

**Kevad 2015**



**Meniere**

## Selles ajakirjas:

1. Valgus (Viivi Luik)
2. Endolümfaatiline hüdrops
3. Meniere`i ravimid internetis. Uskuda või mitte?
4. Vitamiinide ja mineraalainete koosmõjud
5. Soome Menierefoorumist
6. Menieeriku supermarketisündroom



Eesti Tinnituse ja Meniere`i Ühingu väljaanne

# VALGUS

Viivi Luik

Suur tuul ajab talvist prahti  
ja traadid tinisevad.  
Nüüd päikene pääses lahti,  
päevad on sinisemad.

See tuul on veel külm ja rõske,  
käed muudab ta karedaks,  
kuid valgus silitab põske  
ja südant teeb paremaks.

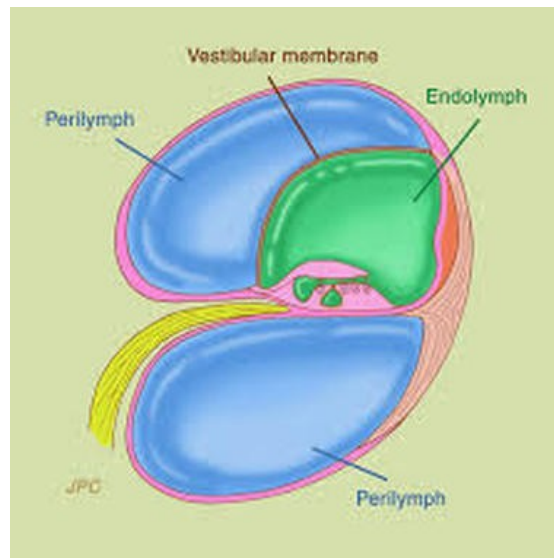


# Endolümfaatiline hüdrops

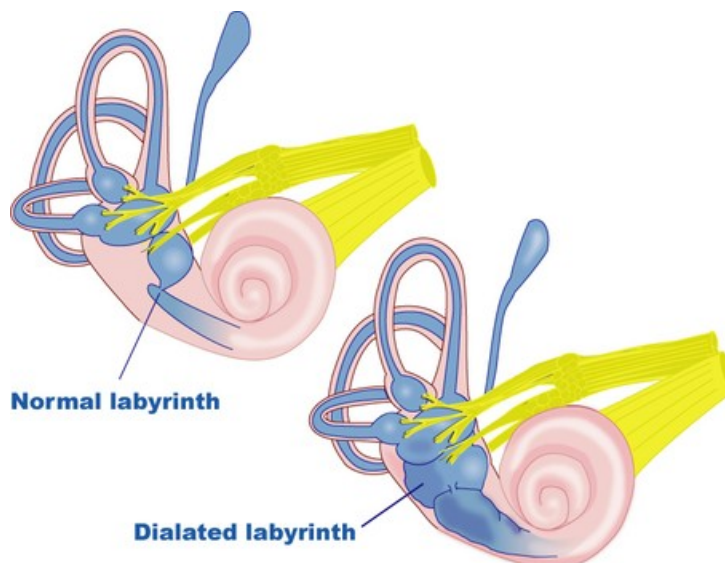
<http://www.suomenmeniereliitto.net/menituki/files/FI/pdf/Paineentunne.pdf>

Sellisest nähtusest, nagu endolümfaatiline hüdrops, on siin lehekülgedel ennegi juttu olnud. Mida see endast kujutab?

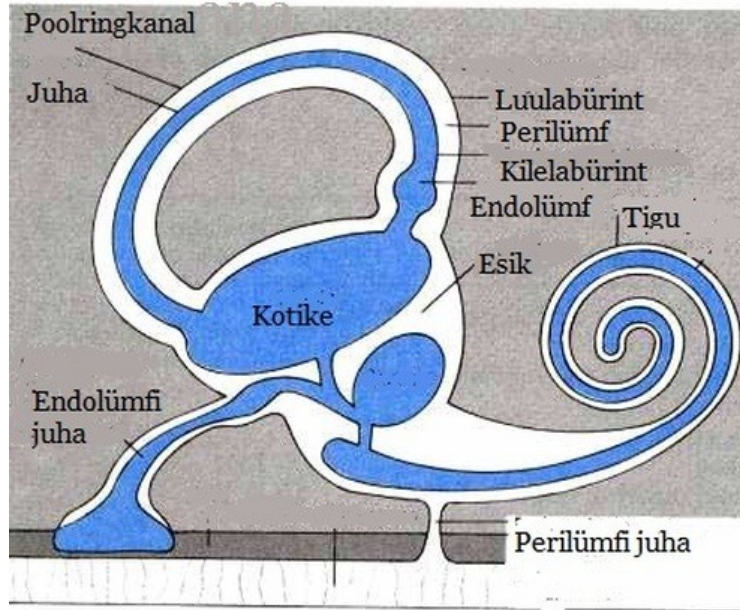
Hüdrops e. liigveesus tähendab liigset vedeliku kogunemist. Endolümf on üks sisekõrvas olevast kahest vedelikust. Nendest perilümf koosneb peamiselt kaaliumisooladest, endolümf aga naatriumisooladest



