

H. Vahter



Nõuandeid

NAHA

tervishoiuks

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

H. VAHTER

NÕUANDEID
NAHA TERVISHOIUKS

TARTU 1959

SISSEJUHATUS.

Inimese organismi keerukast elutegevusest võtavad osa paljud erineva ehituse ja talitlusega elundid ning elund-süsteemid. Ühendatuna terviklikuks organismiks täidavad nad kindlalt spetsiaalseid ülesandeid. Nii varustatakse organism seedetrakti kaudu vajalike toitainetega, mille edasikandmist rakkudele ja kudede teostab südame-veresoonte süsteem. Kopsude kaudu ammutatakse elutegevuseks vajalik hapnik ning eritusorganite kaudu eritatakse organismile kahjulikud ainevahetuse lõpp-produktid.

Teiste elundite kõrval täidab elutähtsat ülesannet ka nahk. Olles otseses kontaktis ümbritseva väliskeskkonnaga pakub nahk oma ehituse ja talitluse tõttu organismile kaitset mitmesuguste kahjustavate välistegurite eest. Samal ajal on nahk tihedalt seotud siseelundite ja närvisüsteemiga. Asjata ei nimetata nahka «organismi peegliks». Mitmesugused haiguslikud muutused siseelundites kutsuvad närvisüsteemi ja vereringe kaudu esile häireid nahas. Nii on raske haiguse puhul nahk sageli kahvatu, maksa haigestumisel kollane, südamehaigeil sageli sinaka varjundiga. Samal ajal haiguslike muutuste esinemine nahas põhjustab omakorda häireid teistes elundites.

Et saada ülevaadet naha osatähtsusest inimese tervise säilitamisel, osutub vajalikuks kõigepealt tutvuda naha kui elundi ehituse ja talitlusega ning nende teguritega, mis võivad põhjustada haigestumist.

NAHA EHITUS.

Nahk katab kogu keha pinda ja läheb loomulikkude avauste juures üle limanahaks. Täiskasvanud inimesel ulatub naha pindala 1,5—2 m²-ni ja moodustab harilikult $\frac{1}{5}$, lastel aga $\frac{1}{5}$ kehakaalust. Vaadeldes nahka palja silmaga näeme, et selle pind ei ole sile. Luubi abil võib naha pinnal näha väikesi avausi — need on nahapoorid, mis kujutavad endast rasu- ja higinäärmete ning karvanääpsude väljumiskohti naha pinnale. Rohkete vaokestega on naha pind jaotatud kolmnurkseteks ja rombikujulisteks väikesteks väljakuteks, mis peopesadel, jalataldadel, sõrmedel ja varvastel on joonekujulised.

Spetsiaalse instrumendi — mikroskoobi abil võib nahas eristada mittejärsult üleminevat kolme kihti.

Kõige pindmise osa nahast kannab marrasknaha nime. Selle all asetseb pärisnahk, millele omakorda järgneb nahaalune kude. Naha nimetatud kihid koosnevad rohketest rakulistest ja kiulistest elementidest, mis samuti on nähtavad ainult mikroskoobi abil. Marrasknahale on iseloomulik rakkude pidev uuenemine, mis toimub sel teel, et marrasknaha sügavamas osas — põhi- ehk tekituskihis — toimub rakkude paljunemine, pindmises osas — sarvkihis — sarvestunud rakkude eraldumine.

Pärisnahk koosneb pindmisemast näsakihist ja sügavamast võrkkihist. Peale selle esineb pärisnahas veel hulgaliselt närvilõpmeid, veresooni, rasu- ja higinäärmeid ning siit saavad alguse küüned ja juuksed.

Närvilõpmetest esinevad nahas kompimiskehakesed ning rohked närvilõpmed temperatuuri-, sooja- ja külmatunde ning valutunde vastuvõtmiseks.

Nahas olevad veresooned moodustavad ühe pindmise ja teise sügavamal oleva võrgustiku, mille abil varustatakse nahka toitainetega. Marrasknahas veresooned puuduvad ning selle toitmine toimub pärisnahas asetsevate lümfi-

soonekeste kaudu, mis on ühenduses marrasknaha rakkude vaheliste ruumidega.

Näärmetest esinevad nahas higi- ja rasunäärmed.

Higinäärmed algavad pärisnaha sügavamas osas päsma-kestena, milles toimub higi produtseerimine. Väänilise viimakäigu kaudu, mis lõpeb higipooridega, väljub higi naha pinnale. Higiga erituvad organismist kahjulikud ained — mitmesugused soolad, terve rida happeid ja ammoniaaki. Higi koosseisus on 98—99% vett ja ainult veidi üle 1% tahkeid aineid. Ööpäeva jooksul erituva higi hulk on väga erinev (normaalselt eritub ööpäevas $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ liitrit higi). Erituva higi hulk oleneb suurel määral organismi üldtervislikust seisundist, tööprotsessi iseloomust ja kliimatilistest tingimustest. Erilistes olukordades — haiguste puhul, raske füüsilise töö korral jne. — võib higieritus organismist ööpäevas ulatuda mitme liitrini.

Rasunäärmed kujutavad endast epiteliaalseid sissesopistusi pärisnahka, mille rakkudel on omadus muutuda rasuks. See on keerulise keemilise koosseisuga aine, mis väljub naha pinnale, kattes nahka õhukese kihina ja muutes ta pehmeks. Ööpäeva jooksul erituva naharasu hulk on 10—20 grammi. Seejuures on rasu eritumine suurem juustega kaetud peaosas, näol, rinnal ja seljal, sest seal esineb ka rohkem rasunäärmeid. Eriti intensiivne on rasu eritumine sugulise küpsemise perioodis.

Nahast saavad alguse juuksed ja küüned. Juuksel eristatakse naha sees olevat juukse juurt ja naha pinnast kõrgemale ulatuvat juukse tüve. Olenevalt pigmendi sisaldusest võivad juuksed olla erinevatel isikutel väga erineva värvivarjundiga. Aeg-ajalt langevad juuksed välja, asendudes uutega. Nii võib ööpäeva jooksul välja langeda 30—120 juust, ilma et see ärataks tähelepanu. Küüned kujutavad endast sõrmedel ja varvastel asetsevaid sarvestunud plaadilisi moodustisi, mis pakuvad kaitset mitmesuguste mehaaniliste traumade eest. Oma kujult on küüneplaat kergelt kumer, sile, läikiv ning roosaka värvusega.

Esitatust nähtub, et nahk kujutab endast väga keerulise ehitusega elundit, mis närvide, veresoonte ja sidekoe kaudu on tihedalt seoses organismi kui tervikuga.

Niisama keerukas kui naha ehitus on ka selle talitlus.

Erilist tähtsust omab nahk keha kaitseelundina.

Juba oma ehituse tõttu pakub nahk organismile mitmesugust mehaanilist kaitset, leevendades välismaailmast tulevaid lööke ning vähendades liigse surve või hõõrumise kahjustavat toimet. Kui nahale satub mingi sööbiv aine, siis lühemaajalisel nahale jäämisel erilist kahjustust ei teki. Niisugusel naha kaitsevõimel on aga oma loomulikud piirid, mistõttu naha kaitsmine mitmesuguste sööbivate ainete, nagu hapete, leeliste jt. eest on tingimata vajalik. Olulist osa etendab nahk organismi kaitsemisel niisuguste füüsikaliste tegurite kahjustava toime eest, nagu madal ja kõrge temperatuur ning liigne päikesevalgus. Kõigil on teada, et kõrgemas temperatuuris tekib naha punetus, millega kaasub tugev higistamine, madalas temperatuuris aga naha kahvatus ja «kananaha» tekkimine. Niisugused palja silmaga nähtavad muutused nahas kujutavad endast naha kaitsereaktsiooni kahjustavale tegurile.

Ulatuslik on naha osa mitmesuguste patogeensete mikroobide tõrjes. Juba naha pinnale iseloomulik kergelt happeline reaktsioon on ebasoodne mikroobidele, mis vajavad rohkem neutraalset või nõrgalt leelisest keskkonda. Peale selle seisneb naha tähtsus mikroobidevastases võitluses veel mitmesuguste vastukehade ja vastumürkide produtseerimises ning immuunsuse väljakujunemises ühe või teise nakkuse suhtes.

Peale kaitsefunktsiooni omab nahk veel tähtsust eritus- ja soojuseregulatsiooni elundina.

