



Sügis
2011

Meniere

SELLES AJAKIRJAS:

1. Alustuseks
2. Milleks on vaja ühingut?
3. Vastumeelsus muutuste suhtes
4. Mida me peaksime teadma tinnitusest?
5. Menieeriku toidulaud
6. Ühingust



Eesti Tinnituse ja Meniere'i Ühingu väljaanne

Alustuseks

Veidi üle poole aasta on möödunud sellest, kui Eesti Tinnituse ja Meniere`i Ühing (ETMÜ) asutati. Suurte lootustega vaatasime tulevikku, silmade ees kohtumine saatusekaaslastega üle kogu Eesti, keda ülemaailmse statistika kohaselt ei tohiks vähe olla. Paraku ei ole läinud kõik meie ootuste kohaselt. Võib-olla oli süüdi vähene juhtimiskogemus, võib-olla mängis oma rolli infopuudus või hoopiski huvipuudus. Tõsiasi on siiski see, et meie tegevus ei saanud loodetud tuult tiibadesse. Liikmeskonna vähesus, peaaegu olematu pangaarve, oma ruumi puudumine tekitab tahtmise öelda omaaegsete gladiaatorite kombel: Ave ETMÜ, morituri te salutant!

Ometi olen kindel, et abivajajaid on olemas. Peamine küsimus on, kuidas nendeni jõuda? Kaugeltki mitte kõigil ei ole kodus või tööl internetiühendust. Omaette ajalehe väljaandmine on sama utoopiline, kui demokraatia kehtestamine Eestis. Suur süü lasub ka meie meditsiinil, sest paljud menieerikud ei ole siiani saanud selgitust oma olukorrast. Mis jääb üle? Lähem tulevik näitab, kas ETMÜ jääb püsima või kujuneb asutamisaasta ka tema luigelauluks.

Heinar Kudevita

Eesti Tinnituse ja Meniere`i Ühingu esimees



Milleks on vaja ühingut?

Paljud inimesed esitavad ülaloleva küsimuse. On ju teada, et niihästi meniere`i haigus, kui ka tinnitus on suures osas ravimatud. Milleks siis on vaja veel ühingut, mis kannatajaid aidata ei suuda?

On õigus, et füüsiliselt ei suuda ühing tõepoolest palju ära teha. Meniere`i haigust põdev inimene jääb põdema edaspidigi sedasama haigust, tinnituse all kannatav kuuleb oma kohustuslikku “repertuaari” edaspidigi. Kuid siiski on midagi, milleks ühing on suuteline. Me ei taha, et kannatajad oleksid üksi oma murega. Kui haigus seab juba niigi inimesele oma piiranguid, siis ühing pakub omapoolset toetust selleks, et neid piiranguid vähendada või hoopis kaotada. Ühingus võib inimene kohtuda teiste omasugustega, vahetada mõtteid, saada tuttavaks teiste inimeste probleemidega ja üheskoos leida neile probleemidele lahendust.

Töö ühingus ei nõua inimeselt palju. See ei kohusta teda millekski, mida ta ise ei soovi. On vaja vaid natuke pealehakkamist ja head tahet väljuda koduseinte vahelt ja veeta tunnikesi koos kaaskannatajatega. Ühingu aastane liikmemaks on pigem sümboolne. Ühingu kuulumine Eesti Vaegkuuljate Liitu annab liikmetele mõningaid eeliseid, millest täpsemalt võib kuulda iga kuu viimasel neljapäeval toimuma hakkavatel koosolekutel.

Peamiseks põhjuseks, miks oleks soovitav kuuluda ühingusse, on mingigi ülevaate saamine abivajajate määrast meie riigis. Kui paljudes riikides on olemas statistika meniere`i haiguse ja tinnituse all kannatavate inimeste kohta, siis Eestis ei teata seda arvu isegi umbmääraselt. Seega on meil võimalus täita see tühik. Üksikisikutena ei suuda me kunagi oma häält kuuldavale tuua, kuid ühinguna oleme siiski teatud määral arvestatav jõud. Kas me saame midagi muuta meie tervishoiusüsteemis, on küll küsitav, kuid kui me seda ei proovi, siis ei saa me seda ka teada.

