloomuga nahahaigusi. Allergilist kontaktdermatiiti võivad põhjustada näiteks nikkel, lõhnaained, kosmeetika ning puhastusvahendid.

- **Kutseallergia** kujuneb välja töökeskkonnas esinevate ainete mõjul ning avaldub sageli alles täiskasvanueas pärast aastaid kestnud kokkupuudet. Sellised allergiad on levinud näiteks tervishoiutöötajate, pagarite, juuksurite ja ehitustöölise seas. Vallandajateks võivad olla lateks, jahutolm, kemikaalid, metallid või loomsed valgud.

Kutseallergia võib väljenduda hingamisteede nähtudena, nagu nohu ja astma, aga ka nahareaktsioonidena. Probleemi teeb keerukaks asjaolu, et kokkupuudet allergeeniga ei ole sageli võimalik täielikult vältida. Varajane äratundmine, tööttingimuste kohandamine ja vajadusel erialavahetus võivad olla olulised sammud haiguse süvenemise ennetamisel.

Haigus avaldub tavaliselt punetuse, sügeluse, ketenduse või villidena piirkonnas, mis on allergeeniga kokku puutunud. Kuna sümptomid võivad ilmnedas alles päevade möödudes, ei ole seose leidmine alati lihtne.



• **Ravimiallergia** on üks allergiavorme, mis avaldub enamasti just täiskasvanueas. Paljud on elu jooksul tarvitanud erinevaid ravimeid ilma probleemideta, kuid teatud hetkel võib immuunsüsteem hakata mõnda ravimi koostisosa pidama ohuks. Kõige sagedamini seostatakse ravimiallergiat antibiootikumide, eriti beetalaktaamantibiootikumide, samuti valuvaigistite ja põletikuvastaste ravimitega. Reaktsioonid võivad ulatuda kergest nahalööbest eluohtlike seisunditeni ning nende tekkimine ei sõltu alati ravimiannusest, vaid organismi individuaalsest tundlikkusest.

Täiskasvanuea ravimiallergia teeb keerukaks asjaolu, et sümptomid võivad sarnaneda ravimi kõrvaltoimetega või põhihaiguse ilmingutega. Kui kahtlustatakse ravimiallergiat, on oluline edaspidi vältida kahtlustatavat ravimit ning teavitada sellest kõiki raviprotsessis osalevaid tervishoiutöötajaid.

• **Toiduallergia** täiskasvanutel on harvem kui lastel, kuid selle vormid on sageli teistsugused. Täiskasvanueas esineb sagedamini nn ristallergiat, kus immuunsüsteem reageerib sarnaselt nii õietolmu kui ka teatud värskete puu- ja köögiviljade valkudele. Näiteks kase õietolmu suhtes allergilisel inimesel võivad tekkida suuõõne sügelus ja turse pärast õuna või päiklite söömist. Kuigi sellised reaktsioonid on enamasti kerged, võivad need mõjutada toitumisharjumusi ja elukvaliteeti.

Täiskasvanute tõsisemad toiduallergiad on sagedamini seotud päiklite, mereandide ja kala-allergiaga



D'DIFFERENCE

DIFFERENCE BY NATURE

RAHU TUNDLIKULE NAHALE *igal hommikul ja õhtul*



Lõhnava taastav ja rahustav kreem sobib ka neile kelle nahal on rosaatsea, tugev punetus ning tundlikkus. Kreem sisaldab ka vananemisvastaseid ning näonaha tooni ühtlustavat aktiivaineid.

Loodud Eesti arstide poolt, mõeldes Sinule.



f d ddifferencebrand @ddifference_brand

www.ddifference.com



ning võivad põhjustada ka anafülaksia. Diagnoosimine eeldab hoolikat haigusloo analüüsi ning vajadusel allergiateste, sest paljud toiduga seotud vaevused ei ole immunoloogilise allergia ilmingud. Õige eristamine aitab vältida tarbetuid toitumispiiranguid ning suunata ravi teaduspõhiselt.

- **Putukamürgiallergia**, eelkõige herilase ja mesilase nõelamise järgne reaktsioon, avaldub sageli just täiskasvanueas. Paljud taluvad nõelamist lapsepõlves probleemideta, kuid võivad täiskasvanuna kogeda ootamatult tugevat reaktsiooni. Enamasti piirdub reaktsioon paikse turse ja valuga, kuid allergilistel inimestel võib see areneda anafülaksiaks.

- **Anafülaksia ehk süsteemine allergia** on raske ja kiiresti arenev allergiline reaktsioon, mis võib ohustada elu. Kuigi seda peetakse harvaesinevaks, võib anafülaksia esmakordselt ilmneda ka täiskasvanueas inimesel, kellel varem ei ole teada tõsiseid allergiaid. Anafülaktiline reaktsioon haarab tavaliselt mitut elundkonda korraga, põhjustades näiteks hingamisraskust, vererõhu langust, nahalöövet, seedekulgla sümptomeid ja teadvushäireid.

Täiskasvanutel on anafülaksia sagedasteks vallandajateks ravimid, putukamürgid ja teatud toiduained. Tähtis on kiire äratundmine ja viivitamatu ravi, mille nurgakiviks on adrenaliini manustamine. Inimestel, kellel on olnud anafülaksia, soovitatakse kanda kaasas adrenaliini autoinjektorit ning olla teadlikud oma vallandajatest.

DIAGNOOSIMINE

Allergia diagnoosimine täiskasvanueas võib olla keeruline, kuna sümptomid on sageli ebaselged ja kattuvad teiste haiguste omadega. Inimesed võivad aastaid ravida nohu, kõha või nahaprobleeme, mõistmata, et nende vaevuste taga on allergiline mehhanism. Arstlik hindamine põhineb põhjalikul

Anafülaksia kiirabi

1. Manusta kohe adrenaliini.

Kasuta endale väljastatud adrenaliini autoinjektorit esimeste anafülaksia sümptomite tekkel. Varajane adrenaliini manustamine on tähtis eluohtlikus olukorras.

2. Kutsu abi (hädaabinumber 112).

Pärast adrenaliini manustamist otsi meditsiiniabi ka siis, kui vaevused tunduvad olevat taandunud.

3. Kasuta teist doosi, kui vaja.

Kui sümptomid püsivad või halvenevad pärast 5–10 minutit, võib manustada teise doosi adrenaliini.

4. Jälgi kehaasendit.

Peaks lamama pikali, jalad kõrgemal, välja arvatud juhul, kui esineb hingamisraskus – siis on soovitatud olla istuvas asendis.

5. Jälgi bifaasilist reaktsiooni.

Anafülaksial võib esineda bifaasiline kulg, mis tähendab, et sümptomid võivad korduda mitu tundi pärast esmast episoodi.

Allikas: modifitseeritud "Anaphylaxis Explained: A Practical Guide for Patients", EAACI, 2024

haiguslool, sümptomite muudatustel ja kokkupuutel võimalike allergeenidega. Vajadusel kasutatakse nahatorketeste ja vereanalüüse, mis aitavad tuvastada spetsiifilisi IgE-antikehi.

Oluline on rõhutada, et testitulemusi tuleb alati tõlgendada koos kliinilise pildiga. Positiivne allergiatest ei tähenda iseenesest haigust, kui puuduvad kindlad sümptomid.

RAVI

Allergia ravi täiskasvanueas põhineb kolmel sambal: allergeeniga kokkupuute vähendamine, sümptomite ravi ja vajadusel immuunravi.

Kuigi allergeenide täielik vältimine ei ole alati võimalik, võib teadlikkus vallandajatest oluliselt leevendada vaevusi. Tänapäevased allergiaravimid on üldjuhul tõhusad ja hästi talutavad ning võimaldavad paljudel elada täisväärtuslikku elu. Immuunravi, mille eesmärk on muuta immuunsüsteemi reaktsiooni allergeenile, sobib valitud juhtudel ka täiskasvanutele ning võib pakkuda pikaajalist leevendust.

Oluline on mõista, et täiskasvanueas tekkinud allergia ei ole märk nõrkusest ega paratamatu allakäigu algus. Pigem peegeldab see organismi keerukat kohanemist ümbritseva maailmaga. Õigeaegne äratundmine, teaduspõhine käsitlus ja koostöö tervishoiutöötajatega aitab hoida sümptomeid kontrolli all ning vähendada allergia mõju igapäevaelule. ■

Dimestil®

Dimetindeen 1mg/g
geel 30g, 50g



- **Leevendab sügelust**
(putukahammustustest, dermatoosist, päikesepõletusest, urtikaariast, pindmistest nahapõletustest tingitud)
- **Toime mõne minutiga**
- **Ei sisalda alkoholi, lõhnaaineid ja värvaineid**
- **Alates 1 elukuust**

Müügilohoidja: 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

TOLMULESTAD, ÕIETOLMUD JA HALLITUS

Tolmulestad, õietolmud ja hallitus võivad allergianähte tekitada. Kuidas need allergiad avalduvad ja mis aitab allergeenikontakti vähendada?

TEKST **KAJA JULGE, TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI ARST-ÕPPEJÕUD JA TARTU ÜLIKOOLI KLIINILISE MEDITSIIINI INSTITUUDI LEKTOR**



TOLMUALLERGIA põhjustajad on tolmuulestad. Tolmuulestad elavad peamiselt madratsites, patjades, vaipades ja pehmes mööblis. Sümptomid esinevad enamasti aasta ringi. Haigusnähud on tugevamad hommikul ärkates või voodit korrastades. Kauem kasutuses olnud ja vähe puhastatud pehmes mööblis ning voodivarustuses on tolmulesti tunduvalt rohkem kui uutest ja regulaarselt puhastatud esemetes.

Tüüpilised sümptomid on

- pidev või hommikune nohu;
- kinnine nina;
- aevastamine;
- ninakinnisusest tingitud norskamise süvenemine;

- sügelevad või vesised silmad;
- köha, eriti öösi;
- astma ägenemine (õhupuudus, vilistav hingamine).

ÕIETOLMUALLERGIA (heinapalavik) on hooajaline, sõltudes taimede õitsemisajast (kevadest puud, suvel heinad, sügisel umbrohud). Haigusnähud tugevnevad õues, tuulise ilmaga või kõrge õietolmu taseme korral.

Tüüpilised sümptomid on

- rohke vesine nohu;
- sagedane aevastamine;
- ninakinnisus;

Tolmuallergia põhjustajad on tolmulestad.

Tolmulestad elavad peamiselt madrantsites, patjades, vaipades ja pehmes mööblis.

- sügelev nina;
- punetavad, sügelevad ja vesised silmad;
- kurguärritus;
- väsimus;
- mõnel juhul astma süvenemine.

HALLITUSE EOSED levivad nii õues (eriti niiske ja sooja ilmaga) kui ka siseruumides (niisked ruumid, keldrid). Sümptomid süvenevad niisketes ruumides või vihmase ilmaga, sageli on haigusnähte kevadel lumesulamise ajal, aga ka sügisel lehtede langemise ajal.

Tüüpilised sümptomid on

- krooniline nohu või ninakinnisus;
- köha;
- kurguärritus;
- silmade ärritus;
- peavalu;
- väsimus;
- astma ägenemine.

Võimalikud lisasümptomid kõigi ülalpool toodud allergiate puhul on

- nahasügelus või lööve;
- unehäired (ninakinnisuse tõttu);
- keskendumisraskused.

KUIDAS ERISTADA VIIRUSNAKKUST ALLERGIAST

Allergia- ja viirusnähud võivad kattuda, aga mõned märgid aitavad neid eristada.