Haiguse korral on vedeliku imendumine sisekõrvast häiritud (tekib hüdrops ehk liigveesus), rõhk sisekõrvas suureneb (loomadel endolümfiaava sulgemine ei kutsu esile seda nähtust). Sellest tingituna võib sisekõrva vedelikke eraldav membraan puruneda ning kuna tasakaalu eest hoolitsevad poolringkanalid ei saa tavapäraselt töötada, on tasakaalu säilitamine häiritud.



Vasakul on sisekõrv normaalolukorras, paremal endolümfaatilise hüdropsi puhul.



Pildil on üks kolmest tasakaaluelundi poolringkanalist.

Endolümfaatiline hüdrops võib olla seotud ajuvedeliku rõhu langusega, mille puhul perilümfi rõhk kanalis väheneb. See omakorda toob kaasa endolümfi sisaldava süsteemi laienemise, mis viib kumbagi vedelikku eraldava kile e. vestibulaarmembraani purunemiseni. Seda momenti peetaksegi haigushoo tekkimishetkeks.

[https://youtu.be/qrk7OyAB\\_ss](https://youtu.be/qrk7OyAB_ss)

Meniere`i ravimid internetis. Uskuda või mitte?

*Peale seda, kui ma olin tarvitanud Meniere Balance`i mõne kuu jooksul, tunnen ennast jälle tervena. Soovitan seda ravimit kõigile, kes on tuttavad Meniere`i haigusega. Te ei usu, kui efektiivne see on.*

**GET A 2 WEEK FREE SAMPLE**

Ülaloleval reklaamil on õigus vähemalt ühes suhtes: ei usu seda lubadust küll! Aga ometi väidavad inimesed olevat neist ravimitest abi saanud. Kuidas sellega on?

Et tuua selgust sellesse küsimusse viisid Michigani ülikooli teadlased läbi lihtsa katse. Patsientide hulgast valiti välja 50 vabatahtlikku, kellele pooltest anti reklaamitud ravimit ja pooltele platseeboravimit ehk siis kahjutuid, kuid ilma mingi toimeaineta ravimisarnaseid tablette. Seejuures ei teadnud katsealused, kes neist mida sai. Kahe kuu pärast paluti neil kirjeldada, millist mõju oli saanud ravim nende arvates avaldanud. Arstide hämmastuseks arvas enamik platseeboravimeid saanud patsientidest, et nende olukord oli paranenud tunduvalt. Umbes samal seisukohaloli ka suurem osa reklaamitud ravimit tarvitanuist. Millest selline tulemus oli tingitud?

Antud juhul oli tegemist autosugestsiooniga. Kui inimesele kinnitati, et ta sai ravimeid, mis teda aitavad, siis hakkas inimene seda alateadlikult uskuma ja see häälestas ka tema organismi positiivselt. Kahjuks ei püsinud selline näiline tervenemine kuigi kaua ja varsti avastasid katsealused, et nende endine olukord taastus.

Just sellele lähevadki välja ebaausad ravimitootjad. Kuna inimorganismi vastuvõtlikkus erinevate ravimite suhtes on samuti erinev, siis on alati võimalik väita, et nimetatud ravim lihtsalt ei sobi mõnele inimesele. Kuid oma kasumi on tootja juba kätte saanud ja mingi kohustus ei seo teda enam. Kui tõepoolest oleks avastatud mingi ravim Meniere`i haiguse jaoks, ei oleks maailmas nii palju inimesi, kes seda põevad.