Eriti ulatuslik on aga naha osa tundeelundina. Olles rikkalikult varustatud närvilõpmetega sooja, külma, valu, rõhumis- ja kompimistunde vastuvõtmiseks, antakse välismaailmast, s. o. inimest ümbritsevast keskkonnast tulevad ärritused erutusena närviteede kaudu kesknärvisüsteemi kõrgematele osadele, millele järgneb terve rida reaktsioone (refleksid), mis ongi inimese elutegevuse üheks peamiseks väljenduseks.

Mitmesugused häired naha talitluses kutsuvad esile häireid kogu organismis. Kui need häired on ulatuslikud, siis avalduvad nad mitmesuguste haigustena. Et õigesti hinnata naha osatähtsust tervise säilitamisel on vaja lähemalt tunda neid tegureid, mis kahjustavad nii nahka kui ka kogu organismi ning võivad põhjustada haigestumist.

Nahka mõjustavad tegurid võib üldiselt jaotada välis- teks ja seesmisteks.

Nahka kahjustavateks välisteks teguriteks on sageda- mini mitmesugused mehaanilised traumad (löögid, surve, hõõrumine), keemilised ained (happed, leelised, soolad jne.), füüsikalised tegurid (madal ja kõrge temperatuur, kiirte energia, liigne päikesevalgus), mitmesugused taim- sed ja loomsed parasiidid (nahaseened, putukad) ning mikroobid.

Nimetatud väljastpoolt nahka mõjustavad tegurid või- vad olla ulatuslikkude nahalöövete (punetuse, turse, vil- lide jne.) tekkimise põhjuseks. Kõigi nende teguritega puutub inimene kokku oma igapäevases tööprotsessis, maja- pidamises, olustikulistes tingimustes või puhkeperioodil. Nii võib ühekordne või korduv mehaaniline trauma teki- tada nahavigastusi, mis juba ise võivad olla niivõrd ula- tuslikud, et põhjustavad haigestumist ja sellega seoses ka töövõimetust. Väiksemad nahavigastused (mikro- trauma) kujunevad aga sageli sissetungiväratiks mitme- sugustele mikroobidele, mis omakorda võivad põhjustada nii naha kui ka kogu organismi haigestumist. Üheks nii- viisi tekkivaks sagedasemaks nahahaiguseks on nahamä- danikud (mädavilliline lööve, paised jt.), mille tekitajateks on mädatekitajad kokid.

Mitmesuguste keemiliste ainete, samuti füüsikaliste ärritajate sattumine nahale pikema aja vältel ja suuremas kontsentratsioonis põhjustab naha põletikku, s. o. pune- tuse, turse, villide, koorikute, raskemal juhul isegi naha kärbuse tekkimist. Samade ärritajate sattumine nahale või limasnahkadele pikema aja vältel väikeses kontsentrat- sioonis võib mõnikord närvisüsteemi kaudu põhjustada naha ülitundlikkust ning suhteliselt sageli esineva naha- haiguse — ekseemi ehk sammaspoole tekkimist. Paljud keemilised ained, näiteks petrooleum, bensiin jt. kutsuvad esile naha kuivust ning valulikke lõhesid ehk pakatisi, sageli aga ka nahapooride ummistumist, takistades naha normaalset ainevahetust. Sellistel juhtudel täheldatakse mõnikord naha muutusi — õlifollikuliiti, ekseemi jt. naha- haigusi.

Üheks sagedaseks naha haigestumise põhjuseks on naha saastumine. Eriti tundlikud on selles suhtes väikesed

lapsed, kellel teiste nahahaiguste hulgas esineb sagedamini nahamädanikke ja naha seenhaigusi.

Seesmistest teguritest etendavad nahahaiguste tekkimisel olulist osa närvisüsteemi, ainevahetuse ning sisesekreetsiooni rikked, vitamiinide vaegus ja häired toitlustamises (ühekülgne toit, ülitundlikkus ühe või teise toidu või toitaine suhtes). Mõnikord võib naha haigestumist otsest või kaudselt seostada siseelundite haigestumisega. Nii täheldatakse kõhunäärme haigestumisel (suhkrutõbi) samaaegselt ka paistetõve tekkimist, neerupealiste haigestumisel pronkstõbe jne.

Nahka kahjustavate tegurite tundmine on oluliseks eelduseks mitmesuguste nahakahjustuste vältimisel ja naha tervise säilitamisel.

NAHA EEST HOOLITSEMISE ÜLDPÕHIMÕTTED.

Naha normaalse talitluse kindlustamisel omab suurt tähtsust õige hoolitsemine naha eest ehk naha hügieen. Siin etendavad olulist osa päike, õhk, vesi, kehakultuur, töö ja puhkuse õige režiim ning teised tegurid.

Eriti tähtis on naha puhtuse eest hoolitsemine. Välisümbrusest satub nahale tolmu, mitmesuguseid mikroobe, nahale koguneb higi, naharasu ja irdunud sarvkihi osakesi, mistõttu nahk saastub. Tähelepanekud näitavad, et sagedamini haigestub saastunud nahk. Eriti kergesti haigestutakse sel juhul nahamädanikesse ja teistesse nakkuslikesse nahahaigustesse. Sellepärast tuleb nahka perioodiliselt puhastada pesemise teel vee ja seebiga.

Igapäevaseks hügieeniliseks otstarbeks kasutatakse harilikku kaevuvett. Isikutel aga, kellel esineb kalduvus nahalööveteks või kelle nahk on väga kuiv, on soovitatav kasutada pehmemat vett. Võrdlemisi pehme on jõe, järve või oja vesi. Parimaks pesemisveeks aga tuleb pidada vihmavett, lumest või jääst sulatatud vett, sest vee karedus, s. o. lubjasoolade sisaldus on siin õige väike. Karedamad, s. t. suurema lubjasoolade sisaldusega veed on kaevuveed. Kasutades liiga karedat vett pesuveena võib üksikutel isikutel tekkida naha kestendus, punetus, mõnikord isegi pakatised ja ekseemitaolised seisundid. Niisugustel juhtudel on tarvis teada, et vee karedust võib vähendada ka vee keetmise teel, eriti kui veele lisada vähesel hulgal söögisoodat või booraksit.

Et naha puhastamine oleks täielik, tuleb pesemisel kasutada seepi. Seebid on rasvhapete ja leeliste ühendid. Eristatakse pehmeid ja kõvu seepe. Pehmed seebid valmistatakse kaaliumaluse, kõvad seebid naatriumalusega. Pesemisel lahustub seep kaheks komponendiks, kusjuures seebi aluseline osa moodustab vahu, mis aitab eemaldada nahale kogunenud tolmu ja teisi saastumiselemente. Suuremat puhastavat toimet omavad kaaliumseebid, kuid nahale mõjuvad nad üldiselt ärritavalt, mistõttu igapäevaseks naha puhastamiseks kasutatakse neutraalsemaid seepe (mitmesugused tualettseebid). Väga õrna nahaga isikutel on soovitatav kasutada rasvaseid seepe (lanoliin-, glütseriin- ja teised seebid).

Igapäevasel naha puhtuse eest hoolitsemisel peetakse tavaliselt kinni nõudest, et kehaosi, mis sagedamini määrduvad, pestakse ka sagedamini.

Katmata kehaosi — nägu ja kaela — pestakse vähemalt kaks korda päevas — hommikul ja õhtul. Käsi pestakse olenevalt tehtavast tööst mitu korda päevas vajaduse järgi, samuti iga kord enne sööki ja peale käimla kasutamist. Sageli tuleb pesta ka nahavolte jt. kergesti saastuvaid kehaosasid. Kogu keha tuleb aga regulaarselt vähemalt üks kord nädalas pesta saunas või vannis.

Kõige paremaks naha puhastamise viisiks on iganädalane pesemine saunas. Saunas oleva kõrge temperatuuri tagajärjel suureneb higieritus, puhastuvad naha poorid, paraneb naha verevarustus ja näärmete tegevus. Naha närviveresoonte aparaadi kaudu avaldab saunas käimine harilikult tervendavat mõju kogu organismile, mida tuntakse laialdaselt juba rahvameditsiinis.

