60+

AJAKIRI ELUKOGENUD INIMESELE

NR 11/2018 (74) NOVEMBER ISSN 2228-1592

Miks on isaks kergem saada kui isaks jääda?

Rahutud jalad sebivad ka puhkeseisundis.

Kui lähedane sureb välismaal. **Kes maksab surnukeha kojutoomise eest?**

Mõned võimlemisharjutused **võivad isegi kahjulikud olla.**

Kuremari. **Vikerkaar toidulaual.**

ISSN 2228-1592 HIND 2.50 €

Rahutute jalgade sündroom põhjustab unehäireid

Rahutute jalgade sündroom on täiskasvanute, enamasti naiste seas esinev unehäire. Rahutute jalgade sündroomi iseloomustab eelkõige möödapääsmatu vajadus puhkeseisundis olles jalgu liigutada. Sagedase liigutamise või isegi öösel ringikäimise vajadus võib omakorda põhjustada liiga lühikest öist und ja teisigi unehäireid.

Kaire Kenk
60pluss@eestimeedia.ee

See tervisehäda võib alata igas vanuses ja ligi pooled patsiendid tunnevad esimesi sümptomeid juba noorukieas. Arvatakse, et Euroopas põeb sündroomi koguni kuni kümme protsenti elanikest, kuid vaid paaril protsendil on tegemist raskekujulise probleemiga.

„Enamasti on see naiste tervisehäda. Igal kolmandal naisel võib see esineda, meestel vähem," ütleb Hea Une Keskuse unenõustaja Kene Vernik. Üle 65aastastest on selle tervisemurega kimpus lausa pooled.

Kas mul on rahutud jalad?

Millal võib kahtlustada rahutute jalgade sündroomi (inglise keeles RLS ehk *restless legs syndrome*)?

Siis, kui toolil või diivanil istudes tekivad seletamatud ebameeldivad aistingud jalgades, harva ka kätes – torkimine, põletus- või kuumatunne, surisemine. Tekib vastupandamatu vajadus käsi-jalgu liigutada, et ebameeldivaist aistinguist vabaneda.

Vaevused süvenevad eriti õhtul ja enne uinumist. Une saabumist tuleb oodata vahel tunde, sügav uni saabub sageli alles vastu hommikut. Ebameeldivad aistingud võivad tekkida ka päeval, kui tuleb pikalt ühe koha peal istuda, näiteks koosolekul, loengul, teatris, autoroolis või lennureisil.

„Tegelikult jaguneb rahutute jalgade sündroom omakorda kaheks. Rahutud jalad on rohkem päevane sümptom. Öösel tekkivat tervisehäda nimetatakse hoopis perioodiliste jäsemeliigutuste sündroomiks, kus jalg rütmis liigub, sügava une ajal – ja see langetab unekvaliteeti. Teisisõnu on kaks diagnoosi: RLS – rahutute jalgade sündroom, mida inimene tajub päeval, ning PLMS – perioodiliste jäsemeliigutuste sündroom, mis vaevab öösel," selgitab Vernik.

Mis põhjustab rahutuid jalgu?

Rahutute jalgade haigus kuulub unehäirete alla seepärast, et peale kõige muu raskendab see uinumist ja magamist. Kuna haigusega kaasneb jalgade tahtmatu liigutamine une ajal, võib inimene öösel mitu korda üles ärgata. Või ei suuda uinuda, see viib lõpuks kroonilise väsimuseni, sest halvendab une kvaliteeti.

Ehkki sündroomi täpseid tekkepõhjuseid ei teata tänini, arvab rõhuv enamik asjatundjaid, et peamisi tegureid on kaks.

> Rahutute jalgade tervisehäda võib alata igas vanuses ja ligi pooled patsiendid tunnevad esimesi sümptomeid juba noorukieas.

