

# **ALLERGIA**

**KOOSTANUD: LEHTE KIRISBERG**  
**2015**

# MIS ON ALLERGIA?

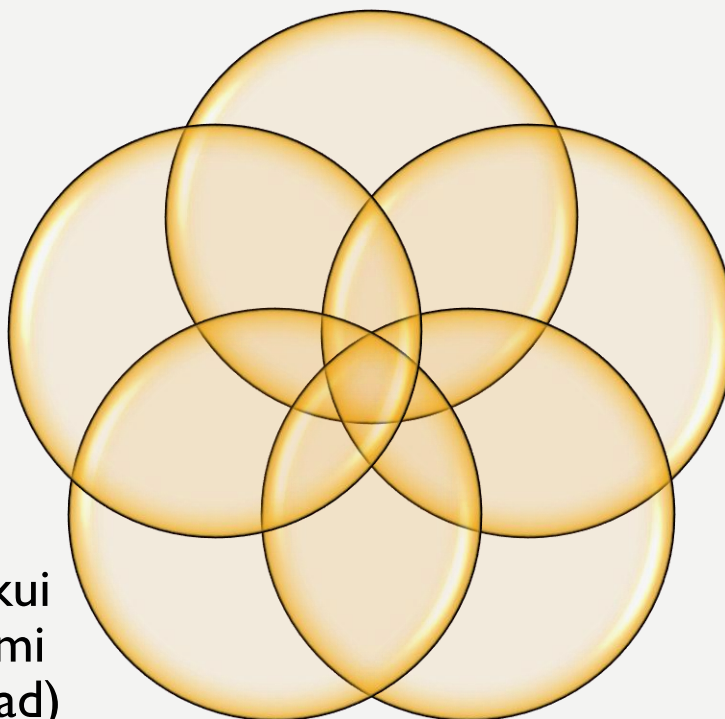
Organismi  
ülitundlikkus erinevate  
ainete suhtes

Ilmneb mõni kuni  
mõnikümmend tundi  
pärast allergeeni  
sattumist organismi

Keha viis kaitsta end  
võõrainete eest  
On päritav

Reaktsioon tekib kui  
immuunsussüsteemi  
proteiinid (antikehad)  
identifitseerivad  
ohutu aine

Stress mõjutab



# TERVISEHÄIRED

Erinevad  
haigus-  
nähud



Hingamis-  
elundid,  
süda,  
närvisüs-  
teem  
neerud,  
nahk



Mitme  
elundi  
üheaeg-  
ne  
kahjustus



Anafü-  
laktiline  
šokk,  
seerum-  
tõbi,  
nõges-  
tõbi

# HISTAMIIN

Keha toodab histamiini,  
et kaitsta ennast  
arvatavate  
haigustekitajate eest

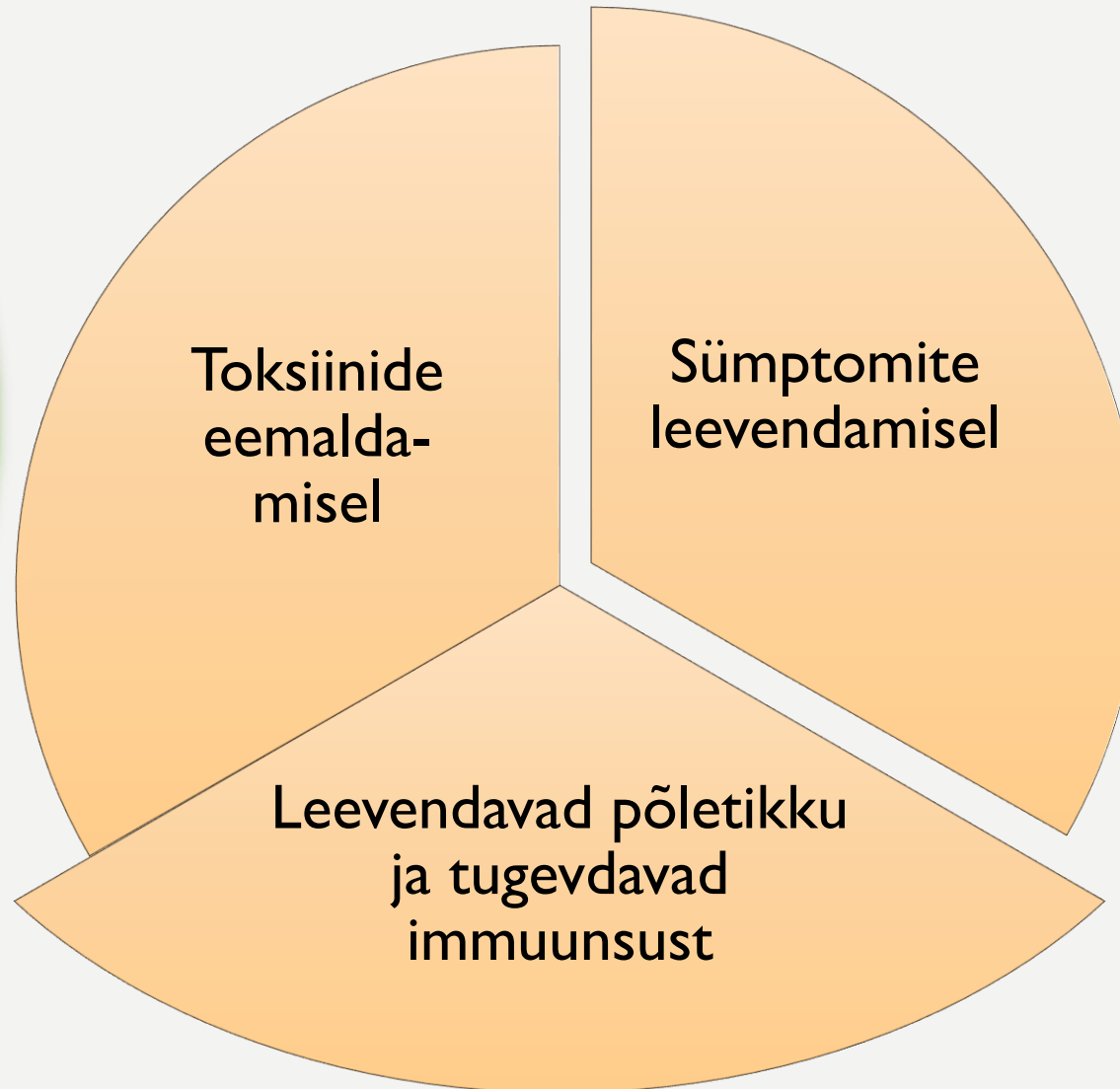
Allergiliste  
sümptomite vahendaja

# MIS AITAB ALLERGIKUT?

- Organismi tugevdamine.
- Keha puhastamine
- Puhtad toitained
- Vältida kõiki säilitus- ja lisaaineid
- Uurida, mis veel allergiareaktsioone tekitavad
- Korras hoida kopsud ja jämesool, neerud ning kusepõis, põrn, kõhunääre ja magu.
- Kortisoonipõhine salv muudab naha õhukeseks ja salvi toimeained liiguvad läbi naha siseelunditesse.