Otstarbekaks osutub naha puhastamine ka vannis. Hügieeniliseks vanniks kasutatakse harilikult vanne vee temperatuuriga 35—45°C, kestusega 15—30 minutit. Hügieenilisele vannile, milles toimub pesemine vee ja seebiga, peab tingimata järgnema loputamine puhta, veidi jahedama veega, sest vannivette eralduvad mustuse osakesed võivad sattuda uuesti nahale. Sellepärast peetakse väga otstarbekaks nn. duššvanni kasutamist, mida laialdaselt rakendatakse naha puhastamiseks tööstustes, koolide võimlates, aga ka kodustes tingimustes. Duši all pesemise eriliseks eeliseks on see, et pidev veevool uhab nahalt kõik lahtise mustuse, seebivahu

jne., nii et pesemise lõpul nahalt allavoolav vesi jääb juba peaaegu puhtaks. Ühtlasi võib duši all pesemist kasutada ka keha karastamiseks. Selleks lastakse nahale mõne minuti vältel jahedat vett, temperatuuriga kuni 20° C. Niisuguseid karastavaid kümblosti võib teha ka iga päev kodustes tingimustes, ilma et selleks erilist duširuumi vajatakse. Pärast pesemise lõpetamist on tingimata vaja nahka hoolega kuivatada, kasutades selleks puhtaid karedate käterätte. Kui harilikult piirduakse nädalas ühekordse saunaskäimisega, siis vanni, samuti aga duši ja kümblost võib kasutada sagedamini. Suurel määral sõltub pesemise sagedus töö iseloomust ja vastava isiku üldisest tervislikust seisundist. Nii peavad töötajad, kellel esineb tugevam naha määrdumine, end sagedamini pesema. Seejuures aga ei tohi unustada, et naha liigne pesemine võib mõnikord mõjuda isegi nahka ärritavalt, eriti kui pestakse väga kõva veega ja kasutatakse leelisi seepe.

Peale pesemise etendab naha tervishoius tunduvat osa päike ja puhas õhk.

Päikesekiirte tervendav toime on üldiselt tuntud. Päikesekiirte sattumisel nahale soojeneb naha pind, laienevad naha veresoone, suureneb erituva rasu ja higi hulk ning paraneb naha ainevahetus. Päikese ultraviolettkiirte toimel aktiveerub nahas rahhiidivastane D-vitamiin, mistõttu lapsed, kes rohkesti puutuvad kokku päikesevalgusega, ei haigestu rahhiiti ehk inglisehaigusesse. Samal ajal avaldavad päikesekiired ka soodsat üldtoimet. Nii suureneb päikesekiirituse mõjul vere punaliblede arv ning nende hemoglobiinisaldus. Tõuseb üldine ainevahetus ning toniseerub ehk tasakaalustub närvisüsteem, mistõttu uni muutub rahulikuks ja paraneb enesetunne. Ei tohi aga unustada, et peale niisuguse soodsa toime võivad päikesekiired mõnikord mõjuda ka kahjulikult. Liigsest päikesekiiritusest võib tekkida nahapõletik, mõnikord aga raskeid tagajärgi omav «päikesepiste». Sellepärast tuleb organismi kaitsta liigse päikesevalguse eest. Mõningate seisundite, nagu kõrge eluiga, hüpertooniatõbi, veresoonte lupjumine, ülitundlikkus päikesevalgusele ja kopsutuberkuloosi teatud vormide puhul tuleb päikesekiiritust vältida. Üldiselt on vaja mees pidada, et päikesevanne tuleb alustada mõnest minutist, pikendades iga kord kiirituse aega. Kiirituse kestus oleneb suurel määral organismi üldisest seisundist ja enesetundest. Kõige parem on päevitada, sidudes selle

sportlikkude mängude või füüsilise tööga värskes õhus. Üldiselt peetakse päikesevannide võtmisel kinni järgmistest reeglitest:

1. Päikesevanne võib harilikult võtta 1 kord päevas.
2. Parim aeg päikesevannide võtmiseks on kella 11 ja 12 vahel, kuid neid võib võtta igal selleks sobival ajal.
3. Päikesevannide kestust pikendatakse vähehaaval (algul kestab päikesevanni võtmine 3—5 minutit, mida iga päev pikendatakse 2—3 minuti võrra. Üldiselt ei tohi päikesevanni võtmine ületada 1 tundi).
4. Päikesevanne võetakse söögi vaheajal, mitte kohe enne ega pärast söömist.
5. Pead tuleb kaitsta päikese eest rätiku või kerge mütsiga.
6. Pärast päikesevanni on soovitatav supelda või nahk üle valada jaheda veega, millele peab järgnema froteerimine.

Inimese organismi normaalseks elutegevuseks on vajalik puhas, värske õhk. Organismi rakkudes toimuvad pidevalt hapendumisprotsessid, milleks vajatakse hapnikku. Seda saadakse hulgaliselt värskest, puhtast õhust. Sellepärast tuleb võimalikult palju viibida värskes õhus. Kui inimene viibib pikemat aega tuulutamata või halvasti tuulutatud ruumis, siis muutub nahk kahvatuks, inimene jääb loiuks, kaob söögiisu ja mõne aja pärast võib ta tõsiselt haigestuda. Sellepärast tuleb nii elu- kui ka tööruume sageli tuulutada ning värskes õhus viibimist siduda füüsilise töö ja kehaliste harjutustega. Soovitatav on võtta õhuvanne hommikuti, kohe peale ärkamist, kombineerides neid kehaliste harjutustega, näiteks hommikvõimlemisega. Õhuvanne tuleb võtta hästi tuulutatud toas, suvel aga värskes õhus. Külma õhu toimetel naha veresooned algul ahenevad, hiljem aga laienevad ja omandavad seega võime kiiresti reageerida välisõhu temperatuuri kõikumistele. Peale selle põhjustab madal temperatuur naha lihaste kokkutõmbumist, parandades naha vereringet ning soodustades näärmete tegevust.

Suveperioodil on õhuvanne kasulik siduda suplemisega veekogudes — meres, jões või järves. Suplemine on üks parimaid karastamise ja tervendamise viise.

Tähtis on supluskoha õige valik. Kõige paremaks supluskohaks on muidugi meri, sest vesi on siin kõige puhtam. Kuid supluseks sobivad ka väiksemad

veekogud, nagu jõed, järved, segi ojad ja basseinid. Laste supluskohtades peab veekogu põhi olema tasane, vesi puhas, veevool aeglane. Supluskoht olgu alati tähistega piiratud ja lapsi ärgu lastagu ujuma ilma järelevalveta. Suplema ärgu mindagu tühja kõhuga ega kohe peale söömist. Samuti ei tohi supelda, kui tuntakse ennast halvasti või kui suplemine ei mõju värskendavalt. Kõige sobivam aeg suplemiseks on keskpäev. Suplema peab päeva ajal ja mitte üle 1—2 korra päevas. Sobivaimaks veetemperatuuriks on 18—20° C. Vees viibitagu lühemat aega, harilikult mitte üle 10—15 minuti. Kunagi ei tohi jääda vette kuni külmavärinate tekkimiseni. Peale suplust tuleb keha hõõruda kareda käterätikuga ning teha enda soojendamiseks võimlemisharjutusi. Suplemine on keelatud mitmesuguste tervisriketega isikutel. Nõrgema tervisega isikud supelgu ainult soojemas vees ja ainult arsti loal. Suplemisel peetagu kinni järgmistest reeglitest.

1. Suplemist võib alustada, kui vee temperatuur on 18—20° C.
2. Supeldagu ainult selleks ettenähtud kohtades.
3. Välditagu üksinda suplemist.
4. Ei tohi supelda rohkem kui 1—2 korda päevas.
5. Algul supeldagu ainult 4—5 minutit, hiljem võib aegamööda suplemise aega pikendada kuni 15 minutini.
6. Ei tohi jääda vette seni, kuni tekivad külmavärinad, peavalu või halb enesetunne.
7. Ärgu supeldagu täie kõhuga.
8. Õnnetusjuhtumite vältimiseks õpitagu juba varakult ujuma.

Kui puuduvad tingimused suplemiseks, siis karastatagu keha jahedate ülevalamistega ning sellele järgneva tugeva froteerimisega.

