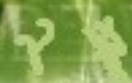


Suvi 2017

Meniere



Selles ajakirjas:

1. Lugejale
2. Harjutused Meniere´i haiguse puhul
3. Tinnitus ja rahvameditsiin
4. Missugune dieet sobib menieerikutele?
5. Kuulsaid menieerikuid – David Alstead
6. Loengud Soomes Kuusankoski linnas



Eesti Tinnituse ja Meniere`i Ühingu väljaanne

Lugejale

Stressi võitmise tähtsus

Professor rääkis ülikoolis stressi võitmisest. Ta tõstis ühe veeklaasi ja küsis üliõpilastelt, kui palju see veeklaas nende arvates kaalub.

Üliõpilaste vastused olid erinevad. Mõni arvas, et 50 grammi, mõni pakkus 500 grammi. Professor ütles: „Väga hea! Aga tähtis ei ole üldsegi see, kui palju see klaas tegelikult kaalub. Tähtis on see, kui kaua te peate seda üleval hoidma. Kui ma hoian seda ühe minuti, ei kaalu see kuigi palju. Aga kui ma pean hoidma seda väljasirutatud käes tunni, on mu käsivars üsna kindlasti valus. Ja kui ma peaksin seda hoidma terve ööpäeva, peate teie omakorda tellima mulle kiirabi.”

Sellest moraal: mida kauem kannad oma koormat endas, seda raskemaks see muutub. Me peame hoolitsema selle eest, et ka esialgu kergena tunduv koorem ei oleks meis liiga kaua. Ainult nii võime säilitada vaimse ja füüsilise tasakaalu ja jätkata oma elu.

Heinar Kudevita
ETMÜ esimees



Harjutused Meniere`i haiguse puhul

Ülevaade

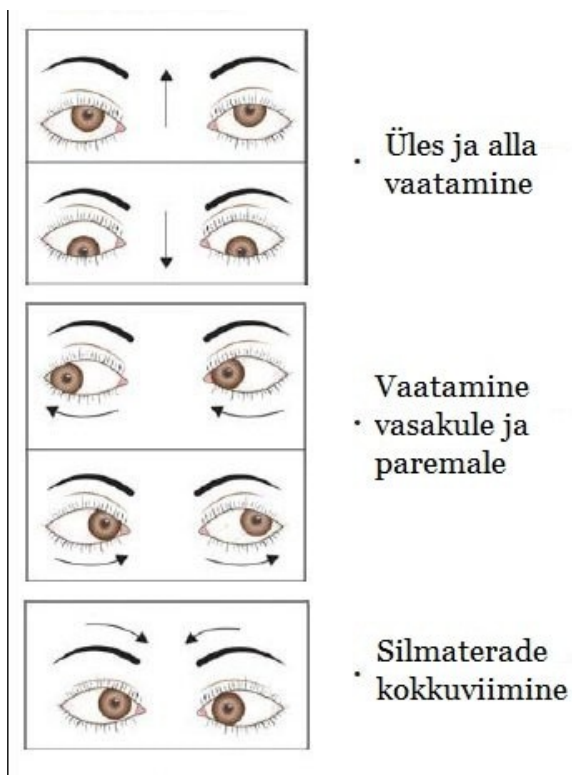
Meniere`i haigus on sisekõrva väärtalitlusest tingitud seisund, mille sõnastas prantsuse arst Prospèr Mènière. Haigus võib tekitada survetunnet ja tinnitust ühes või mõlemas kõrvas. Haigushoog, mis toob kaasa raskekujulise pearingluse, võib kesta mitu tundi. Pearinglusega liitub tavaliselt iiveldus ja muud vertiigole iseloomulikud sümptomid. Tasakaaluelunditele suunatud harjutused võivad vähendada või kergendada neid sümptomeid ja aidata organismil neid kergemini taluda. Liikumisele põhinevad harjutused, nagu jalutamine ja lihtsamad võimlemisharjutused aitavad suurendada tasakaalu ja võidelda Meniere`i haiguse mõjudega. Seejuures ei ole olemas universaalseid harjutusi, mis oleksid ühevõrra sobivad kõigile menieerikutele. Arst või füsioterapeut võib soovitada teile erinevaid harjutusi, kuid ainult teie ise saate kindlaks teha, missugused neist on teile sobivad.