# EETERLIKUD ÕLID TOETAVAD



# KAS SA TEADSID, ET...



**LAVENDEL**  
(Lavender)  
toimib  
naturaalselt  
allergiavastasena



**PIPARMÜNT**  
(Peppermint)  
aitab siinusega  
seotud peavalude  
vastu



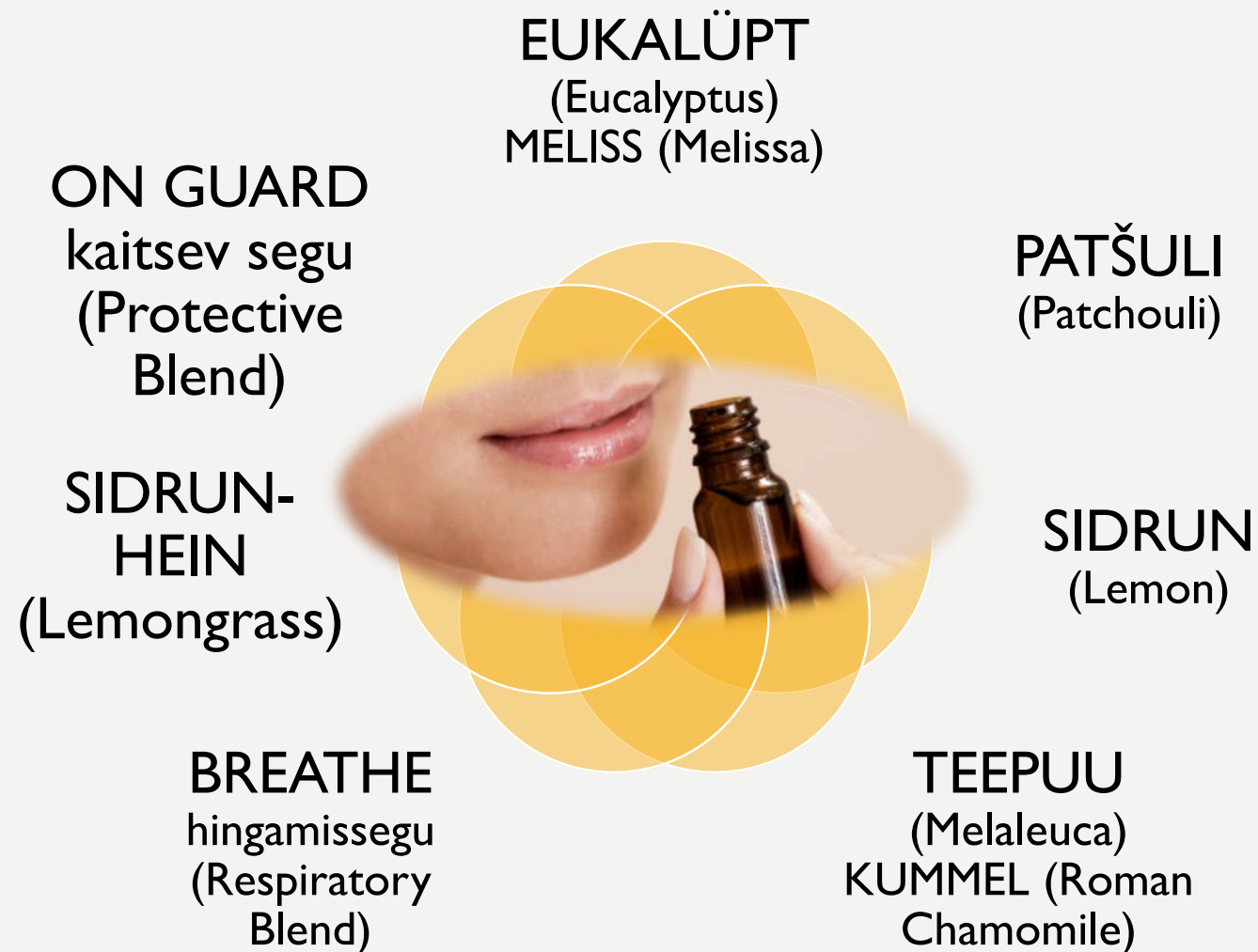
**METSIK APELSIN**  
(Wild Orange)  
aitab avada  
ummistunud nina



**KOOS  
TOIMIVAD  
HÄSTI**



# VEEL EETERLIKKE ÕLISID JA SEGUSID





# KUIDAS KASUTADA ÕLISID?

1. Võta **seespidiselt** :



**2-3 tilka Lavendel (Lavender)**

**2-3 tilka Sidrun (Lemon)**

**1-5 tilka Piparmünt (Peppermint)**

- Võta võimalusel kapsliga.
- Koguse võta vastavalt allergia raskusastmele.
- Alusta võtmist enne sümptomeid, kui saad seda ette näha.
- Kasuta nii tihti kui vaja.

2. Määri otseselt **nina alla, rinna piirkonnale või talle alla.**

3. **Diffuseeri aroomsest**, et aidata sisetingimuse sümptomitega.



# ALLERGIASEGU

Nii lastele kui ka täiskasvanutele:

- **20 tilka Piparmühti**
- **20 tilka Lavendlit**
- **20 tilka Sidrunit**



# ALLERGIASEGU

Proovi:

Lastele ühekordne annus seepidiselt:

**1 tilk Piparmünti, 1 tilk Lavendlit, 1 tilk Sidrunit**

- Võta sisse **meega või mahlaga** segatuna.
- Samu õlisid võib määrida hommikuti ja õhtuti **jalataldadele**.
- Kui õietolmu tase on väga kõrge, siis lisada neid õlisid iga kord **joogivette**.



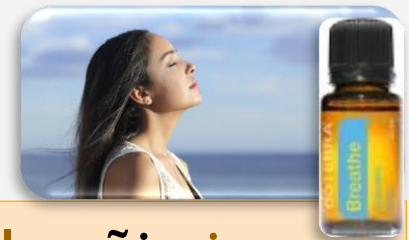
# VÕTA LISAKS

**Life Long Vitality toidulisandid.**

**Toetavad immuunsust.**



# PROOVI VEEL



- **Piparmünti** (Peppermint) ja/või Breathe määri otseselt **kuklale** või **nina alla** ja **ninaseljale** vastavalt vajadusele.
- **Piparmünti** (Peppermint) võid tilgutada ühe tilga **keelele** ja siis suru keel suu lakke, et ummistusest vabaneda.
- Allergeenide puhastamine **ruumis** enne magamaheitmist **Purify** puhastava seguga, **Sidruni**, **Greibi**, **Piparmündi**, **Sidrunheina** (Lemongrass), **Lavendli** õliga.
- Hallituse/seene puhul kasuta mõned tilgad kõiki neid õlisid:



**Teepuu** (Melaleuca)

**Sidrunhein** (Lemongrass)

**Purify** puhastussegu

**Panna** õhufiltrisse. Aitab vähendada hallituse, seente allergeene.



# PB ASSIST+

Nõrgenenud seedetrakt suurendab allergia tekke võimalust.

## PB Assist+

- Toetab tervet seedefunktsiooni ja immuunsust.
- On ohutu kasutamiseks kõigile pereliikmetele.



# BREATHE HINGAMISE TOETAMISEKS:

- Aitab kergemini hingata.
- See patenditud segu sisaldab:
  - Loorberlilehte (Laurel Leaf)
  - Piparmünti (Peppermint)
  - Eukalüpti (Eucalyptus)
  - Teepuu õli (Melaleuca)
  - Sidrunit (Lemon)
  - Ravensara
- Puhastab ja rahustab hingamisteid.
- Kerge määrida rinnale, seljale või meelekohtadele. (tundliku naha puhul segada baasõliga)
- Meeldiv aroom on rahustav meeltele ja ideaalne öiseks difuseerimiseks, et tagada rahulik uni.
- Aromaatseks ja otseseks kasutuseks.



