

## Pirita Perearstikeskus annab teada

INFO kella 14.00-15.00 on sanitaartund, perearstikeskus on suletud			
<b>PEREARSTID</b>	perearstide telefoni-konsultatsioonid tööpäeviti kella 13-14	<b>VASTUVÕTT</b>	<b>KONTAKT</b>
Dr. Mirjam Türkson		paaris kuupäevadel 15.00 - 18.00	606 16 70
Dr. Kaja Arbeiter		paaritutel kuupäevadel 8.00 - 13.00	606 16 70
Dr. Aili Tabri		paaris kuupäevadel 8.00- 13.00	606 16 70
Dr. Iris Mosona		paaritutel kuupäevadel 15.00 - 18.00	606 16 70
		paaris kuupäevadel 15.00 - 18.00	606 16 70
		paaritutel kuupäevadel 8.00 - 13.00	606 16 70
		teisipäeviti 9.00 -13.00 imikud	606 16 70
		paaris kuupäevadel 8.00- 13.00	606 16 70
		paaritutel kuupäevadel 15.00 - 18.00	606 16 70
<b>NAISTEARSTID</b>	visiiditasu Tln. Ja Harju kindlustatutele 50.-	E,N 12.00 - 18.00 T,K,R 8.00 - 14.00	606 16 79 <a href="http://www.arst.ee">www.arst.ee</a>
Dr. Galina Litter			
	vastused telefonitsi	E,N 11.00 - 12.00	
Dr. Krista Vinkel	vastused telefonitsi	T,K 14.00- 16.00 R 15-18	606 16 79
<b>Dr. ANU PAJU HAMBARAVI</b>			
Dr. Anu Paju	kirurgia proteesimine igemete ravi	T,N,R 9.00 - 19.00	606 16 77
Dr. Ethel Sepp	ravi kirurgia	E, K 9,00 - 18,00	606 16 77
Karin Kõiv	suu hügienist	E 18.00 - 20.30 R 8.30 - 12.00	606 16 77
<b>HARJU HAMBARAVIKESKUS</b>			
Dr. Maret Napritson	* kuni 19aastastele on hambaravi tasuta * täiskasvanute ja laste hambaravi	8.00 - 17.00	606 16 78
Dr. Edith Peetrimägi	* hammaste kontroll tasuta	8.00 - 17.00	606 16 78
<b>MASSAAZHİKABINET</b>			
Juta Sidorova	massöör	9.00 - 19.00	601 65 18
<b>APTEEK</b>			
	retseptiravimid ja käsimüük	8.00- 18.00	606 16 76
<b>HAMBALABOR</b>			
Raul Klesman	hambatehnik		609 14 96

### Parodontiit - mis see on?

#### Anu Paju Pirita Perearstikeskuse hambaarst

Parodontiit on hambakinnituskudede haigus. Haiguse põhjustaja esineb hambal katu (hamba pinnale moodustuv ladestus, mis ei eemaldu mehhaanilise puhasta-

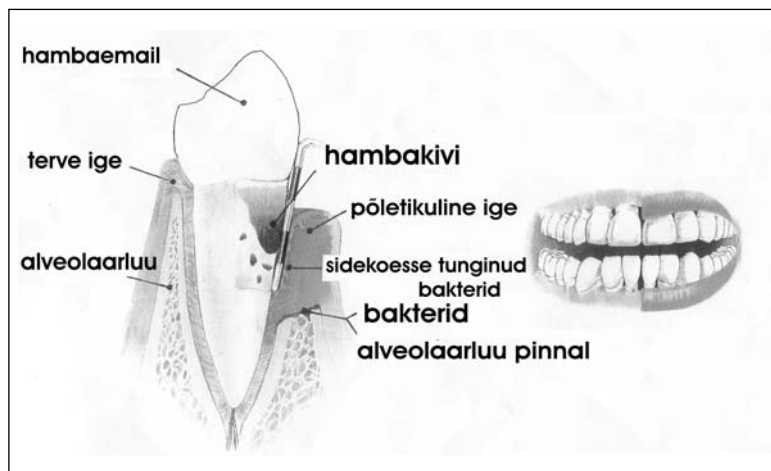
misega) ja hambakivi kujul. Hambakivi (mineraliseerunud, kõva, hambakatt) ebatasane pind pakub bakteritele suurepärased tingimusi katu kiireks juurdekasvuks. Hambakivi on bakterite toksiinide "laoks", põhjustades nii pideva põletiku reaktsiooni sellega kontaktis olevates kudedes.

Katt ja hambakivi kasvavad igeme all järjest sügavamale ja samamoodi tungib sügavamale ka hamba kinnitust hävitav põletik. Sellise hamba juure pind on krooniline põletiku ülalpidaja. Põletiku tagajärjel hävineb hammast ümbritsev luu. Selle tõttu hakkavad hambad liikuma, muudavad asendit üksteise suhtes, närimine on valulik ja raskendatud.

#### Millele võiks patsient tähelepanu pöörata:

- verejooks igemetest hambaid harjates
- igemeturse, igemete punetus
- puudutustundlikkus
- hammastel on lisandunud liikuvus
- paha lõhn suus.