Harjutused silmadele

Kuna tasakaalutunnetus koosneb kolmest erinevast faktorist – tasakaaluelundist, nägemisest ja lihaste koordineeritusest, siis Meniere`i haiguse puhul on just tasakaaluelund see, mille töö on märgatavalt nõrgenenud. Selleks, et kompenseerida seda puudujääki, tuleb arendada võimaluse piires ülejäänuid. Alljärgnevalt on ära toodud lihtsad harjutused silmade jaoks. Seda meetodit nimetatakse Cawthorne-Cooksey harjutusteks. Need kujutavad endast pea ja silmade liigutusi, mida võib sooritada istudes või selililamangus. Liigutage ainult silmi, mitte pead.

1. suunake pilk viieks sekundiks otsmiku poole ja seejärel sama kauaks nina suunas,
2. korrake sama, kuid nüüd vaadake alguses vasakule, siis paremale,
3. hoidke oma sõrme väljasirutatud käsivarre pikkuses silmadest ja fokuseerige vaade sõrmele. Siis tooge sõrm aeglaselt umbes 30 sentimeetri kaugusele näost katkestamata selle vaatamist

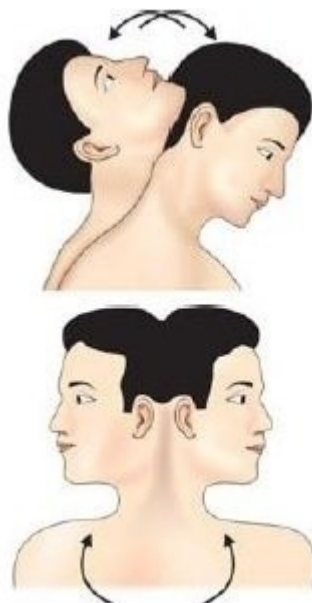
Valige ise korduste arv, mille puhul teil ei teki pearinglust. Järgmistel kordadel suurendage korduste arvu.



Harjutused tasakaaluelundile

Harjutus sooritatakse istudes.

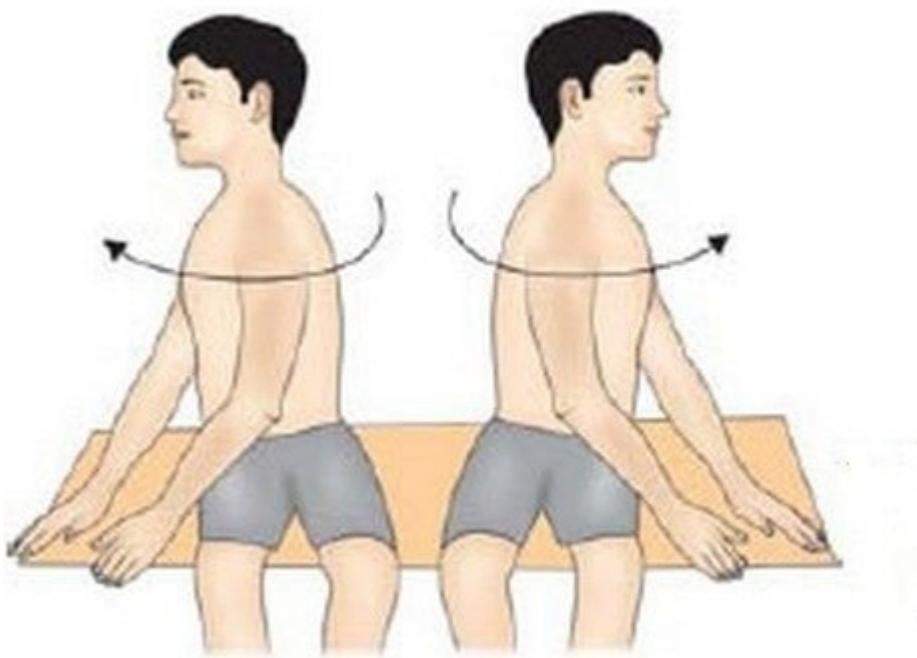
1. Viige pea aeglaselt kuklasse nii kaugelt, et teil ei tekiks ebamugavustunnet. Hoidke asendit viis sekundit ja kallutage pea ette samuti viieks sekundiks
2. Tehke sama pea küljelt küljele keerates.