Olulist osa nahatervishoius omab puhkuse ja töö režiim. Oma arvukates töödes kõrgemast närvitalitlusest näitas I. P. Pavlov, et peaaegu suurte poolkerade närvirakkude kestev ja pingutav töö viib nende väsimisele ja kurnamisele. Kaitsevahendiks peaaegu suurte poolkerade koore rakkudele on mitmesugused puhkuse vormid. Praktika näitab, et tegevuse muutumine kutsub esile pidurduse ühes ja erutuse teises ajukoore osas ning väldib seega väsimust. Nendel Pavlovi õpetusest tulenevatele järeldustele põhineb tervise säilitamisel olulist osa etendav töö ja puhkuse režiim, mida laiemas mõttes tuntakse päevarežiimi nimetuse all. Päevarežiim

haarab kindlaid puhke-, töö- ja toitumisaegu, vaimse töö vaheldumist füüsilise tööga, vältides liialdusi ühes või teises suunas. Tervise säilitamiseks on eriti oluline päevarežiimi omandamine ja sellest kinnipidamine kasvava organismi puhul, kuid selle tähtsust ei tohi alahinnata ka täiskasvanud ükskõik missuguses elueas. Järjekindel puhkuse ja töö režiimist kinnipidamine kindlustab teiste elundite õige talitluse kõrval ka naha normaalsete funktsioonide täitmist, mille tõttu korrapärase eluviisiga isikud palju harvemini haigestuvad mitmesugustesse nahahaigustesse. Korrapäratu eluviisiga isikutel aga sellevastu täheldatakse juba varakult mitmesuguseid häireid nii naha kui teiste elundite talitluses.

Kindla päevarežiimi korral toimub kõikide elundite talitus kindlas rütmis, mis soodustab tervise tugevdamist, kasvava organismi puhul aga selle õiget arenemist.

Päevarežiimis peetagu kinni üldiselt järgmistest põhimõtetest:

1. Kindlustatagu töö ja puhkuse vaheldumine ning võimaluse korral vaimse töö vaheldumine füüsilise tööga.

2. Peetagu kinni õigetest söögiaegadest.

3. Viibitagu palju värskes õhus.

4. On soovitatav tegelda kehaliste harjutuste ja spordiga.

5. Tehtagu kõik tervete hügieeniliste harjumuste arenemiseks.

6. Puhkuseks kindlustatagu küllaldase kestusega uni.

Õige päevarežiimi põhiliste osade hulgas kuulub tähtis koht inimese unele kui kõige tähtsamale puhkuse vormile. Pikemaajaline ärkvelolek, samuti iga füüsiline ja vaimne töö põhjustavad närvirakkude väsimist. Kui närvirakkude väsimus on väga suur, siis tekib oht, et need organismile eriti tähtsad rakud tõsiselt kahjustuvad või isegi hävivad. Seda ohtu väldib eriliiki pidurduse — une arenemine. Uni soodustab närvirakkude väsimuse kadumist ja nende töövõime taastumist. Pikemat aega esinev unepuudus ja magamatus kahjustavad tervist. Kasvaval organismil, s. o. lastel, pidurdab magamatus füüsilist ja vaimset arenemist, vähendab järsult organismi vastupanuvõimet ning soodustab haigestumist. Uni peab olema pidev ja sügav. Magama tuleb heita iga päev samal kellaajal, eriti on see tähtis lastele. Kiiret uinumist ja sügavat und soodustab mõõdukas väsimus, mida

põhjustab igapäevane nii füüsiline kui ka vaimne töö. Sügava une tekkimist soodustab ka pikemaajaline viibimine värskes õhus, eriti jalutuskäik enne magamaheitmist. Une kestus oleneb suurel määral elueast. Nii peavad lapsed, olenevalt east, öösel magama vähemalt 10—12 tundi, täiskasvanud vähemalt 7—8 tundi. Kui inimene ei maga korralikult, siis häirete kõrval teiste elundite talitluses tekivad häired ka nahas ja selle ainevahetuses. Sellepärast peetagu une kui organismi kõige täielikuma ja kosutatavama puhkuse vormi juures kinni järgmistest nõuetest:

1. Enne magamaheitmist tuleb hästi tuba tuulutada, ennast pesta ja puhastada hambad.
2. Magama tuleb heita iga päev ühel ja samal ajal, järgides põhimõtet — vara üles, vara voodi.
3. Magamisel pidada kinni ettenähtud ajast.
4. Magamiseks tuleb kasutada eraldi voodit.
5. Pärast ärkamist ei tohi jääda voodisse, vaid tuleb kohe üles tõusta ja riietuda.

ERI KEHAOSADE TERVISHOID.

Kõik kehaosad ei määrdu ühtlaselt. Seetõttu vajab nahk eri kehaosadel ka erinevat hoolitsust. Eriti oluline on naha puhtuse eest hoolitsemine nendel kehaosadel, mis sagedamini määrduvad, s. o. katmata kehaosadel.

Käte tervishoid.

Kehaosadest määrduvad kõige sagedamini käed. Puutudes kokku töö või olustikulistes tingimustes mitmesuguste esemetega, toimub kiiresti käte naha saastumine. Käte saastumisel mitmesuguste patogeensete mikroobidega võib järgneda haigestumine nakkushaigustesse. Käte kaudu antakse haigustekitajad edasi ka teistele inimestele. Sellepärast omab käte puhtuse eest hoolitsemine erilist tähtsust.

Käsi tuleb pesta vee ja seebiga igal hommikul ja õhtul, iga kord väljast tulles, enne sööki, sõltuvalt tööprotsessi iseloomust ja iga kord peale käimla kasutamist. Käsi pestakse harilikult külma või toasseisnud veega ja tualettseebiga. Kui aga käed on määrduvad mõne rasvase või klee-

puva ainega, siis tuleb kasutada käte pesemiseks sooja vett. Uhtlasi tuleb sel puhul käsi pesta harjaga. Naha puhastamine bensiini, petrooleumi või alkoholiga on ohtlik ja lubatud ainult erilistel näidustustel. Isikud, kellel on kuiv nahk, peavad vältima pesemist külma veega ning kasutama selleks toasseisnud või soojemat vett. Naha kuivuse ja sellega seoses olevate pakatiste vältimiseks soovitakse kasutada P a i k i n i menetlust: peale käte pesemist vannitatakse neid 2—3 minuti vältel lahuses, milles 2—3 liitri taasseisnud vee kohta on võetud $\frac{1}{2}$ supilusikatäit nuuskpiiritust. Peale käte hoolikat kuivatamist hõõrutakse nad sisse vaseliiniga. Häid tulemusi annab käte kuivuse vältimisel nende sissehõõrumine nuuskpiiritusest, alkoholist ja glütseriinist koosneva seguga (nuuskpiiritust 25 g, etüülalkoholi 50 g ja glütseriini 100 g).

Käte tervishoiuga on tihedalt seotud küünte eest hoolitsemine. Küünte alla koguneb alati mustust, mitmesuguseid mikroobe, mistõttu neid tuleb sageli puhastada. Küüned peavad olema lühikesed. Neid lõigatakse harilikult peale käte pesemist, vähemalt üks kord nädalas. Selleks on sobivad väiksemad käärid. Mõned armastavad küünte eest hoolitsemisel kasutada veel spetsiaalset viili. Küünealuseid puhastatagu mitu korda päevas, muidugi vastavalt vajadusele. Seda tehtagu mitte väga terava esemega. Väga pudedate küünte puhul, eriti veel kui esineb küünte murdumine, on vaja pöörduda arsti poole selle põhjuse lähemaks selgitamiseks ja eemaldamiseks.

Näo tervishoid.

Naha eest hoolitsemisel omab erilist kohta näo tervishoid. Harilikult omistatakse näonaha puhtuse säilitamisele palju rohkem tähelepanu kui teistele kehaosadele. Tavaliselt pestakse nägu hommikul ja õhtul hariliku vee ning seebiga (tualettseep), olenevalt aga töö iseloomust mõnikord isegi mitu korda päevas. Tingimata tuleb näonaha pesemisel piirduda mitte ainult näo piirkonnaga, vaid see peab haarama peale näo veel kõrvu, kaela ja soovitavalt ka ülemist kehapoolt. Sageli unustatakse õhtune näo pesemine, mis on aga eriti tähtis, sest päeva jooksul toimub just katmata kehaosade määrdumine. Kui õhtune pesemine toimub regulaarselt, siis kujuneb see sanitaarhügieeniliselt tähtsaks harjumuseks, mis omab ka

üldtervislikku tähtsust. Näo pesemiseks ärgu kasutatagu leelisesi majapidamisseepe, sest need mõjuvad näonahale tihti ärritavalt. Kuiva näonahaga isikutel on soovitatav peale pesemist nägu õhukeselt katta mõne tavalise rasvakreemiga. Rasuse näonaha puhul tuleb tingimata nahka pesta soojema veega, rasvaseid kreeme aga mitte kasutada. Mehed peavad näonaha eest hoolitsemisel pöörama tähelepanu sellele, et raseerimisvahendid (habemenuga, žiletiterad) oleksid hästi teravad, millega välditakse väiksemate nahavigastuste tekkimist habeme piirkonnas. Ühtlasi peetagu habemeajamisel kinni kõigist puhtuse nõuetest. Peale raseerimist on soovitatav nägu pesta, vajaduse korral niisutada kõlbi veega. Väga õrna naha puhul on soovitatav raseeritud piirkonda puuderdata tsinkoksuüdi ja talgiga. Kui näol esineb mädaville ja koorikuid, siis tuleb tingimata enne ja pärast raseerimist nahka puhastada 1%-lise salitsüülpriitusega, vältides raseerimisel näol esinevate haiguskollete vigastamist.

