



Et keha ei jääks vedelikupuudusesse, jooge piisavalt.

Kuidas leevendada suukuivust?

Suukuivuse korral on süljeeritus tunduvalt vähenenud ja sülje koostis muutunud. Sülj on veniv ja sitke ega niisuta suud ja limaskesti.

Limaskest võib nii kuivaks muutuda, et raske on neelata ja rääkida. Abi on sellest, kui suud veega loputada.

Kuivade silmade korral on pisaravedelikku silmades ebapiisavalt ja/või pole selle koostis õige. Sageli kaasub sellega silmade kipitus, purutunne, sügelus ja valgusekartus. Vahetevahel on silmad liiga märjad, sest eritub rohkesti lima. Mõnikord lisanduvad ülemiste hingamisteede kuivustunne, kipitus ja limaklobid, mis ajavad köhatama. Sageli on ka nahk liiga kuiv.

Sageli esinevad kõik need nähud koos. Ligi 75% eakatest kaebab seda.

Organismi vedelikupuudus

Enamiku inimese kehakaalust moodustab vesi. 70kilone inimene vajab u 1750 ml vett päevas. 650 ml sellest saadakse joogiga, 750 ml toidust ja 350 ml tekib organismis oksüdatsiooniveena. Vedelik eritatakse organismist uriinina, naha kaudu higina ja osalt ka hingamisteede kaudu niiske õhuna.

Vedelikupuudus ja sellega seotud suukuivus tekib siis, kui ei joo-

da piisavalt või kaotatakse vedelikku higi või uriiniga rohkem, kui vedelikku juurde saadakse.

Stress ja kehaline tegevus

Füsioloogiline suukuivus tekib hirmu tundes, erutuse korral, samuti stressiseisundis, paanikas või vihatades. Ka kiirustamine, kehaline töö, sportlik tegevus ja palavus suurendavad higistamist ning panevad suu kuivama.

Silmade kuivustunnet aga soodustab tunde kestev arvutiga töötamine ja telerivaatamine, eriti kui silmi pilgutatakse vähem kui 10 korda minutis. Silmade kuivust soodustab ka läätsede kandmine.

Liiga soolane või magus toit tekitab janu. Suhkur ja sool seovad endaga vett ja organism ei saa seda veena omastada.

Süljeeritust võib vähendada higistamine palavikuga haigetel ning suukuivus on iseloomulik suhkruhaiguse korral. Suukuivust soodustavad ka haigused, mis on seotud vee mitteomastamisega, näiteks kui esineb tugev kõhulahtisus või oksendamise.

Ka ravimid, näiteks vererõhurehitud, histamiinivastased ained, antidepressandid, rahustid, kuseeritust suurendavad ravimid, maohaavandtõve ravipreparaadid jms võivad suukuivust tekitada.

Jooge päevas 1,5–2 liitrit vedelikku päevas, soojal ajal ja intensiivselt liikudes isegi rohkem. Joo-

ge korraga vähe, kuid sageli. Vee pudel olgu alati kaasas.

Loputage kuiva suud mitu korda päevas kergelt leeliselise lahusega – 0,25 liitrile veele lisage 1 tl söögisoodat ja veidi soola. Suu ja ülemiste hingamisteede kuivuse korral pihustage kurku astelpaju- ja saialilleõli, millel on ka põletikuvastane toime.

Kuidas vaevusi leevendada?

Silmade kuivusega toimetulekuks vältige ületöötamist ja andke silmadele korrapäraselt puhkust.

Kuivuse leevendamiseks soovitatakse kasutada kunstpisaraid või vastavat geeli. Hästi toimivad Systane'i silmatilgad, mis moodustavad silmadele katva geelikihi või silmageel Oftageel. Need ravimid on müügil retseptita.

Arvutiga töötamisel andke silmadele iga 20–30 minuti järel 20 sekundit puhkust, mille jooksul tehke silmadega harjutusi. Pilgutage ja tehke silmadega ringjaid liigutusi. Istuge mugavalt ning kallutage pead paremale ja vasakule, vaadake kaugusesse, laske pilgul üle libiseda kõigest, mis vaatevälja jääb. Tõstke sõrm nina juurde, koondage pilk sõrmele ning seejärel vaadake kaugusesse. Seejärel vaadake jälle sõrme ning taas kaugusesse. Korrake seda mõlema silmaga korraga või kummagagi eraldi 3–5 korda.

NAOMI LOOGNA