3. Istuge toolil või voodil. Asetage jalgade ette mingi väike ese. Kummardudes tõstke see maast, tõuske sirgelt istuma ja asetage ese tagasi maha. Korrake.



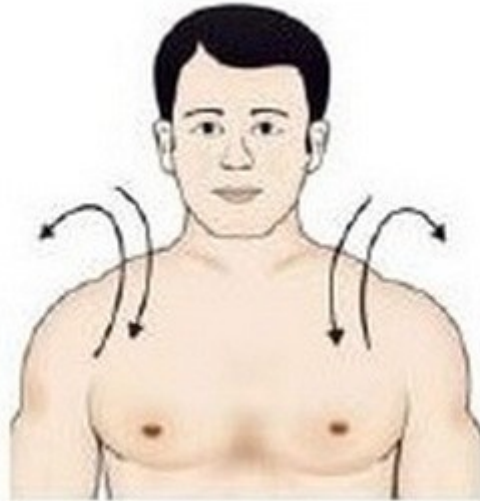
4. Istuge toolil või voodil. Keerake terve kehaga esmalt ühele, siis teisele poole.



Õlavöö lõdvestamine

Istuge või seiske. Sooritage õlgadega ringe algul ühes, siis teises suunas.

Kõiki harjutusi tehakse rahulikus tempos, vältides pearingluse provotseerimist.



Tinnitus ja rahvameditsiin



Käesolev artikkel on tõlgitud venekeelsest blogist. Ei ole kindel, kas sellel mingisugust mõju tervisele on, kuid huvitav on lugeda, milliseid variante on rahvameditsiin soovitanud tinnituse raviks. Seda võib uskuda või mitte uskuda. Olgu see siis pigem lõbusaks vahepalaks.

Tinnitus ja sellest vabanemine

Tinnitusel on palju põhjuseid, kuid tulemus on üks – see on väga ebameeldiv. Niipalju, kui on põhjuseid – nii palju on ka lahendusi. Ja üks neist on tinnituse ravimine rahvameetoditega

Kuid üldiselt on see teema üks olulisematest minu blogis. Saabub kirju, pakutakse retsepte, küsitakse neid. On ka kommentaare, seetõttu on ilmne, et teema on aktuaalne ja seda tuleb jätkata.

Tinnituse põhjustajatest ja selle mitmekesisusest ning veresoonekonna häiretest kirjutasin juba eelmises blogis. Sellest saite aru, et neid põhjuseid on palju ning sellise nähtuse tekkimisel on esimeseks sammuks arsti külastamine, et teha kindlaks tinnituse tekkepõhjus. Ülevaatus tulemusena koostatakse raviskeem. Aga põhjuseid on tõepoolest palju – alates osteokondroosist (vt. [viidet](#)) kuni ebasobivate hambaproteesideni.

Sagedasematel juhtudel määravad arstid raviks B vitamiine, nikotiinhapet, joodipreparaate, aaloe ekstrakti.

Traditsioonilise ravi kõrval on võimalik kasutada ka rahvameditsiini. Sellisel juhul on vajalik see eelnevalt kooskõlastada raviarstiga.

Ravime tinnitust sibulamahlaga

Koos köömnetega küpsetatud sibul aitab suurepäraselt kõrvavalude ja kõrvapõletiku puhul

1. variant Pigistage sibulast paar tilka mahla ja niisutage sellega vatitampooni. Asetage see kõrva. Vajaduse korral teha seda ka teise kõrva. Kahe tunni möödumisel uuendage tampoone.

2. variant Tilgutage kõrva 3-4 tilka sibulamahla. Seda meetodit kasutatakse ka alanenud kuulmisvõime puhul. Tervenemine saabub tavaliselt ruttu. Üks tinnituse põhjustest võib olla põskkoopapõletik. Ka seda on võimalik ravida sibulamahlaga.

Võtame pool klaasitäit kuuma vett, pool teelusikatäit mett, ühe sibula mahl. Segame ja jätame 5-6 tunniks seisma. Kurname segu ja peseme sellega nina võimalikult sügavalt mitu korda päevas.