Viirusnakkuse korral (näiteks külmetus, gripp, COVID-19) tekivad tavaliselt väsimus, lihase- ja kehavalu, palavik (eriti gripi puhul), kurguvalu ja köha. Allergia korral reeglina palavikku ei ole, kuid viiruse puhul sageli on. Gripp algab enamasti väga järsku ja intensiivselt.

Allergianähud püsivad seni, kuni allergeeniga kokku puututakse (näiteks kogu õõ kodu tolmulestad mõjul või hooajal õues õietolmu tõttu); viirus kestab tavaliselt üks-kaks nädalat ja paraneb iseenesest. Kui sümptomid süvenevad vaid teatud kohtades (näiteks ainult töökohal või teatud ruumis) ja vähenevad allergiavastaste ravimite kasutamisel, mõtle kohalikule allergeenile (hallitus, tolm).

hoolitseb õrnalt Sinu naha eest

WaterWipes™
WORLD'S PUREST WIPES FOR SENSITIVE SKIN®

**99,9%
VETT**



Leiad kauplustest Selver ja Coop
Maksimarket ning apteekidest.



@waterwipes



PRAKTILISED VÕIMALUSED ALLERGEENIDEGA KONTAKTI VÄHENDAMISEKS

- Tolmulestad vähendamiseks pese voodipesu vähemalt kord nädalas temperatuuril $\geq 60^{\circ}\text{C}$.
- Kasuta allergeene mitteläbilaskvaid madratsi- ja padjakatteid.
- Vähenda niiskust siseruumides (soovitus < 50 protsenti), sest tolmu- ja niiskust armastavad sooja ja niisket keskkonda.
- Eelista kõvakattega põrandaid ja kergesti puhastatavaid vaipu. Pestavaid mänguasju pese regulaarselt ja ära kuhja pehmeid mänguasju lapse voodisse.
- Tolmu eemaldamiseks kasuta HEPA-filtriga tolmuimejat ja niisket pühkimist.
- Õietolmuallergia puhul jälgi õietolmutaset ja ära ole väljas tipptundidel (tavaliselt hommikul ja tuulistel päevadel).
- Hoia aknad suletud tolmlenemise hooajal ja kasuta kliimaseadet õhukonditsioneer, et vähendada õietolmu jõudmist siseruumidesse (seadme *re-circulate*-režiim).
- Võimalusel käi duši all ja vaheta riided peale õues olemist.
- Kui õietolmutase on kõrge, võivad prillid ja lihtne mask vähendada silmade/nina kokkupuudet õietolmuga. Soovitatakse kanda ka peakatet.
- Hallituse vähendamiseks eemalda niiskuseallikad: paranda lekked vannitoas, köögis ja taga eluruumides hea ventilatsioon.
- Puhasta nähtav hallitus, vajadusel kutsu kohale spetsialistid.

ERI TÜÜPI TOLMUIMEJATE VÕRDLUK TOLMUKOTIGA SILINDERTOLMUIMEJAD (HEPA + suletud süsteem)

Näide: Miele Complete C3 Allergy – tolmu- ja HEPA, disain lubab hügieenilist tühjendust ja kõrget filtratsiooni. Sobib väga hästi allergikutele ja astmatikutele.

Tugevused: kõrge filtratsioon (H13/H14), väike õhulekke risk, lihtne tolmu- ja niiskuse eemaldamine.

Puudused: korduvkulud (kotid, filtriid), üldjuhul suurem kaalu- ja ruumivõtlikkus.

VEEFILTRIGA TOLMUIMEJAD

Näide: Thomas Aqua+ Allergy & Family – tolmu- ja HEPA, disain lubab hügieenilist tühjendust ja kõrget filtratsiooni. Sobib väga hästi allergikutele ja astmatikutele.



Tugevused: väga hea tolmu ja niiskete osakeste kinnipüüdmine.

Puudused: seadme puhastamine pärast kasutust on tülikam.

JUHTMEVABAD VARS- TOLMUIMEJAD

Näide: Dyson. Dysoni mudelite puhul on oluline kontrollida, kas tolmu kogumine ja filter on täiesti suletud.

Tugevused: mugav igapäevaseks koristamiseks, hea imemisvõimsus paljudel mudelitel.

Puudused: paljud varstolmuimejad on vähem efektiivsed väga peente allergeenide osas võrreldes täismõõdus silindritega.

MÄRG-KUIV- JA PROFITOLMUIMEJAD

Näide: Kärcher

Tugevused: mõnel mudelil vee- või HEPA-sarnane filtratsioon; sobib suuremate tööde ja spetsiifilise tolmu eemaldamiseks.

Puudused: suur, vähem sobilik igapäevaseks elutoa puhastamiseks.

Robottolmuimejad

Üldiselt mugavad, kuid vähem efektiivsed kui silindertolmuimejad. Roboti efektiivsus sõltub hügieenist (kui hästi robot suudab peent tolmu püüda ja kui tihti vahetatakse filtri/ tühjendatakse tolmu- ja niiskust).

MIDA OTSIDA, KUI EESMÄRK ON VÄHENDADA ALLERGEENE

1. HEPA-filter (eelistatult H13 või H14) – HEPA H13/ H14 püüab kinni väga väikesed osakesed (ka peenosakesed ja allergeenid). Vaata tootespetsifikatsiooni ja filtriklassi.
2. Suletud filtratsioonisüsteem – oluline, et tolmuimejast väljuv õhk läheks läbi HEPA- filtri, mitte läbi lõtku. Mõned tootjad rõhutavad hügieenilist tühjendust ja suletud süsteemi.
3. Tolmukotiga või -kotita – allergikutele on sageli parem tolmu- ja niiskuse eemaldamine (hügieenilisem väljaviimine). Kotita mudelitel võib tühjendamisel tolmu hajuda, kui filter/tühjendamine ei ole korrektsed.
4. Veefiltrid – hea alternatiiv, eriti kui on suur tolmu- või lemmikloomaprobleem; kuid eeldab hoolikamat puhastust.
5. Regulaarne hooldus ja filtrivahetus – HEPA- ja eelfiltrid vajavad regulaarselt vahetamist/pesemist; tootja soovitusi järgides hoiate allergiavastase mõju suure. ■

Irja Salvid

SALVID PUHTAST EESTIMAA LOODUSEST

Salvide valmistaja: Loodusterapeut Irja Suvisild
Tel 528 3210 • irjasalvid@gmail.com
Irja Salvid • e-pood www.irjasalvid.ee



Imesalv

Liigesvaevused, külmetusnähud, nohu, kurguvalu, köha, haavad, igemeprobleemid, valu, putukahammustused

Karurasvasalv

Bronhiit, kopsuprobleemid, liigesvaevused (liigeskulumine), nahaprobleemid

Taruvaigusalv

Närvivalud, lihasvaevused, haavandite korral, roospõletik, põletushaavad

Elujõusalv

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

Kuusevaigusalv

Eriti kuivale ja lõhenevale nahale, lõhed huultel, kätel ja kandadel, haavandid, lamatised

Saialillesalv ja Beebisalv

(ei sisalda eeterlikke õlisid)

Tundliku, kareda ja kuiva naha hooldamiseks, nahaärritusi ja sügelust rahustav, naha kaitsevõimet tõstev, ka mähkmepiirkondadele. Sobib kasutada peale päevitamist ja päiksepõletuste korral.

Ilusalv / Mustasõstrasalv

Ideaalne näo, käte ja keha hoolduseks, noorendav, toitev, pehmendav, pinguldav ja kortse vähendav

Kanepiõlusalv

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

Küllusesalv

Pehmendav, niisutav, nahka toitev, sobib kogu keha massaažiks ja intiimpiirkonnale

Vanaemasalv

Nahaprobleemid, käsna, võõrmoodustised

Jalasalv

Jalgade hoolduseks, küüneseene, jalaseene, seennakkuste leevendamiseks

Tõrvasalv

Paisetele, halvasti paranevatele haavadele ja põletustele, psoriaasile

EDASIMÜÜJAD:

TALUTURG kauplused: Tartus Lõunakeskuses ja Tartu Kaubamajas, Tallinnas Solarise keskuses ja Pärnus Pärnu keskuses.

BIOTHEKA kauplused Tallinnas Järve keskuses, Tallinna Kaubamajas, Rocca al Mare Keskuses ja Tartus Lõunakeskuses.

MAARAHVAPOED üle Eesti

(Vändras, Pärnus, Rakveres, Tartus, Raplas).

TALLINN Sadama Turg kauplus Kai tn. 6

JÕGEVA AED ja KODU kauplus.

VÄRSKA Värska Kaubandus OÜ pood Värska Sanatooriumis.

PÕLVA Tillu kodukohvik Jaama 52.

PAIDE Rüütli Käsitöökoda Posti 8.

VÕRU GIFTKINK kauplus Tartu mnt 25 Võru linn.

HAAPSALU Lillerand lillepood Rannarootsi Ärikeskus

TARTUMAA Andre Juustufarmi Talupood

SAAREMAA Saare Saatkond kauplus Auriga Keskuses

Teised edasimüüjad leiab kodulehelt: www.irjasalvid.ee

Looduslikud salvid mõjuvad kiirelt ja neid on lihtne kasutada. Kanda õhukese kihina leevendust vajavale piirkonnale.

Salvides kasutatavad eesti-maised ravimtaimed on rahvameditsiinis hästi tuntud.

VALMISTATUD KÄSITÖÖNA

**UUDIS! MÜÜGIL
KARURASVASEEP,
HANERASVASALV JA
LEMMIKLOOMASALV**



KROONILINE KÖHA

Köha on hingamisteede viiruslike nakkuste sagedane sümptom ja kaob tavaliselt iseenesest. Pikalt esinev köha on aga murettekitav sümptom nii inimesele enesele, lapsevanemale kui ka arstile. Kui igapäevane köha kestab kauem, võib see viidata tõsisemale põhjusele.

TEKST MAIRE VASAR, TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI
LASTEKLIINIKU VANEMARST-ÕPPEJÕUD

Köha on väga sage põhjus arsti poole pöördumiseks nii täiskasvanuil kui ka lastel. Köha on loomulik refleks, mis kaitseb hingamisteid ja kopsu ärritajate eest. Köhimine aitab puhastada hingamisteid rögest ja sissehingatavas õhus leiduvast tolmust, suitsust, õhusaastest ja teistest ärrititest. Mõnikord aga kestab köha kaua ja sel võib olla tõsine põhjus.

Kestuse järgi jaotatakse köha ägedaks ja krooniliseks.

Äge köha kestab vähem kui kolm nädalat ja on tavaliselt põhjustatud ülemiste või alumiste hingamisteede nakkustest. Krooniliseks peetakse igapäevast köha kestusega üle kaheksa nädala täiskasvanutel ja üle nelja nädala lastel.

Köha ei ole haigus omaette, vaid sümptom, millel võib olla erinevaid põhjuseid. Krooniline köha mõjutab 8–10 protsenti täiskasvanutest ja 10–30 protsenti lastest. Lapse krooniline köha erineb täiskasvanu omast nii põhjuste kui ka ravisoovituste poolest ning seetõttu vajab laste krooniline köha ka erinevat käsitlust.

Köha on üks peamisi kopsuhaiguste sümptomeid, kuid ei esine mitte ainult hingamiselundite haiguste, vaid ka südame- ja närvisüsteemihaiguste korral. Köha võib olla ka ravimite kõrvaltoimeks, eriti AKE inhibiitorite (vererõhuravimid) kasutataval.