Heinar Kudevita



Vastumeelsus muutuste suhtes

Inimene on oma loomult mugavust armastav. Kord sisseharjunud eluviisi on vaid vähesed nõus muutma. Raske ja mõne juhul lausa hirmutavgi on kolida elama kuhugi teise piirkonda, asuda tööle uude töökohta, minna õppima teise kooli jne. Seda kõike isegi juhul, kui me ka teame, et lõpptulemusena paraneb meie elukvaliteet. Harjunud piiride ületamine toob kaasa ebakindluse, kartuse mitte hakkama saada. Oleme oma arvates sattunud ohtlikusse tsooni, mis erineb meie eenevast ettekujutusest rahulikust ja turvalisest elust. Sellega toimetulek nõuab eesmärgi tunnetamist ja arusaamist tegutsemise vajadusest. Selle vajaduse teadvustamine iseendale motiveerib ja julgustab inimest.

Sama toimub Meniere`i haiguse puhul. Oleme astunud haigestudes üle oma sisseharjunud eluviisi piiride. Meie eluruum on saanud uued piirangud ja meie maailmavaade muutub. Edasine sõltub juba meist endist. Kas me suudame ületada hirmu ja võtta vastu muutused või langeme enesehaletsusse. Meid hoiab kinni tahtmatus muuta omale omaseksaanud harjumusi. Kuid ometi me võime ja suudame muutuda, kui me seda tahame!

Haigus põhjustab meie harjunud eluviiside muutumist ja piirab meie võimalusi. Miks me peame üldse muutuma, kui meie haigus sunnib meile niigi peale teatud piirangud? Kas ei oleks lihtsam lasta elul minna edasi harjunud viisil? Päril see ei ole. Võtame näiteks vanuri, kes on mingil põhjusel kukkunud. Ta teab, et see võib

korduda ja hakkab teadlikult vältima vastavaid olukordi. Kui ta kukkus väljapool oma koduruumi, jääb ta tulevikus meelsamini koduseinte vahele ja temast tuleb lõpptulemusena koduseinte vang. Meniere`i haigust põdev inimene eemaldub üsna vähestel põhjustel, tihti lausa põhjuseta kaasinimestest ja lõpetab oma varajasemad harrastused, mis teda sidusid teistega. Temastki tuleb oma haiguse vang. Siin tuleb mängu esimene tegur: vastumeelsus muutumise suhtes. Inimene ei taha tunnistada teda ahistavaid piiranguid, mis takistavad teda jätkamast oma sisseharjunud eluviisi.

Igal inimesel on teatud sissejuurdunud harjumused. Nende muutmine nõuab energiat ja tekitab ebakindlust. Meniere`i haiguse esitab inimesele mitmeid, üsna harjumatuid nõudeid. Toidusedeli muutmine, väsimus, halb kuulmisvõime ja pearinglus piiravad inimese võimalusi. Ei ole põrmugi harvad needki juhtumid, mil inimene keeldub uskumast talle määratud diagnoosi ja väldib ravi. Meniere`i haigust põdevatel tekib sageli valehäbi oma haiguse pärast ja nad üritavad jätta kaasinimestele mulje endast kui tervest inimesest. Ootamatult ilmnunud haigushoog mõjub neile dramaatiliselt.

Vastumeelsus muutuste suhtes ei ole tingimata ainult negatiivne. Haigestumise algstaadiumis võib see anda inimesele jõudu seista vastu haiguse poolt tekitatud piirangutele. Kuid hiljem, olles juba alistunud haigusele, kapseldub inimene ja hoidub kõigest, mis tundub talle ebamugavana või nõuab temapoolset pingutust. Sellisel juhul on vastumeelsus muutuste suhtes muutunud juba inimese elu takistavaks teguriks. Vastumeelsus muutuste suhtes aitab küll kohaneda olukorraga, kuid võib samas ka kujuneda takistuseks kohanemisprotsessi lõpuleviimises: eesmärk ununeb või on selle täideviimine inimese meelest liiga raske. Inimese elukeskkond ja elutempo seisavad vastu muutustele.

