

Uneapnoe piinab südant

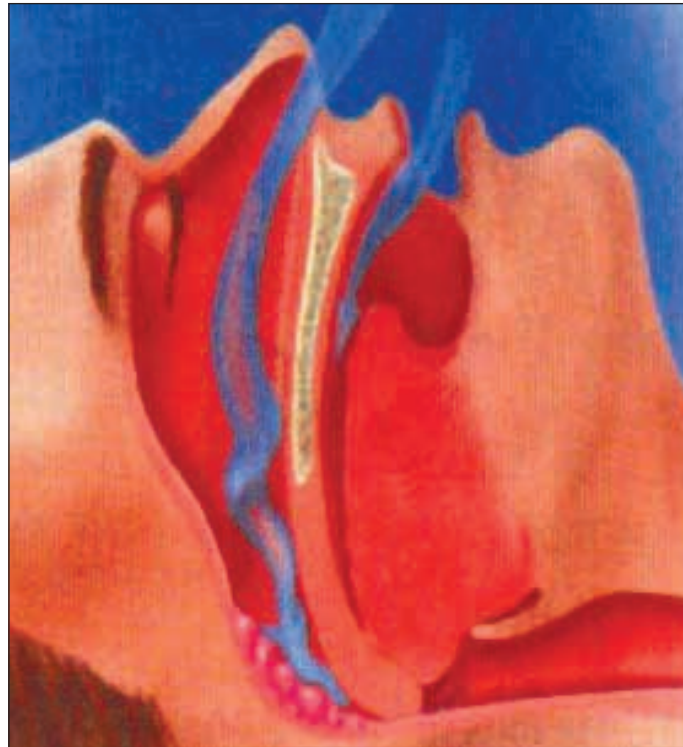
Hea tervise aluseks on hea uni, mis koos vaba ja normaalse uneaegse hingamisega on eelduseks, et inimene taastaks jõu ja päevase töövõime. Õige hingamise tähtsust inimese ideaalseisundi saavutamisel peab väga oluliseks ka joogide elukäsitlus. Uuemad uuringud näitavad, et norskamine ja uneapnoe on seotud südameveresoonkonna haigustega ning liikluse ja tööõnnetuste arvu suurenemisega.



Uneaegsed hingamishäired väljenduvad peamiselt osalist või täielike ülemiste hingamisteede sulgustena – hüpo- või apnoedena. Kui norskamise ajal on uneaegne õhuteede sulgus osaline, siis tõelise apnoe hoo puhul lakkab õhuvool hingamisteedesse täielikult. Uneapnoede all kan-

natajad suruvad öö jooksul pidevalt kokku keele ja pehmesuulae, mistõttu õhk ei pääse kopsudesse. Norskamine võib seega olla esimeseks tunnuseks algavale õhuteede obstruktsioonile.

Kui hingamisseiskuse episoodid on pikad (kestvusega üle 10 sekundi) või



Tüüpiline uneapnoe all kannataja on üle 35 aasta vanune ülekaaluline mees (hormonaalsetest muutustest tingituna ka menopausis naine).

sagedad (enam kui 5 korda tunnis), põhjustavad need öiseid ülesärkamisi, millega kaasuvad lühiaegsed vererõhu tõusud ja pulsisageduse muutused. Häiritud saab normaalne une tsüklilisus, mis viib väljendunud päevase väsimuse tekkele. Halvaneb mälu, langeb tähelepanu ja töö-

võime, tõuseb vastuvõtlikkus stressile ja haigustele.

Paneb roolis magama

Hiljuti Helsingis toimunud 7. Ülemaailmse Uneapnoe Kongressil avaldatud uuringud on näidanud, et norskamisel ja uneapnoel on seos hüpertoo-



niatõve, südame- ja ajuvereringehaiguste ning liiklus- ja tööõnnetuste kõrge- ning riskiga. Norskajatel esineb enam hüpertooniat ja rasvtõbe, norskavatel meestel on enam stenokardilisi vaevusi. Akuutset südameelihase infarkti põdevatel meestel kaasneb tavaliselt uneapnoe sündroom. Ravimata uneapnoe tõstab suremust ja liikluseõnnetuste arvu, on kindel riskifaktor südameveresoonkonna haiguste tekkeks, kokkuvõttes vähendab inimeste töövõimet ja elukvaliteeti.

Uneapnoe mehhanisme

On kolm patoloogilist võtmehhanismi, miks un-

eapnoe haigetel tekivad kardiovaskulaarsed häired: kõrge- ning negatiivne rindkeresisene rõhk, mis peab vastu töötama kitsenenud ülemiste hingamisteede rõhmuutustele, hapnikusalduse langus veres ja sagedased ärkamised.