See ei kehti loomulikult mitte ainult Meniere`i haiguse puhul. Ka tinnituse jaoks on olemas iveravimeid, mis pidavat kõrvaldama selle tüütu nähtuse lühema või pikema ajaga. Jällegi küsimus: miks seda siis ei kasutata? Miks on siis maailmas nii palju inimesi, kes kannatavad tinnituse all?

Kahjuks kuulub kasutute preparaatide hulka ka meil apteekides müüdatud paljureklaamitud TONE.







## Vitamiinide ja mineraalainete koosmõjust

Võiks arvata, et kui oled hommikul neelanud päevased vitamiinitabletid või -kapslid, siis on kogu vajalik päevane annus ilusasti olemas ja millestki ei tohiks puudu jääda. Aga kas sa teadsid, et kui hommikul jood kohvi, nõrgeneb näiteks B3-vitamiini, raua, tsingi ja kaltsiumi imendumine? Hommikusöögiks tarvitatud piimatoodetega koos saadud kaltsium nõrgendab näiteks magneesiumi, tsingi ja raua imendumist. Kaltsiumi ja tsingi imendumist vähendab samaaegselt kiudainete söömine.

Vitamiine ja mineraalaineid neelates on põhjust mõelda, millega koos ja millisel kellaajal sa neid tarvitad. D-vitamiin ergutab, järelkult on mõtet tarvitada seda hommikul, kui sa ei soovi veeta unetut ööd. Magneesium sellevastu rahustab, mille tõttu seda peaks tarvitama õhtuti. Ühed ained aitavad kaasa teiste ainete imendumisele, teised sellevastu võivad takistada nende imendumist täielikult.



Igapäevaselt ei vaja terve inimene õigupoolest muud, kui kalaõlikapsleid ja D-vitamiini. Kalaõlikapsleid on mõtet tarvitada, kui sööd kala harvemini, kui kolm korda nädalas ja D-vitamiini kas aastaringselt või siis vähemalt talvel. Rasvas lahustuva vitamiinina D-vitamiini imendumist parandab rasv, seega on seda hea tarvitada koos kalaõlikapsliga ja soovitatavalt hommikul. Kui hommikusöögiks on veel ka piimatooted, suureneb kaltsiumi imendumine D-vitamiini abil.

Perioodiliselt on muudki vitamiinid ja mineraalained kasulikud, kuid mida rohkem neid tarvitada, seda keerulisemaks muutub nende annustamine. Eriti hoolikas tuleb olla rauapreparaatide puhul, sest nende imendumist takistab terve hulk toiduaineid, nagu kanamunad, piim (kaltsium), tee, kakao, punane vein, teraviljad ja soja. Soodustavalt mõjub liha, kala või C-vitamiin.

Parim kooslus gripi puhul on tsink ja C-vitamiin, mis tugevdavad immuunsussüsteemi. C-vitamiini ei ole siiski mõtet võtta suurte annustena, vaid parem on jagada see kogus paariks kolmeks korraks päeva peale. Mida rohkem C-vitamiini korraga tarvitada, seda vähem see imendub. Suured kiudainete kogused ja piimatooted võivad omakorda takistada tsingi imendumist.

Magneesiumi soovitatakse tihti sportlastele ja seda on hea tarvitada koos B6-vitamiiniga. Kaltsium takistab magneesiumi imendumist, järelkult ei sobi see koos piimatoodetega. Magneesiumi rahustava ja uniseksmuutva mõju tõttu peaks seda võtma õhtul.

Vitamiinide ühismõju võib mõnikord olla risti vastupidine nii, et ühe vitamiini mõju pärsib teise oma. Seetõttu tuleks valida neist olulisemad ja need on kalaõli ja D-vitamiin, mida on soovitatav tarvitada hommikuti. Teiste vitamiinide puhul tuleb mees pidada, et vähemalt kaltsium, kohv ja kiudained takistavad enamiku



preparaatide imendumist.

<http://workoutofmyday.gougou.fi/vitamiinien-hivenaineiden-yhteisvaikutuksista/>

Soome keelest tõlkinud Heinar Kudevita

## Soome Menierefoorumist

*Küsimus: mis aitab kaasa haigushoost ülesaamisele?*

Vastajateks on omavahelises vestluses foorumis osalevad inimesed, kellel on lähedane tutvus Meniere`i haigusega.