Mida toob kaasa vastumeelsus muutuste suhtes? Selle ilmnemise põhjoneid on ükskõiksus, uute teadmiste tõrjumine, suurenenud enesekaitsevajadus. Muutuste eitamine liitub kalduvusega kaitsta ja säilitada sissejuurdunud harjumusi. Selle tulemusena tõrjub inimene kõike uut, mis ei ole kooskõlas tema seniste tõekspidamistega. Haigus põhjustab peaaegu alati teatud muutusi elus. Meniere`i haiguse puhul on piiratud liikumine, kuulmine, tasakaal, toiduvalik ja raskematel juhtudel ka töövõime. Miks peab inimene muutuma, kui haigus on juba niigi põhjustanud muutusi?

Selles vajaduses veendumiseks vaatame kasvõi hambavalus inimest. Tõenäoliselt igaüks meist on tundnud hambavalu ja teab, mida see tähendab. Nüüd oleneb juba meist, kas me jääme istuma ja neelama valuvaigisteid või läheme hambaarsti juurde? Hambaarsti tool ei ole kahtlemata koht, kuhu meelsasti istutakse. Kui me aga seal juba oleme, siis olemegi astunud esimese sammu võitmaks oma vastumeelsust muutuste suhtes. Miks me seda tegime? Sest me nägime eesmärki ja lõpptulemust. Ja see rahuldab meid.

Aga just sama lugu on iga haigusega, mis seab meile piiranguid. Me suudame midagi ette võtta oma kannatuste leevendamiseks. Meie poolt on vaja astuda ainult see esimene samm, sest seda ei astu meie eest keegi teine. Seame omale eesmärgiks tulemuste saavutamise. Pessimismi langemise asemel õpime tundma oma haigust, suhtleme teiste inimestega, kes sama haigust põevad ja kellel võib-olla on kogemusi, mida teistega jagada. Võimalik, et meil endil on olemas omapoolseid kogemusi, mis on osutunud kasulikeks. Jagame neid teistega! Nii olemegi võitnud oma vastumeelsuse muutuste suhtes.

Loomulikult ei saa me oodata, et meie endine tervis taastub tervikuna. Ka vanur ei või loota, et ta saavutaks füüsiliselt ja vaimselt 20-aastase nooruki taseme. Realistlik on saavutada tervislik olukord, mis vastab meie võimalustele.

Heinar Kudevita



Mida me peaksime teadma tinnitusest?

Tinnituse all mõeldakse pidevat heli ühes või mõlemas kõrvas, millel ei ole välist heliallikat. Nimetatud nähtus esineb umbes igal viiendal inimesel. Tinnitus ei ole haigus! See tekib tavaliselt inimorganismi vananemise käigus ja sellist tinnitust peetakse loomulikuks. Kuid tinnituse põhjustajateks on samuti pikaajaline viibimine mürrarikkas keskkonnas. Liiga tugev heli kahjustab keskkõrva kuulmenärvide tundlikke rakke. Selle tulemusena kuuleb inimene kõrvus vilinat, undamist, kohinat või mõnda muud heli. Mürasaasteks võib olla vali muusika, liiklus- või ehitusmüra, paljud majapidamises kasutatavad tööriistad, nende hulgas isegi fööniga juustekuivatamine. Tinnituse põhjustajaks võivad olla ka tervisehäired – peatraumad, läbipõetud haigused, pinged õlavöös, vale hambumine. Ajutise tinnituse tekitajaks võib olla vaigu kogunemine või võõrkeha kuulmekanalisis, vee sattumine kõrva. Selle puhul aitab tavaliselt põhjuse kõrvaldamine, et tinnitus kaoks.

Inimene võib ise palju ära teha tinnitusest hoidumiseks. Kindlasti tuleb vältida viibimist mürrarohkes keskkonnas. Kui selline võimalus puudub, tuleb kaitsta oma kuulumist vastavate kaitsevahenditega – spetsiaalsete kuulumiskaitsetega. Kõrvaklappidega muusika kuulamise puhul tuleb helitase reguleerida võimalikult vaikseks ja piirata nende kasutamist paari tunnini päevas.