# LEEVENDUST PAKKUV PIPARMÜNT

- Sissehingamisel saab sageli kergendust **nina ummistusest** ja pakub leevendust **kriipimisele kõris**.
- Toimib **köha leevendajana** ja pakub leevendust **allergia** puhul, samuti **nohu, köha, sinusiidi, astma ja bronhiidi** puhul.
- Vähendab **lima ja põletikku**
  - allergiliste reaktsioonide peamist põhjust.





# LEEVENDUST PAKKUV PIPARMÜNT

Proovi:

- Difuuserisse pane 5 tilka piparmündi eeterlikku õli.
- Leevendab ummistust ninas ja kriipimist kurgus.
- Aitab lõõgastada nina lihaseid, mis võimaldab organismil tühjendada lima ja õietolmu allergeene.
- Et vähendada põletikku, võta 1-2 tilka puhast piparmündi eeterlikku õli seepidiselt 1 kord päevas.
- Võid lisada klaasile veele, tassile teele või smuutile.
- Saab määrida ka paikset rinnale, kaelale ja jalataldadele.
- Tundliku nahaga inimestele see on parim, kui lahjendada piparmündiõli kookose või jojobaõliga enne määrimist.



# BASIILIK TOETAB ORGANISMI

Basiiliku eeterlik õli:

- Vähendab allergeenide põletikulist reaktsiooni.
- Toetab neerupealiseid, mis on seotud üle 50 hormooni tootmisega, mis juhivad peaaegu igat kehafunktsiooni.
- Aitab kehal reageerida ohule , toetades vereringlust ajju, südamesse ja lihastesse.
- Aitab ka kehal puhastada mürkidest bakteritest ja viirustest.
- Leevendab põletikku, valu ja väsimust.
- Uuringud tõestavad, et basiilikuõlil on antimikroobne toime ja ta aitab tappa baktereid, pärmi- ja hallitusseeni, mis võivad põhjustada astmat ja hingamisteede kahjustusi.



# BASIILIK TOETAB ORGANISMI



Proovi:

- Et leevendada põletikku ja reguleerida immuunsüsteemi sattunud allergeeni ülereageerimist, võta 1 tilk basiiliku õli seespidiselt.
- Võid lisada seda supile, salatisse kastmesse või muu rooga.
- Et toetada hingamissüsteemi, lahjenda 2-3 tilka basiiliku õli võrdsetes osades kookosõliga ja määri lokaalselt rinnale, kaelale ja meelekohtadele.

# EUKALÜPTIÕLI TOIME

- Avab kopsud ja nina, toetades seeläbi vereringet ja vähendades allergia sümptomeid.
- Uuringud on näidanud, et see tekitab külmatunnet ninas, mis aitab kergendada õhuvoolu.
- Sisaldab tsitronellaali, millel on valuvaigistav ja põletikuvastane toime.
- Köha puhul aitab puhastada keha toksiinidest ja kahjulikest mikroorganismidest, mis tegutsevad allergeenidena.
- 2011. aasta Evidence-Based täiendavas uuringus avaldati, et alternatiivne meditsiin leidis, et eukalüpti eeterlik õli on suureks abiks ülemiste hingamisteede infektsioonide puhul. Patsiendid, keda raviti eukalüpti sprayga, said leevendust raskest hingamisteede infektsioonist, võrreldes osalejatega platseeborühmas. Leevendust täheldati väheneva kurguvalu, häälekäheduse või köha puhul.



# EUKALÜPTIÕLI TOIME

Proovi:

- Respiratoorsete probleemidega seotud allergia puhul hingata sisse 5 tilka eukalüpti või määrida seda paikselt rindkerele ja meelekohtadele.
- Et ninhingamine oleks selge ja väheneksid ummikud, vala keeva vett tassi või kaussi ja lisa 1-2 tilka eukalüpti eeterlikku õli. Seejärel pane rätik üle pea ja hingata sügavalt 5-10 minutit.



# SIDRUNIÕLI TOIME



- Toetab lümfisüsteemi ringlust ja aitab hingamisteede probleemides.
- Uuringud on näidanud, et sidruni eeterlik õli pärsib bakterite kasvu ning parandab immuunsüsteemi.
- Kui difuseerida kodus, siis sidruniõli võib tappa baktereid ja kõrvaldada õhus vallandunud allergeenid.
- Sidruni vesi toetab immuunsüsteemi ja puhastab keha.
- Toetab maksa puhastust toksiinidest, mis võivad põhjustada põletikku ja immuunsüsteemi probleeme.
- Sidruni vesi stimuleerib valgete vereliblede tootmist, mis on oluline immuunsüsteemi funktsiooniks, sest see aitab kaitsta organismi.
- Aitab eemaldada bakterid ja saasteained köögist, magamistoast ja vannitoast.
- Hoolitseb õhu puhtuse säilitamise eest.
- See võib olla eriti kasulik siis, kui allergeene väljastpoolt tuuakse majja jalanõudega ja riietega.

# SIDRUNIÕLI TOIME



## Proovi:

- Lisa sidruniõli oma pesu pesuainesse.
- Sega paar tilka veega spray pudelisse ja pritsi seda diivanitele, kardinale ja vaipadele jne.
- Lisades 1-2 tilka sidruni eeterlikku õli vette, **toetab see pH tasakaalu taastamises**
- Sidruni eeterlikku õli võib kasutada ka kodus **desinfitseerimiseks**.

# VÕIMAS TEEPUU ÕLI



- Võib aidata hävitada õhus patogeene, mis põhjustavad allergiat.
- Õhus hajuv teepuuõli kodus ja nahale kandes aitab tappa mikroorganismid, hallituse, bakterid ja seened.

2000 a läbiviidud uuringus Saksamaal leiti, et teepuuõlil on antimikroobne toime bakterite, pärmide ja seente vastu. Need mikroobid põhjustavad põletikku ja sunnivad meie immuunsüsteemi tööd raskendama.

- On antiseptiline ja tal on põletikku leevendav toime.
- Seda võib ka kasutada üldpuhastusvahendiga desinfitseerimiseks kodus ja allergeenide vastu.



# VÕIMAS TEEPUU ÕLI

## Proovi:

Kasuta teepuu õli **nahalööve** ja **nõgestõve** puhul  
või üldpuhastusvahendina.

Kui kasutad teepuu paikset, lisa 2-3 tilka puhtale vatile ja õrnalt määri ala.

Tundliku nahaga inimesed lahjendagu teepuuõli baasõliga enne, nagu näiteks  
kookospähkli või jojobaõliga.



# UURING



- On tõestatud, et need eterlikud õlid on kasulikud allergia ravimisel ning heinapalaviku sümptomite vastu ilma kemikaalideta.
- 2004 aastal viidi läbi uuring Orgaanilise ja Bioorgaanilise Keemia Osakonna poolt Lund Ülikoolis Rootsis mis näitas **ninasprei** efektiivsust mis oli tehtud eeterlikest õlidest, nagu Eukalüpt (Eucalyptus), Lavendel (Lavender) ja Küpress (Cypress).
- Pärast ninasprei kasutamist kõik patsiendid kogesid kiiret ja olulist leevendust nasaal- sümptomitest, võrreldes antihistamiini efektiga.
- Efekt tekkis esimese 5 minuti jooksul ja kestis mitmeid tunde.