Juuste tervishoid.

Näo tervishoiuga on tihedalt seotud juuste eest hoolitsemine. Terved juuksed on pisut läikivad ning jätavad hästi hoolitsetuna puhta ja värske mulje. Sageli aga kannatavad inimesed mitmesuguste ainevahetushäirete tõttu kõõma all. Sel puhul muutuvad juuksed kiiresti liiga rasuseks, mõnikord aga rasunäärmete alafunktsiooni tõttu kuivaks. Juustega kaetud peaosale võib koguneda rohkesti kõõma ja juuste väljalangemise suurenemisest muutuvad nad isegi hõredaks. Viimasel juhul on tarvis vastava ravi läbiviimiseks pöörduda arsti poole, sest juuste väljalangemise põhjused võivad olla mitmesugused ning seotud üldtervislike riketega.

Juuste tervishoius omab olulist kohta pea pesemine. Harilikult pestakse pead olenevalt juuste seisundist 1 kuni 3 korda kahe nädala vältel. Normaalse rasuse puhul soovitatakse pesta juukseid 1 kord nädalas. Kuivi juukseid tuleb pesta harvemini, 1 kord kahe nädala tagant. Rasuseid, kergesti määrduvaid juukseid pestakse 4—5 päeva tagant. Pead pestakse harilikult kuuma veega, kusjuures parimaks osutub pehme vihma- või lumevesi. Pesemist teostatakse harilikult järgnevalt: juuksed ja peanahk niisutatakse ja hõõrutakse hoolikalt 2—3 minuti vältel seebiga,

millele järgneb seebi väljapesemine juustest. Niisugust protseduuri korratakse kahel korral. Pesemisel tuleb vältida seebi jäämist juustesse, sest vastasel korral jäävad juuksed hiljem sebihelvetest läiketuks. Sellepärast peab pea pesemisel juuste loputamiseks kasutatud vesi jääma võrdlemisi puhtaks. Peale pesemist kuivatatagu juuksed hoolikalt ja kammitagu hästi poleeritud kammiga.

Juuste kosmeetilise seisundi parandamiseks soovitatakse veel järgmisi abinõusid. Tumedatele kõvadele juustele läike ja pehmuse andmiseks võib peale pea pesemist juuksed sisse hõõruda kuni juuste juurteni hariliku hapiimaga (kuni 20-ks minutiks), millele järgneb loputamine sooja veega. Heledaid juukseid võib loputada kummelikeedisega, mis annab juustele kuldselt kollaka läike. Kummelikeedise valmistamiseks võetakse 1½ liitri vee kohta 4 supilusikatäit kuiva kummelit ja keedetakse viie minuti vältel, seejärel kurnatakse keedis läbi marli ja kasutatakse loputamiseks. Peale pea pesemise omab juuste tervishoius veel tähtsust peanaha massaaž ja juuste kammimine kammi või harjaga. Juustega kaetud peanaha massaaži tagajärjel paraneb peanaha verevarustus ja ainevahetus ning kindlustatakse rasunäärmete normaalne tegevus. Masseerimisliigutusi tehakse sõrmeotstega juuste kasvu suunas otsmikult kuni kukla piirini. Peanaha massaaži soovitatakse läbi viia tavaliselt ülepäeviti. Liig suure või vähese rasuerituse korral soovitatakse massaaž katkestada kuni naha normaalse seisundi taastumiseni. Mitmesuguste nakkushaiguste puhul juustega kaetud peas on massaaž vastunäidustatud. Juukseid kammitakse harilikult hästi poleeritud, mitte väga teravaid piisid omava kammiga. Kui aga juuksed on lühikesed ja hõredad, siis võib kammi asemel kasutada ka spetsiaalset harjakest, mis ärritab kergelt peanahka, mõjudes soodustavalt peanaha verevarustusele ja ainevahetusele ning kutsub esile juuste kiiremat kasvu. Nii kamme kui ka harju on soovitatav iga nädal pesta sooja veega või puhastada 10%-lise nuuskpiirituse või mõne teise desinfitseeriva lahusega. Igaüks omagu isiklikke tualette-semeid (nende hulgas ka kammid), mida ei tohi kasutada teised isikud.

Erilist tähelepanu tuleb pöörata kaenlaaluste, välissuguelundite ning päraku ümbruse puhtusele. Nendes piirkondades leidub rohkesti rasu- ja higinäärmeid ning saastumine toimub siin palju kiiremini kui teistel kehaosadel. Sellepärast tuleb nimetatud alasid pesta jaheda või sooja veega, kasutades seejuures väheärritavaid neutraalseid seepe. Eriti hoolikalt peavad välissuguelundite puhtuse eest hoolitsema naised raseduse ja menstruatsiooni ajal.

Jalgade tervishoid.

Üheks sagedamini määrduvaks kehaosaks on jalad. Nende ebaõige hooldamine, samuti veel kitsaste jalatsite kandmine, võib põhjustada varvaste vahel haudumuste, varvastel aga «konnasilmade» tekkimist. Sagedase higistamise tagajärjel võib toimuda haigestumine naha seenhaigustesse. Kõigi nende häirete vältimiseks tuleb pöörata tähelepanu nii jalgade pesemisele kui ka jalatsite sobivusele ja korrasolekule. Jalgu pestagu suvel vähemalt 1 kord päevas, talvel ülepäeviti, tavaliselt õhtul, harilikult jaheda veega, neid peale pesemist hoolikalt kuivatades. Jalanõud olgu avarad ja sobivad, sukki ja sokke vahetagu sagedasti. Varbaküüsi tuleb lõigata vähemalt üks kord nädalas, harilikult peale pesemist. Isikud, kellel igapäevaste sanitaarhügieeniliste nõuete täitmisest hoolimata esineb tugev jalgade higistamine, peavad jalgu sagedamini pesema sooja veega ja õhtuti peale pesemist jalataldu hõõruma 5%-lises formaliinis või formaliinipiirituses niisutatud vatt-tupsutiga või puuderdama jalgu järgmise puudriga: 10 g boorhapet ja 90 g talki. Eriti hoolikalt tuleb puuderdada nahka varvaste vahelt ja jalataldu.

Jalgade eest hoolitsemisel välditagu nende hõõrdumist. Hõõrdumise põhjuseks võivad olla mittesobivad jalatsid, lohakas sokkide kandmine (kortsud ja voldid sokkides), tugevam jalgade higistamine. Ka pikad lõikamata küüned võivad kõrvalolevaid varbaid kahjustada. Sagedamini kannatavad hõõrdumise all varbad, jalakand ja talla eesmine osa. Hõõrdumiste vältimiseks kantagu sobivaid jalatseid ja võideldagu põhjuste vastu, mis soodustavad hõõrdumiste tekkimist. Hõõrdumise esinemisel tuleb ümbruses

olev nahk hoolega puhastada ja hõõrdunud koht katta õhukese marli ja vati kihiga, mida võib kinnitada leukoplastiga. Punetuse korral määratakse hõõrdunud piirkonda 2%-lise boorsalviga, villide tekkimisel puuderdatakse aga tsinkoksüüdist ja talgist koosneva puudriga. Hõõrdumiste mitteõigel hooldamisel võib areneda hõõrdumise kohal ja selle ümbruses naha mädapõletik, mis nõuab juba arsti juures ravimist.

LASTE NAHA EEST HOOLITSEMINE.

