

Mida peaksime teadma reumast

PIIA TUVIK,
Põhja-Eesti Regionaalhaigla
reumatoloog

Rahva seas liigub ikka ohkamine mõnele valulikkule kohale osutades: "Mul on vist reuma kallale tulnud, vanust ka juba".

Sõna *to rheuma* tuleneb vanakreeka sõnast *volama*, mis tolleaegse meditsiini arusaama kohaselt tähendas kehavedeliku voolamist mõnesse keha punkti, mis hetkel valutab.

Tänapäeva mõistes ei tähenda sõna "reuma" ühtegi konkreetset haigust, kasutatakse aga rahvakeelse väljendina reumaatilise palaviku, reumatoidartriidi, osteoartriooni kohta ja selle all mõistetakse liigesehaigust üldse.

Reumaatilisi haigusi üle saja

Eristatakse üle saja reumaatilise haiguse. Selles mitmekesisuses eristuvad põletikulised reumaatilised haigused (liigese-põletikud, sidekoepõletikud, veresoonepõletikud), ülekoormussündroomid (nn tennisisti küünarnukk, lampjalgsus, hiiresõrm, alaseljavalu) ja kulumislikku tüüpi, eaga kaasnevad haigused (osteoartritis, spondüloos, osteoporoos).

Kõige levinum hulgihaigusepõletik on reumatoidartriit, mis on põletikuline haigus. Iseloomulik on paljude liigeste üheaegne haigestumine sümmeetriliselt mõlemal kehapoolel: randmed, sõrmede põhiliigesed, õlad, põlved, labajala liigesed.

Mitmed liigesed on üheaegselt turses, valulikud ja eriti hommikuti kanged. Reumatoidartriiti võivad haigestuda igas vanuses inimesed, naised sagedamini kui mehed. Reumatoidartriit tekib geneetilise eelsoodumuse korral mingi teadmata ärritaja toimel, autoimmuunse põletiku vallandades. Viimane tähendab olukorda, kus organismi kaitsesüsteem hakkab ründama oma organismi rakke ja neid hävitama nii, nagu ta kaitses meie organismi viiruste ja bakterite eest. Kuna "haigeks jäänud" kaitsesüsteem on pidevalt meiega, siis on tekkinud põletik liigestes eluajane haigus. Haigus kulgeb ägenemiste ja vaibumistega – kord kestab liigese-

turse, -valu ja -kangus. Kord see vaibub ja käsi saab jälle valubalt võid leivale määrada ja juustu lõigata. Kui selline ägenemine ja leevenemine takistamatult kestab, siis liigesed moonduvad. Töötamine ja endaga hakkama saamine muutub vaevaliseks.

Ravi aitab moonutusi vältida

Ravi ongi suunatud moonutuste vältimisele. Ravimeid selle haiguse korral tuleb võtta päris palju. Põletiku allasurumiseks tarvitatakse põletikuvastaseid ravimeid. Reumatoidartriidi arengut, edasikulgemist ja liigeste moonutumisi takistab ravimigrupp, mida nimetatakse haiguse kulgu mõjutav ravi ehk baasravimid. Ravi määrab ja jälgib ravitulemusi reumatoloog. Haiguse kulgu mõjutavaid ravimeid on kaht tüüpi: sünteetilised ja bioloogilised. Sünteetiliste ravimite seas on esmavalikuks ehk kuldstandardiks metotreksaat, kuid sageli kasutatakse väga ägeda haiguse korral mitut ravimit üheaegselt. Bioloogiline ravi on geenitehnoloogia abil toodetav, kindlale põletiku ainele suunatud valguline aine.

Ravim seob organismis põletikku edasi kandva molekuli ja takistab sellega põletiku lõputu taastootmist. Seda ravi alustatakse haigetel, kel põletikuvastaste ja sünteetiliste haiguse kulgu mõjutavate ravimite koostoime ei suuda reumatoidartriiti ohjeldada. Meil on see väga hinnaline ravi saadaval Eesti Haigekassa teenusena ja selle maksumus on 100 protsenti kompenseeritav, kuid ravi vajajaid on tunduvalt rohkem kui momendil ravi saajaid.

Reumatoidartriidi ravis on oluline koht erinevate ravimeetmete kombineerimisel. Ühepalju olulised on ravimid, taastusravi, tegevusteraapia ja liigesekirurgia. Kuid oma osa on haiguste ohjeldamisel haigete ja pereliikmete koostöö ja haiguse olemuse mõistmine, arusaamine ravivõimalustest ja ravimata haiguse mõjust liigestele ja kogu organismile. Hea ravitulemus on võimalik vaid haigete, tema reumatoloogi ja perearsti omavahelises koostöös ja teineteismõistmises.