# KUIDAS KASUTADA VEEL ÕLISID



- **Toiduallergiad** - Võtta 1-2 tilka sidruni või piparmündiõli sisemiselt, **et leevendada toiduallergia sümptomeid**. See **aitab kehal mürkidest puhastada ja kõrvaldada allergeenid** läbi higi või urineerimise.
- **Nahalööve või nõgesetõbi**- Kasuta teepuu või basiilikuõli paiksest. Lisa 2-3 tilka vatile ja tupsuta kahjustatud piirkonda. Määri õlisid üle maksa piirkonna, mis on üheks võimaluseks leevendada nahaärritusi, sest see aitab maksal läbida toksine, mis koormaks nahka. Lahjenda 3-4 tilka teepuuõli kookosõliga ja määri seda maksa piirkonnale.
- **Hooajaline allergia** - sidruni ja teepuuõli puhastab õhku ja mööblit. Lisa 40 tilka sidruniõli ja 20 tilka teepuuõli oma 16-untsi pihustipudelisse. Täida pudel puhta veega ja lisa veidi äädikat ja pihusta seguga iga ala oma kodus.
- Et vähendada **hingamisteede probleemidega seotud** hooajalist allergiat, proovi seda segu; see annab rahustava tunde, avab hingamisteid ja on lihtsam hingata.
- Allergia segu - kombineeri 2-3 tilka piparmündi, eukalüpti ja lavendli õli 1 teelusikatäie kookosõliga ja masseeri seguga meelekohti, kõrvade tagant ja jalataldu.

# VEEL ALLERGIAT LEEVENDAVAT



- Lapsel saab tundlikkust mõningate ainete suhtes takistada, kui raseduse ajal mõjutada emal neerude üle valvavaid akupunktuurpunkte (**Neeru 9 resonaator-ZHUBIN**)
- Kasulik on süüa **nõgest** ja teisi **täisväärtuslikke taimetoite**.
- Turgutada ka füüsilist poolt (**shiatsu, jooga, shi, do-in enesemassaaž, muud organismi tugevdavad raviviisid jne.**). Nii saaks vältida pärilikena esinevaid vaevusi.
- Allergia on tihti ühenduses meie **mõtlemisega**.
- Nii mõnigi inimene on võimeline oma tahte jõul allergilist reaktsiooni vältida.

# VEEL ALLERGIAT LEEVENDAVAT

Välja selgitada, millele on inimene tundlik.

- **NÕGES** sisaldab allergia tekkimist takistavat ainet atsetüülkoliini ja räni.
- **RAUDROHU** abil toiduallegia puhul seedimine tugevneb ja toitaineid kasutatakse paremini ära.( kui ei ole tundlik korvõieliste taimede suhtes)
- **KUMMEL** on hea piimaallergia puhul.Ta leevendab kiiresti silelihaste krampe ja kõhulahtisust.
- **SILMAROHI JA TEELEHT** on head kopsuallergiate puhul.



# KAS TEHA TOIDUALLERGIA TESTI ???

- Nahaproovi korral võib nahas tekkida põletik ka nende toiduainete puhul, mille söömisel ei põhjusta allergiat.
- Parim kodune uuring on see, kui kordamööda välditakse kahtlustatavaid toiduaineid 3-5 päeva ja seejärel lisatakse üks kord päevas.
- Kui tekivad allergia sümptomid, jäetakse see toiduaine edaspidi toidust välja.
- Toiduallergia vältimiseks on kõige tähtsam toita imikut rinnapiimaga ja seda võimalikult kaua.



# MIS SÜVENDAVAD ALLERGIA NÄHTE ?

Kindlaks on tehtud rohkem kui 2000 allergeeni.

- Keemilised ühendid, toiduained, õietolmud, loomade karvad, lindude suled, majatolm ja muud.
- Teatud ravimid(n antibiootikumid-novakaiin, jood(enne joodi nahale määrimist või sellest preparaatide kasutamist tuleks käe randmel mikroannusega proovida. )
- Toidu valmisproduktid, kus on ohtralt säilitus-, värvaineid jt keemilisi ühendeid.
- Imporditud marjad, puuviljad, mis on tihti mürgitatud annustega.
- Toit, millele on lisatud lõhna- ja värvained, eriti kondiitritoodetel.
- On juhtumeid, kus on värvitud isegi rohelisi herneid, kurke, piprakaunu, aedube, kokteilikirsse.



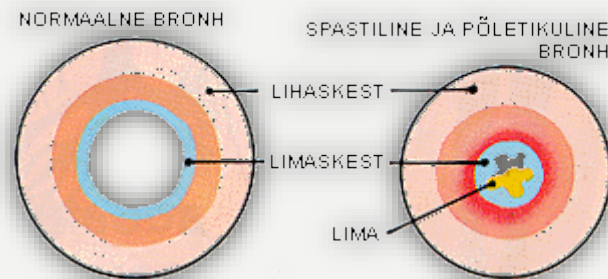
# MIS SÜVENDAVAD ALLERGIA NÄHTE



- Värvitakse isegi sinki ja vorstisaadusi, lisatakse nitritit, mis on eriti kahjulik. Tegemist on antioksüdantidega, mis aeglustavad toiduainete riknemist õhuhapniku mõjul.
- Na-glutamaadi lisamine suppidele, kastmetele, puljongitele. Viimast kasutatakse puljongikuubikute tootmisel, seepärast on pidev ja pikaaegne kuubikute kasutamine samuti kahjulik.
- Teatud E-ainetega toidu tarbimine.
- Lapsed ei tunne piiri krõbe-kartulite söömisel, kuhu on lisatud Na-glutamaati. Viimane süvendab allergia nähte, kui selleks on soodumus.
- Tuleks hoiduda imporditavatest toiduainetest.
- Keskkonna (õhu, vee ja maapinna) saastumine.
- Kahjulikud ained elu- ja töökeskkonnas, kust nad pääsevad kopsude, naha ja seedetrakti kaudu inimorganismi ning võivad põhjustada allergiat.



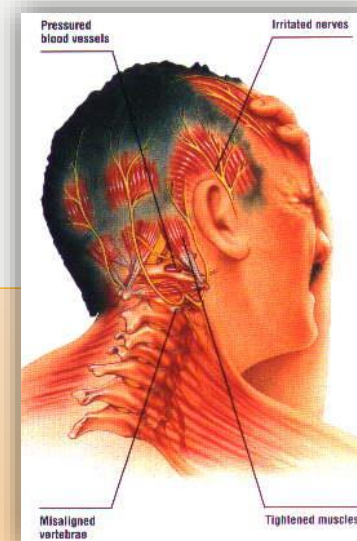
# ALLERGIA JA ASTMA



- Allergiat võivad põhjustada näiteks toiduained (munad, piim, teraviljad), ravimid, sissehingatavad osakesed, putukamürk, loomakarvad jne.
- Allergia omakorda võib olla üks astma tekkepõhjusest.
- Mistahes allergia ja astma on sisemise mustuse, parasiitide poolt hõivatud sisemuse tgajärg.
- Tehke läbi põhjalik verepuhastus looduslike taimedega ja ka soolepuhastus. Sooles paisuv savi ning ülikahjulikud prednisolooni ehk luidhävitavad inhalaatorid võib ostmata jätta ja astmast ning allergiast peagi vabaneda.  
(Raivo Orgusaar      raivoorg@yahoo.com)

# ALLERGIA JA PEAVALU

- Arvatakse, et umbes 10 - 15 protsendil migreenihaigetest esineb nn. allergiline peavalu.
- Väidetakse, et migreen on 80% juhtudest seotud allergiaga.
- Peavalusid seostatakse eriti toiduallergiaga, mille puhul olulisimad allergeenid on: šokolaad, maitseained (eriti vürtsid), sibul, kapsas, pähklid, õun, banaan, heeringas, piim, juust.