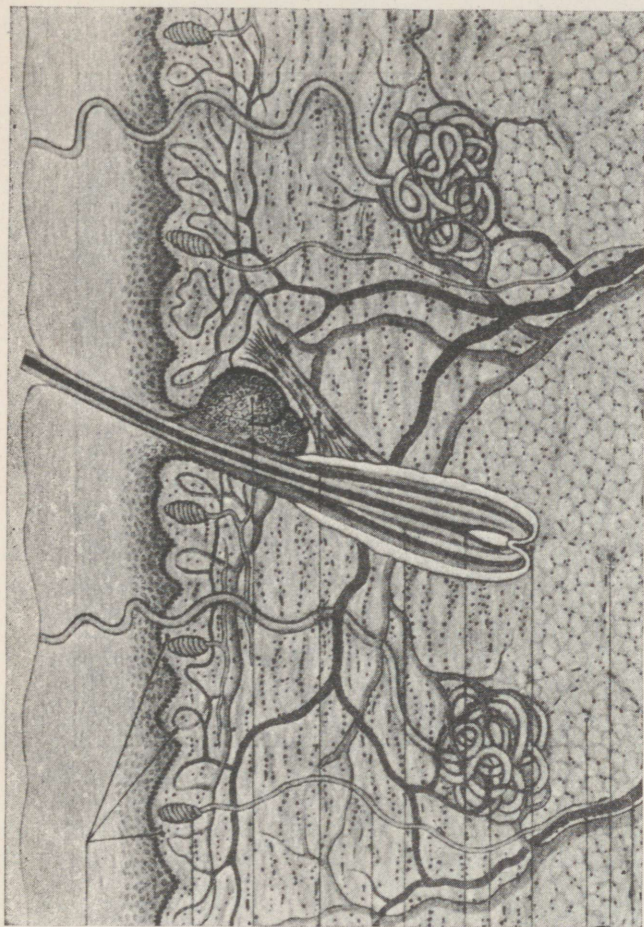
Laste naha eest hoolitsemisel pööratagu erilist tähelepanu imiku ja väikelapse naha tervishoiule. Imiku ja väikelapse naha iseärasuseks on õhuke marrasknahk, nõrgalt arenenud kiulised elemendid ja suhteliselt rikas verevarustus. Naha kaitsefunktsioonid on neil tunduvalt nõrgemad kui täiskasvanuil. Igasugused välismõjutused, näiteks päikesekiiritus, mitmesugused mikroobid jne. avaldavad laste naha funktsioonidele tugevamat toimet ja peegelduvad organismis suuremal määral kui täiskasvanutel. Sellepärast on õige laste naha eest hoolitsemine eriti oluline. Imikueas on väga tähtis vannitamine. Kuni kuuenda elukuuni teostatakse imiku vannitamist harilikult iga päev, hiljem ülepäeviti (vee temperatuuriga 36° C). Enne vannitamisele asumist tuleb vanni pesta sooja vee, seebi ja harjaga, mille järel vann täidetakse sooja veega. Eri lauale asetatakse käepärast pesemislapp, seep ja teised vajalikud vahendid. Samale lauale on soovitatav panna kauss veega lapse silmade ja näo pesemiseks (vee temperatuur 35° C). Veel seatakse valmis kuivatuslina ja mähkimiseks tarvilikud esemed, et vältida imiku vannist võtmisel asjatuid viivitusi. Vannitamist teostatagu ainult soojas ruumis (temperatuur 20—22° C). Peale vee soojuse kontrollimist (kraadiklaasiga) asetatakse laps vanni. Lapsel pestakse seebitatud lapikesega kõigepealt juustega kaetud peaosa, seejärel kael, rind, kõht ja jäsemed. Pesemisel tuleb vältida seetivee sattumist silma ja kõrva. Selja pesemisel toetub lapse pea ja kael vannitaja vasakule käerandmele ja käsivarrele. Pesemisele järgneb loputamine veidi jahedama veega (1—2° võrra) ja kuivatamine, kusjuures välditagu naha hõõrumist. Erilist tähelepanu tuleb pöörata nahavoltide kuivatamisele, mida võib puuderdata

ka laste puudriga (tsinkoksüüd ja talk vähese boorhappe lisandusega). Lapse silmade ja kõrvade pesemiseks kasutatakse puhtaid vatt-tupsuteid või marlist lapikesi, mis tehakse märjaks keedetud sooja veega või 2%-lise boorhappelahusega. Kuivatamisele järgneb imiku mähkimine.

Peale üldise vanni tuleb imiku nägu ja silmi pesta igal hommikul ning puhastada keha alumist poolt sooja vee ja märja lapiga iga kord peale uriini või roojaga määrdumist. Imiku vannitamisel peetagu silmas, et karedad veed võivad imiku nahka ärritada ja põhjustada lööbeid, sellepärast tuleb imiku naha puhastamiseks ja vannitamiseks kasutada pehmemat vett ja neutraalseid tualettseepe. Veel omab imiku naha puhtuse eest hoolitsemisel tähtsust sage-dane mähkmete vahetamine, rooja ja uriiniga määrdunud kohtade hoolikas puhastamine. Arvestades imiku naha suhteliselt suurt tundlikkust võivad halval hooldamisel tekkida imiku nahal haudumused, nahapõletikud, mädavilliline lööve jne., mis omakorda kutsuvad esile häireid ka imikute üldtervislikus seisundis. Sellepärast pühendatagu imiku naha eest hoolitsemisele erilist tähelepanu.

Väikelapse ja eelkooliealiste laste nahka iseloomustab võrdlemisi õhuke marrasknahk, hästi arenenud nahaalne rasvpadjand ja rikkalik verevarustus. Lapse naha määrdumine on lapse suure liikuvuse tõttu suurem kui imikueas ja rohkem puututakse kokku mitmesuguste nahka kahjustavate teguritega (mehaanilised traumad, mikroobid jne.). Selles perioodis on eriti oluline naha puhtuse eest hoolitsemine. Lapse nahal esinev higi ja rasu peavad kinni sinna sattuva mustuse, mille tagajärjel ummistuvad naha poorid. Mustusest hakkab nahk sügelema. Sellega seoses olev naha kratsimine põhjustab väikesi nahavigastusi, mille kaudu esineb soodne võimalus naha infitseerimiseks. Määrdunud kätega kannavad lapsed edasi mitmesuguseid nakkushaigusi, eriti soolenugilisi.

Väikelapse eas hakkab laps vanemate või hooldajate õpetusel omandama esimesi oskusi naha puhtuse eest hoolitsemiseks. Siia kuulub käte, näo ja jalgade pesemine algul vanemate abiga, hiljem aga iseseisvalt. Väiksematele lastele tuleb pesemist iga kord meelde tuletada, näidata, kuidas seda teha ning neid selle juures abistada. Veidi suuremad lapsed pesevad end harilikult ise, kusjuures tuleb kontrollida, et seda tehtaks hoolikalt. Jõudes kooliikka peavad lapsed juba iseseisvalt pesema nägu, käsi ja kaeia.



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

Naha läbilõige.
 1 — Nahanääd, 2 — Kompimiskehake, 3 — Rasunäär, 4 — Juukse püstitaja lihas, 5 — Nahanärvid, 6 — Juuksenäaps, 7 — Juuksesibul, 8 — Higinäär, 9 — Juuksenäsa, 10 — Nahalune rasvkude, 11 — Nahaalune sidekude, 12 — Veenid.



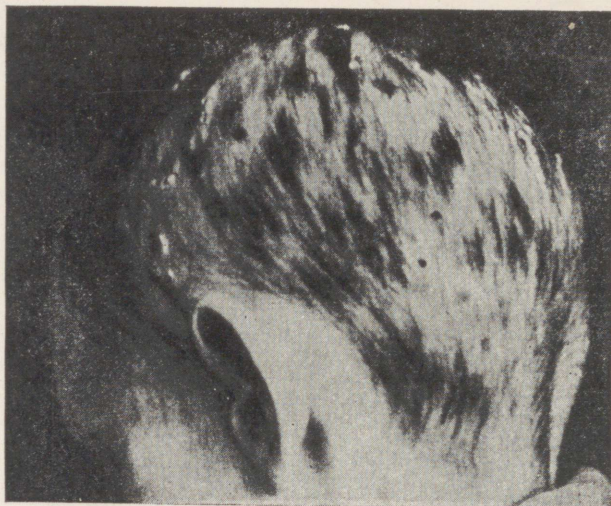
Higinäärme põletik.



Olifollikuliit ja paised.



Mikrospooria.



Lubiraig.



Ekseem kätel.

