



SOOVITUSED HAIGUSTEST HOIDUMISEKS

Sügisel, ilmade jahedamaks muutudes tabavad meid ja meie pereliikmeid “jälle ootamatult” erinevad külmetus- ja viirushaigused.

Meie keha peab suutma kohaneda ilmapuutustega. Temperatuuri ja õhuniiskuse kõikumine ei tohiks põhjustada haigestumist.

Kas on võimalik ennast ja oma peret kaitsta haigustekitajate eest? Mida selleks teha? Pidevalt haigustega võitlemise asemel tugevda oma immuunsüsteemi ja ennetada haigusi.

Järgnevalt lühike ülevaade mõnedest võimalustest haigustest hoidumiseks.

TERVISLIK TOITUMINE

Teame, et toitumine peab olema tasakaalus, tervislike valikutega ja mitmekülgne. Tervisliku toitumise aluseks on neli põhimõtet.

1. Söö vastavalt vajadusele
2. Tarbi organismile vajalikke toitaineid õiges vahekorras
3. Mõõdukalt võid süüa kõike, mis maitseb
4. Söö mitmekesiselt

Tervisliku toidukorra järgimiseks on hea kasutada taldrikureeglit. Seda järgides võid olla kindel, et erinevate toitade osakaal toidukorras on õige. Oluline on, et taldrikul oleks alati vähemalt 5 värvi toitu.

Taldrikureegel:

- ❖ erinevad salatid või aurutatud-hautatud-keedetud köögiviljad peaksid moodustama koguseliselt pool taldrikust;
- ❖ põhitoit, nagu kala, kana või liha peab moodustama veerandi;
- ❖ lisand, näiteks riis, kartul, tatar, makaronid jms ülejäänud veerandi.

Taldrikureegli võttis esmakordselt Eestis kasutusele Eesti Südameliit 2000. aastal.

KARASTAMINE

Karastamine on üks lihtsam moodus, mis ei nõua erilisi teadmisi ega abivahendeid. Kõige lihtsamad ja paremad karastusvahendid on õhk, päike ja vesi.

Karastamise põhireeglid

1. Karastamine peab toimuma järk-järgult; karastamisprotseduuride kestus peab tõusma astmeliselt. Karastamist alustatakse lihtsatest tegevustest (märja rätikuga hõõrumine, leige dušš), samuti mitte liiga madalast temperatuurist.
2. Karastamine peab olema süstemaatiline ja järjekindel. Karastada tuleb iga päev, sest ainult regulaarse tegevusega sunnitakse organismi “meeles pidama” õiget reaktsiooni külmale ja kuumale ning temperatuurimuutustega kohanema. Kui protseduurid on pikemaks ajaks katkenud, tuleb alustada kõike taas algusest.
3. Karastusviise valides peab arvestama oma ea, tervisliku seisundi, eluviisi, samuti ka elukohajärgsete kliimaatiliste tingimustega. Parim, mis näitab karastusviisi õigsust, on protseduurijärgne enesetunne.



LIIKUMINE

Uuringud näitavad, et liikumisharrastusega tegeleb piisavalt vaid kuni 39 protsenti Eesti elanikest.

Võimalusi ja tegevusi, et olla kehaliselt aktiivne, on väga palju. Sügise saabudes alustatakse paljudes klubides ja asutustes erinevate treeningutega nii saalides kui basseinides. On treeningrühmi nii lastele kui ka eakatele. Tähtsaim, mille järgi otsustate, on valitava harrastuse sobivus, meeldivus ja jõukohasus. Naised eelistavad kindlasti naiselikumaid ja tantsulisemaid treeninguid, mehed rohkem füüsilist aktiivsust nõudvaid treeninguid ja jõusaalis rühmamist. Kehalise tegevusega tuleks alustada rahulikult, 20–30 minutit korraga kaks-kolm korda nädalas, edaspidi 60 minutit kuni 4 korda nädalas.