Oherdi ja renni abil koguneb mahla päris rikkalikult. Nii võib toimida, kui igal kevadel sama puud ei vigastata ja tehtud haav kenasti kinni pannakse.

FOTO: ANATOLI MAKAREVITS

Vaher on juba talveunest üles ärrganud

Kui ere päike päeval lumevalle pitsiliseks uuristab, kraadiklaas selgetel öödel aga veel mitu pügalat nullist allapoole vajub, ärkab vaher talveunest ja tema mahl läheb liikvele. Seda märkab kõigepealt mullustest öitest ja "ninadest" jäänud raokete järgi, mis läikima ja mõnikord lausa tilkuma hakkavad. Külmakraadidega tekivad raokete ja ka murdunud okste külge magusad jääpurikad.

KAIE NÕLVAK

Just praegu ongi paras aeg võtta tühi pudel, jupike nõõri ja terav nuga ning endale mahlapuu välja valida. Kui umbes sõrmejamedusel oksalt ots ära lõigata, tekib sinna mõnekümne sekundi jooksul mahlalik. Nüüd pole muud, kui pudel kaelapidi oksa otsa ja nõõriga kin-

ni. Liitrite viisi head jooki sel moel küll ei püüa, aga järgmiseks päevaks pudelisse kogunenud klaasitäis on imemagus ja loomulikult ka vitamiine ja muud kasulikku tulvil.

Viimasel ajal on meil hakatud vahtralegi oherdiauke puurima, et mahla sama rikkalikult tilguks nagu kasel. Kui puu on piisavalt jäme ja tugev, võib ta selle ka üle elada, eriti kui mahlavõttu väga pikaks ei venitata, renniaugu läbimõõt tagasihoidlikum on kui kasel ning tehtud haav pärast kenasti kinni lapitakse.

Kui maapind veel pisut rohkem sulab, võib lühikese aja jooksul ette tulla, et hüva jooki üsna kiiresti tilgub, aga ilmade soojenedes jääb mahlaand siiski peagi soiku. Vahtrale ongi iseloomulik, et temalt mahlavõtuga üsna lihtsalt hiljaks jääda võib. Kui sulaveed kohisevad ja lund veel vaid metsa all, on

vaher tavaliselt juba "kinni jäänud".

Kodus kasvavale armsale puule ei tasuks siiski auku tüvesse puurida, vähemalt mitte mitmel kevadel järjest, sest oleks ju lõpmata kahju, kui õuepuu põdema jääks või koguni kuivaks.

Aga kel mitu mahlamaiaist last, see võiks pudeleid mitmele oksale riputada.

Kui mahla nii palju koguneb, et korraga ära juua ei jaksa, tasuks seda väikestes plastkarpides sügavkülma panna, sest hapendada oleks nii hõrku kraami patt.

Ei ole paremat rüübet suvel pärast sauna kui klaasitäis üles sulatatud vahtramahla, teavad rääkida asjatundjamaiaismokad.

Kui lompides-tiikides vesi lahti ja konnad pulmalaule jorisevad, on mõttekas mahla saju juba kase jutule minna.

Lühidalt

Päästeamet palub hoida lastel veekogu ääres silma peal

Päästeamet palub täiskasvanutel hoida koolivaheajal viibivatel lastel veekogude juures silm peal ja hoiatada neid veekogude minemise eest.

Jäälod üle Eesti on päästjate kinnitusele väga erinevad – kui mõnda sissevooluta tiiki või järve katab ligi poolemeetri kindel jääkiht, siis osad vooluveekogud ja nende suudmed on jäävabad või ilma kindla jääkateta. Päästeamet palub eriti veekogude läheduses elavaid lapsevanemaid selgitada lastele kevadise jää ohtlikkust.

"Lapsi ei tohi jätta veekogu juures järelevalveta või lubada neil üksi kevadise veekogu äärde minna," ütles päästeameti ennetustöö osakonna juht Indrek Ints.

Tema sõnul peavad eriti tähelepanelikud olema kuni viieaastaste laste vanemad, sest nii väikeste laste liikumine võib olla ootamatu ja laps võib hetkega kadunud olla.

Külma vette kukkumisel on inimese vastupanuvõime vähendatud, täiskasvanu võib kaotada teadvuse minutitega. Hädasolija märkamisel tuleb helistada operatiivnumbril 112, teavitada juhtunust ning hädasolija asukohast. Appi minnes tuleb tagada enese ohutus ja liikuda hädasolija teekonda pidi. Häta sattunule ei tohi ulatada kätt, vaid mõni läheduses asunud roigas või jope. Nõrga jää peal tuleb liikuda roomates või rulludes. BNS

Jaapani maavärinaohvritele on annetatud 11 400 eurot

Eesti Punane Rist on saanud Jaapani maavärinas ja sellele järgnenud tsunamis kannatada saanud inimeste toetuseks nelja päevaga 11 400 eurot annetusi.