Esimene on dopamiini ainevahetuse häire, teiseks liiga madal ferritiini tase organismis. Just rauavaegusest on tingitud rasedusaegsed rahutud jalad. Dopamiini ainevahetuse häireist tingitud sündroomi on raske ka vereanalüüsiga diagnoosida, sest veretestis võib hemoglobiin olla igati normis.

Ebapiisavast raua- ja magnee-

REKLAAM

LIIGESED JA SELG ON KANGED, TEEVAD HAIGET?

Arvestades koos sügisega saabunud krooniliste haiguste ägenemisperioodi on praegu viimane aeg võtta tarvitusele sobivad meetmed:

LIIGESTEPROBLEEMIDE jaoks Eestis loodud nanometriline bioaktiivne toode NANOHAP™ toimib otse nende põhjusele. Taandub põletik ja aeglustub või peatub kõhrkoe edasine hävimine. Väheneb oluliselt valuaisting, suureneb liigeste liikuvus - muutub kogu teie elukvaliteet. Positiivne toime on tajutav juba nädala-kahe jooksul kapslite tarvitamise algusest. Kasutada järjest 2-3 kuud, hiljem taas vajadusel. **Alustamiseks aga on õige aeg just nüüd!**

HÕRENENUD LUUDEGA või luuvigastusega hädas olevaid lugejaid aitab meie valikus olev toode NANOHAP Bone Extra.

Kehaomase koostise tõttu toidulisandina registreeritud NANOHAP toodetel ei ole kahjulikke kõrvalmõjusid.

Medicate Est

Mõlemad tooted saadaval hästivarustatud apteekides.
Kindlasti aga Rakvere polikliinikus ja Kiisa apteegis Harjumaal.
Tellimused e -poest www.nanohap.eu või telefonil 5567 0607.

Salutaris

Salutaris OÜ
Kalevi 4, Tartu, E-R 10-18, L 10-14
tel 734 0001, www.salutaris.ee

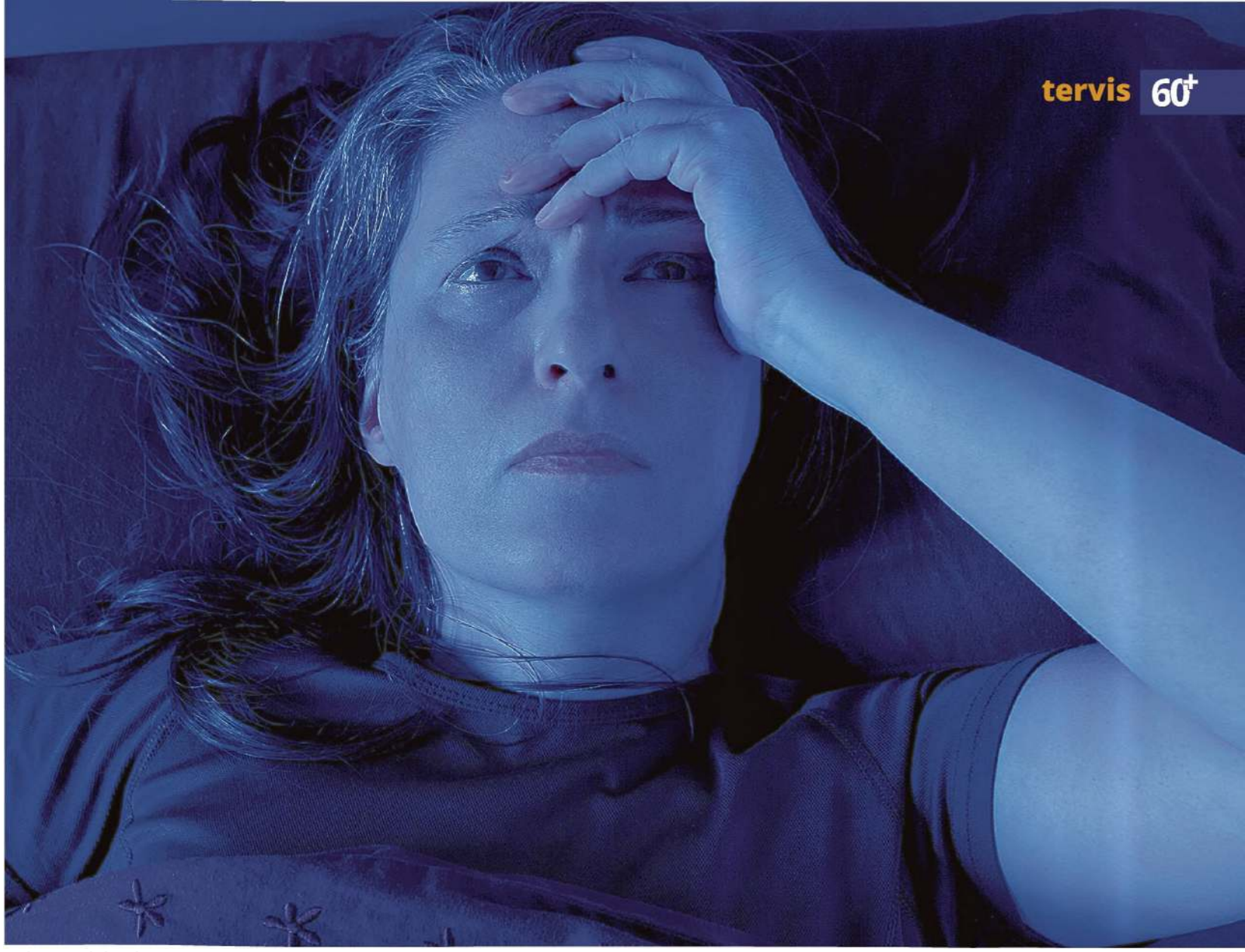
siumisisaldusest tingitud rahututе jalgade sündroomi saabki ravida toidulisanditega. Eriti kasulik on magneesiumi toidulisand, sest see stimuleerib kehas ka rauatootmist. Kasuks tuleb C-vitamiini-rikas igapäevamenüü, sest C-vitamiin soodustab toiduga saadava raua imendumist organismis.