Käsi pesevad lapsed iga kord enne söömist, pärast iga-kordset käte määrdumist ja käimla kasutamist. Uldisi vanne tehakse lastele harilikult 2 korda nädalas, kestusega kuni 20 minutit. Peale naha puhtuse tuleb pöörata veel tähelepanu sõrme- ja varbaküünte eest hoolitsemisele, neid hoolikalt pestes, puhastades ja lõigates. Erilist tähelepanu tuleb pöörata laste juustele. Neid tuleb hoolikalt kammita, milleks igal lapsel peab olema oma kamm. Lapse pead pestakse harilikult kaks korda nädalas. Ebaõige ja vähene juuste hooldamine soodustab peanahal mädanikkude ja nahaseenhaiguste tekkimist. Igal lapsel olgu tingimata oma käterätik, samuti taskurätt. Selles perioodis tuleb lastevanematel ja kasvatajatel õpetada lapsi armastama puhtust, nii et aja jooksul kujuneksid välja õiged sanitaarhügieenilised harjumused, nende hulgas ka naha puhtuse eest hoolitsemine. Tähtsaks kasvatuslikuks abinõuks on vanemate ja kasvatajate eeskuju. Kui lapsevanemad ise peavad kinni sanitaarhügieeni nõuetest ning õpetavad ja nõuavad neid ka lastelt, siis välditakse laste haigestumine paljudesse raskelt kulgevatesse nakkushaigustesse, sealhulgas nakkuslikesse nahahaigustesse.

Jõudes kooliikka hakkab kodu kõrval puhtuse reeglite täitmist kontrollima ja suunama ka kool, mistõttu õpetajaskonnal lasub vastutus selle eest, kuidas õpilased täidavad puhtuse reegleid, sealhulgas ka naha puhtuse eest hoolitsemise nõudeid. Koolis on vajalik igakülgne õpilaste sanitaarhügieenilise seisundi kontroll ja õpetajad peavad suhtuma sellesse kui tähtsasse kasvatuslikku faktorisse, luues tiheda koostöö lastevanemate ja Punase Risti organisatsiooniga.

Erilist hooldamist vajavad lapsed, kellel esineb kalduvus mitmesugusteks nahalööveteks (laste nõgestõbi, sügatoibi, ekseemid). Et siin on tegemist eriti õrna nahaga, siis soovitatakse naha puhastamiseks, ühtlasi aga ka ravi eesmärgil rahustavaid vanne. Sagedamini kasutatakse selleks otstarbeks kliivee- või kliivanni. Kliiveevanniks võetakse kuni $1\frac{1}{2}$ kg nisukliisid (linasest riidest kotikeses) ja keedetakse $1\frac{1}{2}$ tundi kolmes liitris vees. Keeduvesi valatakse juurde harilikule vanniveele. Niisuguse vanni kestus on harilikult 10 minutit, mille järel lapse nahk hoolikalt kuivatatakse. Kliivanniks võetakse tavaliselt 10 peotäit nisukliisid ning segatakse ühe liitri keeva veega. Peale kümnneminutilist seismist segatakse see vannivee hulka.

Vannitamise kestus on samuti 10 minutit. Selle lõppemisel tuleb lasta lapsel mõni minut rahulikult vannis lamada (selle aja sees vajuvad kliid põhja), millele üle valamata järgneb lapse kuivatamine.

NAHA TERVISHOIUST SEOSSES TÖÖPROTSESSIGA.

Tööstuses ja põllumajanduses puutuvad töötajad kokku mitmesuguste nahka kahjustavate teguritega. Neist kõige sagedasemaks osutub mikrotrauma (väikesed nahavigastused), millega võivad kaasuda nahamädanikud. Sellepärast omab võitlus mikrotraumaga ja tekkinud mikrotrauma õige hooldamine erilist tähtsust. Mikrotrauma vältimiseks omandatagu õiged töövõtted, hoolitsetagu selle eest, et tööriistad oleksid korras ning et tööpinkidel ei koguneks liigselt metallipuru. Ühtlasi tuleb mees pidada, et tööpinkide puhastamisel, eriti metallipurust, kasutatagu spetsiaalseid harjakesi ja ärgu tehtagu seda palja käega. Metallipuru vigastab nahka ja on kõige sagedasemaks mikrotrauma põhjuseks. Praktikast võib tuua hulgaliselt näiteid, kus mikrotrauma tekkimine ja selle ebaõige hooldamine põhjustasid ulatuslikke naha mädapõletikke (paised, «umbe» ja teised). Sagedasti võib sellega kaasuda ajutine või pikemaajaline töövõimetus.

Väiksemate nahavigastuste korral tuleb kahjustatud piirkonda pintseleda 1%-lise briljantrohelise piirituslahusega või 2%-lise joodiga ja siduda puhta sidemega. Veidi suuremaid nahavigastusi soovitatakse katta Novikovi vedelikuga (tanniini 1 g, briljantrohelist 0,2 g, piiritust 0,2 g, kastoorõli 0,5 g ja kolloodiumi 20 g). Tuleb hoolitseda selle eest, et nahk vigastatud koha ümbruses oleks kuiv. Kui see on määrdunud õlidega, siis tuleb õli eemaldada bensiini ja vatt-tupsutiga. Novikovi vedelik asetatakse nahavigastusele klaaspulgakesega. 1—1½ minuti pärast kuivab vedelik tihedaks, elastseks katteks, mis jääb vigastatud kohale 3—4 päevaks. Kui nahavigastus veritseb, siis tuleb see enne seda katta marlitükikesega. Novikovi vedelikku ei soovitata asetada tugevalt veritsevatele ja väga suurtele nahavigastustele, mis kaetakse steriilse sidemega. Tuleb hoolitseda selle eest, et nimetatud vahendid oleksid alati kättesaadavad töökohas esmaabi kappides.

Peale mikrotrauma võivad tööprotsessis nahakahjustusi põhjustada mitmesugused füüsikalised tegurid, nagu

elektrivool, kiirte energia, madal ja kõrge temperatuur, keemilistest ainetest happed, leelised, mitmesugused mineraalised õlid, bensiin, petrooleum, põlevkivituhk, lubi jt. ühendid. Mõnikord võivad haigestumise põhjuseks olla infektsioossed tegurid, näiteks pärmseened, mis satuvad nahale töötamisel aed- ja puuviljaga. Kõigi nende tegurite tagajärjel tekkivaid nahakahjustusi tuntakse professionaalsete nahahaigustena, mis häirivad töötajate tervist, põhjustavad töövõimetust ja toovad kahju kogu elanikkonnale. Dolgovi andmeil osutub kõige sagedasemaks professionaalseks naha haigestumiseks nahapõletik, millele järgnevad mitmesugused nahamädanikud ja ekseemid. Need ilmuvad harilikult nahka kahjustava teguriga pikemaajalisel kokkupuutumisel ning võivad esineda samaaegselt mitmel töötajal.

Meie oludes pööratagu nahakahjustuste vältimisele tähelepanu töötamisel mitmesuguste põlevkiviõlidega (põlevkivitõrvad, kütteõlid, bensiin jt.). Neid kasutatakse rahvamajanduses immutusvahenditena, teede ehitamisel, kütteks ja mitmesuguste metallkonstruktsioonide katmiseks. Kokkupuutumisel nahaga põhjustavad õlid nahapooride ummistusi ja mõnikord ulatuslikku õlifollikuliiti (karvanääpsu põletikku). Nahale tekivad algul pooride ummistumisest mustad täpid, millega hiljem kaasuvad mädavillid, mõnikord isegi paised. Nende vältimiseks peab peale töö lõpetamist nahka hoolikalt pesema sooja vee ja seebiga ning vahetama riideid. Tööriietus tuleb puhastada keetmise ja pesemise teel vähemalt 2—3 korda kuus, sest õlid võivad riietest imbuda pesusse ja sealt edasi nahka. Naha kaitsmiseks nafta, põlevkivi- ja mineraalsete õlide eest soovitatakse veel kaitsepastasid (Rahmanovi jt. pastad). Nende kasutamine toimub järgmiselt. Enne töö alustamist hõõrutakse kaitsepastat (5—10 g) nendele kehaosadele, mis tööprotsessis võiksid kokku puutuda kahjustavate ainetega. Sagedamini on nendeks kehaosadeks nägu ja käed. Peale töö lõpetamist eemaldatakse pasta puhta veega pesemise teel.

Meil tuleb nahakahjustuste vältimisele pöörata veel tähelepanu töötamisel põlevkivituhaga, mida viimasel ajal rakendatakse laialdaselt põllumajanduses happeliste muldade lupjamiseks ja ehitustöödel. Omades leelisest reaktsiooni mõjub põlevkivituha pikemaajaline nahale jäämine viimasele ärritavalt, põhjustades nahapõletikku. Sellepärast tuleb põlevkivituhaga töötamisel kanda tihedast

materjalist hästi kinninööbitavat riidetust ning peakatet, mida igakord peale kasutamist tugevasti klopitagu. Nahale sattunud põlevkivituhk eemaldatagu aga vee ja seebiga pesemise teel. Sama kehtib ka töötamisel lubja, superfosfaadi või mitmesuguste põllumajanduses kasutatavate tõrjevahenditega. Neil juhtudel on soovitav käte kaitsmiseks kasutada veel presentkindaid, silmade kaitseks aga kaitseprille.