\* Puhkus

\* Piisav vedelikutarvitamine ja puhkus. Teisest küljest paljud ütlevad, et tasakaal taastub kiiremini, kui hakata tasapisi liikuma kohe, kui vähegi võimalik.

\* Liikumine, mitte pikutamine. Kohe püsti, kui vähegi jalgadel püsid.

\* Olen olnud vaid vedelikudieedil paar päeva. Palju vett ja õunamahla. See tundub aitavat.

\* Elu jätkamine normaalsena. Ei ole mõtet jääda ennast haletsema.

\* Mul on alati olnud kombeks tõusta ja liikuda. Haigushoo ajal tarvitatakse mitmeid ravimeid (Diapam, Stemetil, Pimperani). Üldiselt mina ei võta midagi, vaid tunnen rõõmu "karussellisõidust" (tõsi küll, iiveldusest ma ei pea lugu ja iiveldusvastased ravimid on aktuaalsed). Need võivad teha uimaseks ja väsimus on haigushoogude lahutamatu kaaslane niigi, aga rokk mängima ja kepsutama.

\* Nii ongi. Ja aja jooksul leiab igaüks ise omale sobiva toibumismeetodi. Mina jalutan metsas mõnikord paar-kolm tundi.

\* Vedelik, puhkus (uinak, kui õnnestub) ja, nagu juba öeldud - võimalikult ruttu mingi tegevus või jalutuskäik, mille jooksul ununevad halvad mõtted. Kui jääda voodisse virisema, siis see kestab kaua.

\* Minu tagasihoidlikud haigushoosid ei ole põhjustanud veel iiveldust, kuid oletan, et

korralik haigushoog toob kaasa samasuguse pearingluse, nagu korralik asendist tingitud pearinglus, mille puhul ei näe ega suuda tajuda midagi. Küsimus ongi, kuidas te saate mingeid ravimeid neelata, kui see põhjustab kohe oksendushoo ja igasugused tabletid lendavad välja kohe või viie minuti jooksul?

\* Teen nii, nagu ennegi, kui vähegi võimalik. Kõrvaarst ütles mulle: "Ela normaalset elu". Kui tuleb iiveldushoog, siis kohe puhkama. Mul on sageli pearinglus ja see on tavaliselt raske. Ma ei hooli sellest. Üldine olukord on hea. Pearinglus lõpeb aja jooksul haigushoo raskusest sõltuvalt. Eelmisel neljapäeval tulnud pearingluse järgi ma ei ole veel võinud autot juhtima. Rooli taga on pearinglus suurem. Aga usun, et nädalavahetusel suudan ka autot juhtida.

\* Mina võtan tavaliselt tableti kohe, kui tunnen survet kõrvas. Mõnikord ei ole selleks vajadust, sest haigushoogu ei järgne, aga vähemalt olen valmis selle tulekuks. Olen harjunud tundma iiveldustunnet juba ette ja saan isegi raske oksendushoo peetud "seespool". Mingil põhjusel olen hakanud kartma neid oksendamisi, sellepärast olen õppinud neid tõrjuma. Minu isa õpetas mulle palju, kuidas tulla välja pearinglusest. Papa tuikus tihti hommikusöögile seintest kinni pidades ja tõdes, et "vaat nii, jälle on maa ja taevas üheskoos", olles enne seda higistanud liitrite kaupa ja piilunud isegi igavikku.

\* Jah, igapähe on omad nipid sõltuvalt sellest, missugused haigushood kellelgi on. Minul on need tavaliselt nii ägedad, et midagi ei seisa sees, ka mitte ravimid. Mind aitab vaid magamine, kui haigushoog on üle läinud. Ma ei suuda küll mõeldagi normaalse elu ja tavapäraste toimingute peale sellel ajal.

\* Päris nii just ei ole. Minulgi oli nii äge hoog viimati, et viidi tilgutite alla ja tundsin, et olen ehtne zombi, kuid siiski kõndisin oma jalgadel haiglast koju kohe, kui koivad kandma hakkasid ja jätkasin normaalselt ning proovisin unustada kogu märuli. Puhkasin kodus, kuid kuna oligi pühapäev, siis oleksin teinud seda ka tavalises olukorras.

\* Noh, igapähe on oma meetodid, nagu siin varem juba öeldud on. Igapähe on ka oma isiklik haiguslugu. Peaasi, et suudab tõusta ja jätkata elu. Ühtedel võib selleks kuluda rohkem aega, kui teistel.