Rindkeresisese rõhu muutus koormab üle nii südame vasema kui parema poole. Hapnikupuudus organismis põhjustab veresoonte ahenemise, mistõttu tõuseb vererõhk, nii süsteemne kui kopsuringerõhk. Halvaneb südame pumbafunktsioon ja langeb löögimaht. Vere hapnikusalduse langus ning süsihappegaasi sisalduse tõus tõstavad sümptomaatilise närvisüsteemi aktiivsust, mis veelgi suurendab veresoonte ahenemist ja vererõhu tõusu. Viimane on aga oluline riskitegur südameveresoonkonna tüsistuste tekkeks. Liigne CO2 sunnib aju ärkama ning taastama õhuvoolu organismi. Sagedased ärkamised aga rikuvad une ning viivad ajukahjustuste tekkele. Tulemuseks on väljapuhkamata uni, päevane väsimus, intellektuaalsed ja käitumuslikud häired.

MAE PINDMAA,
Kubija Unehoiukeskuse
juhataja

info@kubija.ee; 050 39336
www.kubija.ee

10 kuldset tervisereglist südamehaige tervendamiseks

Ravimtaimedest: viirpuu tinktuur koos leonuuri tinktuuriga 15 tilka 2-3 korda päevas kergendavad enesetunnet – südame töö paraneb, kinkides füüsilist tugevust. Kaaliumrikkaid rosinaid – soovivat peotäis päevas näiteks pudrusse – toidab südant. Basiilik sobib maitsetaimena juurviljatoitudesse või teena südant tugevdama. Ka flavonoidid lillaka värvusega marjadest nagu vaarikad, sõstrad, musti-kad; samuti peedist – puhastavad südame pärgartereid (verehüüvetest).

Soovib kristlik arst
Silvi Mänd

WALMARK®

Efektiivne preparaat liigeste tugevdamiseks



- G** Kaitseb ja tugevdab liigeseid
- G** Soodustab kõhrkoe taastumist
- G** Parandab liigeste liikuvust
- G** Leevendab liigesevalu ja alandab põletikku

Sisaldab:

- Kondroitiinsulfaat** - kõhrestruktuuri algaine tagab liigesepindade liikuvuse ja elastsuse
 - Glükoosamiinsulfaat** - stimuleerib kõhrkoe taastumist tugeva põletikuvastase toimega
 - Kollageen hüdroliisaat** - rikkalik aminohapete allikas oluline komponent sidekoe ehituses
- Preparaati on rikastatud D- ja C-vitamiini ning kaltsiumiga

UltraGel kokteil on tõhus abivahend liigesehaiguste ennetamisel ning juba tekkinud vaevuste leevendamisel. Preparaati soovitatakse kasutada üleminekueas, ülekaalulistel ning raske füüsilise töö ja spordiga tegelevatel inimestel.

Küsi apteegist!

www.remedex.ee

Chronocard® forte

Veiklooji medžiaga - sausasid gudobeliu lapu ir žiedu ekstraktas
Aktīva viela: viikābeles ekstrakts
Toimeaine: viirpuu lehtede ja õite kuivekstrakt

Sirdies veiklai stiprinti
Augu valsts preparāts sirdsdarbības un asinsrites stiprināšanai
Kerge sūdamepuudulikkuse korral



Laikyti vaikams neprieinamoje vietoje!
Zales uzglabāt bērniem nepieejamā vietā!
Holda lastele kättesaamatus kohas!

Chronocard® forte tabletid sissevõtmiseks

Koostis:

1 tablett sisaldab 100 mg viirpuu lehtede ja õite kuivekstrakti.

Näidustused:

Kasutatakse abistava vahendina kerge sūdamepuudulikkuse korral.

Lisainformatsioon patsiendile:

Loomulik vananemine ning paljud haigused (näiteks kõrge vererõhk, südame isheemiatõbi) võivad viia südame jõudluse langusele, mis esmalt ilmneb raske kehalise koormuse korral. Vaevusteks nõrkus, hingeldus, sūdamekloppimine ja valud sūdamepiirkonnas. Haiguse süvenemisel ilmnevad vaevused juba väiksemal koormusel.

Chronocard® forte on taimne preparaat.

Chronocard® forte aitab parandada sūdamepuudulikkust ja sūdamelihase verevarustust.

Tähelepanu!

Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehte! Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Tootja:

Cesra - Arzneimittelwerk GmbH & Co (Saksamaa)

Maaletooja:

Miecys Pharm OÜ
Riia 175, Tartu. Tel/faks: (07) 380 271