Juba olemasoleva tinnituse puhul ei ole efektiivset ravi olemas. Välismaistel veebilehekülgedel kohtab küll üsna tihti paljulubavaid reklaame arstimitest, mis pidavat kaotama tinnituse täielikult. Kahjuks ei ole see tõsi. Sellist ravi ei ole olemas. Paremal juhul on võimalik vaid leevendada tinnituse häirivat mõju.

Ehkki tinnitus ei ole haigus, põhjustab ta inimesele ebameeldivusi. Sageli on tinnituse heli niivõrd tugev, et takistab normaalset suhtlemist. Olles eriti hästi kuuldav vaikes keskkonnas, häirib see inimest puhkehetkedel, tekitades keskendumis- ja uinumisraskusi. Kuna üks tinnituse sagedasemaid põhjustajaid on stress, siis tekib omapärane suletud ring: stress põhjustab tinnitust, tinnitus omakorda stressi.

Häiriva tinnituse puhul peab inimene tegema mõningaid muudatusi oma toidusedelis. Kindlasti tuleb loobuda tubaka tarvitamisest ükskõik, millisel kujul.

Alkohol, kohv, must tee ja tume šokolaad on vastunäidistatud. Nende tarvitamist tuleb piirata, veel parem on neid mitte tarvitada. Soovitav on järgida regulaarset päevarežiimi, ka nädalavahetustel. Hoiduda tuleks füüsilistest ja psüühilistest pingutustest. Kuna tinnituse mõju ilmneb kõige tugevamalt just vaikuses, siis tuleks vältida täielikku vaikust ümbritsevas keskkonnas. Tinnituse mõju nõrgendamiseks on olemas seadmeid, mis maskeerivad tinnitust. Täpsemalt räägime nendest järgnevotes ajakirjades.

Heinar Kudevita

Menieeriku toidulaud

Meniere'i haiguse puhul on häiritud sisekõrvas oleva vedeliku tasakaal.



Normaalolukorras on sisekõrva vedeliku kogus ja selle naatrium- ja kaaliumkloriidi koostis konstantne. Meniere'i-haigel on sisekõrva rakud vigastatud, mille tulemusena vedeliku koostis ajuti muutub, põhjustades vedeliku liigset kogunemist sisekõrva. Haigusele tüüpilised sümptomid on kuulmise nõrgenemine, pearinglus ja tinnitus. Toiduvalikuga on võimalik peatada või kergendada haigusnähtusi.

Meniere'i haigust põdeva inimese igapäevases toidusedelis tuleb kindlasti vältida soola. Juua tuleks päeva jooksul piisavalt. On soovitav jälgida kehakaalu. Söömine - ehkki eluks vajalik tegevus - on samal ajal üks inimese

suuri naudingullikaid. Toidust mõnu tundmine on võimalik, olgugi, et vähendate soola tarvitamist, sest niihästi soolase, kui ka mageda toiduga on võimalik harjuda. Andke endale aega õppida tundma uusi maitseid!

Keedusoola ehk naatriumkloriidi puhul on just naatrium see, mida tuleks vältida. Peale keedusoola on naatriumi toiduainetes ka loomulikul kujul. Organismi naatriumivajadus ööpäevas on c \grave{a} 2-3 grammi. Poole sellest me saame toiduainetes loomulikult sisalduvast naatriumist.

Kõige lihtsam viis alustada soola vähendamist on loobuda kõigist soolasisaldavatest toitudest. Pakendilolevast koostisloetelust selgub, kui palju toidus on soola. Kodus toitu valmistades tuleb otsustavalt lõpetada valmistatavale toidule soola lisamine. Ostes kauplusest võimalikult vähesoolaseid tooraineid, on võimalik vähendada igapäevaselt saadavat soolakogust. Toidu saab maitsvaks ka ilma soola kasutamata. Soola lisamine juba valmistoidule tugevdab soola maitset.

Naatriumi kogust on võimalik vähendada, kui kasutada tavalise keedusoola asemel pan-soola. 2 grammi keedusoola sisaldab sama palju naatriumi, kui 3 grammi pan-soola. Sellegipoolest ei tohiks ka sellega liialdada.