\* Just nimelt. Mõttekas on puhata, kui selleks on vajadus. Sellest jääb üsna ränk väsimus küllalt kauaks. Kuid tavaliselt minul on peale haigushoogu lausa võitjatunne, et vägisi ajab püsti tõusma.

\* Mis oksendamises halba on? Mul on oksendamise järel palju parem tunne. \*)

\* Jah, ja oksendamine aitab kaalus alla võtta, kui peale selle mõnda aega ei söö.

\* Olen argpüks pearingluse suhtes.

\* Ma ei usu, et keegi meist on argpüks. Missugune lollpea armastaks halba enesetunnet või pearinglust? Ja igapähe võtab aega haigushoogudega harjumine. Tõsi küll, hirm ei paranda olukorda, kuid käsu peale sellest vabaneda ei ole võimalik. Ära ole liiga range enda suhtes, kuid ära liiga kergelt poe voodisse ennast haletsema.

\* Tunnistan, et kardan samuti oksendamist. Olen kartnud seda juba lapsena, miks, ei tea. Minu jaoks on see halvem, kui mistahes valu. Õnneks minu haigus ei ole alati toonud kaasa iiveldust ja olen õppinud samuti seda alla suruma - tahtejõuga, suu

kinni. Võib-olla universum on mind õpetanud, kuna rasedanagi iiveldus lõppes alles sünnituspalatis. Nagu kuulda, need, kellel on tasakaaluga probleeme, kannatavad ka raskema iivelduse käes raseduse ajal. Ma ei suuda eelnevalt tajuda haigushoo saabumist ja minu jaoks asendist tingitus pearinglus on isegi raskem, kui Meniere. Mul on see mõlemas kõrvas ja nii on mul igapäevane lust ja rõõm tuigerdada nurgast nurka. Tänapäeval on siiski olemas mitmeid harjutusi, mis aitavad sellisel juhul ja olen sellega saanud palju tegutsemisvõimet tagasi. Haigushoo ajal proovin juua klaasitäie vett, kuhu on segatud kübeke meresoola. See mõjub rahustavalt. Tasakaaluprobleeme on mul palju, ja kuna mõlemad kõrvad on mängust väljas, vajan üsna tihti abivahendeid kõndimiseks. Lapsevanker ja talvel tõukekelk sobivad hästi. Sunnin ennast liikuma, ehkki see tundubki sageli ülejõukäivalt. Luban endale ka pingevabasid päevi, millal ma ei väsita ennast. Siis vaid istun ja kuulan ennast ja ka austan, et olen siiani tulnud toime. See on kõige tähtsam, millega ma suudan edasi elada.

\* Jaa. liikuma, liikuma haigushoo järele. Kõige parem, kui see toimuks väljas. Mul on küll tihti kaaslane kõrval esimestel päevadel, kui suurema haigushoo lõpuks võib esineda veel mõni kergem hoog. Kui mul on raske haigushoog, olen haiglas ja seal talutavad mind kaks sanitari WC-sse ja asetavad potile, kuna mul endal ei ole mingit aimu, kus on miski. Saan haiglas paar süsti iivelduse vastu ja laman 6-7 tundi. peale seda proovin tasapisi kõndida ja see õnnestubki, ehkki kõvasti tuikudes ja vaarudes. Ja siis kas mõne sõbra autoga või taksoga koju. Peab ütlema, et peale seda on paar päeva üsna udune olemine.

\* Värske õhk teeb tead meelt ja rahustab palju.

\* Kas teil on pearinglust veel haigushoo järelgi?

\* Kuidas kunagi. Kui on olnud väga raske haigushoog, siis jah. Kergemate puhul esineb vaid suur väsimus.

\* Autojuhtimises ja ka jalakäijana liikluskeerises olen nüüd tavalisest ettevaatlikum. Oli olukordi, kui olin liiga julge ja panin ohtu ennast ja teisi liikluses ja nii mõnigi ohuolukord oli lähedal. Mul on eriti asendist tingitud pearingluste ajal vahemaadest arusaamine täiesti käest ära ja nii mõnigi kord olen kujutanud ette, et kõnnin kõnniteel, kuid tegelikult olengi keset autoteed. Nüüd, kui mul on laps, on ka minu enesekaitsevaist ärganud ja olen õppinud seda, kuidas elus jätkata.

