

Soojade kevadilmade ja linnulaulu saatel on muutunud ka Eesti Reumaliidu töörežiim. Oleme alati pidanud tähtsaks liidu esindamist väliüritustel. Möödunud kuul toimus mitu tervisespordi üritust, kus olid esindatud nii vabatahtlikud kui juhatuse liikmed. Endiselt jätkuvad ka teabepäevad mitmel pool Eestis.

Rahvusvahelisel tasandil esindas liitu tegevjuht Marek Jaakson, kes käis aprillikuu keskpaigas Budapestis kohtumas Euroopa Parlamendi luu- ja liigesehaigete toetusgrupi esindajatega.

Eesti Noorte Reumaliit kutsub üles 18-30 aastaseid reumaatiliste haigustega noori osalema rahvusvahelisel noortevahetusel, mis toimub juunikuu nädalal looduskaunis Kloogaranna laagris. Täpsemad kandideerimistingimused viimasel leheküljel.

Tervise rubriigi uues artiklis "Looduse oma apteek - toidulisandid ja loodusravimid" kirjutab toitumisspetsialist Eva Leedo looduslike ravimtaimede mõjust, jagades näpunäiteid, mis on kasulikud igas majapidamises.

Toredat lugemist!  
Grete Pöldemaa  
Peatoimetaja  
[grete@reumaliit.ee](mailto:grete@reumaliit.ee)



## Mõned faktid:

- 2008. aasta andmetel põeb Euroopas kroonilisi haigusi ligi 100 miljonit inimest
- Enam kui 44 miljonil Euroopa tööealisel inimesel on pikemaajaline terviseprobleem (EUROSTAT 2003)

## Fit For Work Euroopas:

- Oluline on varajane diagnoosimine ja efektiivne rehabilitatsioon
- Igakülgne suhtlus tervishoiutöötajate ja patsiendi vahel peab olema usalduslik ja pidev, märksõnadeks ravikoostöö, erinevad tegevusteraapiad, struktureeritud enesejuhtimine ja rehabilitatsioon
- 20. aprillil seadsin oma sammud lennukile, et jõuda Budapesti kohtuma Euroopa Parlamendi liikmetega, kes esindavad luu- ja liigesehaigete toetusgruppi Europarlamendi juures.

Õhtul korraldati meile pidulik vastuvõtt Buda Lossis, mille avasid Ungari rahvastikuminister prof. dr. Miklos Rethlyi, seejärel läks sõnajärg üle EULARi presidendile prof. dr. Paul Emery'le. Veel kõlasid tervitussõnad Hispaania tervishoiuministrilt Jaime Alejandre'lt, Belgia sotsiaalministrilt Jean-Marc Delize'lt, Europarlamendi ja Euroopa Rahvapartei liikmelt Janos Ader'ilt ning Ungari Reumatoloogiaseltsi presidendilt prof.dr. Gyula Poor'ilt.

Järgmisel päeval, 21. aprillil toimunud konverentsil oli peateemaks tööturul

## **Fit For Work kohtumine**

EUROSTATi andmetel kulub Euroopas luu- ja liigesehaigetele ligi 240 miljardit eurot aastas. Tööealiste inimeste seas on enam levinud reumatoidartriit ja seljavalu, kokku on erinevaid diagnoose ligi 200. Oluline on varajane diagnoos, et vältida tööturult väljalangemist ja säilitada elukvaliteet.

püsimine ja töövõime säilitamine, tooksin esile professor dr. Alison Hammond'i (Salfordi Ülikool, reumatoloogia ja rehabilitatsioon, professor) erinevad statistilised võrdlusandmed UK krooniliste haigete tööturul püsimise kohta, millest kirjutan lähemalt järgmises Kuukirjas.