Maitseaineid peaks ostma üksikkomponentidena, sest valmissegudes on tavaliselt alati ka soola. Segusid ostes jälgige kindlasti etiketile märgitud koostist. Ilma soolata on maitsetaimed, piprad, paprika, äädikas, sidrun, kakaopulber ja sinepipulber. Kõik maitseaine- ja aroomisoolad on oma naatriumisisalduse poolest võrreldavad soolaga. Sojakastmed, pakisupid, puljongikuubikud ja -pulbrid, ketšup, sinep ja valmiskastmed on väga soolased. Ketšupi asemel võib tarvitada tomatipüreed.

Vedelikku peaks tarvitama päeva jooksul umbes 2 liitrit, mis viib organismist välja kahjulikud ained. Kuna soolavaene toit võib vähendada janutunnet, tuleb hoolitseda piisava joomise eest. Veekann laual tuletab meelde joomise vajadust. Maitsestage seda mõne tilga sidruniga. Soovitatavad joogid oleksid vesi, lahjendatud mahl, tee (mitte must), taimeteed, magustamata karastusjoogid ja vähe naatriumi sisaldavad mineraalveed. Kohvis ja koolajookides on palju kofeiini, mis võib põhjustada haigushoo

tekkimist. Alkoholil on tugev tasakaalu häiriv toime. Ohtralt naatriumi sisaldavat mineraalvett ja puuviljasoola (samarin) ei tohiks kasutada. Piimatooted vedelal kujul sisaldavad palju naatriumi. Et tagada piisav kaltsiumi saamine, kuid mitte ületada saadava naatriumi hulka, tuleks piima tarvitada päevas mitte rohkem, kui ca 6 dl.

Suhkrut ja maiustusi tuleb süüa tagasihoidlikult, sest kõrge suhkrusisaldus mõjutab organismis oleva vedeliku tasakaalu. Šokolaadis on palju looduslikku naatriumi. Maiasmokkadele sobivad hästi puuviljakaramellid. Jookide magustamiseks on parem kasutada suhkru asemel kunstlikke magustusaineid, kuid nendega ei tohi liialdada.

Täisteraviljatooted on tervisliku toitumise alus. Viljatoodetest saab palju energiat, mineraalaineid ja vitamiine. Jahu, helbed ja tangud on soolavabad. Seevastu on palju soola nn. hommikusöögikrõpsudes, kuivikleivas ja soolaküpsistes. Maisihelvestes võib olla isegi kuni kaks korda rohkem soola kui kartulikrõpsudes!

Putrusid ja koduleiba on lihtne valmistada soola lisamata. Putrudele saab anda maitset marjadega, puuviljapüreedega või marjakisselliga. Riisi ja pasta keeduvette ei ole vaja lisada soola.

Leivakaupluses peab olema tähelepanelik, sest tumedast leivast saab inimene oma põhilise päevase soolakoguse. Valides võimalikult vähesoolaseid tooteid, on võimalik vähendada päevast naatriumikogust poole võrra. Kahjuks ei ole meil levinud põhjamaade komme liigitada leivatoteid soolasteks ja vähesoolasteks.

Sellel, mida me paneme leivale, on oma osa meie päevases soolakoguses. Suurem osa juustusid ja vorste on väga soolased, mistõttu neid ei tohiks kasutada iga päev. Magedama leivaga on lihtne harjuda, kui leival on piisava soolasisaldusega kate. Kui me ei liialda selle kogusega, ei ole suurt tähtsust, kas tarvitame vähese või normaalse soolasisaldusega toodet. Aegamööda harjub inimene magedamaga. Võileiva võib isuäratavamaks muuta köögiviljadega.

Vorstid ja lihalõigud on väga soolased. Ühes viineris on umbes grammi võrra soola. Vähesoolaseid või soolata liha- ja kalalõikeid võib valmistada ise praetükist või kalast. Liha, kala ja linnuliha töötlemata kujul on soolavabad. Marineeritud või soolatud tooted ei sobi meie toidulauale. Vajaduse korral võib riputada pisut soola juba valmis toidule alles taldrikul, mille puhul soola maiste tuleb rohkem esile. Kala maitsestamiseks sobivad hästi sidrun ja tomat, mille puhul ei ole vaja üldse soola lisada.