\* Mul on peale haigushoogu selline tunne, et kui keeran pead, tundub kogu maailm ja minu aju kaasa arvatud keerlevat. Sellistel hetketel ei taha teha muud, kui lamada ja oodata, et see läheb mööda, aga lamades ei muutu asi paremaks. Lamades kestab tervenemine mitu päeva, väljas liikudes vaid mõne tunni. Ärritab, kui tahad vaid pikutada, kuid pead tõusma ja liikuma.

\* See on nii vastik haigus, et seda ei sooviks isegi oma pahemale vaenlasele.

\* Mõtlen tihti, et on hea, et see on minul, mitte minu lastel.

\* Mina võtan kohe, kui haigushoog tuleb, iiveldusvastase tableti, siis pimedasse ja vaiksesse tuppa lamama ja silmad kinni ootama, et see möödub. Ja see möödubki – kunagi.

\* On see väsitav ja üllatusi täis haigus. Minust on tulnud 30-aastase menieeriku staaži

järel üsna suur erak. Mõni tõeline sõber on järele jäänud. Teised on kadunud juba ammu. Siiski ei tunne ennast üksikuna. Pere on tähtis. Ja haigus sunnib peale tervislikumad eluviisid (toit ja liikumine).

\* Puhkus ja pikk uni.

\* Minu arvates sellised raskused teevad elamisest inimväärilise, kuna nüüd tunnen suuremat rõõmu headest hetkedest.

\* Pean tänama õnne, et ma ei ole olnud selles karussellis pikka aega, kuid oksendamine on füüsiliselt valurikas maokrampide tõttu, mida see kaasa toob. Seni oli selleks põhjuseks migreen, nüüd lisandus sellele veel ka Meniere. See uus tutvus ei ole just meeltülendav.

\*) Meniere`i haiguse puhul ei too oksendamine tavaliselt kaasa kergendustunnet

(H.K)

Soome Menierefoorumis osalejate nõusolekul soome keelest tõlkinud ja avaldanud Heinar Kudevita

## Menieeriku supermarketisündroom

Pikalt jätkunud Meniere`i haigust iseloomustavad supermarketite vältimine, kõrgete kohtade kartus ja väljakukartus või ebameeldivuse tunne lagedates kohtades. Neid tundmusi varjatakse tavaliselt teiste inimeste eest enne, kui keegi sellele tähelepanu pöörab. Kõik need nähtused liituvad tasakaalutunnetuse nõrgenemisega ja reisi-iiveldusega.

Liikudes supermarketite riiulite vahel kogeb menieerik, nagu silmanurgast nähtavad riiulirivid liiguksid ja see omakorda põhjustab pearinglust. Sama tunne tekib ka suures rahvahulgas viibides. Eesti keeles ei ole selle nähtuse jaoks head väljendit, soome keeles kannab see nime "ääreisnäkökenttä", mida võiks tõlkida, kui silmanurgast nähtav vaateväli. See on just ala, millest nägemisimpulsi signaal liigub tasakaalukeskusse ja reguleerib tasakaalu. See vaateväli reguleerib tasakaaluelundi tegevust ajutüves ja väikeajus.

Tasakaaluelundi impulsid on omavahel vastuolus nägemisaistinguga.

Tulemuseks on vastuoluline olukord, mida võib võrrelda paljudel inimestel esineva reisi-iiveldusega. sama juhtub ka siis, kui inimene sattub edasi-tagasi liikuvate inimeste hulka mõne suure ostukeskuse tipptunni ajal.