Erinevatest treeningu- või liikumisviisidest eelistatumad on jooksmine, jalgrattasõit, kõndimine, matkamine, tantsimine, sõudmine, ujumine, uisutamine, rulluisutamine, kepikõnd, vesivõimlemine, aga ka sportmängud, mis arendavad eelkõige vastupidavust Raamatus “Liikumine ja meditsiin” tõdetakse et, on aktiivne liikumine ja puhkus kõige efektiivsem ravi haigustega võitlemisel ja nende ennetamisel. Palju abistavat infot alustamiseks saab leheküljelt: <http://liigume.ee/>

VALGUSRAVI

Valgusravi on tunnustatud meetod, et võidelda sügise pimedusega. See on kunstpäike, mis tõstab organismis serotoniini taset, mida nimetatakse ka heaoluhormooniks. Valgusravi on kindlasti soovitatav inimestele, kellel pimedal ajal tekib masendus, jõuetus, pisarate käepärasus, tüdimus kõigest, unehäired, suurenenud magusavajadus ja kaalutõus. Ravitoime saamiseks on soovitatav 1 – 3 nädalane kuur. Kõige kasulikum on valgusravi teha profülaktiliselt.

Lisainfo: [Valgusravi \(paneel\) ja massaažitoolid](#)

SOOLARAVI

Haloteraapia (kreeka keelest halos - soola) on teisisõnu soolaravi, mille käigus patsient viibib kuiva soola-aerosooli keskkonnas. Soolaravi on Euroopas igapäevaselt kasutusel juba üle 50 aasta. Ravi on efektiivne individuaalselt sobivas terapeutilises doosis, on ohutu, lihtne ning meeldiv viis oma hingamise parandamiseks. Soolaravi parandab hingamisteede läbilaskvust, vedeldab lima ning mõjub desinfitseerivalt.

Soovitatakse kasutada eelkõige krooniliste hingamisteede haiguste, astma, kroonilise bronhiidi, kroonilise põskkoopapõletiku, kroonilise nohu, kroonilise kurgumandlite ja/või neelupõletike raviks ning sesoonsete allergiate puhul kui ka allergiliste nahahaiguste korral. See on ka tõhus viisi ennetamiseks krooniliste haiguste teket ja parandamiseks organismi vastupanuvõimet haigustele.

Lisainfo: [Soolaravi](#)



VAKTSINEERIMINE

Septembris-oktoobris oleks soovitatav ennast vaktsineerida, et ennetada grippi haigestumist. Gripivaktsiin hakkab tervetel inimestel mõjuma 10–14 päeva pärast süstimist ja selle mõju kestab kuni aasta. Gripi vastu võivad end vastunäidustuste puudumisel vaktsineerida kõik soovijad alates 6- elukuust.

Kindlasti peaksid kaaluma vaktsineerimist allpool loetletud riskirühmadesse kuuluvad inimesed

- ❖ 65 aastased ja vanemad;
- ❖ isikud, kes põevad aneemiat, kroonilist kopsu-, südame-, neerude või ainevahetuse süsteemi haigust (eeskätt diabeeti);
- ❖ 6 kuu kuni 17 aasta vanused lapsed ja noorukid, kes saavad pikaajalist aspiriinravi;
- ❖ immuunpuudulikkusega inimesed, sealhulgas immuunsüsteemi talitlust pärssivat ravi saavad ja HIV-positiivsed isikud;
- ❖ rasedad naised, kelle raseduse 2 või 3 trimester langeb gripihaigestumise sagenemise või epideemia perioodi;
- ❖ hooldeasutuste ja pikaajaliste haiglate kroonilisi haigusi põdevad patsiendid;
- ❖ tööalaselt ohustatud isikud (tervishoiutöötajad, hooldeasutuste töötajad, linnufarmide töötajad jt);
- ❖ isikud, kes võivad levitada grippi riskirühmale.

Vaktsineerimine on vastunäidustatud munavalgu või mõne muu vaktsiini koostisosa ülitundlikkuse korral ja ägeda palavikulise haiguse ajal.

VIITED:

1. Aili Paju (2007). Loodusravi.
2. Rein Jalak (2007). Tervise treening.
3. <http://www.toitumine.ee/>
4. <http://www.terviseamet.ee/>

Koostas: Sisehaiguste kliinik, taastusraviosakonna vanemõde Piret Lillemaa

Koostatud september 2014