Tinnituse ravimine maasikatega

Üks laialtlevinud tinnituse põhjustaja on ateroskleroos. Kui see on põhjuseks, tuleb loobuda traditsioonilisest teest ja kohvist ja hakata tarvitama maasikaleheteed. Taimeteed on soovitatav magustada meega. Teed võibtarvitada piiranguteta, kuid minimaalselt kaks korda päevas. Varsti märkate, et koos tinnituse nõrgenemise või kadumisega ka teie vaimuteravus suureneb.

Tinnituse ravi mädarõikaga

Nii nagu maasikagi puhul, on ateroskleroosi võimalik ravida ka mädarõikaga. Sellisel juhul on vajalik valmistada mädarõika ja hapukoore pasta. Puhastatud mädarõigas kooritakse ja leotatakse paar tundi. Riivida mädarõika juur ja lisada 1 teelusikatäis seda klaasitäie hapukoore hulka. Selle tulemusena saame klaasitäie aromaatselt hapukoort, mida võib tarvitada salatite valmistamiseks, aga seda võib tarvitada ja 1 teelusikatäis iga söögikorra ajal.

Tinnituse ravi taruvaigu tampoonidega

Taruvaik on väga aktiivne aine ja ravib erinevaid tervisehäireid. Taruvaigu-alkoholi tinktuuri kasutatakse nohu, bronhiidi, kopsupõletiku, gastriidi, koliidi, kõhupuhituse, tsüstiidi, prostatiidi, nefriidi, silma- ja kõrvahaiguste, hambaprobleemide, seeninfektsioonide ja nahalöövete puhul. Taruvaik on tõhus ka tinnituse raviks.

1. variant (kui ei ole valmis piirituselahust)

100-s grammis piirituses lahustada 15 grammi taruvaiku ja hoida 10 päeva pimedas kohas. Peale seda segada 40 grammi rafineeritud päevalilleõli 10 grammi lahusega.

Enne kasutamist loksutada segu niisutada sellega tampooni ja asetame selle kõrva 24 tunniks. Peale seda teeme vaheaja 12 tundi ja kordame sama uuesti. Neid protseduure korrata 20 korda. Tinnitus nõrgeneb ja kuulmine paraneb.

2. variant

Võetakse 30-40 protsendiline piirituslahus ja tehakse järgmine segu: 1 supilusikatäis lahust segatakse 4 supilusikatäie oliivõliga. Enne kasutamist loksutada, niisutada vatitampoon ja asetada kõrva. Tampooni hoitakse kõrvas 36 tundi, siis peetakse ööpäevane vahe ja korratakse protseduuri. Kokku tehakse seda 10 korda.

Tinnituse ravimine lodjapuu marjadega

Lodjapuu marju kasutatakse paljude haiguste puhul. Käesoleval juhul on see kasulik, kuna eemaldab veresoonte spasme ja ravib ateroskleroosi, järelikult mõjub hästi ka tinnituse puhul.

Segame võrdses koguses mett ja lodjapouumarju. Paneme selle segu väikesesse linasest riidest kotikesse, mille sulgeme sõlmega. Paneme saadud kotikese kõrva sõlm väljapoole. Kotike jääb paigale kogu ööks. See segu peaks parandama ka kuulmist.

Tinnituse ravimine ristikheinaga

Ristikheina kasutatakse ateroskleroosi, peavaludega Meniere`i haiguse ja tinnituse raviks. Kuigi see ei ole veel kaugeltki kogu ristikheina kasutusala. Keedame tee kuivatatud ristikheinaõitest ja joome seda 1 klaasitäis kaks korda päevas.

Tinnituse ravi tilliga

Valmistame tõmmise – 1 klaasitäie tilliseemnete kohta 2 liitrit kuuma vett valame emaileeritud kastrulisse, mähime käterätikusse ja laseme seista üle öö. Mitte kasutada termost! Juua 2 supilusikatäit 3 korda päevas kuni tõmmise lõppemiseni. Sellega paralleelselt on soovitatav juua päevas 30 grammi (mitte rohkem) viina.

Tinnituse ravimine mandliõliga

Tilgutame 2-3 tilka soojendatud mandliõli kõrva 2 korda päevas

Tinnituse ravi melissiga

20 grammi melissi valada üle 1 liitri keeva veega ja laseme tõmmata tunni jooksul. Juua 250 grammi tõmmist soojalt 3 korda päevas. Soovi korral lisada mett.