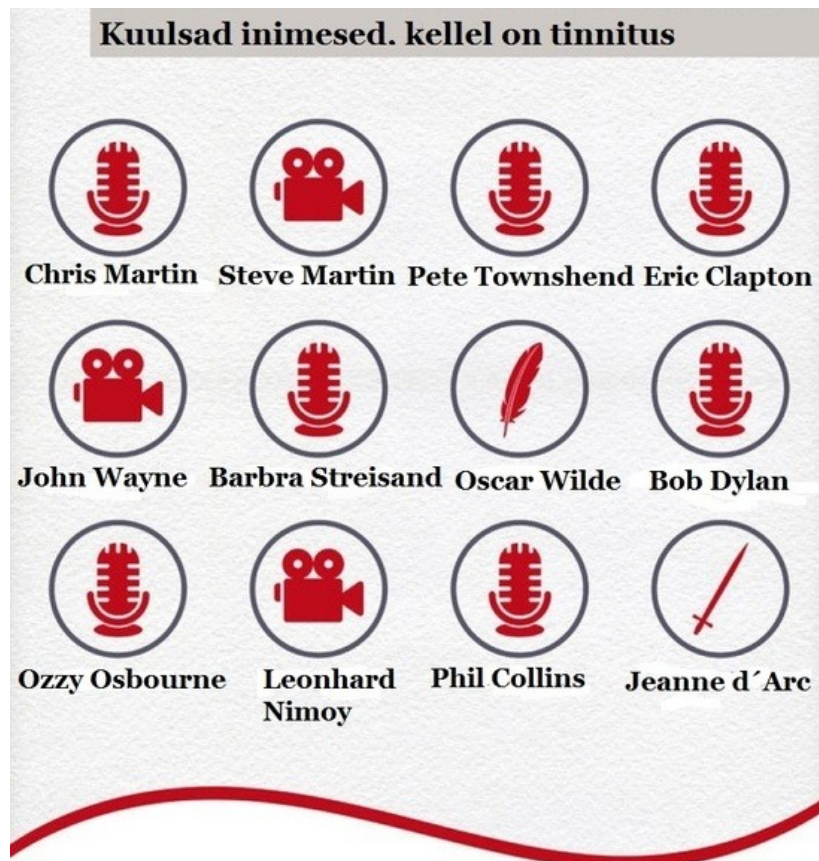
Häiritud tasakaalutunnetuse puhul on nii nägemis- kui tasakaalumeel omavahel vastuolus ja tunne on vastavalt ebameeldiv, mida püütakse vältida. Sama mõju on kõrgematel kohtadel viibides. Ka siis võib tekkida iiveldus.

Silmanurgast nähtav vaateväli on väga oluline, kuid just see on häiritud ja inimene ei saa piisavalt informatsiooni oma asendist ruumis. Meniere'i haigust põdevate jaoks on nägemine olulise tähtsusega, kuid inimese jaoks on esmase tähtsusega vaateväli, mis avaneb tema ees umbes 90 kraadi ulatuses (mõlema silma puhul). Kogu tajutav liikumine alast, mis jääb sellest väljapoole, mõjub häirivalt.

(Allikas: Meniere-posti 2/2007) "

## Kuulsaid inimesi tinnitusega

Tinnitus võib esinda igal elualal. Siiski on suuremaks riskirühmaks inimesed, kelle eluviisi juurde kuulub viibimine kõrge müratasemege ruumis. Nendeks on peamiselt muusikaga tegelevad inimesed, ehitajad, tööstustöölised, inimesed kes viibivad palju intensiivse liiklusega kohtades. Aga samahästi võib tinnituse ohvriks sattuda ka mõne haiguse või õnnetusjuhtumi tagajärjel. Üsna sagedane on tinnitus ka sõjaveteranide hulgas. USA-s on loodud isegi vastav organisatsioon, mis tegeleb sõjaveteranide tinnituse rehabilitatsiooniga. Ikka rohkem ja rohkem on hakatud täheldama tinnituse levikut ka nooremate inimeste hulgas, mis on põhjustatud peamiselt lärmakate kontsertide külastamisest ja muusika kuulamisest kõrvaklappide vahendusel.



Nagu pildil näha, on suurem osa tinnituse all kannatavatest muusikainimesed, kellel on pidev kokkupuude valju heliga. Kes aga tegi kindlaks prantsuse rahvuskangelase Jeanne d'Arci tinnituse, ei ole teada.



Ilusat kevadet soovib Eesti Tinnituse ja Meniere'i Ühing!



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](mailto:info@tinnitus.ee)

Ühingu kodulehed  
[www.tinnitus.ee](http://www.tinnitus.ee)  
<http://heinar220.webs.com>

Juhatuse esimees  
**Heinar Kudevita**  
[meniere.ee@gmail.com](mailto:meniere.ee@gmail.com)

Juhatuse liikmed  
**Ene Oga**  
**Elin Põdra**



Ühingu teabepäevad tomuvad iga kuu viimasel teisipäeval 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 3 eurot, mis tuleb tasuda aasta alguses või liikmeksastumise päeval.