Ehkki mõne vorstisordid on nime poolest vähesoolased, võib neis siiski olla säilitusainena natriumnitritit ja -nitraati (E 250, E 251) ja naatriumglutamaati (aroomitugevdaja E 621). Sulatatud juustudes kasutatakse palju naatriumisoolasid, mistõttu need peaksid jääma meie toidulaualt eemale.

Juustudest Emmental ja kodujuust on vähesoolased. Seevastu paljud juustud, nagu feta ja hallitusjuustud sisaldavad väga palju soola. Soolavabasid leivakatteid võib valmistada ise kohupiimast, lisades sinna maitse järgi küüslauku, murulauku, rohelist sibulat, paprikat või muid maitseaineid. Kohupiimast saab inimene ka kaltsiumit.

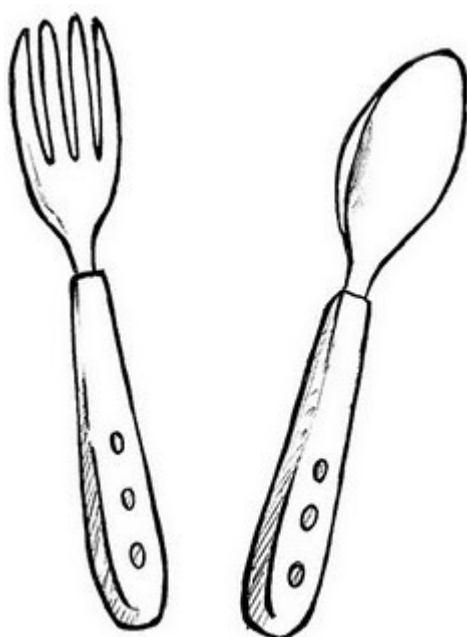
Taimetoit on tervislik. Puuviljad, marjad, juurviljad ja köögiviljad sisaldavad vaid üsna vähe naatriumi ja kaloreid. Puuvilju ja marju võib süüa aastaringselt. Vältima peaks suhkrurikkaid konserve, moose ja marmelaade.

Taimedest saab niihästi silmailu, kui maitseaudingut. Tuleb vaid õppida neid õieti valmistama. Kartulite ja köögiviljade keeduvesi ei vaja soola. Aurus keedetuna tuleb paljude köögiviljade maitse kõige paremini esile ja vitamiinid säiluvad kõige paremini. Sidruni, tomati ja maitseainetega saab lisada maitset köögiviljadele soola asemel. Kauplustest ostetud salatikastmetes on tavaliselt palju soola, kuid magedaid salatikastmeid on lihtne valmistada ise. Köögiviljakonservid, mitmed juurviljamahlad ja soolatud ning marineeritud juurviljad kuuluvad välditavate toitude hulka.

Kartul on põhitoit, millest saab mitmesuguseid toite ka ilma soola lisamata. Valmistoitude ja pooltoodete puhul peab olema ettevaatlik, sest paljud neist võivad olla üllatavalt soolased.

Kange alkohol peaks jääma menieeriku menüüst eemale. Lubatud on väheses koguses naturaalselt veini. Õlut ei peeta menieerikule soovitatavaks.

Tõlgitud Soome Meniere-liidu väljaandest



Ühingust

Eesti Tinnituse ja Meniere'i Ühing (ETMÜ).

Registrikood 80324194.

A/a Swedbank, 221051948521.

Aadress Toompuiestee 10, 10137 Tallinn (Eesti Puuetega Inimeste Koja majas, EVL kontoris).

Tel. 6 616 394.

e-post info@tinnitus.ee

Ühingu kodulehed

www.tinnitus.ee

<http://heinar220.webs.com>

Juhatuse esimees

Heinar Kudevita

meniere.ee@gmail.com

Juhatuse liikmed:

Äli Roodemäe

Allar Viik



Ühingu teabepäevad toimuvad iga kuu viimasel neljapäeval kell 18.00 Tallinnas, Toompuiestee 10 Eesti Vaegkuuljate Liidu ruumis teisel korrusel. Osavõtt kõigile tasuta.

Liikmeksastumise sooviavaldust saab esitada e-posti või telefoni teel, samuti teabepäeval. Ühe aasta liikmemaks on 3 eurot.

Powered by