Tinnituse ravimine riisiga

Riis puhastab efektiivselt organismi ja aitab ka vabaneda tinnitusest. 3 supilusikatäit riisi valatakse üle poole klaasi keeva veega ja jäetakse ööseks seisma. Hommikul valame ära seisnud vee ja lisame sama koguse värsket vett. Keedame segu 2-3 minutit. Eemaldame tekkinud vahu ja lisame riisi hulka 3 peenekshakitud küüslaugu küünt. Soola mitte lisada! Sööme riisi soojalt. Seda teha, kuni tinnitus on kadunud.

Tinnituse ravimine piima ja joodiga

ENNE KASUTAMIST KONSULTEERIGE KINDLASTI ENDOKRINOLOOGIGA. MITTE KASUTADA, KUI TEIL ESINEB KILPNÄÄRME ÜLETALITLUST! Üks raviseanss – 20 päeva. Võta, e 5% joodilahuse ja piima. Esimesel päeval lisame veidi vähem, kui klaasitäiele piimale 1 tilk joodi ja joome selle ära. Iga päev lisame ühe tilga joodi rohkem. Nii toimime 10 päeva. Alates 11-st päevast vähendame iga päev ühe tilga võrra. Teeme vaheaja kaks nädalat ja kordame raviseanssi. Kokku teeme seda kolm korda.

See retsept on efektiivne, kui tinnitus on tingitud joodipuudusest. Tinnituse ravi sidrunikoorega

Kui tinnitusega kaasneb kuulmislangus, ärge heitke meelt, vaid proovige närvida nii tihti, kui võimalik sidrunikoort.

Üldised soovitused tinnituse puhul

* On oluline jälgida dieeti, süüa vähem rasvast liha ja rohkem puu- ja juurvilja.

Igapäevaselt tuleks kasutada B, A, E vitamiine ja tsinki.

* Masseerida kaela- ja õlapiirkonda. Võtta vahelduvdušši* Loobuda suitsetamisest, alkoholist. Oluline on võimalikult korralik uni.

* Vältida valju muusikat, eriti kõrvaklappidest.

* Tinnitus võib tekkida ka selgroo osteokondroosi tagajärjel. Selle kindlakstegemiseks pöörduge spetsialisti poole, kes suure tõenäosusega saadab teid kompuuteruuringutele. Kui põhjus on selles, määratakse teile ravimeid, massaaži, ravivõimlemist, mille tagajärjel tinnitus peaks kaduma.

* Tinnitus võib olla tingitud ka mõnedest ravimitest, näiteks aspiriinist ja antibiootikust nimega Gentamütsiin.

* Iga päev masseerige oma kõrvalesti. See on tervishoiu koha pealt väga kasulik, eriti hommikul

* Vahetage tee ja kohv taimetee vastu, kõige parem oleks maasikalehetee

* Ärge veetke liiga kaua aega arvuti või televiisori ees istudes.

Kõige tähtsam soovitus, kui teil kõrvad undavad

Selleks et teada saada põhjust, pole vaja seda uurida kohvipaksult, vaid külastada asjatundlikku arsti, kes teeb kindlaks tinnituse algpõhjuse ja koostab teile raviplaani.

Vene keelest tõlkinud

Heinar Kudevita

Tõlkijalt:

Ülalolev artikkel on avaldatud selle autori loal ja heakskiitmisel. Suhtun sellesse objektiivselt ehk teiste sõnadega ei võta selle suhtes seisukohta.

<http://plett.ru/lechim-shum-narod-sredstva/>

Missugune dieet sobib menieerikutele?



Õige dieedi järgimine võib aidata Meniere`i haigust põdevald inimesi. Selles artiklis leiate soovitusi, milliseid toiduaineid valida ja millest hoiduda. Kas teil on esinenud pearinglust või tasakaaluhäireid? Kliiniliselt nimetatakse seda vertiigoks. Selle esinemisel tundub, nagu ümbritsev keskkond keerleks teie ümber. Suuremalt jaolt on see tingitud sisekõrva väärtalitlusest. Samasugune on olukord Meniere`i haiguse puhul. Lihtsamalt öeldes on tegemist vedeliku rõhu tõusuga sisekõrvas, mis põhjustab vertiigo tekkimise ja kuulmislanguse. Selline olukord võib tekkida mistahes vanuses. Selle vastu ei ole ravi, kuid teatud kindla dieedi järgimisega on võimalik hoida sümptomid kontrolli all.