KROONILINE KÖHA TÄISKASVANUTEL

Täiskasvanute kroonilise köha kolm suurt põhjust on ninaneelunohu ehk ülemiste hingamisteede köhasündroom, köhavariantne astma ja mao-söögitoru tagasivooluhaigus ehk gastroösofageaalne reflukshaigus (gastroösofageaalne refluks).

Ninaneelunohu on sage alaägeda ja kroonilise köha põhjus tingituna allergilisest või mitteallergilisest kroonilisest nohust või põskkoopapõletikust. Sekreet ülemistes hingamisteedes põhjustab köhareseptorite ärritust kõri limaskestal. Sümptomiteks on eritis ninast ja tunne, nagu tilguks sekreet neelu tagaossa. Astma võib samuti avalduda köhana.

Köhavariantse astma korral on köha ainsaks haigustunnuseks. Sel juhul puuduvad teised bronhiaalastmale omased vaevused, nagu vilistav hingamine, õhupuudus ja rindkere pigistuse tunne. Astmale viitab just öine köha ja köha füüsilisel pingutusel.

Gastroösofageaalse reflukshaiguse korral tuleb maosisu üles ja maohape ärritab hingamisteid. Refluksiga seotud köha on tavaliselt kuiv ja esineb rohkem päeval. Köha tekib tavaliselt pärast söömist ja seoses liigse naermise, laulmise ning rääkimisega. Teatud toidud ja toiduained (kofeiin, tsitrusviljad/ mahlad, rasvarikkad toidud, tomatid, marineeritud

köögiviljad, gaseeritud joogid) võivad refluksiga seotud köha süvendada.

KROONILINE KÖHA LAPSEAS

Kaks kõige sagedasemat kroonilise köha põhjust lapseas on astma ja pikaleveninud bakteriaalne bronhiit (PBB).

Astmaga lapsed küll köhivad, kuid üldjuhul on neil ka teised astma sümptomid (vilistav hingamine, hingamisraskus). Mõnel lapsel võib krooniline mitteproduktiivne köha olla ainukeseks astma sümptomiks. Samas peab see köha olema astmale tüüpiline – kuiv, enamasti öösel ja seoses kehalise pingutuse, emotsioonide või õhuvahetusega. Astmadiagnoosi toetab alati lapse ja pere allergiaanamnees.

Pikaleveninud bakteriaalne bronhiit (PBB) on väikelastel kroonilise märja köha kõige levinum põhjus. See on seisund, kus bakternakkus kopsudes põhjustab köha ja liigset limaeritust. PBB-le tuleks mõelda, kui lapsel esineb krooniline produktiivne märg köha ja märga köha põhjustavad primaarsed alternatiivsed haigused on uuringutega välistatud ning kellel köha taandub antibiootikumravi järel.

Korduva PBB või kroonilise mädase kopsuhaigusega lapsi peab uurima tsüstilise fibroosi, primaarse tsüliate düskineesia ja immuunpuudulikkuse suhtes.

RAVIMIREKLAAM



Ära lase allergial end peatada!



TÕESTATUD
LEEVENDUS
ALLERGIALE



HOIAB
ERKSANA JA
AKTIIVSENA



ENESEKIND-
LUS ROOLI
TAGA



SOBIB
TURVALISELT
ELUSTIILIGA

Bilastine STADA 20 mg tabletid, toimeaine: bilastiin. Allergilise rinokonjunktiviidi (hooajaline ja aastaringne) ja urtikaaria sümptomaatiline ravi. Näidustatud täiskasvanutele ja noorukitele (12-aastased ja vanemad). Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga. Müügilooa hoidja esindaja: UAB „STADA Baltics“. 2604_PM_Bilastine_V01_EE

STADA

Mõnel PBB-ga lapsel on sümptomid samasugused kui astmal, kuid kopsukuulatlusel on märjad bronhiitilised röginad ja bronhilöögasti ei aita.

Samas võivad astma ja PBB ka koos eksisteerida. Nende laste ravikompleksi kuulub kindlasti ka füsioteraapia, et aidata väljutada hingamisteedest röga.

Kroonilise köha põhjuseks võib olla ka funktsionaalne köha (nn psühhogeenne või habituaalne köha). Kui püsival tahtmatul köhal ei leita orgaanilist põhjust, võib olla tegemist harjumusliku köha või tik-köhaga, tuntud ka kui psühhogeenne või somaatilise köhahäire või funktsionaalse köhana. Kuigi neid termineid kasutatakse sageli sünonüümidenäna, on neil tõenäoliselt erinevad algpõhjused.

Just teisemeas esineb sageli psühhogeenset köha. Katkendlik, kummalise kõlaga prääksuv köha/kõhatamine lapsel, kes ise kaunis ükskõikse suhtub oma köhasse ja rõhutatult rahulikult aktsepteerib seda, viitab alati psühhogeennele köhale. Samas häirib selline köhahatamine rohkem lapsevanemaid ja õpetajaid. Selline köha tugevneb ärevusest või stressist ning kaob, kui stress väheneb, ja reeglina ei esine öösel. Ravimisel on tähtis tegeleda stressi ja ärevuse põhjustega. Abi on kognitiiv-käitumuslikust ja mänguteraapiast ning lõõgastustehnikatest.

NAKKUSJÄRGNE KÖHA

Kui köha tekkis koos ägeda hingamisteede nakkusega ja on jäänud pikalt püsima, on köha suure tõenäosusega nakkusjärgne ning seotud nakkusjärgse hingamisteede hüperreaktiivsusega.

Mükoplasma ja klamüüdia on bakterid, mis võivad põhjustada hingamisteede nakkuseid. Need erinevad tavalistest bakteritest ning seetõttu nimetatakse neid atüüpilisteks tekitajateks. Sellised nakkused võivad kulgeda kergelt, kuid põhjustada ka pikaajalist või kroonilist köha, eriti kui haigus jääb diagnoosimata või ravi hilineb. Kuiv köha võib

Läkaköha on väga nakkav haiguse varajases staadiumis ja esimese kahe haigusnädala jooksul.

püsida nädalaid või isegi kuid. Võib esineda kurguärritust ja häälekähedust, väsimust ja üldist halba enesetunnet, peavalu, lihase- ja liigesevalu. Atüüpiline nakkus võib kulgeda palavikuta või kerge palavikuga. Mõnel inimesel võib köha olla ainus sümptom.

Köha tekib, sest bakterid ärritavad hingamisteed ja bronhe. Vagusnärvil põletik või ärritus nakkuse ajal põhjustab kõharetseptorite ülitundlikkust.

Mida peaks vältima?

1. Keskkonnamõjutajaid, näiteks äärmuslikke õhutemperatuure ja keskkonnasaastet – tolm, suits või aerosoolkemikaalid.
2. Kofeiini ja alkoholi, kuna need võivad kurku kuivatada.
3. Suitsetamist või e-sigarettide tarvitamist. See halvendab tervist ja süvendab köha. Köhaga lastel tuleb kindlasti vältida kokkupuudet tubakasuitsuga, kuna see tõstab kroonilise köha riski igas vanuses lastel.
4. Suuhingamist, et vähendada kurguärritust – oluline on ninahingamine!

Soovitatakse juua piisavalt vett, et hoida limakestad niiskeks ja reguleerida siseruumi õhuniiskust, kuna kuiv õhk võib köhäärritust suurendada. Ka füsioloogilise lahuse inhalatsioonid võivad köha leevendada.

Vagusnärv mängib kesksel rollil kõharefleksi reguleerimisel ja igasugune selle talitlushäire võib põhjustada püsivat köha.

Reaktsioon nakkustele ja järgnev kõharetseptorite ülitundlikkus võivad varieeruda. Mõnel võib olla suurenenud tundlikkus ja pikem köha, samas kui teised paranevad kiiremini.

Tavapärased köharavimid ei anna sageli leevendust. Ka tavalised penitsilliinitüüpi antibiootikumid ei ole tõhusad mükoplasma ja klamüüdia vastu. Köha taandub aeglaselt. Ka pärast antibiootikumravi lõppu võib köha püsida veel mitu nädalat, aga see ei tähenda alati ravi ebaõnnestumist. Samas võib ravi liiga vara katkestamine pikendada haigust. Õigeaegne äratundmine ja sobiv ravi aitavad vähendada sümptomeid ning ennetada köha krooniliseks muutumist.

LÄKAKÖHA

Läkaköha on väga nakkav haiguse varajases staadiumis ja esimese kahe haigusnädala jooksul. Sel ajal nakatuvad kuni 90 protsenti läkaköha vastu vaktsineerimata inimestest, kes on haigega kokku puutunud.

Läkaköha tekitajaks on kurgus ja ninaneelus paljunev bakter *Bordetella pertussis*. Esimesed haigusnähud on sarnased külmetushaiguse omadega, kuid köha muutub järk-järgult tugevamaks, ühe-kahe nädala pärast kujuneb välja aeglaselt intensiivistuv, läkaköhale iseloomulik hootine köha. Väikelastele on tüüpiline köhahoo lõpus vilinaga sissehingamine, köhahoog võib lõppeda ka oksendamisega. Köhahood esinevad sageli öösiti.

Läkaköha võib kesta kuid ja tüsistused võivad olla tõsised, sealhulgas apnoe, hapnikuvaegus, kopsupõletik. Tüsistuste tõttu võivad haiged vajada toetava ravi saamiseks haiglaravi.

Läkaköha on eriti ohtlik imikutele. Kuna tüsistused võivad lastel olla eluohtlikud, on soovitatav, et täiskasvanud kaitseksid oma lapsi vaktsineerimisega. Läkaköha läbipõdemise järgne immuunsus ei ole eluaegne ja seda haigust võib elu jooksul põdeda rohkem kui üks kord. Ka läkaköha vaktsineerimisest tekkinud immuunsus ei ole eluaegne, kuid vaktsineeritute haiguskulg on kergem.

SUITSETAMINE JA VEIPIMINE

Suitsetamise kahjulik mõju kogu organismile on üldteada. Sissehingatud tubakasuitsust imenduvad ained vereringesse ning pääsevad kõikjale kehas. Pole ühtegi organit, mida tubakakeemia ei kahjustaks. Tubakasuitsus sisalduvad keemilised ained ärritavad hingamisteid, vähendavad kopsukoe elastsust, lõhustavad kopsualveoolide vaheseinu ja tekitavad kroonilist kopsuhaigust, mille üheks sümptomiks on väga tüüpiline hommikune köhimine, et eemaldada hingamisteedesse kogunenud röga. Suitsetajatel on ka suurem risk kopsuvähi tekkeks.

Kuigi veipi peetakse sageli leebemaks, ei ole see hingamisteedele üldsegi ohutu. Veipides satuvad hingamisteedesse samuti nikotiin, maitse- ja lõhnaained, propüleenglükool ja glütserool ning muud keemilised ühendid. Need ärritavad bronhide limaskesta, kuivatavad hingamisteid, suurendavad lima teket ja tekitavad köharetseptorite ülitundlikkust.

Veipimisega seotud püsiv kuiv või limane köha on sageli hullem hommikuti, võib süveneda füüsilisel koormusel ega pruugi alluda tavapärastele köharavimitele. Veipimine võib süvendada astmat, pikendada köha pärast hingamisteede nakkust, soodustada kroonilist bronhiiti ja muuta nakkustest paranemise aeglasemaks. Noortel on veipimine sage põhjus, miks köha ei taandu.