# QUINCKE SÜNDROOM

Quincke ödeem: allergiline reaktsioon veresoonte permeaabluse tõusu ja tugeva tursega hingamisteedes,

- N, Quincke ödeemile on iseloomulik, et allergilised tursed võivad esineda mitte ainult näol, vaid ka limaskestadel.
- Turse võib levida aju serooskestadele ja ajule.
- Veresooned lasevad läbi.
- Haige oksendab ja kaebab tugevat peavalu, lisanduvad kuklalihaste kangestus ja krambid.
- Need nähud kaovad või vähenevad pärast seljaaju punktsiooni.
- Põhjuseks on sagedamini toiduallergeenid (piim, munad, šokolaad, pähklid, tsitrusviljad).



# POLLINOOS



Pollinoos: allergiline nohu, heinapalavik, õietolmuallergia,

- Kevadel, suvel või varasügisel :kipitus või kihelus ninas, korduv aevastamine.
- Rohke vesine eritis ninast (nina tilgub) või nina limaskesta tugev turse (nina on kinni).
- Silmade kipitus, hõõrumistunne. Silmalaud tursuvad, tugev punetus ja rõhuv valu silmades.
- Ebamugav kipitus- ja kihelustunne kurgus ja kõris, mis põhjustab köha.
- Hääl võib muutuda kähisevaks.
- Kehatemperatuur võib tõusta (tekib heinapalavik), võib tekkida migreenilaadne peavalu.

Sagedamini on nende nähtude põhjuseks heinte, koirohu, kase, lepa ja sarapuu õietolm.

Haigestuvad eeskätt linlased, kelle limaskestadele toimivad heitgaasid, tolmu ja muu, mis tugevdavad õietolmu allergeenset toimet.

# POLLINOOSI NÄHTUDE TEKITAJAD

- Haigustunnused tekivad igal aastal allergiat põhjustavate puude ja taimede õitsemise ajal.

- Haigusnähud on tugevamad keskpäeval tuulise ja päikesepaistelise ilmaga, sest siis on õhus rohkem õietolmu.



Sõltuvalt ajast põhjustavad Eestis pollinoosi järgmiste puude ja taimede tolm:

- Märts - mai on puude õitsemise aeg. Peamiseks pollinoosi põhjustajateks on sarapuu-, lepa- ja kasetolm. Varase kevade korral võib sarapuu õitsema hakata juba veebruari lõpus. Mai lõpus lisandub veel tamme ja võilille õietolm.
- Juuni - juuli on aasaheinte (timut, kerahein, aruhein, raihein, rebasesaba, nurmik, luste) ja kõrreliste (rukis, nisu) õitsemise aeg.
- August - september on umbrohtude (puju, koirohi, malts) ja sügislillede (astrid, krüsanteemid jt) õitsemise aeg.

# POLLINOOSI NÄHTUDE TEKITAJAD

- Sageli on haiguse põhjuseks allergia mitme õietolmu suhtes.
- Ristuva allergia tõttu ei talu pollinoosihaiged ka mitmeid toiduaineid. Nende söömisel tekivad vaevused, mis on iseloomulikud pollinoosile.
- Sarapuutolmu allergiaga tekib pähklite söömisel sügelus huultel ja suus, köhatamine, vesine nohu või siis lööve nahal.
- Puutolmu allergiaga ei taluta sageli pähkleid, õunu, viinamarju, porgandeid, mandleid, kasemahla ja maitsetaimi.
- Kõrreliste ja aasaheinte suhtes tundlikud ei talu jahu ja tangaineid, eriti nende taimede õitsemise ajal.
- Päevalille õietolmu allergiaga ei taluta päevalilleseemneid ja -õli, halvaad ja majoneesi.
- Keedetuna või külmutatuna kaob tavaliselt enamiku toiduainete allergiline toime.
- See ei kao aga pähklitel, mandlitel ja maitsetaimedel.
- Mesi ja ravimtaimed võivad põhjustada pollinoosile iseloomulikke vaevusi.



# ORGANISMI TOETAMINE

- Allergilise nohu puhul tavalised ninatilgad ei aita, nende pikaajaline kasutamine teeb nina limaskestale isegi kahju.
- Abi on kui hoidutakse kokkupuutest haigust põhjustavate allergeenidega ja ärritavate teguritega.
- Alati pole allergeeni võimalik täielikult kõrvaldada või põhjuslik allergeen ei selgu uuringutega, siis tuleb kasutada medikamentooset ravi.





# ORGANISMI TOETAMINE



Enim kasutatavad ravimid on:

- suukaudsed allergiat vähendavad ravimid (nn Antihistamiinikumid)
- lokaalselt kasutatavad (toopilised) nina ja/või silma antiallergilised ravimid (hormoonid, antihistamiinsed preparaadid, kromoglükaadid).

Mõnedel juhtudel on võimalik teha ka spetsiifilist immuunravi. See seisneb allergeeni väga väikeste hulkade korduvates süstimistes allergoloogi kontrolli all. Spetsiifiline immuunravi kestab keskmiselt 3 aastat.

- Allergilise nohu ravi peab olema regulaarne ja kestma ka pärast nohu taandumist.
- Kuna allergiline nohu eelneb väga sageli raskemale allergiahaigusele -astmale, siis varajane ja korrapärane allergilise nohu ravi võib kergendada astma kulgu või isegi vältida astma väljakujunemist.



# ATOOPILINE NAHAPÕLETIK

Eriline ekseemi vorm, mille tekke eelduseks on pärilik omadus reageerida organismi sattunud võõrainetele kiiret tüüpi allergilise reaktsiooniga.

Algab kõige sagedamini esimesel elupoolaastal pärast üleminekut rinnapiimalt kunstlikule toidule, kuid võib alata ka väikelapse eas ja hiljem.

Imikueas on haigusnähud ägedad.

Nahal on tugev punetus, vesitsemine, koorikud.



Lööve tekib põskedele, levib jäsemetest sirutus- ja painutuspindadele ning võib haarata kogu keha. Suurematel lastel on haiguspilt vähem äge.

Nahk on üle kogu keha kuiv, lööve paikneb eelkõige küünra- ja põlveõndlates, silmade ja suu ümbruses ning kaelal. Nendes piirkondades on nahk paksenenud ja punetav, nahajoonis on tugevnenud. Pidev sügelemine.

# ATOOPILISE NAHAPÕLETIKU KULG



- Kulgeb ägenemiste ja paranemistega: enamasti ägeneb sügisel ja paraneb suvel.
- Taandub suurel osal lastest 2.-3. eluaastaks, kuid mitte kõigil.
- Taandudes jääb naha kuivus ja suurem tundlikkus väliste ärritajate suhtes.
- Suurem risk haigestuda ka teistesse atoopilistesse haigustesse.
- Astma lisandumine või nahapõletiku asendumine astmaga on sagedaseim 3-4 aastaseks.
- Üleminek allergiliseks nohuks või selle lisandumine on sagedaseim murdeeaas.
- Igal kümnendal haigel on atoopiline nahapõletik probleemiks ka täiskasvanueas.