Dieet Meniere`i haiguse puhul

Selle dieedi eesmärk on piirata toitumise osatähtsust, mis põhjustavad vedeliku kogunemise organismi. Sellised toidud on need, mis sisaldavad rohkelt soola või suhkrut. Ainuüksi igapäevane soola vähendamine aitab kaasa haigusnähtuste leevenemisele. Järgnevalt nimekiri toitudest, mida tuleb vältida, kui põete Meniere`i haigust:

- * Soola sisaldavad toidud, nagu krõpsud
- * Valmistoidud, konserveeritud toidud
- * Soolakurgid, sojakaste, ketšup, sinep, salatikastmed
- * Toidud, mis sisaldavad rohkelt suhkrut, nagu magustoidud, jäätis, šokolaad, kompvکید
- * Kofeiini sisaldavad toidudained (kohv, must tee, šokolaad)

Konsulteerige arstiga enne dieedi alustamist. Et dieedi mõju oleks kiirem, lõpetage suitsetamine ja alkoholi tarbimine.

Soovitusi

Teie dieet peaks sisaldama värskaid puu- ja juurvilju, täisteratooteid ja muid värskaid toiduaineid.

Enne ostmist lugege, mida on väikeses kirjas kirjutatud toote pakendile. Enamasti on selleks lisaained, mille hulgas on ka mittesoovitavad lisandid. Ärge ostke toiduaineid, milles on liiga palju soola või suhkrut, aga ka maitsetugevdajaid, värvaineid, säilitusaineid, eriti naatriumglutamaati.

Toidu valmistamisel lisage võimalikult vähe soola. Asendage see teiste maitseainetega. Ärge kasutage valmiskastmeid salatite valmistamisel. Kohv ja muud kofeiini sisaldavad tooted võivad kutsuda esile tervisliku seisundi, mis sarnaneb migreenile. Seetõttu on soovitav neist täielikult loobuda. Selle asemel tarbige taimeteesid, rohelist teed või värsket puuviljamahla.

Soovitav on tarbida piisavalt vett iga päev. Koos toidus sisalduva veega võiks selle kogus olla 1,5 – 2 liitrit päevas.

Lõpuks, kui te olete alustanud dieediga, pidage meeles, et oluline on süüa regulaarselt võimalikult samal ajal iga päev. Sama tähtis on hoiduda stressist, mida on siiski kergem öelda kui teha. Kõik see nõuab inimeselt omapoolset panust, kuid ilma selleta ei tule ka tagajärge.

Inglise keelest tõlkinud
Heinar Kudevita

<http://www.buzzle.com/articles/menieres-disease-diet.html>

Kuulsaid menieerikuid



David Alstead

David on kogenud pianist, kes jätkab oma karjääri hoolimata vasaku kõrva operatsioonijärgsest kurdistumisest, kui noormees oli alles 19-aastane. Operatsiooniga püüti ravida tema Meniere`i haigust, küll kahjuks tagajärjetult. Vaatamata sellele on ta edukas muusik, keda on korduvalt hinnatud ajakirja „Unsigned Artist of the Month” poolt. Tema muusika on võitnud rahvusvahelisi preemiaid Eric Stokesi lauluvõistlustel. Ta on tuntud ja hinnatud klassikalise muusika sõprade hulgas.

Loengud Soomes Kuusankoski linnas



Kuusankoski – linn Lõuna-Soomes.

Sain kutse ühingult Kuusaan Kuuloiset esinemiseks tänu oma soomlasest sugulasele, kes kuulub samuti vaegkuuljate hulka. Valik oli minu, kas rääkida tinnitusest või Meniere`i haigusest. Kuna tinnitus on siiski rohkem levinud, jäi esialgu valik selle peale.



"Korvat soi... mitä tehdä?"

Tinnitus- ja Menieren taudit

ti 25.4. klo 16.00

Toimitila Etappi

Urheilukentäntie 3, Kuusankoski

Vieraana Heinar Kudevita

Viron Tinnitus- ja Meniere yhdistyksen puheenjohtaja

Tervetuloa!