Kui köha põhjusena kahtlustatakse veipimist, on kõige tõhusam ravi veipimise lõpetamine. Ükski ravim ei neutraliseeri täielikult veipimise ärritavat mõju hingamisteedele.

VAJAB ARSTI TÄHELEPANU

Krooniline köha võib olla väsitav ja kurnav, mõjutada igapäevaelu, põhjustada unehäireid, stressi ja sotsiaalset ebamugavust. Köha võib süvendada olemasolevaid haigusseisundeid, esile kutsuda rinna- ja kõhulihaste valu, uriinipidamatust. Kirjeldatakse isegi eluohtlikke seisundeid, nagu roidemurdu, õhkrinda, rütmihäireid.

Krooniline köha võib olla tõsise haiguse sümptomiks ja vajab arsti tähelepanu. Kindlasti tuleks konsulteerida arstiga, kui köha on väga tugev ja häirib igapäevaelu ning köhaga kaasnevad teised respiratoorsed sümptomid (vilistav hingamine, õhupuudus, hingeldus), kõrge palavik, kehakaalu langus, öine higistamine või veriköha. Tähtis on leida kroonilise köha põhjus ja ravida põhjuslikku haigust. ■

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

GLUTEENIGA SEOTUD HAIGUSED

Tsöliaakia, nisuallergia ja mitte-tsöliaakia gluteenitundlikkus on gluteeni tarbimisega seotud haigused. Tutvustame, millised on nende haiguste sümptomid, diagnoosimine ja ravi.

TEKST **KÄRT SIMRE, TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI LASTEKLIINIKU GASTROENTEROLOOG**

Gluteenivaba dieet on üks maailma populaarsemaid dieete, kuid sageli ei ole selle pidamine meditsiiniliselt näidustatud. Viimaste andmete järgi peab maailmas gluteenivaba dieeti kuni seitse protsenti täiskasvanutest.

Gluteen ja gluteeniga seotud prolamiinid on säilitusvalgud, mida leidub nisus, rukkis ja odras.

Inimesed on gluteeni hakanud tarbima rohkem kui 10 000 aastat tagasi ja seda kasutatakse tänapäeval väga laialdaselt toiduainetööstuses. Arvatavasti järjest suurema kokkupuute tõttu on viimastel aastakümnetel sagenenud ka gluteeniga seotud haiguste esinemine. Need on tsöliaakia, immuunglobuliin E (IgE) vahendatud nisuallergia ja mitte-tsöliaakia gluteenitundlikkus.

Esimesed kaks haigust on laiemalt tuntud nii arstidele kui ka tavainimestele, kuid kolmandat alles õpitakse tundma. Need haigused võivad põhjustada väga sarnaseid sümptomeid, kuid nende tekkemehhanismid, diagnoosimine ja ka ravi on erinevad. Allpool vaatleme lühidalt kõiki kolme.

TSÖLIAAKIA

Kolmest haigusest kõige pikemat aega on teada tsöliaakia. See on krooniline immuunvahendatud haigus, mille korral geneetilise eelsoodumusega inimestel tekib gluteeni tarbimisel peensoole kahjustus.

Kuna kõigil päriliku eelsoodumusega inimestel tsöliaakiat ei teki, mängivad haiguse tekkes oma osa keskkonnategurid, mille täpsem uurimine ja väljaselgitamine alles käib. Muu hulgas on uuritud nii väikelapse toitmist, nakkuseid kui ka mikrobioomi.



Tsöliaakia ilmneb siis, kui organism saab suu kaudu gluteeni, kusjuures see haigus võib tekkida igas vanuses.

Haiguse geneetiline eelsoodumus esineb kuni 40 protsendil elanikkonnast, aga haigus ise tekib 0,5 protsendil, mis näitab selgelt keskkonnategurite osakaalu.

Tsöliaakia ilmneb siis, kui organism saab suu kaudu gluteeni, kusjuures see haigus võib tekkida igas vanuses. Sümptomid võivad olla seotud seedekulgla (näiteks kõhuvalu, kõhupuhitus, kõhulahatus, aga ka kõhukinnisus), aga võivad esineda ka seedekulgla välised nähud (näiteks väsimus, rauavaegus, nahasümptomid).

Võib olla ka olukord, kus haigusele iseloomulikud muutused esinevad nii vereanalüüsides kui ka peensooles, kuid haigel vaevusi ei ole. Sümptomiteta haigeid võib leida näiteks pereliikmeid või mõnda muud autoimmuunhaigust testides.

Tsöliaakia diagnoosimiseks täiskasvanutel on vajalik vereanalüüside ja kaksteistsõrmikust võetud biopsiatükkide koos tõlgendamine. Lastel on teatud tingimustel lubatud haigust diagnoosida ka ilma biopsiata.

Hetkel on tsöliaakia ainukeseks raviks eluaegne range gluteenivaba dieet. Kasulik on teada, et puhas kaer ei sisalda gluteeni, kuid kaera tarbimisel peab silmas pidama, et see oleks töödeldud sobivatel tingimustel ja et ei oleks tekkinud ristasaatumist gluteeniga.

Kuna range gluteenivaba dieet võib põhjustada probleeme ja ka sotsiaalset rahulolematust, otsitakse gluteenivabale dieedile järjest aktiivsemalt alternatiivseid raviseid.

NISUALLERGIA

Allergia nisu ja/või gluteeni suhtes on immuunoglobuliin E vahendatud – kokkupuutel allergeeniks olevate valkudega tekib allergiline põletik. Allergiline kokkupuude võib toimuda nii suu kaudu, paiksel nahal kui ka hingamisteede vahendusel. Reaktsioon ei teki ainult gluteenile, vaid ka teistele nisus sisalduvatele valkudele.

Nisuallergikul ei teki enamasti vaevuseid rukki ja odra tarvitamisel, kuigi mõnedel haigetel on siiski võimalik ristreaktiivsus, mis tähendab, et allergiline



100% looduslikku päritolu puitvillast paneelid lagedele ja seintele

- Loob meeldiva ja tervisliku sisekliima
- Eesti Allergialiit soovitab



www.cewood.com



reaktsioon ühele ainele põhjustab ka allergilist reaktsiooni teisele ainele.

Nisuallergiat esineb rohkem väikelapseas ja koolieaks enamasti vaevused mööduvad. Haiguse sümptomid varieeruvad kergetest paiksetest kuni raskete süsteemsete allergiliste reaktsioonide ja anafülaksiani.

Nisuallergia diagnoos põhineb nii anamneesil, läbivaatusel kui ka õigesti valitud testidel. Esmaste testide hulka kuuluvad nahatorketestid ja spetsiifiliste IgE-tüüpi antikehade määramine verest. Lisaks on mõnikord vaja teha ka kontrollitud tingimustes provokatsioonitest.

Nisuallergia ainukeseks raviviisiks on nisu range vältimine.

MITTE-TSÖLIAAKIA GLUTEENITUNDLIKKUS

Kolmest haigusest kõige vähem tuntud on mitte-tsöliaakia gluteenitundlikkus või lihtsalt gluteenitundlikkus.

Nisuallergiat esineb rohkem väikelapseas ja koolieaks enamasti vaevused mööduvad.

Vaevused tekivad gluteeni ja/või teiste teraviljade tarbimisel. Sümptomid võivad tekkida tunde või päevi pärast teraviljade söömist. Kirjeldatud on nii seedekulguga seotud (näiteks kõhuvalu, kõhupuhitus) kui ka seedekulgaväliseid nähte (näiteks väsimus, peavalu, ekseem).

Kuna haigusel puuduvad kindlad diagnostilised biomarkerid, ei ole täpselt teada ka haiguse esinemisagedus.

Haiguse diagnoosimiseks on vajalik välistada tsöliaakia ja nisuallergia ning gluteenivabal dieedil



olles või gluteeni koguse piiramisega peaksid haigusnähud vähenema.

Diagnoosi kuldseks standardiks on topeltpine provokatsioonitest ja selle järel sümptomite korduv hindamine. Haiguse tekkemehhanism ei ole täpselt teada, kuid see on erinev eespool kirjeldatud kahest haigusest ja selle teket seostatakse kaasasündinud immuunsusega.

Raviks on gluteenivaba dieet, kuid abi võib olla ka väiksemast gluteenikogusest toidus – haiguse mõõduva iseloomu tõttu võib dieet olla ajutine, mitte eluaegne.

Kokkuvõtteks: rangelt gluteenivaba dieedi pidamine on meditsiiniliselt näidustatud ainult tsöliaakia puhul. Nisuallergia puhul tuleb pidada ainult nisuvaba dieeti ja enamasti teiste teraviljade tarbimisel ei teki probleeme. Kuna seoses gluteenitundlikkusega on veel palju ebaselgust, siis alati on mõistlik dieetidest tulenevat kasu ja kahju arutada arstiga. Kindlasti peab seda tegema laste puhul. ■



Tervisele ohutud sisevärvid



Inimesed veedavad umbes 90% ajast siseruumides, mistõttu on siseõhu kvaliteet väga oluline. Vivacolori kasutaja- ja keskkonnasõbralikud tooted aitavad luua tervislikuma kodu.



vivacolor.ee



Värviliin 12011

Helista ja küsi nõu. Tasuta.



KÕIK LÖÖBED EI OLEGI ALLERGIA

Nahalööbed tekitavad sageli muret – esimene mõte on tihti: "see on kindlasti allergia". Mitmed sagedased nahahaigused võivad meenutada allergiat, kuid nende tekkepõhjused on hoopis teistsugused või vaid osaliselt allergiaga seotud.

TEKST **KADRI MUONI, TALLINNA LASTEHAIGLA LASTEARST-ALLERGOLOOG**

KERATOSIS PILARIS

Keratosis pilaris (KP) on väga levinud ja ohutu kuiva nahaga seotud seisund. Tegemist on pigem kosmeetilise probleemiga ja seda võib nimetada ka naha eripäraks.

Enamasti on õlavarte ja reite siru-
tuspinnal kanahaka meenu-
tavad nahaga sama värvi või
punetavad 1–2 mm punni-
kesed. Harvem on löövet
põskedel, tuharatel, rind-
kerel, säärtel, käsivartel.
Mõnikord võib esineda
kergekujulist nahasü-
gelust.

KP on põhjustatud kera-
tiini-nimelise valgu liigko-
gunemisest karvafollikuli-
tesse ja nende kohale nn korgi
moodustamisest.

Löövet ei esine imikutel, kuid nii lastel kui ka täiskasvanutel on see väga sagedane (50–70 protsendil teismelistest, 40 protsendil täiskasvanutest). Tavaliselt on tegemist elukestva eripäraga.

KP tekkepõhjused ei ole küll täielikult teada, kuid seda seostatakse muu hulgas filagriini geenimutatsiooniga, mistõttu on häiritud naha keratinisatsiooniprotsess. Tegemist on autosoom-dominantselt päranduva eripäraga.

Atoopilise dermatiidi ja ihtüoosiga haigetel esineb haigust sagedamini. Talvel on lööve tihti rohkem väljendunud kütteperioodi ja õhukuivuse tõttu.

Leevenduseks on niisutavad ja keratolüütilised kreemid (näiteks urea, salitsüülhape). Naha pesemiseks tuleb kasutada tundlikule nahale mõeldud vahendeid. Kui seisund valmistab kosmeetilisest küljest meelehärmi ja käsimumüügikreemidest leevendust ei saa, tasub pöörduda nahaarstile.



SUUÜMBRUSE NAHAPÕLETIK (PERIORAALNE DERMATIIT)

Suuümburse nahapõletik on enim levinud naiste hulgas alates 20.–40. aastast, kuid seda esineb ka lastel.