Ingliskeelne kodulehekülg <http://www.fitforworkeurope.eu/>

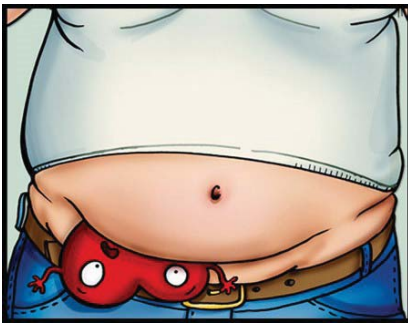
Marek Jaakson, ERL tegevjuht

## Südamenädal Anija vallas – „Sinu sammud loevad“

Üleriigiline südamenädal toimus sel aastal 17. - 23. aprillini. Südamenädalal oli tähelepanu all liikumine, sest füüsiline aktiivsus on parim viis ennetada südamehaigustesse haigestumist.

Anija vallas viidi südamenädal läbi spordikeskuses. Nädal möödus väga positiivsete emotsioonidega, osavõtjate arv oli üllatavalt suur, peaaegu 300 inimest. Kokku oli nädala jooksul 9 erinevat treeningut, kõige rohkem meeldis osalejatele kepikõnd, jooga, šhindo ja latino treeningud, millest osavõtt oli ka kõige suurem.

Nädalat alustas treener Anneli Pajus tempoka aeroobikatreeninguga. Piret Urmet õpetas šhindo idamaade venitus- ja lõdvestusharjutusi, Mirjam Tinno viis läbi joogat ja südameditatsiooni.



Suure panuse südamenädala õnnestumiseks andis Pille Trolla, kes on Pilatese-treener ja õpib Tartu Ülikoolis kehakultuuri. Pille viis läbi Pilatese, in-Pilatese ja latino treeningud. Lisaks rääkis ta tervislikust toitumisest ja juhendas kepikõndi, viimasest kujunes üks rahva lemmikuid.

Kepikõnni- treeningut alustas Pille erinevate harjutustega, eesmärgiks õige kepikõnni tehnika õppimine ning sellele pööras ta tähelepanu kogu matka vältel. Kepikõnni kaasa teinutelt sai

kuulda palju tänu ja kiidusõnu.

Külalistena käisid Eesti Reumaliidu tegevusest ja vabatahtlike tööst rääkimas Eesti Reumaliidu tegevjuht Marek Jaakson ja projekti assistent Annika Kask, kes jagasid infomaterjali reumahaiguste, abivahendite ja liikumisharjutuste kohta. Samuti oli kõigil huvilistel võimalik soetada Tervise Arengu Instituudi poolt ette valmistatud tervisliku toitumise ja liikumisega seotud infomaterjali.

Südamenädal lõppes laupäeval Anija valla täiskasvanute Jüriöö-jooksuga, lastele ja noortele toimus jooks neljapäeval, mille korraldamisel oli suur panus Kehra Gümnaasiumi kehalise kasvatusõpetajatel Maire Normakul, Heiko Kraubneril, Piret Urmetil ja Mirjam Tinnol.

Kõik südamenädalaga seotud tegevused olid osalejatele tasuta.

Euroopa Liidu Sotsiaalfond toetas südamenädalat 450 euroga, sellest 250 eurot läks maksma 13 paari käimiskeppe, neid hakatakse edaspidi Anija Valla Spordikeskuses välja rentima. Jüriöö-jooksu toetasid Anija vald ja OÜ Neio.

Täname südamenädala toetajaid, läbiviijaid ja osalejaid!

[Klikka siia ja uuri, kas sina teed oma südamele liiga?](#)

Indrek Lillsoo, Anija Valla Spordikeskuse juhataja

17.aprillil toimus Nõmme metsade vahel järjekorras 75. Rabajooks. Eesti Reumaliidu esindusest oli kohal tegevjuht Marek Jaakson, proviisor ning ERL juhatuse liige Anu Teske ja vabatahtlikud Silver Viljaste ja Kadri Kokk.