# ATOOPIA



- Atoopia on naha omadus, millega tuleb õppida koos elama.
- Nahka tuleb hoida nii, et kokkupuude haigust soodustavate teguritega oleks võimalikult väike ja et faktorite toime, mida täielikult kõrvaldada ei saa, oleks võimalikult nõrk.
- Selle eelduseks on ägestavate tegurite ja haigusega kaasuvate häirete tundmine.

# ÄGESTAVAD TEGURID



- Lööbe vallandab mingi ärritav tegur või allergeen.
- Imikutel ja väikelastel on selleks enamasti toiduallergeenid.
- Sagedasemad on lehmapiim, muna, kala, nisu, soja, tomat, herned, oad, pähklid, mandlid, maasikad, tsitrusviljad, kiivi, mesi, shokolaad, kakao, maiustused.
- Mida vanemaks saab laps, seda rohkem hakkavad haiguse kulgu mõjutama olmeallergeenid: toatolmulestad, loomakarvad, suled, õietolm, hallitusseened, ravimid, pesemisvahendid, kosmeetika, villane ja sünteetiline riie jt.
- Ägenemist võivad esile kutsuda ka külm ilm, liigne palavus ja higistamine, närvipinge, naha mehhaaniline ärritamine (kratsimine), naha nakkused ning kroonilised põletikud organismis.

# KAASUVAD HÄIRED



## Sügelemine

- Haiguse kõige iseloomulikum tunnus.
- Sügelemine põhjustab kratsimist, kratsimine nahaärritust ning see omakorda sügelemist ja haiguse süvenemist.
- Tugev sügelemine päeval ja öösel põhjustab stressi ja väsimust, mis samuti ägestavad haigust.

# KAASUVAD HÄIRED



## Nahakuivus

- Iseloomulik kroonilise põletiku puhul ning põletiku paranemisjärgus.
- Sageli on see atoopilise nahapõletiku haigetel pärilik omadus, mis ei kao ka siis, kui põletik on taandunud.
- Kuiva naha sügelemislävi on madal, kaitsevõime on nõrk, mistõttu nahale sattunud ärritajad ja allergeenid pääsevad kergesti mõjule.
- Ka lihtsalt kuiv nahk võib sügeleda, mis põhjustab kratsimist, kratsimine nahapõletikku.

# KAASUVAD HÄIRED



## Nahk on vastuvõtlikum nakkusele

- Seepärast lisandub sageli atoopilisele nahapõletikule bakteritest, herpesviirusest või pärmiseentest tingitud nakkus.
- Seda soodustavad immuunsüsteemi nõrkus, kratsimine ja mõned salvid.

# NAHAHOOLDUS JA RAVI



- Nahahooldus on atoopilise nahapõletiku puhul erilise tähtsusega.
- **Naha puhtuse eest hoolitsemine ja kreemitamine** peavad kujunema harjumuseks.
- Kreemi tuleb panna alati peale veeprotseduure kergelt niiskele nahale ja vastavalt vajadusele ka sagedamini.
- Kreemide sobivus on individuaalne.
- Veeprotseduure ei tohi teha liiga sageli.
- Seebi asemel on soovitatav kasutada spetsiaalseid pesemisvahendeid, mis sisaldavad nahka pehmendavaid ja niiskust siduvaid aineid ning kuivatavad nahka seetõttu vähem.
- Nõrgatoimelisi hüdrokortsiooni sisaldavaid hormoonsalve võib kasutada ägenemise korral 2-3 korda päevas nädala vältel. Tugevaid hormoonsalve võib kasutada ainult arsti juhtnööre jälgides.



# NAHAHOOLDUS JA RAVI

Allergilistel inimestel peab olema allergiahaigetele **sobiv elustiil**.

Selle eesmärgiks on:

1. Allergeenide vältimine ümbruses ja dieedis
2. Hea nahahooldus - õiged pesemistavad, kreemitamine, õige riietus



# NAHAHOOLDUS



Saab leevendada haiguse sümptomeid :

1. **Nahakuivus** - niisutavad ja pehmendavad kreemid, salvid
2. **Nahapõletik** - hormoonsalvid jt põletikuvastased salvid, kreemid;
3. **Ultraviolettravi**
4. **Sügelemine** - põletikuvastane ravi ja antihistamiinsed ravimid
5. **Nakkuslik põletik** - antibiootikumid, seente- ja viirustevastased ravimid
6. **Psühhosomaatilised nähud** - psühhoteraapia, rahustid, nõelravi

Uuri ka puhaste eeterlike õlide mõjust ja kasuta neid vastavalt vajadusele!

Atoopilise nahapõletiku keerulisest olemusest tingitult ei ole ühte rohtu, mis võtaks haiguse ära. Saab haigusnähte oluliselt leevendada. Eelduseks on hea koostöö arsti ja patsiendi vahel, oma haiguse tundmine, õige elustiil ja väga hea nahahooldus.

# KODUTOOLMULESTAD

- Peaaegu läbipaistvad 0,2 - 0,3 mm pikkused silmaga nähtamatud ämblikulaadsed.
- Paljunemiseks vajavad niiskust üle 50% ja temperatuuri 10 - 30° ning toiduks inimnahalt eraldunud kõõma.
- Head elutingimused leiavad nad voodiriietes ja madratisis, aga ka mujal pehmes mööblis, sisustustekstiilides ning pehmetes mänguasjades.
- Lesti leidub ka puhtaimas kodus.
- 1 gramm madratsitolmu võib sisaldada 15000 lesta.



# KODUTOOLMULESTA ALLERGIANÄHUD

Allergikule võivad  
lestade eritised ja  
surnud lestade osised  
osutada tugevaks  
allergeeniks,  
põhjustades  
allergiahaigusi: allergilist  
nohu, astmat,  
silmapõletikku või  
atoopilise nahapõletiku  
ägenemist

Allergianähud võivad  
olla ajutised või  
pidevad, olles vahel  
seotud niiske  
aastaajaga, tolmuse  
tegevuse või kindla  
kohaga.

Sageli ägenevad  
allergianähud öösel või  
varahommikul.



# ABINÕUD LESTADE VÄLTIMISEKS



Lestad ei talu kuivamist. Hoia pideva ventilatsiooni ja kütmisega toaõhu suhteline niiskus alla 45%.

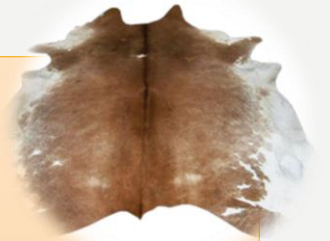
Niiskuse vähendamiseks:

- avasta ja paranda kõik veelekked torustikes
- toiduvalmistamise ja pesemise ajal tõhusta köögis või vannitoas ventilatsiooni
- pesu kuivata mitte toas, vaid pesumasina kuivatustrumlis, õues või spetsiaalses hea ventilatsiooniga ruumis.
- Peale magamist tuuluta voodiriideid niiskuse haihtumiseks. Soovitav on sõrestikpõhjaga hästi tuulutatav voodi.
- Niiskem on jahedate põrandate ja välisseinte läheduses, Ära paiguta sinna vaipu ega pehmet mööblit.,
- Sooja põranda tagab põrandaküte või põranda all olevate ruumide kütmine.
- Kodus olgu võimalikult vähe lestade elupaigaks sobivat pehmet mööblit ja sisustusstiile.