Suu ümber on nahk punetav ja punetuse taustal väikesed roosad villikesed. Huulte vahetu ümbrus on lööbeta. Võib olla ka kuivust ja ketendust. Samasugust löövet võib olla silmade ümber, just silma välisnurgas.

Perioraalse dermatiidi põhjused on ebaselged, kuid löövet võivad vallandada ja ägestada kosmeetika kasutamine, rasvased kreemid, fluoriidiga hambapastad, hormoonkreemi määrimine suuümburse nahale. Haigust ägestavad ka tuul, ultraviolettkiirgus ja kuumus. Fooniks võib olla atoopiline dermatiit.

Kui lööve on tekkinud, tuleb vältida ägestavaid tegureid – nahka hooldada vaid õrnatoimelise seebivaba puhastusvahendiga ja kasutada väherasvast niisutavat kreemi. Vajadusel kirjutab arst välja paikse või suukaudse antibiootikumravi.



ATOOPILINE DERMATIIT

Atoopiline dermatiit on sageli esinev krooniline põletikuline nahahaigus, mis algab tihti juba imiku- või väikelapseas.

Nahk on kuiv, kare ja sügelev. Lööbe ägenemisel tekib punetus. Imikueas esineb lööve sagedamini põskedel-otmikul, jäsemete sirutuspindadel, mõnikord üle kogu keha, kuid mitte mähkmepiirkonnas. Väikelapse- ja koolieas on tüüpilisemad paikmed küünar- ja põlveõnnaldes, randmetel ja säärtel; täiskasvanutel aga liigeste painutuspindadel, näol, kaelal ja labakätel.

Haigus kulgeb ägenemiste ja paranemistega. Sageli on suvel nahaseisund parem ja sügisest tekib taas rohkem ägenemisi.

Olulist rolli mängib haiguse tekkes pärilik eelsoodumus. Haigusega seotud geene on mitukümmend. Teatud geeni muutuse tõttu puudub naha välises kihis filagriini-nimeline valk, millest tuleneb naha kaitsebarjääri nõrkus ja nahakuivus. Allergeenid ja ärritajad pääsevad läbi naha ning immuunrakkude osalemisel tekib nahas põletik.

Ärritavalt mõjuvad kuiv õhk, liiga palav või külm keskkond, higistamine, kratsimine ja hõõrdumine, pikem vees viibimine, lõhnavad ja vahutavad pesemisvahendid, teatud materjalid (näiteks kare villane vastu nahka). Nahasügelust võib soodustada suure koguses histamiinrohket või histamiinivabastajate (nn pseudoallergeenid) tarbimine: maasikad, tsitruselised, kakao/šokolaad, tomat, viinamarjad. Samuti rohke säilitus- ja värvainete sisaldumine toitudes.

Laialt on levinud arvamus, et atoopilise dermatiidi korral esineb alati kaasvalt allergia toidu- või õhukaudsete allergeenide suhtes. Tegelikult on see nii ainult umbes kolmandikul juhtudest. Imikutel ja väikelastel esineb seejuures sagedamini toiduallergiat (eelkõige lehmapiim ja muna). Suurematel on pigem tolmu-loomade, sulgede, õietolmu ja hallitusseente allergiat. Toiduallergeenidest on tüüpilisemad IgE vahendatud allergiatekitajad veel pähklid, kala ja muud mereannid ning nisu ja soja.

Liigseid või ennetavaid menüüpiiranguid tasub vältida. Kindlasti ei asenda need atoopilise dermatiidi ravi alustala – igapäevast niisutava kreemi kasutamist.

Ägenemiste raviks on hormoonkreemid. Nahasügelust võib aidata leevendada suukaudne antihistamiinikum, kuid kõige tähtsam on paikne naharavi. Võimalusel vältida kontakti teadaolevate allergeenidega.



Innovatsioon atoopilise dermatiidi ravis

Kliiniliselt tõestatud siidfibroiinist ravirõivad, mis sisaldavad AEGIS antibakteriaalset kaitset, vähendavad põletikulisi sümptomeid ja sügelust, pakkudes nahale kiiret leevendust.



www.farmatseut.com

Aprillis kasutades Farmatseut
Tervisebutiigis sooduskoodi DERMA25
säästad -25% kõikidelt toodetelt.

sleepwell
Head und!

Uues voodis värskem ärgata!



Leia endale Allergialiidu sertifikaadiga
madrats või katemadrats Sleepwelli
kollektsioonist.

Leia oma voodi > sleepwellbed.com



NÖGESLÖÖVE (URTIKAARIA)

Nögeslööve on samuti väga levinud nahaprobleem, mida on elu jooksul kogunud vähemalt viiendik inimestest. Esineda võib see igas vanuses.

Lööbele on iseloomulikud sügelevad nahast kõrgemad punetavad või valkjad eri suuruse ja kujuga kublad. Lööve võib olla paikne või üle kogu keha. Konkreetne lööbeelement ei püsi samas kohas üle ööpäeva, pigem taandub paari tunniga, kuid kuplasid võib ilmuda teise kohta. Mõnikord kaasub nögeslööbega huulte, silmalaugude või suguelundite piirkonna turse. Äge nögeslööve taandub enamasti paari tunni kuni paari nädalaga. Üle kuue nädala kestnud löövet nimetatakse krooniliseks.

Sarnaselt atoopilise dermatiidiga eeldatakse ka nögeslööbe puhul pea alati, et põhjuseks on allergeen. Ägedat nögeslöövet võivad tõesti põhjustada allergeenid, muu hulgas toidud (näiteks piim, muna, nisu, pähklid, kala ja teised mereannid), ravimid (antibiootikumid, mittesteroidsed põletikuvastased vahendid), kontakt loomaga, herilase või mesilase nõelamine.

Lastel on kuni 80 protsendil ägeda nögeslööbe põhjuseks hoopis viirusnakkused. Nakkusvõllandatud nögeslööve võib kesta üks-kaks nädalat ja perele palju meeelhärmi põhjustada. Ravimite abil viirusest vallandatud lööbe kestust enamasti lühendada ei saa.

Kroonilise nögeslööbe põhjus on väga harva allergia. Need lööbed võivad olla seotud konkreetsete tekitajatega, nagu külm või kuum, vesi, päike, higistamine, surve ja vibratsioon. Idiopaatilise kroonilise nögeslööbe puhul aga tekivad kublad ja/või turse selge põhjuseta täiesti ootamatult ning see häirib oluliselt elukvaliteeti.

Nögeslööbe vastu kasutatakse antihistamiinseid ravimeid, mis leevendavad sügelust ja aitavad lööbel taanduda. Vajadusel võib lisaks suukaudsele antihistamiinikumile tugevat nahasügelust leevendada jaheda kreemi, antihistamiinikumi- või kortikosteroidkreemiga. Kroonilise idiopaatilise nögeslööbe korral kasutatakse lisaks antihistamiinikumile immuunsupresseerivad ja bioloogilisi ravimeid.

REAKTSIOON PUTUKAHAMMUSTUSELE

Vastuseks putuka nõelamisele võib tekkida naha alla sattunud mürgi, sülje või muu putukaeritise tõttu kas mürgine või allergiline reaktsioon.

Toksiline ehk mürgine reaktsioon on sagedasem ning tekib juba esmakordsel putukaga kokkupuutel ja piirdub pigem pistekoha sügeluse ning paikse tursega. See on tavapärane reaktsioon herilase või mesilase nõelamisele. Kui inimene on saanud ühekorraga väga palju nõelamisi ja organismi satub palju putukamürki, võib tekkida süsteemne mürgine reaktsioon.

Vaid väiksel osal inimestest tekivad pärast herilase või mesilasega kokkupuudet putukamürgis olevate valkude suhtes IgE-tüüpi antikehad ja korduva(te) kokkupuude(je) järel võib vallanduda raskekujuline allergiline reaktsioon. Vereanalüüsiga on võimalik leida kinnitust, et inimese organismis on IgE-tüüpi antikehad kas siis mesilase või herilase mürgi suhtes. Selline uuring on põhjendatud, kui pärast mesilase või herilase nõelamist on esinenud süsteemne reaktsioon.

Igaks juhuks, ennetavalt või ainuüksi positiivse pereanamneesi põhjal testimata ei ole mõtet inimestel on antikehad veres, kuid tugevat reaktsiooni kokkupuutel ei teki.

Paikse reaktsiooni korral aitab häiriva sügeluse ja turse vastu külmakompress, antihistamiinikum (näiteks tsetirisiin), hormoonkreem (näiteks hüdrokortisoon), käsi-

müügis on müügil vastavad geelid.

Tavapärase paikse reaktsiooni puhul taanduvad pistekoha punetus, turse, sügelus ja valulikkus enamasti paari päevaga. Ulatusliku paikse reaktsiooni korral on turse läbimõõt üle 10 cm, valu ja turse süvenevad ühe-kahe ööpäeva jooksul pärast pistet ja vaevused taanduvad kümne päevaga.

Ka paikne reaktsioon võib ohtlik olla – seda juhul, kui nõelatakse suu või kõri piirkonda ja tekkiv paikne turse põhjustab hingamishäire. Süsteemse reaktsiooni puhul ilmnevad nahanähud pistekohast kaugemal või tekivad vererõhulangus, hingamishäire, seedekulglu vaevused, teadvushäire. Sel juhul tuleb helistada hädaabinumbrile 112. ■



KIDSAED

Mõnele on see kevad. Mõnele allergiahoogaeg.

Breathox aitab siis, kui köha, kurguärritus, kuiv õhk või viirushooajaga kaasnev ebamugavustunne muudavad hingamise vähem mugavaks.

RAVIMIVABA



MILLAL BREATHOX VÕIB OLLA HEA KAASLANE?

✓ Köha ja kurguärrituse korral

Kui kuivus, kraapiv tunne või köhimine segavad enesetunnet, aitab Breathox toetada mõnusamat hingamist.

✓ Allergiasümptomite leevendamiseks

Kui õietolm või muud ärritajad muudavad hingamise vähem mugavaks, saab Breathox olla toetavaks abivahendiks igapäevases rutiinis.

✓ Kopsuhaiguste korral

Breathox võib sobida täiendavaks ravimivabaks toeks ka olukordades, kus hingamisteede heaolu vajab järjepidevat tähelepanu.



✓ Ei ole teadaolevaid kõrvaltoimeid ega vastunäidustusi

✓ Vähemalt 300 inhalatsiooni ühes inhalaatoris

✓ Sobib alates 5. eluaastast ja täiskasvanutele

✓ Mugav kasutada siis, kui hingamisteed vajavad niisutust

Breathox – väike inhalaator, suur erinevus sinu igapäevases hingamismugavuses.

Kui otsid ravimivaba, mugavat ja kiiresti kasutatavat tuge köha, kurguärrituse, kuiva õhu või viirushooajaga kaasneva ebamugavustunde korral, vali Kidsmed Breathox soolainhalaator. Hõia see alati lähedal – sest vabam hingamine on tunne, mida märkad kohe.

Rohkem infot:
kidsmed.ee



NÄRVID JA URTIKAARIA

KA STRESS VÕIB NAHAL KUPLASID TEKITADA

Nõgestõbi ehk urtikaaria on laialt levinud nahahaigus – selle tunnuseks on järsku tekkivad, sügelevad ja punetavad kublad ning mõnel tekib ka nahaaluskoe turse ehk angioödeem. Kui kublad püsivad vähem kui kuus nädalat, räägitakse ägedast urtikaariast; kui üle kuue kuu kauem kui kuus nädalat, nimetatakse seda krooniliseks nõgestõveks.