Foto: Kerstin Sonts

Ilus, päikesepaisteline ja väga soe kevadine ilm tõi jooksurajale palju jooksjaid ja kepikõndijaid, kokku ligi kaks tuhat tervisesportlast. Paljud olid tulnud perega, võis näha koolioori ja vanemaealisi tervisesõpru. Eesti Reumaliidu esindus pakkus omalt poolt veresuhkru ja vererõhu mõõtmise võimalust. Vabatahtlikud jagasid huvilistele infomaterjale liidu kohta. Tagasiside oli positiivne ja kohati tekkis huvilistest lausa järjekord.

Kutsume kõiki üles tervislিকে eluviisidele, selle tõestamiseks asus Eesti Reumaliit osalema Stamina tervisekilomeetrite programmis, millest lähemalt aga juba järgmises Kuukirjas!

Grete Põldemaa, Kuukirja toimetaja

### Luu- ja liigesehaiguste teemale pühendatud teabepäev Keilas, 28. aprill

Keilasse jõudnud, võttis meid vastu imeilusa aatriumiga kaasaegne koolimaja, mille aulas järjekordne teabepäev enam levinud luu- ja liigesehaigustest toimus.

Eesti Reumaliidu tegevjuht Marek Jaakson rääkis mõistagi sellest, mis on Eesti Reumaliit ja kelle huvide eest seal seistakse. Samuti tegi tegevjuht ülevaate Eesti Reumaliidu projektidest ja käsilolevast teabepäevast.

Põhja-Eesti Regionaalhaigla reumatoloog Dr. Eve-Kai Raussi pidas loengu anküloseerivast spondüliidist. Järgmisena astus üles Moonika King, ta tegi väga südamliku ja huvitava sissevaate patsiendi igapäevaellu ja toonitas tasakaalu vajadust nii inimeses eneses kui ka kõige ümbritseva suhtes. Füsioterapeut Ivi Abram tõttas kohale otse vastuvõtult, et rääkida reumatoidartriidihaige taastusravist.

Nii kulges mõnus päev, alates õdusa ja sooja vastuvõtuga Keila uues koolis, kus lõpuks tehti osalejatele ka ringkäik mööda koolimaja.

Aprillikuus toimusid haiguste-teemalised teabepäevad veel Valgas ja Kuressaares. Seadusandluse-teemalistel teabepäevadel oli aprillis puhkus. Enne suve jõutakse infopäevaga veel Kärddla, Paide ja Rakvere huvilisteni. Täpsem teave ERL kodulehelt [www.reumaliit.ee](http://www.reumaliit.ee)



Dr Eve-Kai Raussi loeng, ERL kogu

Marek Jaakson, ERL tegevjuht

**Teeme Ära! Talgupäeva raames** käisid Eesti Reumaliidu aktivistid Jõgevamaal Siimusti Lastekodu “Metsatareke” heakorratöödel. Suure tööhimu ja tegusa pealehakkamisega saadi ühe päeva jooksul korda lastekodu hoov ja metsaalune, lõhuti küttepuid ning ehitati kasvuhuone. Täname toredate päeva koordinaatoreid ERL vabatahtlike Silver Viljastet ja Kadri Kokka. Pikem reportaaž töö kulgemisest ja tulemustest ilmub järgmises Kuukirjas.

Grete Põldemaa, Kuukirja toimetaja



Muule tegevusele lisaks pöörame pilgu juhatuse liikme tööle, et saada aimu, kuidas liidu esindamine toimib.

Selle kuu tegemisi tutvustab Eesti Reumaliidu vilgas juhatuse liige ja Tartu Reumaühingu aktivist – Hele Lemetti.