Peamiselt põhjustabki seda tervisehäiret magneesiumi ja raua puudus. „Täpsemini asjaolu, et aju ei suuda neid aineid piisavas koguses lihastesse viia," ütleb Vernik. Ka siis, kui veres on pikka aega olnud ferritiini normist vähem.

Miks rahututе jalgade haigus tekib, pole täpselt teada. Teada on, et põhjused peituvad lisaks raua ja dopamiini ainevahetuse häiretele ka kesknärvisüsteemi valutundlikkuses, liigutuste regulatsioonis. Sama häire võib kimbutada ka reumatoidartriiti, perifeerset neuropaatiat, neeru- ja südamepuudulikkust põdevaid inimesi. Tihti raskendavad sümptomeid tarvitatavad ravimid.

Rahututе jalgadega patsiendid vaevlevad õiget abi leidmata teinekord aastaid. Seda kiputakse pidama närvilisuse tundemärgiks ja mööduvaks nähtuseks. Tegelikult on see uneapnoe ja psühhofüsioloogilise insomnia ehk unetuse järel sageduselt kolmas

>> lk 26



Rahututе jalgadega patsiendid vaevlevad õiget abi leidmata teinekord aastaid. Seda kiputakse pidama närvilisuse tundemärgiks ja mööduvaks nähtuseks. See tõbi väsitab inimest väga, mistõttu tema jõudlus väheneb tööl ja igapäevaelus. Sageli ei aita taastuda enam uinutidki.

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

Salus

Krambid kimbutavad?

Salus Floradix Magneesium aitab

Toidulisand Salus Floradix® Magneesium on ainus magneesiumi vedelik - ürdiekstraktidega puuviljamahlakontsentraat, mis vedelal kujul on organismi poolt eriti hästi omastatav.