TEKST **KAJA JULGE, TARTU ÜLIKOOLI
KLIINIKUMI ARST-ÕPPEJÕUD JA TARTU
ÜLIKOOLI KLIINILISE MEDITSIINI INSTITUUDI
LEKTOR**



Ageda urtikaaria põhjuseks on kõige sagedamini nakkus (enamasti viirushaigus), toiduained, ravimid või putukahammustused. Lööve tekib kiiresti, võib mõne tunni jooksul kaduda ja seejärel uuesti ilmuda. Vahel kaasneb ka angioödeem – sügavam turse näiteks huultel või silmalaugudel. Ravi põhineb peamiselt antihistamiinikumidel ning võimaliku vallandaja vältimisel.

Krooniline urtikaaria võib püsida kuid või isegi aastaid. Tegemist võib olla spontaanse ehk iseenesliku või indutseeritud ehk millegi põhjustatud vormiga, näiteks mõne füüsilise teguri esilekutsutud nõgeslööbega. Sümptomid võivad ilmneda iga päev või esineda ägenemiste ja vaibumistega.

Kõige sagedamini on täiskasvanueas tegemist just kroonilise spontaanse urtikaariaga, mille puhul tekivad kublad ja sügelus ilma kindla põhjuseta. Uuringud näitavad, et paljudel haigetel on haiguse taga autoimmuunne mehhanism või krooniline põletikukolle. Immuunsüsteem aktiveerib nuumrakke, mis vabastavad histamiini ja teisi põletikumediaatoreid, põhjustades löövet ja turset. Ravi on pikaajalisem ning võib lisaks antihistamiinikumidele hõlmata ka teisi immuunsüsteemi mõjutavaid ravimeid.

SOODUSTAVAD TEGURID

Kroonilist nõgestõbe võivad soodustada:

- autoimmuunhaigused, näiteks kilpnäärme autoimmuunne põletik (Hashimoto türeoidiit);
- kroonilised nakkused, kuigi nende roll ei ole alati üheselt tõestatud;
- füüsilised tegurid, nagu külm, kuumus, surve, vibratsioon või päikesevalgus (nn füüsikaline urtikaaria);
- ravimid, eriti mittesteroidsed põletikuvastased ravimid (näiteks ibuprofeen), mis võivad sümptomeid süvendada;
- stress, mis ei ole küll otsene põhjus, kuid võib ägenemisi esile kutsuda või võimendada.

Viimase kümnendi uurimused näitavad aina enam, et urtikaaria ei ole ainult immuunsüsteemi "rännak" nahal – naha ja närvisüsteemi vaheline suhtlus (nn neuro-immuno-kutaanne-telg) mõjutab nii haiguse teket kui ka sümptomite tugevust. Närvilõpmed, neuropeptiidid (näiteks substants P) ja keha erinevates piirkondades paiknevad nuumrakud moodustavad tiheda suhtlusvõrgustiku, mille aktiivsus võib vallandada või tugevdada nahareaktsioone.

KUIDAS NÄRVID URTIKAARIAT MÕJUTAVAD

Nahk on rikas sensorsete närvikiudude poolest. Närvilõpmed võivad vabastada neuropeptiide, mis omakorda stimuleerivad lähedal asuvaid nuumrakke. Nuumrakud vabastavad histamiini ja teisi vahendajaid, mis tekitavad naha veresoonte

Praktilisi soovitusi

- ▶ **Hinda sümptomeid:** kui kublad püsivad üle kuue nädala, mine arsti vastuvõtule, et välja selgitada, kas tegemist on kroonilise urtikaariaga, ja planeerida sobiv ravi.
- ▶ **Proovi esmatasandi ravi:** paljudel toimivad standardannuses antihistamiinid; kui sümptomid nendele ei allu, pöördu arsti poole.
- ▶ **Mõtle stressile ja elustiilile:** unekvaliteedi ja stressihalduse parandamine, regulaarsed lõdvestustehnikad või psühhoteraapia võivad ägenemisi vähendada. Kõik see ei asenda ravimeid, kuid täiendab neid.
- ▶ **Välgi ärritajaid:** kuum vann, teravad lõhnad või liigne füüsiline koormus võivad mõnel ägenemist esile kutsuda; proovi tuvastada isiklikud vallandajad.
- ▶ **Räägi arstiga keerukamatest ravivõimalustest:** kroonilise urtikaaria korral on olemas bioloogilised ravimid ja teised sihipärased sekkumised – neid raviviise hinnatakse individuaalselt.

laienemist ja vedeliku lekkimist, mistõttu tekivad kublad ja nahasügelus. Seda protsessi, kus närvid ja immuunsüsteem koos töötavad ja tugevdavad põletikulist reaktsiooni, nimetatakse neurogeenseks põletikuks.

Lisaks on avastatud, et mitte kõik sügeluse tekitajad ei sõltu histamiinist: on mitmeid histamiiniväliseid radasid ja molekule (näiteks proteaasid, tsütokiinid, neuropeptiidid), mis võivad põhjustada sügelust ja kuplade teket. Seetõttu ei pruugi mõnedel haigetel esimese ravimina kasutatav antihistamiin alati kõiki sümptomeid kõrvaldada.

SEOS STRESSI JA ÄREVUSEGA

Psüühiline stress ja meeleoluhäired (nagu ärevus või depressioon) on kroonilise urtikaaria haigete seas kõige sagedamini esinevad kaasnevad probleemid. Stress võib otse mõjutada närvi- ja haigusreaktsioone (näiteks suurendades neuropeptiidide vabanemist), aga ka käivitada või halvendada naha sümptomeid käitumuslike muutuste kaudu (halvem uni, kipi-tused, nahahooldus). Süsteemsed ülevaated ja kliinilised uuringud on näidanud tugevat seost stressi ja kroonilise urtikaaria intensiivsuse vahel, kuigi põhjuse-tagajärje-suhe on keeruline ja tõenäoliselt oleneb mitmest tegurist.

Kliiniliselt tähendab see, et paljude ravi ei piirdu ainult ravimitega – kasulikuks osutuvad ka stressi- ja uneparanduse meetodid, psühhoteraapia, lõdvestustehnikad ja elustiilimuutused. Mõned uuringud viitavad, et kognitiiv-käitumuslikud lähenemised või *mindfulness*-i-põhised programmid võivad vähendada urtikaaria aktiivsust ja parandada elukvaliteeti. ■

HALLITUS PÕHJUSTAB TERVISEHÄIREID

Hallituse põhjustatud haigused on peamiselt seotud allergiate, astma ja teiste hingamisteede vaevustega. Eesti ja rahvusvahelised terviseorganisatsioonid rõhutavad, et sisekeskkonna niiskuse vähendamine on võtmetähtsusega ennetusmeede.

TEKST **KAJA JULGE, TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI ARST-ÕPPEJÕUD JA TARTU ÜLIKOOLI KLIINILISE MEDITSIINI INSTITUUDI LEKTOR**

Hallitust seostatakse enamasti niiskete keldrite või riknenud toiduga, kuid viimastel kümnenditel on üha rohkem tähelepanu pööratud hallituse mõjule inimese tervisele. Nii Eesti Terviseamet kui ka Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) on rõhutanud, et liigniisked ja hallitusega saastunud siseruumid võivad olla seotud mitmesuguste terviseprobleemidega, alates allergiatest kuni krooniliste hingamisteede haigusteni. Ingliskeelsetes teadusallikates, sealhulgas USA Haiguste Kontrolli ja Tõrje Keskuse (CDC) ja Euroopa Keskonnaagentuuri materjalides, kirjeldatakse hallitust kui suurt sisekeskkonna riskitegurit.

MIS ON HALLITUS JA MIKS SEE TEKIB

Hallitusseened on mikroskoopilised seened, mis levivad eoste abil. Eosed on õhus loomulikult olemas nii välis- kui ka sisekeskkonnas. Probleem tekib siis, kui siseruumides on piisavalt niiskust ja orgaanilist materjali (näiteks puit, tapeet, kipsplaat), mis võimaldab hallitusel kasvama hakata. Levinuimad siseruumides esinevad hallitusseente perekonnad on *Aspergillus*, *Penicillium*, *Cladosporium* ning kuru kuulub *Stachybotrys* ("must hallitus").

ASPERGILLUS EHK KERAHALLIK

võib värvuse järgi olla kollane, must või roosa ning tema rohkearvulised liigid on levinud mullas, tolmus, kompostis, niisketes ruumides, toiduainetel.

PENICILLIUM EHK PINTSELHALLITUS

on sinakasroheline hallitus, mis on väga levinud toiduainetel (juust, leib, puuviljad), aga ka tolmus, hoonetes, niisketel pindadel

ja ventilatsioonisüsteemides. Kasvab hästi jahedas ja niiskes keskkonnas; võib ellu jääda ka madalal temperatuuril, näiteks külmkapis.

CLADOSPORIUM HERBARUM esineb saprofüüdina (kõdutaimes, kes toituvad seente vahendusel surnud orgaanilisest ainest) taimedel, kompostis ja mullas. Aga ka siseruumides tekstiilidel, ventilatsioonitorudes ja pindadel. Optimaalne kasv toimub temperatuuril 18–28 °C.

ALTERNARIA ALTERNATA on mustjas hallitusseen, mis on saprofüüdina rohkem levinud väliskeskkonnas (muld, taimed, lagunev taimmaterjal) ja toas lillmullas. Kasvuks vajab soojust ja niiskust, eosed levivad tuulega.

STACHYBOTRYS CHARTARUM on mustjasroheline ja moodustab sametjaid kolooniaid. Vajab pidevat märga või väga niisket keskkonda. Peamiselt leidub musta hallitust siseruumides, eriti pärast veekahjustusi või torulekkeid.

Meie kliimas on riskiteguriteks halb ventilatsioon, soojapidavuse parandamise järel vähenenud õhuhahetus, ehitusvead ning veekahjustused. Terviseameti hinnangul on hallitusprobleem eriti sage vanemates hoonetes ja kortermajades, kus ventilatsioon ei vasta tänapäevastele nõuetele.

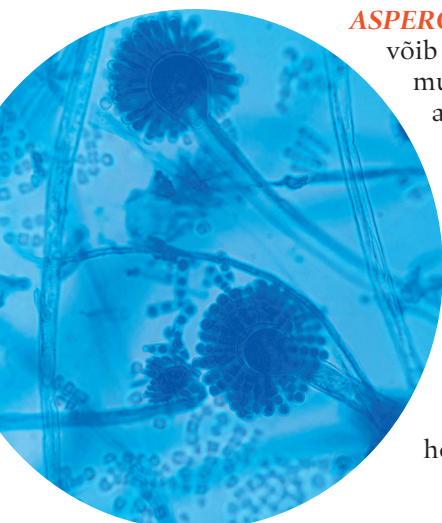
KUIDAS HALLITUS TERVIST MÕJUTAB

Hallitus võib tervist mõjutada mitmel viisil.

Peamised mehhanismid on

- allergiline reaktsioon hallituse eoste vastu;
- hingamisteede ärritus;
- põletikulised reaktsioonid;
- harvematel juhtudel mürgiste ainete (mükotoksiinide) mõju.

Tähtis on rõhutada, et mitte kõik hallituseliigid ei tooda mükotoksiine ehk seenemürke ning mitte kõik hallitusega kokkupuutuvad inimesed ei haigestu.