### Tallinna Perearstide Seltsi Konverents 28. aprillil Eesti Rahvusraamatukogu saalis

Konverentsist võtsid osa perearstid, taastusraviarstid, sotsiaaltöötajad, kohaliku omavalitsuse esindajad ja külalised. Konverentsi põhiteemaks oli tervishoid ja sotsiaalhoolekanne - kaks suurt süsteemi, mis on loodud inimese tervise toetamiseks. Arutati, kuidas tagada nende kahe süsteemi efektiivne koostöö. Eesti Perearstide Seltsi juhatuse liige ja Järveotsa perearstikeskuse arst Diana Ingerainen rääkis ja tõi näiteid, kui vajalik on perearsti meeskonnas piirkonna sotsiaaltöötaja, et jõuda selgusele, mida on patsiendile esmajärjekorras vaja, kas arstiabi või sotsiaalabi. Monitola Ülikooli sotsiaalabi professor Kanadast, Tuula Heinonen selgitas näidete varal, kui vajalik on koostöö peremeditsiini ja sotsiaalhoolekande töötajate vahel. Eesti Taastusarstide Seltsi juhatuse liikme, ITKH taastusarsti Eve Sooba ettekanne oli väga põhjalik. Ta suutis veenda koosolijaid selles, kui aktiivne ja vajalik raviliik on patsiendile taastusravi etappide lõikes varane, arendav, toetav ja säilitav taastusravi, mille tulemusena saab patsient edasielamiseks hoopis parema väljavaate. Põhja-Tallinna Linnaosavalitsuse juhtivspetsialist Kai Keller rääkis sotsiaalosakonna tööst ja koostöö vajalikkusest igas tööloigus: arst, patsient, sotsiaaltöötaja ja patsiendi pereliikmed. Konverentsi sõnavõttudest jäi kõige rohkem kõlama **omavahelise koostöö vajadus**.

Olin kohal Eesti Reumaliidu esindajana.

### Koolitus „Katused korda“

EMSL-i korraldusel toimus 10. märtsil ja 13. aprillil Tartus Domus Dorpatensise saalis koolitus „Katused korda“, millest võtsin osa kui Eesti Reumaliidu ja Tartu Reumaühingu liige.

Esimesel koolitusepäeval oli lektoriks EMSL-i juhataja Urmo Kübar, kes rääkis MTÜ-de tegevusest, eesmärkidest ja nende täitmisest. Toimus õppus ürituste ettevalmistamisest, nende teokstegemisest ja korraldamisvigadest. Teisel koolituse päeval olid lektorid Kristina Mänd ja Indrek Maripuu. Räägiti organisatsiooni missioonist, moraalist ja eetikast. Kuidas teha üritusi õigesti, kuidas selgitada nende eesmärki, planeerida rahavooge. Kõneks oli töö liikmetega, sihtgruppidega ja tagasiside analüüs. Koolitusest võttis osa 12ne organisatsiooni esindajaid, omavaheline vestlusring oli huvitav. Toodi palju elulisi näiteid nii oma organisatsiooni heast kui halvast tööst.

EMSL korraldas veel ka **VII kodanikuühiskonna konverentsi**, see oli Tartus Athena keskuses 11. aprillil, millest võtsin osa Eesti Reumaliidu esindajana. Konverents oli väga huvitav, lektoreid igast kodanikuühiskonna liikumise valdkonnast, kokku 15. Sain palju ideid ja mõtteid oma reumaühingu tööks, on tarvis teada, kuidas viia omaenese idee ühiskonna tasemele. Konverentsil jäi kõlama lause - omavaheline koostöö on organisatsioonis **kõige** tähtsam.

Täna Eesti Reumaliidu juhatust, et sain osa võtta nendest olulistest üritustest.

## Looduse oma apteek - toidulisandid ja loodusravimid



Üha enam ja enam inimesi otsustab võtta oma tervise iseenda kätte. Oleme ju mõistnud, et tähtis pole vaid see, kaua elame, vaid ka see, et oleksime võimalikult terved, kuni me elame. Seepärast tegeleme nii tervisespordiga kui ka üritame katta oma toidulaua tervislikult. Tervise hoidmise ja taastamise sihiga kasutab ka enamus meist kas hooajaliselt või regulaarselt vitamiine-mineraale, toidulisandeid, looduslikke ravimeid või joob niisama taimeteed. Kas aga toidulisandid ja looduslikud ravimid tõepoolest tervist parandavad, või on nende „imettegev“ jõud tootjate poolt ülespuhutud müügi-trikk, seda üritangi teile nii käesolevas, kui ka järgnevas, juuni Kuukirja numbris selgemaks teha..