Eesti Punase Risti peasekretär Riina Kabi ütles, et reedese seisuga on toetusraha andnud 326 annetajat kogusummas 11 415 eurot.

Punane Rist alustas maavärinas kannatada saanud tsiviilelanike esmaste vajaduste katmiseks korjandust esmaspäeval. Annetusi saab teha kogumiskontodele 1180001436 Swedbankis ja 10220039608010 SEBis märgusõna all "Jaapani maavärin".

Jaapani kirdeosa tabas eelmisel reedel 9-magnituudine maavärin, millele järgnes võimas hiidlaine. Ametlikel andmetel on surma saanud 6539 ja kadunuks jäänud 10 354 inimest. Pool miljonit inimest on jäänud peavarjuta ning miljonid toidu, elektrivi või veeta. BNS

Politsei tuvastas Tallinna koolides üle saja tubakaseaduse rikkumise

Põhja prefektuuri noorsoopoliitseinikud ja pealinna munitsipaalpolitsei töötajad kontrollisid käesoleval ja möödunud nädalal kolmel korral Tallinna koolide ümbrusi, tuvastades 102 tubakaseadust rikkunud isikut, nende hulgas 83 alaealist.

Haabersti, Nõmme, Kristiine ja Mustamäe koolide ümbruses rikkusid tubakaseadust 75 alaealist ning 21 täiskasvanut, kes suitsetasid kooli territooriumil.

Politsei kurvatab tõsiasi, et noorim suitsetaja oli kõigest 10-aastane. BNS



EESTI REUMALIIT kutsub luu- ja liigesehaiguste teemalisele teabepäevale

Teabepäeva eesmärgiks on edendada teadlikkust luu- ja liigesehaigustest tööealise elanikkonna hulgas, et luua eeldused luu- ja liigesehaigete elukvaliteedi ja töövõime parandamiseks, tervislikel põhjustel töölt väljalangemise ennetamiseks ja tööle tagasi pöördumiseks.

„Enamlevinud põletikulised luu- ja liigesehaigused, nende ravi ja taastusravi“

24.03.2011 Restoran Kosmos, Suur 14, Jõgeva

PÄEVAKAVA

- 13.30-14.00 Registreerimine
- 14.00-14.15 Eesti Reumaliidu projektid ja koolitused, mis puudutavad tööealise luu- ja liigesehaige toimetulekut ja tööturul püsivust 2011.
- Marek Jaakson, Eesti Reumaliidu tegevjuht
- 14.15-15.00 Reumatoidartriit- põletikuline haigus, selle olemus, diagnoosimine, ravi. Dr. Raili Müller, Tartu Ülikooli Kliinikumi reumatoloog.
- 15.00-15.15 Minu toimetulek põletikulise luu- ja liigesehaigusega, patiensidilugu
- 15.15-16.00 Anküloseeriv spondüliit- põletikuline haigus. Selle olemus, diagnoosimine, ravi. Dr. Raili Müller, Põhja-Eesti Regionaalhaigla reumatoloog
- 16.00-16.15 Kohvipaus
- 16.15-16.45 Raviplaan jälgimine. Ravipäeviku kasutamine ja täitmine
- 16.45-17.30 Põletikuliste liigesehaiguste taastusravi. Millist liikumisviisi valida. Praktilised võimlemisharjutused
- 17.30-18.15 Reumatoidartriidihäige abivahendid toimetulekuks
- Osalemine tasuta, osalejate arv piiratud, vajalik eelregistreerimine!
- Registreerimiseks saata aadressile reuma@reumaliit.ee oma nimi ja kontakt.
- Kontaktisik Annika Kask, telefon 5845 5551
- Korraldajad jätvad endale õiguse teha kavas muudatusi.
- Täpsem informatsioon: www.reumaliit.ee
- Teabepäevad toimuvad Euroopa Sotsiaalfondi rahastusel.

LIIGES.ee
LIIGESED LIIKUMA

on abiks, kui Sul või Sinu lähedasel
diagnoositakse reumatoidartriit (RA)

LIIGES.EE VEEBILEHELT LEIAD INFOT:

- RA olemusest
- RA kaasaegsetest raviviisidest ja -võimalustest
- taastusravist ja liikumisest
- igapäevasest toimetulekust RA-ga
- toitumisest
- sotsiaalteenustest ja -toetustest RA korral

NB! Info, mille leiad liiges.ee veebilehelt, ei asenda teavet, mida kuuled oma arstilt või meditsiiniöelt.

Roche Eesti OÜ, Lõotsa 2, 11415 Tallinn, tel 617 7380, e-mail: tallinn.estonia@roche.com