Parodontoloogilise ravi põhiülesandeks ongi põletikku põhjus-



tavate tegurite elimineerimine s.t saada hambajuure pind kõvaks, siledaks ja infektsioonivabaks ehk pehmetele kudedele bioloogiliselt vastuvõetavaks. Kord parodontiiti haigestunud, jääb inimene riskipatsiendiks kogu eluks, sest soodumus selleks on olemas. Patsiendi ülesandeks on õppida hammaste eest kodus hoolitsema.

#### Ravitulemusi säilitav ravi on:

- individuaalselt määratud kontrollvisiidid (2-nädalase, 1-kuulise, 3-kuulise, 6-kuulise või aastase intervalliga)
- takistada hambakatu kasvu igeme äärde
- ennetada hambakinnituskudede põletiku kordumist
- ennetada kinnituskudede hävinemist
- Suuhügieeniõpetust ja parodontoloogilist ravi (hambakivi eemaldamist) teostab suuhügienist.

### Suuhügienist

Suuhügienist on suu tervishoidu edendav ja suu tervisekasvatust läbi viiv ning praktilist kliinilist ravitööd tegev spetsialist. Ta töötab hambaravis meeskonna liikmena. Suuhügienist teadvustab ja abistab inimest ja inimeste gruppe eesmärgiga saavutada optimaalset suu ja hammaste tervist. Suuhügienist töötab hambaravikabinetis, mis koos sisustusega tagab nii patsiendile kui personalile turvalise keskkonna. Ta lähtub oma tegevuses meditsiinitöötaja kutseeetikast. Suuhügienisti kutse eeldab teenindus- ja suhtlemisvalmidust, otsustusvõimet, korrektsust ja täpsust.

Suuhügienisti üks tähtsamaid ülesandeid on motiveerida patsiente ise oma suu tervise eest vastutust kandma. Suuhügieeni mõju suuõõne haiguste, sealhulgas hambakaarie ja kroonilise igemepõletiku kulule, on suur. Katt ei eemaldu ilma hambaid pesemata. See tähendab, et nätsu närimine või õuna söömine ei puhasta hambaid katust. Hambahaiguste ära hoidmiseks on tähtis, et hamba igalt pinnalt eemaldatakse katt hoolsalt ja korrapäraselt.

Suuhügieeni õpetuse eesmärk on harjutada patsiente järgima piisavalt tõhusaid hammaste puhastamise rutiini ning õpetada neid kasutama individuaalselt neile sobivaid vahendeid ja mooduseid.

Heade tulemuste saavutamiseks suudab patsient ise suu puhastamisega ära hoida kaariest, igemepõletikku ja hambakinnituskudede haigusi. Seda juhul, kui suus ei ole katu kinnitumist soodustavaid tegureid: poleerimata täidiseid, hambakivi, lahtisi kaariesekoldeid, täidise ülemäärased.

### Naistearsti info: põletikud

#### Galina Litter

#### Pirita Perearstikeskuse naistearst

Tupe- ja välisgenitaalide põletikest on sugulisel teel leviv trihhomoniaas.

Meestele ta tavaliselt sümptoome ei tekita. Trihhomoniaas on maailma levinuim suguhaigus. Viimastel aastatel on selle haiguse esinemine tugevasti langenud. Arvan, et patsiendid on teadlikumad hügieenist ja võimalustest hoiduda sugulisel teel levivatest haigustest.

Trihhomoniaasi tunnuseks on lehkav rohke, kollakas voolus ja düsuuria - ebamugavus urineerimisel. Trihhomoonase poolt tekitatud põletiku kliinilist pilti on kerge eristada pärmseente poolt tekitatud põletikest. Trihhomoniaasi ravi on kättesaadav retseptiravi. Trihhomoniaasi korral tuleb silmas pidada, et samaaegselt võib patsiendil olla ka teisi veneerilisi haigusi. Alati peab samal ajal ravima ka partnereid. Kindlasti on oluline kontrollanalüüs peale ravi tervistumise määramiseks.

### M a s s ö ö r soovitab

Jätkame juttu unest. On kindlaks tehtud, et uni on aju poolt juhitud keeruline protsess. Teadvus lülitub välja ja me uinume. Kuid magamise ajal juhtub meiega nii mõndagi mõistatuslikku. Loetlen mõningaid neist: kehatemperatuur alaneb, väheneb vere vool aju, lihased lõdvestuvad, pingest vabanevad liigesed ja lülisamm. Und võime jaotada kaheks faasiks. Need on REM ja NREM. Kui magate hästi, vahetuvad une ajal REM ja NREM faasid mitu korda. REM une faasis lõdvestub keha maksimaalselt. Just selles staadiumis kinnistub meie pikaajalisse mälu hiljuti omandatud info. NREM une faasis on vererõhk madalam ja südame löögisagedus kõige aeglasem. Siin saab puhkust vereringesüsteem ja süda. Ka on selles faasis kasvuhormooni kõrgproduktioon. Uni aitab ka laguneda vabu radikaale. Vabad radikaalid põhjustavad rakkude vananemist, nii on uni ka elua pikendamise seotud. Lisaks eelnevale tõlgendab aju une puudust toidu puudusena ja sunnib meid tarbima rohkem süsivesikuid. Süsivesikute suurenenud tarbimine tekitab omakorda liigset rasva ja kehakaal tõuseb. Uni on hädavajalik kui tahame olla reipad töövõimelised ja terved. Seega ei ole uni luksusasi!

Õlavõõtmelise lihaspingest vabastamine massaažiga on tee heale unele.