**Eva Leedo, toitumisspetsialist, [info haridusest](#)**

e-mail: [evaleedo@dsr.life.ku.dk](mailto:evaleedo@dsr.life.ku.dk)

Saadaval olevate toidulisandite ja looduslike ravimite valik on suur. Mitmesuguseid preparaate saab osta nii apteekidest, looduspoodidest, kui ka lihtsalt kohalikest supermarketist. Loogiline on ju mõelda, et kui tegemist on käsimüügitootega, mida pealegi saab osta kohalikest toidupoest, siis midagi ohtlikku looduslike preparaatide kasutamises küll olla ei tohiks. Mida paljud aga ei tea, on see, et kuigi preparaadid seisavad poeriiulitel kõrvuti, siis juriidilises mõttes jaotatakse tooted kaheks:

- **Toidulisandid (kuuluvad Toiduseaduse alla)**
- **Loodusravimid (kuuluvad Ravimiseaduse alla)**

Loodusravimid peavad olema registreeritud Ravimiameti poolt ja nende heakskiiduks nõuab Ravimiseadus, et preparaadi tervist edendav mõju oleks teataval määral dokumenteeritud. Seepärast on loodusravimitele lubatud kaasa trükkida ka info, milliste haiguse või milliste sümptomite puhul seda kasutada soovitatakse. Siiski peab ära toodud olema ka see, millised kõrvalnähud preparaadi tarvitamisel esineda võivad. Vastavalt toiduseadusele, on aga toidulisandid toit, mille kasutamise eesmärk on tavatoitu täiendada. Nõuet toidulisandite tervist edendava mõju dokumenteerimise järele seega ei eksisteeri ja vastavalt pole siis ka lubatud kirjalikult välja tuua haigusi ja sümptomeid mille puhul preparaati kasutada võiks. Samal ajal ei ole tootja niisiis kohustatud informeerima tarbijat ohtudest ja kõrvalnähtudest, mis antud preparaadi tarvitamisega seotud on. Seega võib näiteks arsti poolt määratud ravimiga samaaegselt toidulisandeid tarvitades esineda koostoimeid, mis võivad nii tugevdada kui nõrgestada määratud ravimi mõju. Tõsiste haiguste puhul võib seetõttu toidulisandite tarvitamine endaga kaasa tuua tõsised tagajärjed.

Siikohal võiks ju järelduseks öelda, et valides vaid loodusravimeid on preparaadi tervistav mõju ja ohutu kasutamine garanteeritud. Tegelikult on aga siiani veel paljude looduslike ainete tervistavat mõju inimesele tõestatud ja uuritud vaid piiratud määral. Tähelepanuväärne on ka see, et ühtesid ja samu looduslike aineid võib turustada nii toidulisandite kui ka loodusravimite nime all, ja seda tootja enda valikul. Sellisteks võivad olla näiteks küüslaugupreparaadid, ginko biloba, punane päevakübar ja kalaõli. Ja kuna loodusravimid on üldjuhul hulga kallimad kui toidulisandid, tasuks igal juhul enne preparaadi kasutusele võtmist sellele pilk peale visata ja arstiga konsulteerida.

Alljärgnev tabel toob ülevaate mõningatest looduslikest toidulisanditest ja ravimitest, mis kuuluvad populaarseimate hulka. Et aga ravimtaime populaarsus ei taga selle tervistavat mõju ega lükka seda ka ümber, aitavad tabelis olevad tärnid teil selles osas paremini selgusele jõuda. Selgituseks vaata kastikesse.

***	Teaduslik tõestus aine tervislikust mõjust inimesele on tõestatud paljudes kliinilistes uuringutes.
**	Mõningane tõestus aine tervislikust mõjust inimesele on olemas. Vajadus on aga rohkemate uuringute järele.
*	Teaduslik tõestus aine või preparaadi tervistavast mõjust puudub! Põhjuseks on kas vastavate uuringute puudus või et positiivset mõju tervisele tõestatud ei ole.