- Magneesium aitab kaasa normaalsele lihaste tööle
- Magneesium aitab vähendada väsimust ja kurnatust
- Magneesium aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele ja energiavahetusele
- Magneesium aitab hoida luid ja hambaid normaalsetena

Salus Floradix® Magneesium on meeldiva maitsega ja ei sisalda alkoholi, säilitus- ega lisaaineid.

Laktoosi- ja gluteenivaba, sobib ka taimetoitlastele.

Küsi apteegist!

KÄSIMÜÜGIRAVIM

GALAZOLIN®

ksülometasoliinvesinikkloriid

GALAZOLIN
ksülometasoliinvesinikkloriid
1 mg/ml ninatilgad
täiskasvanud ja üle 12-aastased lapsed: 2 kuni 3 tilka kumbagi ninasõõrmesse üks kord 8-10 tunni jooksul.

GALAZOLIN
ksülometasoliinvesinikkloriid
0,5 mg/ml ninatilgad
2 kuni 12-aastased lapsed: 1-2 tilka kumbagi ninasõõrmesse üks või kaks korda ööpäevas, iga 8-10 tunni järel.

Mõlemate tilkade kasutamisel mitte ületada 3 annust kumbagi ninasõõrmesse ööpäevas. Ravimit ei tohi kasutada kauem kui 3...5 päeva.

Tähelepanu!
Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga. Müügiloa hoidja ja tootja Warsaw Pharmaceutical Works Polfa S.A. ul. Karolkowa 22/24 01-207 Warszawa Poola. Täiendav info müügiloa hoidja esindajalt: Paira AS, Pae 8, 11415 Tallinn, info@paira.ee ja www.ravimiamet.ee

NOHU SÜMPTOMITE LEEVENDUS

GAL092018

- Nohu korral nina limaskesta turse ja sekreedi koguse vähendamiseks
- Avab kinnise nina 5-10 minuti jooksul, toime kestab kuni 10 tundi
- Leevendab allergiate ja külmetushaigustega kaasnevat ninakinnisust

unehäire. See tõbi väsitab inimest väga, mistõttu tema jõudlus väheneb tööl ja igapäevaelus. Sageli ei aita taastuda enam uinutidki.

Sündroomi tagajärg võib olla krooniline unedefitsiit, mis omakorda põhjustab vähenenud tööja tähelepanuvõimet, keskendumisraskusi, depressiooni, langenud libiidot. Patsiendil, kes on pikka aega oma rahutute jalgade tõttu maganud ööpäevas viis tundi või vähem, tõuseb kuni kaks korda südamehaiguste, diabeedi ja teiste raskete haiguste risk.

Vaid umbes veerand RLSi kaebustega arsti poole pöördunuist saab õige diagnoosi esmasel visiidil. Enamasti kaebab patsient päevast unisust, üldist jõuetust, kontsentratsioonivõime langust, kiiret väsimist, jalgade surisemist, sageli on tõusnud vererõhk. Enamasti kahtlustavad arstid hoopis seljaprobleeme, neuropaatiat või lihtsalt depressiooni.

Rahutute jalgade sündroomi ei tohiks tähelepanuta jätta, sest selle tervisehäda all kannatajad ei maga öösiti piisavalt sügava une faasides.

„Inimene on päevasel ajal pidevalt väsinud ja see aina süveneb. Sündroom diagnoositakse uneuuringutega. Muuseas, uneuuringutes on leidnud kinnitust, et inimene liigutab magades jalgu teatud kindlas rütmis," tähendab Vernik.

Elustiili muutmisest on suur abi

Rahutute jalgade sündroom ei ole kõige lihtsamini ravitav häire, kuid sümptomeid saab leevendada teatud ravimi tarvitamisega. See on retseptiravim ja selle kirjutab välja unearst.

Samas on koostöös arstidega võimalik probleemi ka ilma ravimiteta leevendada – tuleb muuta elustiili.

„Ennekõike tuleb rauanäitajad kehas normi saada, samuti loobuda nikotiinist, kofeiinist, kõikidest magustatud karastusjookidest," loetleb Vernik. „Ka magamisharjumuste muutmine, võimlemine ja massaaž aitavad sümptomeid leevendada."