# ABINÕUD LESTADE VÄLTIMISEKS

- Väldi ülepõrandavaipu, loomanahku, tolmaid materjale.
- Kardinaks sobib ruloo või aknaklaaside vahel olev ribikardin.
- Raamatuid, mänguasju, rõivaid jt. tolmu kogujaid hoia kinnises kapis.
- Võimalusel oma, napilt sisustatud tuba; raamatu või riidekapp sinna ei sobi.
- Piisab kui koristada kord nädalas.
- Siledatelt pindadelt eemalda tolm niiske või mikrokiust lapiga.
- Vaipu ja pehmet mööblit puhasta kloppides või tolmuimejaga. See ei mõju küll elusatele lestadele, kes kinnituvad iminappadega kangakiududele, kuid eemaldab allergeenina toimivaid surnud lesti ja nende eritisi.



# ABINÕUD LESTADE VÄLTIMISEKS



- Sügavamalt puhastab **kloppiva toimega tolmuimeja**. Kasutage **erifiltritega, vesi- või kesktolmuimejat**, need ei päästa allergeene tagasi õhku.
- Allergik ärgu viibigu koristamise ajal kodus või **kandku kaitsemaski**.
- Voodit puhastage **iga nädal**, voodiriideid tuulutage **õues**. Linu peske vähemalt **60°** vees. Vana padi vahetage välja **2-3**, tekk **5-6** ja madrats **8-10** aasta tagant.
- Parim viis voodis lesti vältida on katta madrats, padi ja tekk spetsiaalse **kaitsekattega**. Kui kaitsekatteid ei kasutata, peaks vähemalt kord 4-6 nädala tagant tekke-patju lestade hävitamiseks:
- Pesema vähemalt **60°** vees või hoidma **1 tund 60°** saunas või **1-2 ööpäeva** kilekotiga sügavkülmikus ja seejärel eemaldada allergeenid **pestes** või **kloppides** või lisama pesuveele lesti hävitavat kemikaali akrotsiidi.

# ABINÕUD LESTADE VÄLTIMISEKS

- Kui kaisuloomadest ei suudeta loobuda, vajavad needki samasugust **töötlust!**
- Akrotsiidiga võiks 2-6 kuu tagant töödelda ka madratseid, vaipu ja pehmet mööblit, eemaldades seejärel allergeenid kloppides või tolmuimejaga.
- **Tubakasuits ja tugevad lõhnad süvendavad hingamisteede ülitundlikkust.** Kui kodus jätkatakse suitsetamist või peetakse kassi, kelle suhtes allergik on tundlik, on lestavastane võitlus tulutu.
- Puhkusereisil võib probleemiks saada ööbimine **ülepõrandavaibaga** hotellitoas, laevakajutis või rongikupees.
- Võtke alati kaasa oma allergiaravimid, vajadusel ka madratsikate ja puhas padi.
- Mõnes hotellis on olemas allergikute toad.
- Rõske suvekodu asemel võib ööbida **telgis.**





# TEADMISEKS EUROOPAS REISIDES

- Palju lesti on niiske kliimaga soojades Vahemeremaades; eriti rannikul, aga ka Prantsusmaa lääneosas, Inglismaal ja Iirimaa.
- Lestavabad on Soome ja Rootsi kesk- ning põhjaosa (va. rannikualad) ja üle 1500-1800 m kõrgused mäestikud.
- **NB! MOLLUSKID JA KOORIKLOOMAD VÕIVAD PÕHJUSTADA LESTAALLERGIKUL TOIDUALLERGIAT.**



# ALLERGIA JA KOSMEETIKA

- Igal kolmandal Euroopa inimesel esineb allergiat kosmeetikatoodete suhtes.
- "Allergiavaba" kosmeetika on parfümeeriatööstusele kasulik muinasjutt.
- Kosmeetika ja parfümeeriatööstuses kasutatavatest vähemalt 10000 keemilisest ja looduslikust ainest on üle 500 üldtuntud allergeenid.
- Seetõttu on kehtestatud rahvusvaheline nõue, et tootja peab pakendile trükkima kõigi koostisosade täieliku loetelu.



# KOSMEETIKATOOTED: KOLME RÜHMA

- **HÜGIEENILISED** - naha ja limaskestade igapäevaseks hoolduseks.



- **DEKORATIIVSED** - kaunistamiseks ja defektide varjamiseks.
- **RAVIVAD JA TAASTAVAD** - naha ja limaskestade funktsiooni häiretest, sealhulgas haiguste tagajärjel tekkinud muutuste parandamiseks.



# ÜLITUNDLIKKUSE VÄLJENDUS

- **SÜGELUSE JA KIPITUSTUNDENA** kontakti kohal kosmeetikavahendiga.
- **ALLERGILISE KONTAKTNAHAPÕLETIKUNA**, mille sümptomid on: **SÜGELUS**, **KIPITUS**, **NAHAPUNETUS VÕI PEENETERALINE LÖÖVE**.
- Mitteallergilise ehk keemiliste ainete (happed, alkohol, värvid jt.) ärritavast toimest **KONTAKTPÕLETIKUNA**, mis tekib eriti kergesti langenud kaitsevõimega nahal.
- **ALLERGILISE FOTOTERMATIIDINA**: tekib kosmeetikavahendite ja päikese koostoimel.



# ÜLITUNDLIKKUSE VÄLJENDUS

- **MITTEALLERGILISE FOTODERMATIIDINA:** tekib kosmeetikatoodetes sisalduvate ainete (piiritus, troopiliste taimede essentsid ja palsamid) toksilisest toimest päikese mõjul.

Iseloomulik on põletikujärgselt tekkiv pigmentatsioon.

- **KONTAKTNÕGESETÕVENA:** sümptomiteks on naha punetus, paikne turse ning sügelus.

- **ATOOPILISE NAHAPÕLETIKU ÄGENEMISENA:** tekib kosmeetikatoodete komponentide ja haigust põhjustavate allergeenide ristallergia korral.

Ka päikese toimet.

- **HINGAMISTEEDE SÜMPTOMITENA:** nohu aevastamine, köha, hingamisraskus

# LANOLIIN TEKITAB ALLERGIAT

- Veel hiljuti kasutati lanoliini peaaegu kõigis kreemides, seepides jt. Toodetes,
- See kuulus kümne kõige sagedamini allergiat põhjustava kosmeetilise allergeeni hulka.
- Nüüd on allergiat lanoliini suhtes tunduvalt vähem, sest tuntumad kosmeetikatootjad seda enam ei kasuta.



# KUI ON KOSMEETIKAALLERGIA

Loobuda kahtlasest kreemist,  
seebist või üldse kogu  
kosmeetikast.  
Pöörduda arsti poole.

Antihistamiinsed ravimid ei  
ole selle allergia vormi korral  
alati efektiivsed.



Haiguse põhjuste  
selgitamiseks tehakse  
spetsiaalsed  
aplikatsioonitestid, erinevate  
kosmeetiliste allergeenidega.

Proovid kahtlustatava  
kosmeetikatootega jäävad  
sageli pseudonegatiivseks, sest  
häired põhjustavat allergeeni  
võib tootes olla liiga väheses  
kontsentratsioonis.