Nimetus	Mille vastu?	Hinnang	Kuidas toimib?	Tähelepanu!																	
<b>Punane päevakübar</b>  <i>(Echinacea purpurea)</i>	Külmetus	***	Punane päevakübar tugevdab immuunsüsteemi läbi oma mõju valgetele verelibledele. Tänu sellele suureneb keha vastupanuvõime bakteritele ja viirustele.	Punase päevakübara kasutamine on harva seotud kõrvalnähtude tekkega. Preparaati ei tohiks aga kasutada autoimmuunsete haiguste nagu kroonilise liigesepõletiku, luupuse, insuliinsõltuva diabeedi põdemise puhul. Põhjuseks on päevakübara mõju immuunsüsteemile, mis võib põhjustada haiguse ägestumise. Sama kehtib ka leukeemia põdemise korral.																	
	Muud hingamisteede põletikud	**			<b>Ginko Biloba</b>	Mälu-probleemid	***	Ginko tähtsaimaks mõjuks kehas on seotud veresooni laiendava toimega, mille tagajärjel suureneb vere juurdepääs rakkudesse ja kudedesse. Lisaks omab ginko verdvedeldavat toimet, hoides ära tromboositekke. Ginko on ka hea antioksüdantse toimega kaitstes rakke kahjulike vabade radikaalide eest.	Ginko preparaatide kasutamine üldjuhul kõrvaltoimeid ei tekita, esineda võib mõningane kõhu- ja peavalu.  Tähelepanu! Kuna ginko on verd vedeldava toimega, peaksid verd vedeldavate medikamentide (antikoagulantide) kasutajad enne ginko kasutusele võtmist kindlasti arstiga konsulteerima. Suureneb verejooksu oht! Samal põhjusel peaks ka kaks nädalat enne planeeritud operatsiooni lõpetama preparaadi tarvitamise.	Dementsus	***	Keskendumisraskused noortel	***	Vereringehäired jalgades	***	Külmad käed ja jalad	**	<b>Greibi seemnete ekstrakt</b>  <i>(Citrus paridisi)</i>	Ärritatud jämesool	*	Laboratoorsed uuringud on avastanud greibiseemne-ekstrakti mõningase bakteri-vastase toime. Kas aga see anti-bakteriaalne toime on põhjustatud greibiseemnetes leiduvatest ainetest või hoopis ekstrakti tootmise käigus lisatud abiainetest, ei ole siiani veel kindlaks tehtud.
<b>Ginko Biloba</b>	Mälu-probleemid	***	Ginko tähtsaimaks mõjuks kehas on seotud veresooni laiendava toimega, mille tagajärjel suureneb vere juurdepääs rakkudesse ja kudedesse. Lisaks omab ginko verdvedeldavat toimet, hoides ära tromboositekke. Ginko on ka hea antioksüdantse toimega kaitstes rakke kahjulike vabade radikaalide eest.	Ginko preparaatide kasutamine üldjuhul kõrvaltoimeid ei tekita, esineda võib mõningane kõhu- ja peavalu.  Tähelepanu! Kuna ginko on verd vedeldava toimega, peaksid verd vedeldavate medikamentide (antikoagulantide) kasutajad enne ginko kasutusele võtmist kindlasti arstiga konsulteerima. Suureneb verejooksu oht! Samal põhjusel peaks ka kaks nädalat enne planeeritud operatsiooni lõpetama preparaadi tarvitamise.																	
	Dementsus	***																			
	Keskendumisraskused noortel	***																			
	Vereringehäired jalgades	***																			
	Külmad käed ja jalad	**																			
<b>Greibi seemnete ekstrakt</b>  <i>(Citrus paridisi)</i>	Ärritatud jämesool	*	Laboratoorsed uuringud on avastanud greibiseemne-ekstrakti mõningase bakteri-vastase toime. Kas aga see anti-bakteriaalne toime on põhjustatud greibiseemnetes leiduvatest ainetest või hoopis ekstrakti tootmise käigus lisatud abiainetest, ei ole siiani veel kindlaks tehtud.	Erilisi kõrvaltoimeid ekstrakti kasutamisel täheldatud ei ole.																	
	Seenhaigus	*																			