Tundlikkus on individuaalne ning sõltub inimese immuunsüsteemist, kokkupuute kestusest ja hallituse hulgast.

ALLERGIAD JA ASTMA

Kõige sagedamini on hallitusega seotud allergilised haigused. WHO 2009. aasta sisekeskkonna niiskuse ja hallituse juhistes on leitud piisav tõendusmaterjal seose kohta niiskete ja hallitavate eluruumide ning astma tekke, astma ägenemiste, nohu ja ninakõrvalkoobaste põletike ning köha ja vilistava hingamise vahel.

Hallituse eosed toimivad allergeenidena. Allergilisel inimesel võib kokkupuude põhjustada nohu, silmade sügelust, aevastamist, nahalöövet või hingamisraskust. Lastel on hallituse mõju eriti murettekitav, kuna varajane kokkupuude niiskete elutingimustega võib suurendada astma kujunemise riski.

CDC andmetel süvendab hallitus juba olemasolevat astmat ning võib põhjustada sagedasemaid haigushoogusid. Seetõttu on astmaatikutele soovitatav vältida niiskeid ja hallitusega ruume.

HINGAMISTEEDE ÄRRITUS JA KROONILISED HAIGUSED

Lisaks allergilistele reaktsioonidele võib hallitus põhjustada mittespetsiifilisi sümptomeid ka inimestel, kes ei ole allergilised. Nende hulka kuuluvad kurguärritus, krooniline köha,

Lisaks allergilistele reaktsioonidele võib hallitus põhjustada mittespetsiifilisi sümptomeid ka inimestel, kes ei ole allergilised.

ninakinnisus, silmade kipitus, peavalu ja väsimus.

Üheks hallitusest põhjustatud haiguseks on hüpersensitiivne pneumoniit – immuunsüsteemi vahendatud kopsupõletik –, mis võib tekkida pikaajalisest kokkupuutest hallituse eostega. Seda esineb küll harva, kuid võib ravimata jätmisel viia püsiva kopsukahjustuseni.

Immuunpuudulikkusega inimestel, näiteks keemiaravi saavatel patsientidel, võib teatud hallituseliikide (näiteks *Aspergillus*) sissehingamine põhjustada invasiivseid ehk organismi sisse tungivaid seennakkuseid. Need on rasked, kuid õnneks harvad seisundid.

MÜKOTOKSIINID – MÜÜT VÕI TEGELIKKUS?

Avalikkuses levib sageli hirm nn mürgise musta hallituse ees. Tõepoolest, mõned hallitusseened (näiteks *Stachybotrys chartarum*) võivad toota mükotoksiine.

Sagedasemad hallitusseente liigid

PEREKOND/LIIK	TÜÜPILINE ELUPAIK	PEAMINE TERVISEMÕJU	OLULISED MÜRGID/RISKID
<i>Aspergillus fumigatus</i> , <i>A. flavus</i> , <i>A. niger</i>	Tolm, ventilatsioon, toit, niisked pinnad	Allergia, invasiivne nakkus	Aflatoksiinid
<i>Penicillium spp.</i>	Tapeet, toiduained, jahedad ruumid	Allergia, ärritus	Patuliin, ohratoksiin A
<i>Cladosporium spp.</i>	Aknaraamid, välisõhk	Allergia, astma	–
<i>Alternaria spp.</i>	Taimne orgaanika, niisked pinnad, väliskeskond	Allergia, astma	–
<i>Stachybotrys chartarum</i>	Veekahjustatud kipsplaat	Mürgistus, ärritus, süsteemne mõju	Trihhotetseenid
<i>Fusarium spp.</i>	Taimne materjal, vannitoad	Mürgistus, nakkused	T-2 toksiin, fumonisiinid
<i>Rhizopus</i> , <i>Mucor spp.</i>	Tolm, toit, keldrid	Invasiivne mukormükoos (nakkus)	–
<i>Chaetomium globosum</i>	Kipsplaat, tapeet	Allergia, nahaärritus	–
<i>Aureobasidium pullulans</i>	Aknaraamid, dušid	Allergia, nakkused	–
<i>Trichoderma spp.</i>	Puit, tapeet	Allergia, oportunistlik nakkus	Sekundaarsed metaboliidid

Kuid teaduskirjandus toonitab, et tavapärastes eluruumides on mükotoksiinide kontsentratsioon üldjuhul madal.

Kuigi mükotoksiinide mõju on laboritingimustes tõestatud, jäävad eluruumides esineva kokkupuute ja raskete süsteemsete haiguste vahelised seosed ebaselgeks. Enamik hallitusest tingitud terviseprobleeme on seotud allergiliste ja põletikuliste mehhanismidega, mitte otsese mürgistusega.

Seega tuleks vältida paanikat, kuid samas suhtuda hallituseprobleemi tõsiselt ja tegutseda selle kõrvaldamiseks.

RISKIRÜHMAD

Kõige haavatavamad on

- imikud ja väikelapsed;
- eakad;
- astmaatikud ja allergikud;
- krooniliste kopsuhaiguste põdejad;
- immuunpuudulikkusega inimesed.

Eesti Terviseameti soovitude järgi tuleks eelkõige laste eluruumides pöörata tähelepanu piisavale ventilatsioonile ja niiskustaseme kontrollile.

DIAGNOOSIMINE

Sageli on keeruline tõestada, et just hallitus on konkreetse terviseprobleemi põhjus. Diagnoos põhineb

- sümptomite ja keskkonnatingimuste seostamisel;
- allergiatestidel (nahatorketestid või vereanalüüsid);
- vajadusel kopsutalitluse uuringutel.

Tervislik kodu algab kuivadest ja hästi ventileeritud ruumidest. Hallitus ei ole pelgalt esteetiline probleem – see on märguanne, et keskkond vajab tähelepanu.

Märgilise tähendusega on see, kui sümptomid süvenevad kindlas keskkonnas (näiteks kodus või töökambris) ja leevenevad sellest eemal viibides – siis võib kahtlustada sisekeskkonna mõju.

ENNETUS JA LAHENDUSED

Tervislik kodu algab kuivadest ja hästi ventileeritud ruumidest. Hallitus ei ole pelgalt esteetiline probleem – see on märguanne, et keskkond vajab tähelepanu. Õigeaegne tegutsemine aitab ennetada nii ebamugavaid sümptomeid kui ka tõsisemaid tervisehäireid.

Kõige tõhusam viis hallituse põhjustatud haiguste vältimiseks on niiskuse kontroll.





WHO ja Eesti juhendmaterjalid soovitavad järgmist.

1. Tagada piisav ventilatsioon. Regulaarne tuulutamine või toimiv ventilatsioonisüsteem aitab vähendada niiskust.
2. Parandada veelekked kiiresti. Katkised torud, lekkivad katused ja niiskusekahjustused tuleb viivitamata likvideerida.
3. Hoida siseruumide õhuniiskus alla 60 protsendi. Vajadusel kasutada õhukuivateid.
4. Eemaldada hallitus füüsiliselt. Väiksemad kahjustused saab puhastada sobivate vahenditega, kuid ulatusliku probleemi korral on mõistlik kaasata spetsialist.

Tähtis on mõista, et pelgalt hallituse ülevärvinine ei lahenda probleemi. Kui niiskuse põhjus jääb kõrvaldamata, tekib hallitus uuesti.

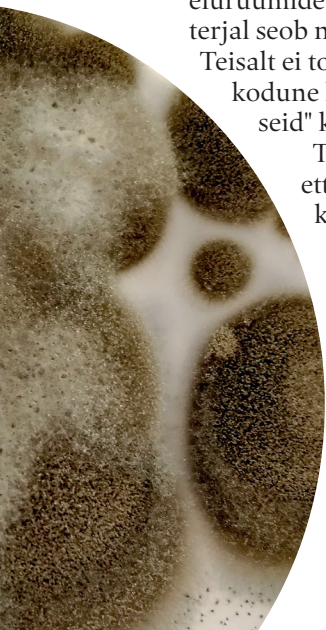
TASAKAALUSTATUD LÄHENEMINE

Hallituseprobleem tekitab sageli tugevaid emotsioone. Ühelt poolt ei tohiks alahinnata niiskete eluruumide mõju tervisele – teaduslik tõendusmaterjal seob neid selgelt hingamisteede haigustega.

Teisalt ei toeta kvaliteetuurinõude väiteid, et tavaline kodune hallitus põhjustaks laialdasi "salapäraseid" kroonilisi mürgistuseseisundeid.

Tervise seisukohast on mõistlik lähtuda ettevaatuspõhimõttest: niiske ja hallitav keskkond ei ole tervislik ning selle probleemiga tuleb tegeleda. Samal ajal tuleks tervisehädade korral nõu pidada arstiga ja vältida põhjendamatu järeltõu ilma meditsiinilise hindamiseta.

Hallitusuuringuid saab tellida Mükoloogiauuringu Keskusest. Vaata lisaks mycology.ee. ■



BINDO VÄRVID PAREMA TULEVIKU HEAKS



SOOLE ÄRRITUSSÜNDROOM

NÄHTAMATU, KUID ELUKVALITEETI MÕJUTAV HÄIRE

Soole ärritussündroom ehk IBS on levinud, kuid sageli aladiagnoositud seisund, mille kujunemisel mängivad rolli nii soole mootorika, mikrobiota kui ka psühhosotsiaalsed tegurid. Tõenduspõhine käsitus hõlmab toitumise kohandamist, vajadusel ravimeid ning stressi leevendamist ja vaimse tervise toetamist. Individuaalne lähenemine ja haige aktiivne osalus raviprotsessis on edu võti.

TEKST **KAJA JULGE, TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI ARST-ÕPPEJÕUD JA TARTU ÜLIKOOLI KLIINILISE MEDITSIIINI INSTITUUDI LEKTOR**



Soole ärritussündroom ehk ärritunud soole sündroom (ingl *Irritable Bowel Syndrome* ehk IBS) on üks sagedasemaid seedekulglataalitlushäireid. Kuigi tegemist ei ole eluohtliku haigusega ega suurenda see soolevähi riski, võib IBS oluliselt halvendada igapäevast toimetulekut, töövõimet ja vaimset heaolu.

Soole ärritussündroom kuulub funktsionaalsete seedekulglahäirete hulka ehk tegemist on soolestiku ja aju koostoimemega. See tähendab, et vaevused on püsivad ja häirivad, kuid tavauringutel (vereanalüüsid, endoskoopia) ei leita orgaanilist ehk nähtavat struktuurset kahjustust.

Hinnanguliselt esineb seda 5–15 protsendil elanikkonnast, sagedamini naistel ja nooremas tööeas inimestel, suhteliselt harva lapseas ja vanemaelistel.

PEAMISED SÜMPTOMID

Rooma IV kriteeriumide järgi on IBS-i keskseks sümptomiks korduv kõhuvalu, mis on esinenud vähemalt ühel päeval nädalas viimase kolme kuu jooksul ning on seotud soole tühjendamise või selle sageduse ja/või väljaheite konsistentsi muutusega.

Sõltuvalt domineerivatest sümptomitest eristatakse

- kõhukinnisusega vormi;
- kõhulahtisusega vormi;
- segavormi;
- täpsustamata vormi.

IBS-i tüüpilised vaevused on

- alakõhuvalu või -krampid;
- puhitus ja kõhupinge;
- gaaside rohkus;
- kõhulahtisus, kõhukinnisus või nende vaheldumine;
- tunne, et sool ei tühjene täielikult.