# NÕUANDED

- Kasuta igapäevaseks nahahoolduseks värvituid ja lõhnatuid vahendeid.
- Ka neutraalse reaktsiooniga apteegikosmeetikat ja lastele mõeldud pesemisvahendeid.
- Ära vaheta kergekäeliselt oma nahale sobivaid tooteid.
- Vajaduse korral osta analoogse koostisega kosmeetikat.
- Loe alati tootepakendilt infot koostisosade kohta,
- Mõtle ristallergia võimalusele “oma” allergeenidega.
- Ära kasuta tundmatu päritoluga kosmeetikat.
- Eelista õrnades toonides dekoratiivkosmeetikat.
- Väldi intensiivse värviga kreeme.



# NÕUANDED



- Väldi juuste värvimisel tugevaid värve.
- Parem on kasutada kergesti mahapestavaid orgaanilisi värve ja värvida juukseid järk-järgult.
- Ära meigi enne päevitamist.
- Väldi küünelaki sattumist nahale ja kuivatage lakki 10–15 minutit enne, kui puudutad kätega nägu, kaela ja eriti silmi. Kuivanud lakk on vähem allergeenne.
- Ära pihusta parfüümi ja tualettvett nahale, vaid juustele või riieteale.
- Katseta uusi tooteid enne kasutamist – määri uut vahendit kaks korda päevas õlavarre sisepinnale 2x2 cm suurusele alale. Jälgi nahareaktsiooni 24 tunni pärast.

# KOSMEETILISI ALLERGEENE

- **AROOMIAINED** - taimsed eeterlikud õlid ja nende derivaadid. Sellest rühmast on tuntuim peruu palsam.

Praegu on kosmeetikatööstuses kasutusel ligi 5000 sünteetilist analoogi, mis on vähem allergiseerivad.

- **KONSERVANDID** - peaaegu alati on nendeks orgaanilised ühendid, millest aktiivsemad on formaldehüüdi ühendid.

Neid püütakse järjest rohkem asendada vähem agressiivsete konservantidega, milleks on sageli happed.

- **VÄRVAINED** - selles rühmas on eriline koht allergia põhjustajana parafenüüleendiamiinil ja selle derivaatidel. Need ained on allergiliste reaktsioonide põhjustajaks juuste, kulmude ja ripsmete värvimisel.

Peruu palsamist jt.: <http://www.ohtuleht.ee/191554/kuidas-hooldada-tundlikku-nahka>

# KOSMEETILISI ALLERGEENE

**BIOAKTIIVSED LISANDID**-Seoses bioaktiivseid lisandeid sisaldavate kosmeetikavahendite populaarsuse kasvuga esineb üha sagedamini reaktsioone **valkudele ning taimse ja loomse päritoluga** ekstraktidele.

Need komponendid võivad olla iseseisvateks allergeenideks, aga põhjustada ka õietolmu ja toiduallergia korral ristallergiat.

- **TAIMSEID VALKE SISALDAVAD** kummel, saialill, nõges, aaloe, nisuidud, avokaado, kiivi, tsitrusviljad, pähklid (ka kookos), porgand, seller, rabarber, mesi jt.

**Mesilasvaha**: kasutatakse puudri ja pumatite valmistamiseks.

**Kampol**: kasutatakse ripsmetuši ning küüne- ja juukselaki valmistamisel.

- **BIOAKTIIVSED AINEID EHK LOOMSEID VALKE SISALDAVAD**: **piima ja muna** valgud (albumiin, kaseiin, allantoin); mitmesugused kudede valgud (kollageen, elastiin jt.), platsenta, ferendid jt.

# METALLIDE TALUMATUS

- **nikkel** - sätendavad juukselakid
- **kroom** - toonivad kreemid ja puudrid
- **alumiinium** – deodorandid

Lihtsama koostisega kosmeetika korral on allergiarisk väiksem.



# ALLERGIKU ELUSTIIL



Vältida või vähendada kokkupuudet allergiat soodustavate teguritega.

Kõige enam mõjutab tervist sisekeskkond, kus me veedame suurema osa oma päeva.

- **sobiv ruumi temperatuur ja niiskus:** temp. 21- 22 kraadi ja sobiv niiskus 24 – 45)
- **puhas ja värske õhk :**õhk peab vahetuma üks kord kahe tunni jooksul. Oluline on ruumide tuulutamine avatud aknaga. Õietolmu allergikud peavad ruumi tuulutamiseks katma akna spetsiaalse filtriga. Õhuvahetuse parandamiseks peaks ööseks jätma lahti magamistoa ukse. Peale pesemist ja pesu kuivatamise ajal hoida lahti vannitoa uks.
- **kontrolli toote tutvustust:** Tähtis on tähelepanu pöörata ehitus- ja viimistlusmaterjalidele. Jälgida, et need ei eritaks mingeid lõhnu ega mikroosakesi.
- **õige koristustehnika:** Koristada iga päev, kasutades selleks spetsiaalse filtriga tolmuimejat. Seejärel ruumid tuulutada. Kõik pinnad peavad olema kergesti puhastatavad. Mahalangenud tolmu pühkida niiske lapiga.



# ALLERGIKU ELUSTIIL



- **ohutu olmekeemia:** Pesu ja koristusvahendid olgu värvitud ja lõhnatud.
- **ihu-ja voodipesu:** Voodipesu peab vahetama iga nädal. Patja tuleb pesta paari kuu järel. Voodi- kui ka ihupesu peavad olema väga hoolikalt loputatud.
- **tervislik toit:** Kulinaarse töötlemise viisidest peaks valima kas keetmise või hautamise. Menüüst välja jätta: šokolaad, kakao, pähklid, importpuuviljad, halvaa, maasikad, seemned, herved. Hoiduma peaks teravamaitselistest toitudest.
- **vältida toataimi**
- **lemmikloom ei ole alati meie parim sõber:** nende karvad, kõõm ja muud eritised on allergikule tugeva ärritava toimega)
- **liigu terviseks:** Leida sobiva koormuse. Sobivamateks spordialadeks on ujumine, aerutamine jt. veespordi alad. )
- **õige elukutse:** Vältida kokkupuudet haigust soodustavate teguritega.
- **ei tubakasuitsule:** Suitsetamine on ruumide suurim saastaja.

# LUGEMIST / VAATAMIST

- <http://viewer.zmags.com/publication/61e10327#/61e10327/12>
- Video: <http://www.youtube.com/watch?v=Ila3gK4GMEg>
- Virpi Raipala-Cormier "LOOMULIKULT ILUS Tee ilu ja tervise juurde lk.117-119
- <https://www.kliinik.ee/teemalehed/allergia/aid-33679/allergia-ja-astma>
- <http://www.allergialiit.ee/?m1=14&m2=108>
- <http://www.allergialiit.ee/?m1=14&m2=106>
- <https://www.kliinik.ee/teemalehed/allergia/aid-11196/mis-on-pollinoos->
- [http://www.psoriaasikeskus.ee/jt/atoopiline\\_nahapoletik.htm](http://www.psoriaasikeskus.ee/jt/atoopiline_nahapoletik.htm)
- <https://www.kliinik.ee/teemalehed/allergia/aid-11195/soovimatu-koduloom-kodutolmulest>
- Toiduallergia: <http://www.loodus.net/me-oleme-see-mida-me-soome/>
- Mõtle, mida tarbid: <http://www.thinkbefore.eu/wp-content/uploads/2014/10/6petajate-k2siraamat.pdf>