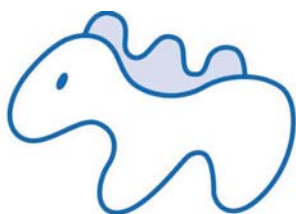
Nimetus	Mille vastu?	Hinnang	Kuidas toimib?	Tähelepanu!
Roheline tee ( <i>Camellia sinensis</i> )	Vähk	**	Rohelise ja musta tee valmistamiseks kasutatavad lehed pärinevalt samalt taimelt. Värvierinevuse põhjustajaks on vaid tee-lehtede erinev töötlemise viis. Must tee valmistatakse tee-lehtede õhu käes kuivatamise-, roheline tee aga lehtede aurutamise abil. Aurutamise protsessi käigus säilivad suuremal määral lehtedes leiduvad ained, nende hulgas ka tugeva tervisliku anti-oksüdantse toimega plüfenoolid.	Enamus erinevatest rohelistest teedest sisaldab kofeiini. Kuigi kofeiinisaldus rohelises tees on tunduvalt madalam kui mustas, võib see mõnes esile kutsuda närvilisuse ja värinad. Ka võib liigne kofeiini tarvitamine raskendada uinumist.  Liigne tee tarvitamine võib ka takistada meile vajaliku raua imendumist soolestikus. Eriti ettevaatlikud peaksid olema fertiilses eas naised.
	Veresoonte lupjumine	**		
	Augud hammastes	**		
Küüslauk ( <i>Allium sativum</i> )	Kõrge vere kolesterooli- tase	***	Kliinilised uuringud küüslaugu tervislikust mõjust inimesele on siiani veel piiratud. Vaatamata sellele on kindlaks tehtud, et värskes küüslaugus leiduv looduslik lõhnaaine alliin on küüslaugu tervistava toime põhjustajaks.	Kui välja arvata küüslugu söömisega kaasnev halb hingeõhk, on kõrvalnähte küüslaugu tarvitamisel harva. Suures koguses küüslaugu tarvitamine võib esile kutsuda kõhulahtisuse ja oksendamise. Ettevaatust: küüslaukon verd vedeldava ja verejooksu soodustava toimega. Et kiirendada haavade paranemist, tuleks samal põhjusel loobuda küüslaugust kaks nädalat enne operatsioonile.
	Kõrge vere triglütseeriidi- (rasva) tase	***		
	Veresoonte lupjumine	***		
	Kõrgvererõhk	***		
	Nakkused	***		
	Mao- ja jämesoole-vähk	**		
Ingver ( <i>Zingiber officinalis</i> )	Merehaigus	***	Ingveri juur sisaldab sadu erinevaid keemilisi aineid. Millised aga neist on just ingveri tervistava mõju põhjustajateks, ei ole siiani veel kindlaks tehtud.  Ingveri põletikuvastase toime põhjustajaks on selles leiduvate ainete võime peatada valu ja põletikku tekitavate ainete moodustumist kehas.	Ingveri kasutamine üldjuhul ebameeldivusi ei tekita. Siiski võivad mõningal määral esineda kõhuhäired ja iiveldus. Kuna ka ingver on verd vedeldava toimega, tuleks verdvedeldavate medikamentide tarvitamisel enne ingveri kasutusele võtmist konsulteerida arstiga. Samal põhjusel tuleks ingveri tarvitamisest loobuda kaks nädalat enne operatsioonile minemist.
	liveldus	***		
	Liigesepõletik	***		
	Seede-vaevused	*		
N-3 kalaõlid	Infarkt	***	Kalaõlid on polüküllastamata rasvhapped nimega EPA (eikosa-pentaen-hape), DHA (dokosa-hexaen-hape). Kalaõli tarbimisel kinnituvad need rasvhapped kõikide meie kehas olevate rakke ümbritsevate membraanide külge. Seejärel kasutab keha vastavalt vajadusele neid rasvhappeid niinimetatud eikosanoidide moodustamiseks (aktiivsed hormoonitaolised ained).  Kalaõli-eikosanoidid tasakaalustavad südamerütmi (väheneb eluohtlike südamerütmihäirete oht), laiendavad veresooni (langeb vererõhk), takistavad vere hüübimist (väheneb tromboosi oht) ja vähendavad põletikku liigestes ja ja veresoontes (vähendab reumaatilisi valusid ja veresoonte lupjumist).	Kalamaitselised rõhitudused ja mõningane kõhulahtisus kalaõli tarvitamisel on sageli esinevad mööduvad kõrvalnähud.  Tähelepanu! Kalaõli on vere hüübimist takistava (verd vedeldava) toimega. Seepärast peaksid vere hüübimist takistavate medikamentide (anti-koagulantide) kasutajad enne kalaõli kasutusele võtmist konsulteerima arstiga. Samal põhjusel peaks kaks nädalat enne operatsioonile minemist lõpetama kalaõli tarvitamise.
	Südame balloondilatatsioon	***		
	Kõrge vere triglütseeriidi (rasva) tase	***		
	Diabeediga kaasnevad tüsistused	***		
	Enneaegne sünnitus	***		
	Reumaatilised valud	***		
	Kõrgvererõhk	***		
	Neerupõletik (IgA nefropaatia)	***		
	Migreen	**		
	Depression	**		
Psoriaas	**			