Enamasti leevenevad vaevused pärast soole tühjendamist, ent harva võivad ka tugevneda. Iseloomulik on sümptomite kõikumine – ägenemisperioodid

vahelduvad rahulikumate aegadega. Paljud haiged märkavad, et vaevused süvenevad stressi, ärevuse või teatud toitumise järel.

MIKS IBS TEKIB?

Soole ärritussündroomi täpne tekkemehhanism ei ole lõplikult selge. Tõenäoliselt on tegemist mitme teguri koosmõjuga.

1. Soole ja aju vaheline telg.

Seedekulglata ja kesknärvisüsteemi vaheline närvivõrgustik (nn soole-ajutelg) mõjutab soole motoorikat ja valutundlikkust. IBS-iga inimestel on leitud suurenenud sooleseina tundlikkust: sool reageerib tavapärastele venitustele või gaasidele valulikult.

2. Soolemotoorika häired.

Mõnel haigel liigub soolesisu liiga kiiresti (kõhulahtisus), teisel liiga aeglaselt (kõhukinnisus). Motoorika muutust võivad põhjustada suur toidu kogus, rohke rasvase toidu söömine, aga ka liialdamine FODMAP-toitudega, st suur käärivate oligosahhariidide, disahhariidide, monosahhariidide ja polüoolide tarbimine.

3. Mikrobioota muutused.

Uuringud viitavad, et soolebakterite koostus võib IBS-i korral erineda tervete inimeste omast. Mõnel juhul eelneb ärritussündroomile äge soolenakkus – seda nimetatakse postinfektsioosseks IBS-iks.

4. Soole limaskesta muutused, põletik.

Osal haigetel on täheldatud kergest limaskesta immuunaktiivsiooni (immuunvastuse aktiveerumist), mis võib soodustada sümptomite teket.

5. Psühhosotsiaalsed tegurid.

Ärevus, depressioon ja krooniline stress on IBS-iga sagedased kaasuvad seisundid. See

Kas sinu ainevahetus on korrast ära?

Kas peale sööki tunned ennast sageli ebamugavalt?

Kas sul esineb tihti kõhulahtisust?

Põhjus võib olla ärritunud sooles

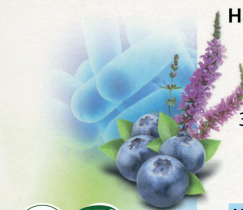


UUS TOODE

IntestiNorm

SOOLETEGEVUSE HEAKS

KIIRETOIMELINE



Harilik kukesaba

Mustikas
Kummel

+
3 erinevat tüve piimhappebaktereid

100%
LOODUSLIK

VEG
OK

Valged maohappekindlad tabletid

24

2-6/päevas

12

1-3/päevas

ORTIS
laboratoires

INTESTINORM tabletid sisaldavad looduslikke ravimtaimi, mis rahustavad ärritunud sooli ning gastroresistantseid piimhappebaktereid, mis tasakaalustavad soolestiku mikrobioota.

INTESTINORM tabletid on saadaval apteekidest, Mustamäe Tervisepoest Kadaka tee 1
ja www.tervis24.ee

ei tähenda, et haigus oleks vaid “kahe kõrva vahel”, kuid psüühiline seisund mõjutab tugevalt soole talitlust. Mõnedel võib emotsionaalne konflikt avalduda kõhuvaluna. Seda täheldatakse ka lastel, kellel on psühholoogilisi probleeme. Tähelepanuta ei tohiks jätta võimalikku seksuaalset või füüsilist väärkohtlemist.

DIAGNOOSIMINE

Soole ärritussündroom on kliiniline diagnoos – see tähendab, et see põhineb tüüpilistel sümptomitel ja välistamiskriteeriumidel. Perearst või gastroenteroloog hindab vaevuste kestust, iseloomu ja võimalikke ohumärke.

Kindlasti vajavad täiendavat uurimist järgmised sümptomid:

- veri väljaheites;
- seletamatu kaalulangus;
- aneemia;
- öised sümptomid;
- haiguse algus pärast 50. eluaastat.

Vajadusel tehakse vereanalüüsid, tsöliaakia sõeluuring, väljaheitetestid või koloskoopia, et välistada põletikulised soolehaigused ja muud orgaanilised põhjused. Diferentsiaaldiagnostikas arvestatakse laktoositalumatuse, ravimite põhjustatud kõhulahtisuse, sapipõie eemaldamise järgse sündroomiga, lahtistite kuritarvitamisega, parasitõu (näiteks giardiaas ehk peensoolepõletik, mille korral tekivad krooniline kõhulahtisus, kõhuvalu ja -krampid, sage soole tühjendamine, rasvväljaheide ja kaalulangus), antibakteriaalse ravi järgse düsbioosiga (mikrofloora tasakaaluhäire).

TOITUMISEL ON VÕTMEROLL

Paljud haiged seostavad oma vaevusi toiduga. Üks enim uuritud toitumisviise on vähese FODMAP-sisaldusega dieet. FODMAP-id

on lühikese ahelaga süsivesikud (näiteks fruktaanid, laktoos, fruktoos, polüoolid), mis imenduvad halvasti ja võivad sooles käärida, põhjustades gaase ja puhitust.

Madala FODMAP-dieedi rakendamine toimub tavaliselt kolmes etapis:

1. teatud toitude ajutine piiramine (4–6 nädalat);
2. toitude järkjärguline taastamine;
3. individuaalse taluvuse kaardistamine.

On tähtis, et dieedis ei tehtaks liigseid piiranguid, mis võivad põhjustada toitainete puudust.

Lisaks võivad aidata

- regulaarne söömisrütm;
- piisav vedeliku tarbimine;
- kiudainete (eriti lahustuvate kiudainete, näiteks psülliumi) lisamine kõhukinnisuse korral;
- kofeiini ja alkoholi mõõdukus.

RAVIVÕIMALUSED

IBS-i ravi on sümptomipõhine ja individuaalne. Ühte universaalset ravimit ei ole.

Kõhukinnisuse korral kasutatakse kiudaineid, osmootseid lahtisteid või retseptiravimeid, mis soodustavad soolemotoorikat.

Kõhulahtisuse korral võib abi olla loperamiidist või sapphapetsidujatest.

Kõhuvalu ja krampide leevendamiseks kasutatakse spasmolüütikume.

Teatud juhtudel määratakse väikestes annustes antidepressante (näiteks tritsüklilised

antidepressandid või SSRI-d), mis mõjutavad soole-ajutelge ja vähendavad valutundlikkust.

Probiotikumide toime on individuaalne: osal haigetel vähenevad puhitus ja gaasid, kuid kindlat universaalset tüve soovitada ei saa.

PSÜHHOLOOGILINE SEKKUMINE

Kuna soole ja aju seos on tihe, on kognitiiv-käitumisteraapia, soolele suunatud hüpnoteeraapia ja teadveloleku praktikad olnud tõhusad sümptomite leevendamisel. Regulaarne liikumine, piisav uni ja stressiga toimetulek on ravi lahutamatud osad.

ELUKVALITEET JA TOIMETULEK

Soole ärritussündroom võib olla nähtamatu haigus, kuid selle mõju on reaalne. Sage vajadus tualeti järele, ootamatud kõhuvalud või pidev puhitus võivad tekitada ärevust ja kõige sotsiaalse vältimist. Avatud suhtlus arstiga, realistlikud ootused ravi mõjule ja enese jälgimine aitavad paremini toime tulla.

Hea uudis on see, et kuigi IBS on krooniline, on see healoomuline seisund ning paljudel sümptomid aja jooksul leevenevad või muutuvad paremini kontrollitavaks.

MILLAL PÖÖRDUDA ARSTI POOLE?

Arsti poole tuleks pöörduda, kui

- kõhuvalu on uus ja tugev;
- väljaheites on verd;
- tekib seletamatu kaalulangus;
- sümptomid häirivad igapäevaelu.

Varajane hindamine aitab välistada tõsisemad haigused ning annab kindlustunde, et tege mist on funktsionaalse häirega.



Kevadine allergia võib alguse saada soolestikust. **MIDA ÜTLEB TEADUS?**

Iga kevad on sama lugu: silmad sügelevad, nina jookseb ja kurk kriibib. Oled ehk proovinud antihistamiine, ninatilku või silmaravimeid, aga leevendus on ajutine. Vähesed teavad, et allergilised reaktsioonid saavad sageli alguse hoopis soolestikust, mitte ninast ega silmadest.

Soolestikus elab miljardeid baktereid, mis moodustavad üle 70% meie immuunsüsteemist. Need bakterid aitavad kehal eristada ohutuid aineid kahjulikest. Kui soolebarjäär nõrgeneb või bakterite tasakaal on häiritud, võivad väikesed toiduosakesed ja allergeenid sattuda vereringesse, kus keha hakkab neid ülereageerimisega tõrjuma.

Nõnda võibki tavalisest õietolmust või toiduainest saada allergiline reaktsioon.

MIDA NÄITAVAD TEADUSUURINGUD?

Teadusajakirjas Natural Product Communications avaldatud uuringus testiti fermenteeritud köögiviljaekstrakti OM-X® mõju allergilistele reaktsioonidele. Tulemused näitasid, et OM-X® ekstrakt rahustas märgatavalt neid immuunrakke,

mis allergia korral nõ paanikasse lähevad ja põhjustavad sügelust ning turset. Positiivne toime ilmnes nii heinapalaviku, astma kui ka atoopilise dermatiidi korral.

DR.OHHIRA®: 5 AASTAT LOODUSE TARKUST ÜHES KAPSLIS

Dr.OHHIRA® probiootikumid on valminud Jaapanis ainulaadse meetodiga - kümneid köögivilju ja taimi kääratakse koos 12 bakteritüvega 3-5 aastat. Tulemuseks on toode, mis ei vaja külmkappi, toimib kohe ning on uuringutes osutunud ohutumaks ja tõhusamaks kui tavalised probiootikumid.

Dr.OHHIRA® probiootikumid on loodud toetamaks soolestiku mikrofloora mitmekesisust, mis omakorda aitab hoida immuunsüsteemi tasakaalus. Just see võib olla puuduv lüli nende jaoks, kes otsivad allergia leevendust.

Allikas: Natural Product Communications, 10, 1597-1601 (2015). Allergiavastase toime uuring OM-X® fermenteeritud köögiviljaekstraktil.

Ohhira.ee e-poes sooduskoodiga **"kodutohter15"** saab **-15%** täishinnaga toodetelt.



Rohkem teavet Dr.OHHIRA® probiootikumide ja nende taga olevate teadusuuringute kohta leiad veebilehelt **www.ohhira.ee**.

AJAKIRJAD NUTIKALE KODUSISUSTAJALE JA AIASÖBRALE!

Kodukiri & Aed Plusspakett sisaldab iga kuu ilmuvat kodu- ja aiandusajakirja Kodukiri & Aed, mis innustab oma lugejat kodu kaunistamisel loovusele, maitsekusele ning keskkonnasäästlikkusele. Lisaks saab tellija aastas neli korda ilmuvat ajakirja Aed, kust asjalikku ja inspireerivat lugemist leiab nii algaja kui ka kogunud aiahuviline. Mais saab tellija enda postkasti aga ajakirja Suvekodu, mis aitab maakodus veedetud aja sisukaks ja idülliliseks muuta. Lisaks ilmub novembris ajakiri Jõulud, kust leiab ideid pühademeeleolu loomiseks.



TELLI NÜÜD www.ajakirjad.ee
INFO 610 4000 • tellimine@ajakirjad.ee