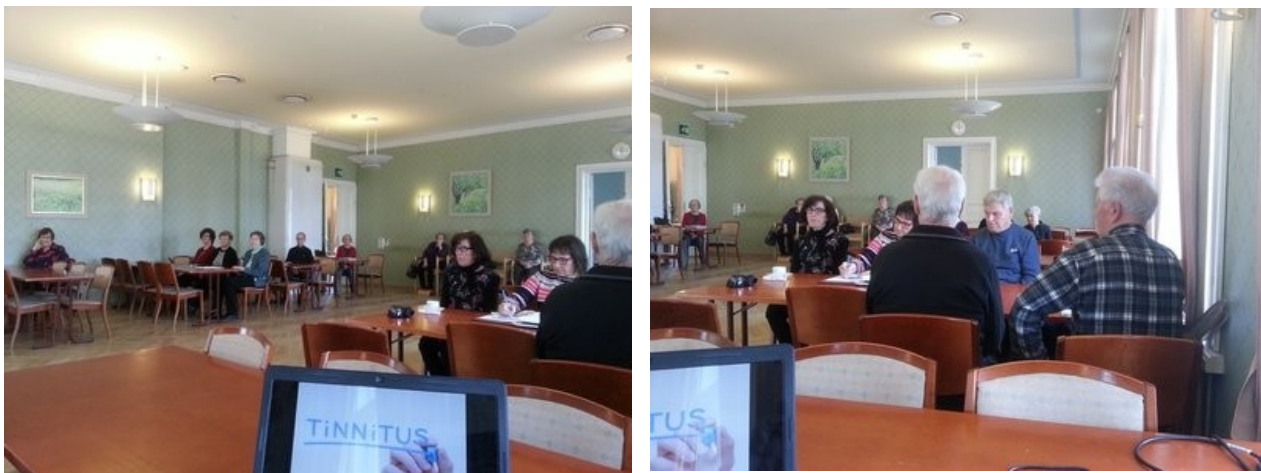
Kuusaan Kuuloiset ry

Huvilisi oli kogunenud üsna palju



vastuvõtt kujunes ootamatult südamlikuks. Kuulajaskond reageeris elavalt ja vahepeal tundus, et küsimustele ei tulegi lõppu.

Kuna minu sugulase abikaasa juhatab Soome sõjaorbude ühingut, siis tuli temalt kutse esineda järgmisel päeval ka tema ühingu.



Ka siin sain hea vastuvõtu osaliseks ja pidin vastama arvukatele ja sealjuures üsna asjalikele küsimustele.

Kuna vastukajad ja tagasiside oli eriti soodne, sain sama päeva õhtul kõne Kuusaan Kuuloste juhatajalt pr. Helga Puraselt kutsega uue loengu esitamiseks mai kuus. Võtsin kutse muidugi rõõmuga vastu.

Kuuloauto

17.5.2017 klo 10 – 12

Kettumäen Palvelukeskus, Kettumäentie 2, Kuusankoski

Ilmoittautuminen Väentuvassa

Tehdään kuuloseula henkilöille joilla EI OLE KUULOLAITETTA

Maksu 10 €/henkilö

**Luennoitsijana klo 10.00 – 11.00 Viron Tinnitus ja Meniere
Yhdistyksen**

puheenjohtaja Heinar Kudevita



Tervetuloa kuulolle

Loeng toimus Kuusankoski vanurite päeva- ja hooldekodus Ketunpesä (Rebasepesa). Selle asutuse kirjeldus vajaks rohkem ruumi ja paremat sulge, kui minu oma. Siiski võiksin ma selle kokku võtta ühe sõnaga - super! Ka sealne loeng möödus igati edukalt. Seekord rääkisin Meniere`i haigusest. Nüüdki esitati palju küsimusi ja mõne inimesega tekkis pikem jutuajamine, mille puhul teised ootasid kannatlikult järjekorras.



Loengupaigast suundusime kuulmisuuringuteks kohandatud autoga mõne kilomeetri kaugusele linnaserva, kus toimus kuulmisuuringutest huvitatud inimeste vastuvõtt. Ka seal tuli rääkida inimestele, mida kujutab endast tinnitus ja mida selle esinemisel teha. Neid sündmusi jääb meenutama tänukiri minu seinal.





Kaunist suve

soovib ETMÜ juhatus

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

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.