## UUDISED

**25-28. mail toimub Londonis EULARi aastakongress**, mis annab hea võimaluse interaktiivsele suhtlusele patsientide, arstide ja teadlaste vahel. Nelja päeva jooksul toimub erinevaid töötube ja ettekandeid. Eestit esindavad suuliste ettekannetega Grete Põldemaa koostöös Marek Jaaksoniga vabatahtlikkuse teemadel, Maria Truus koos Ingrid Põldemaaga Sotsiaalministeeriumi teabepäevadest, Lembe ja Ülle Kullamaa juveniilse idiopaatilise artriidi diagnoosiga laste ja lastevanemate informeerimise teemadel. Posteriettekanedega on valitud esinema Tiina Jasinski.

Meediakajastuse poole pealt osalevad ERL meediakoordinaator Enid Udras ja Terviselehe vastutav toimetaja Aleksander Laane. [www.eular.org](http://www.eular.org)

Grete Põldemaa, Kuukirja toimetaja



EESTI NOORTE REUMALIIT

Eesti Noorte Reumaliit korraldab 20.-28. juunil noortevahetuse "Let's Act Now". Reumaatilisi haiguseid põdevad noored vanuses 18-30 sõidavad Kloogarannale erinevatest Euroopa riikidest: Rootsist, Soomest, Saksamaalt, Iirimaalt, Kreekast, Itaaliast ja Slovakiast.

Otsime 6 noort Eesti osalejateks! Eelduseks reumaatiline haigus, vanus 18-30 piirides ja inglise keele oskus. Toredast üritusest osa saamiseks saada 19. maiks vabas vormis motivatsioonikiri [noored@reumaliit.ee](mailto:noored@reumaliit.ee)

Hoia ennast kursis noorte tegemistega [Facebookis](#)



### Õnnitleme

ERL aktiivset tegevjuhti - Marek Jaaksoni (10.05).

*Kuukirja valmimist toetavad:*



KUUKIRI

Toimetuse aadress: VÄLJAANDJA: Eesti Reumaliit

ERL Kuukiri Vastutav toimetaja: Marek Jaakson

Toompuiestee 10 Peatoimetaja: Grete Põldemaa

10137 Tallinn Küljendus: Grete Põldemaa

Keeleline toimetaja: Asta Põldmäe

[www.reumaliit.ee](http://www.reumaliit.ee)

[kuukiri@reumaliit.ee](mailto:kuukiri@reumaliit.ee)

[Eesti Reumaliit Facebookis](#)