Eneseabinippe on palju, kuid nendele ei tasu liigselt lootma jääda, seda enam, kui neist märkimisväärset abi pole. Sageli inimene ei teagi, et kannatab rahutute jalgade sündroomi all.

> Rahutute jalgade sündroomi ei tohiks tähelepanuta jätta, sest selle tervisehäda all kannatajad ei maga öösiti piisavalt sügava une faasides.

Kui aga päevast päeva tuntakse end väsinuna, tuleks alati põhjus välja selgitada, soovitab ajakirjas Hyvä Terveys jalaterapeut Minna Stolt. Ta soovitab toidulisanditest katsetada veel bengali rasvaubade preparaadiga *(mucuna pruriens)*. See on looduslik keha dopamiinisisalduse tõstja, sisaldab väärtuslikku levodopa-aminohapet.

Retseptiravimid on osutunud väga efektiivseks, kuid neid ei pea tarvitama pidevalt, vaid näiteks siis, kui ees pikem bussi- või lennureis. Või siis pidada retseptiravimi tarbimise vahel pause, süües sel ajal looduslikku ravimit L-dopa.

„Rahutute jalgade sündroomi raviks on mitu retseptiravimit, kahjuks on neil kõrvaltoimeid, millest sagedasemad on uimasus ja peapööritus. Siiski on pidevast halvast magamisest tekkiv kahju tervisele suurem," lisab Stolt.

Kuidas und rahutute jalgade korral parandada?

Pole mõtet vaikselt kannatada, kui ebamugavustunne jalgades uinuda ei lase. Tõuske voodist, jalutage ringi, tehke mõned venitusharjutused. Pange jalga paksud villased põlvikud, et jalad püsiksid ühtlaselt soojas.

Teatrietendusel, koosolekul, lennureisil, kus püsti tõusta pole võimalik, tehke vaheldumisi jalgade pingutus- ja lõdvestusharjutusi. Tõuske istudes päkkadele, patsutage reitele.

„Kui vereanalüüs korras, võib enne ravimite tarvitamist proovida magamajäämise ajal jalad võimalikult soojas hoida. Korralikud meriinovillased sukad jalga," soovitab jalaterapeut Minna Stolt.

Stolti sõnul on rahvameditsiini nippe rahutute jalgade sündroomi leevendamiseks teisigi. Nii näiteks võib kasu olla külmast jalavannist vahetult enne voodisse heitmist. Jalavanni asemel võib jalad ööseks sisse määrida vereringet elavdava geeli või kreemiga. Niisamuti võib abiks olla une-eelne jalamassaaž, lihaste venitamine. Ettevaatust aga soojendavate määrete ja liiga soojade sukkadega – liiga kõrge temperatuur süvendab sümptomeid.

Enne uinumist võib teha jalgadele venitusharjutusi, vaheldumisi külma ja sooja vee vanne.
FOTO: SHUTTERSTOCK

Kui rahutute jalgade sündroomiga kaasneb jalgade tursumine päevasel ajal, on enamasti abi tugisukkade kandmisest.

Jälgige, et toit oleks raua-, magneesiumi-, kaaliumi- ja kaltsiumirikas – just nende mineraalainete ainevahetushäirega seostatakse rahutuid jalgu.

Aitab kindel unerütm: inimene magab igal ööl oma keskmised unetunnid täis. Selleks koostage kindel unegraafik – minge magama ja tõuske hommikuti ühel ja samal kellaajal.

„Soovitan õhtuseid magneesiumivanne jalgadele. Apteekides müüakse vannihelbeid," ütleb Kene Vernik.

Lõpetage kohe kohvi ja kange tee joomine, energiajookide, alkoholi, suhkrurikaste jookide tarvitamine.

Enne uinumist võib teha jalgadele venitusharjutusi, vaheldumisi külma ja sooja vee vanne.

Püüdke hoiduda pikkadest bussi- ja lennureisidest. Pikaajaline paigalolek ja istumine süvendavad märgatavalt häireid. Ka kõrge välistemperatuur, näiteks kuuma kliimaga maades, süvendab sümptomeid.

Hoiduge kolm-neli tundi enne magamaminekut trennist ja raskest kehalisest tööst.

Ärge jääge hommikuti kauaks voodisse lebama isegi siis, kui tunnete end väsinuna, sest puhkeolekus jalgade seisukord halveneb.

REKLAAM

Käte ja jalgade ebamugavustunne ning valud

Miks tekib käte või jalgade suremine ja ebamugavustunne?
Kahjulike ainevahetusproduktide kuhjumine ja B1-vitamiini ehk tiamiini puudus tekitab veresoonte ja perifeersete närvide kahjustuse. Selle tõttu tekibki „sipelgate jooksmise" tunne kätes või jalgades, võivad esineda labajalgade valu ja säärelihaste krambid. Kõige sagedamini esinevad need nähud siis, kui olla pikemat aega sundasendis (nt autot juhtides), aga ka öösel ja puhates.

Tiamiinipuudus kaasneb mitmete krooniliste haigustega, näiteks suhkurtõvega. Vitamiin B1 puudus võib tekkida ka haigustest taastumise perioodil ja osade antibiootikumide või suukaudsete rasestumisvastaste vahendite pikemaaegsel kasutamisel.

B1-vitamiini puuduse sagedane põhjus on ühekülgne toitumine ja vähene liikuvus. Näiteks proteiini- ehk valgurikka dieediga liialdamine ja pikk paastumine võib põhjustada vitamiin B1 puudust. Alkoholi, kohvi, musta tee ja sigarettidega liialdamine toob kaasa vitamiin B1 puuduse ja oksüdatiivse stressi.

Mis aitaks?
Tõhusaks vahendiks nende ebameeldivate nähtude ravis on benfotiamiin - vitamiin B1 rasvlahustuv vorm. See on unikaalne aine, mis aitab jagu saada tiamiinipuudusest.

Erinevate uuringutega on tõestatud, et benfotiamiin pidurdab valest toitumisest või haigustest põhjustatud kahjulike ainevahetusproduktide kuhjumist ning hoiab ära veresoonte ja närvide kahjustusi. See vähendab tõhusalt närvivalu, käte või jalgade suremist, lihaskrampe ning aitab ennetada südamehaigusi. Benfotiamiin aitab ka haigusest põhjustatud kurnatusest jagu saada.

Tavalise vesilahustuva vitamiin B1 puuduseks on imendumine väikestes kogustes. Suuremate annuste tiamiini manustamisel laguneb see sooles ja viiakse organismist välja.

Benfotiamiin imendub rasvlahustuvuse tõttu hästi ka suurtes annustes. Ainuke Eestis retseptivabalt müüdav benfotiamiini sisaldav ravim on Benfogamma 50 mg. Toime saavutamiseks tuleb benfotiamiini võtta pikema aja jooksul (vähemalt 2 kuud). Päevas võetakse sõltuvalt tiamiinipuuduse nähtude raskusest 1...3 tabletti, üksikjuhtudel ka rohkem.

REKLAAMTEKST

Benfogamma® 50mg
Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

Ainuke retseptivaba benfotiamiin Eestis

Benfogamma 50mg (benfotiamiin) on käsimüügiravim. Näidustused: vitamiin B1 vaeguse ravi täiskasvanutel. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise või ravimi kõrvaltoimete tekkimise korral pidage nõu arsti või apteekriga.

Müügiloa hoidja: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Boblingen, Saksamaa. Täiendav teave tootja esindajalt: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG esindus, Vienibas gatve 87B - 3, LV 1004, Riia, Läti.

Kontakt Eestis:
Laki 25-402, 12915,
Tallinn. +372 6623369,
info@woerwagpharma.ee

WÖRWAG PHARMA

EE/BEN/PA/A/15/01/06.16/ARI