Põllumajandusala töötajad pööraku nahakahjustuste vältimisele erilist tähelepanu viljakoristamisel, sest siin tekib sagedasti väiksemaid nahavigastusi. Samuti esineb suurenenud higistamine ja teisi tegureid (tolm, kliimaatilised tingimused), mis soodustavad nahamädanikkude tekkimist. Sellepärast kantagu koristustöödel tugevaid jalatseid, peale töö lõpetamist pestagu nahka hoolikalt vee ja seebiga ning nahavigastuste, nagu kriimustuste ja marastuste esinemisel pintseldatagu neid 2—3%-lise joodiga ning seotagu puhta sidemega.

Karjafarmide töötajatel ja isikutel, kes tegelevad turba ülestöötamisega, on sageli käte nahk kuiv ja esineb pakatise. Selle vältimiseks soovitatakse peale töö lõppu käsi töödelda eespool kirjeldatud Paikini menetlusel.

Tööstusala töötajail, kelle tööprotsessis toimub pidev kokkupuutumine hapetega, võivad nahal tekkida pakatised ja ekseemid, mille vältimiseks kasutatagu kaitsepastasid. Töötamisel kroomisooladega soovitatakse peale töö lõpetamist pesta käsi mitte ainult vee ja seebiga, vaid ka 5%-lise bisulfiidilahusega. Kokkupuutumisel mitmesuguste nahka kahjustavate keemiliste ainetega (tinaühendid jt.) kantagu kummikindaid, kusjuures enne ja pärast kinnaste kasutamist tuleb käsi pesta:

MIDA PEAB TEADMA NAHAMÄDANIKKUDEST

Nahamädanikkudeks nimetatakse mädatekitajate mikroobide poolt põhjustatud nahahaigusi. Neist esinevad sagedamini mädavilliline lööve, paised ja paistetõbi, karvanääpsu põletik habeme piirkonnas ning higinäärme põletik kaenlaaukudes.

Mädavilliline lööve. Mädavillilise lööbe puhul tekib nahale, eriti katmata kehaosadele, mädavillidest ja koorikutest koosnev nahalööve. Haiguskolded tekivad eriti nina ja suu ümbruskonda, kätele, mõnikord aga ka teistele kehaosadele. Sagedamini haigestuvad lapsed, mõnikord ka täiskasvanud. Mädavilliline lööve on akuutse

kuluga haigus, mis õigesti läbiviidud ravi korral kiiresti paraneb. Hooletusse jäetud juhtudel võib aga nahalööve minna ulatuslikuks ning haiguse nakkusliku iseloomu tõttu põhjustada laste kollektiivis mitme lapse samaaegset haigestumist.

Karvanääpsupõletik. Karvanääpsupõletiku puhul teki-
vad nahale, eriti habeme piirkonda, karvaga läbipuuritud
mädavillikesed. Väljakujunenud haigusjuhtudel võib peale
mädavillide näha haiguskoldes veel koorikuid ja laienenud
karvanääpsu avavusi ning haiguse kroonilise kulu tõttu
ka arme. Karvanääpsupõletik habeme piirkonnas on tihe-
dalt seotud häiretega sisenõrenäärmete, eriti sugunäär-
mete talitluses, mida peab arvestama haige ravi teos-
tamisel.

Paise ja paisetõbi. Paiseks nimetatakse karvnääpsu ja
selle ümbruse mädest põletikku. Peale mädavilli esineb
haiguskoldes ja selle ümbruses olevates kudedes turse
ehk paistetus, mille tõttu paised põhjustavad suurt valu-
likkust. Haiguse kestmisel paise pehmeneb, haavandub ja
paraneb armiga.

Kroonilist paisete tekkimist nimetatakse paisetõveks.
Paisetõbi esineb sageli kaasuva haigusena suhkrutõvele,
ekseemile ja sügelishaigusele. Paisetõbi omab kestvaid
kulgu ja kaob alles haigestumist soodustavate tegurite
kõrvaldamisel ning hoolika ravi teostamisel.

Eriti ohtlikud on paised näo piirkonnas. Ebaõigel hool-
damisel, samuti paisete pigistamisel võib järgneda karde-
tavaid tüsistusi, nagu veremürgistus, lümfisoonte ja lümfi-
sõlmede põletikud.

Higinäärmepõletik. Higinäärmepõletik iseloomustub
kaenlaaukudesse, mõnikord aga ka rindade või suguosade
piirkonda valulikkude, sinakaspunast värvi sõlmekeste
tekkimisega. Paisest erinevad need sellepolest, et haigus-
koldes tekkiv mäda ei välju nii kergesti naha pinnale.
Higinäärmepõletikku haigestuvad sagedamini isikud, kel-
lel mingil põhjusel esineb suurenenud higieritus või kes
ei pööra küllaldast tähelepanu kaenlaaluste, samuti teiste
nahavoltide puhastamisele.

Nahamädanikkude vältimisel ja ravimisel on oluline
kõrvaldada kõik haigestumist soodustavad tegurid, nagu
väikesed nahavigastused, naha määrdumine, organismi
vastupanuvõime nõrgenemine põetud haiguste tagajärjel,
samuti liigne higistamine ning häired, mis on seotud kõr-
rapäratustega toitlustamises.

Nahamädanikkude paikne ravimine, s. o. mitmesuguste ravivahendite asetamine otse haiguskoldele, oleneb suurel määral haiguse kliinilisest vormist, samuti ka haige üldseisundist. Nii on mädavillilise lööbe puhul vajalik kõigepealt eemaldada haiguskolletel olevad koorikud, milleks harilikult kasutatakse 2%-list salitsüülboorsalvi. Järgnevalt pintseldatakse haiguskoldeid ja selle lähemat ümbrust mitu korda päevas 1%-lise briljantrohelise piirituslahusega. Algavat paistet, samuti folliikulikollet soovitatakse pintseldada 5%-lise joodiga. Häid tulemusi saadakse ka süntomütsiin- ja streptotsiidemulsioonide asetamisega haiguskoldele. Nahamädanikkude üldiseks ravimiseks kasutatakse antibiootikuid, sulfoonamiidpreparaate, oma vere, piima, vaktsiinide süstimisi ning vitamiinoterapiat. Nende ravimite õigete näidustuste, samuti ravimpreparaadi annuste kindlaksmääramiseks tuleb tingimata pöörduda arsti poole, mitte aga hakata end ise ravima. Arstid võivad praktikast tuua hulgaliselt näiteid selle kohta, kuidas ebaõige, haige enda poolt teostatud ravi põhjustas haiguse pikaajalist kestust ja rasket kulgu. Ei tohi ka unustada, et nahamädanikud on nakkavad ja selle tekitajad võivad haiguskoldest sattuda ümbrusesolevale tervele nahale, mille tõttu tuleb erilist tähelepanu pöörata naha puhtusele.

Mädatekitajad võivad haigestunult kanduda edasi ka tervele inimesele kas otsese kokkupuute teel või mitmesuguste esemete kaudu. Sellespärast on vajalik alati kasutada omaette käterätti ja riietusesemeid. Haigestumise vältimiseks tuleb sageli pesta käsi, samuti ka keha sooja vee ja seebiga, sageli vahetada pesu ning kasutatud pesu tingimata keeta, pesta ja triikida.

NAHA SEENHAIGUSED.

Naha seenhaigusteks nimetatakse taimsetest parasiitidest, s. o. nahaseentest põhjustatud haigusi. Sagedamini esinevaks ja nakkavamaks on pügaraig ehk trihhofüütia, mikrosposooria ja lubiraig.

Pügaraig ehk trihhofüütia. Pügaraia puhul võivad haiguslikud muutused esineda nahal, peas ja küüntel. Silenahal iseloomustub pügaraig järsult piirdunud roosakas-punast värvust omavate kestendavate laikude tekkimisega, mille servadel võib näha vesivillikesi ja koorikuid.

Et haiguskolde keskosas tomub põletikunähtude vähenemine, perifeerses osas aga haiguse levimine, siis kujunevad välja rõngakujulised nahalööbed. Need esinevad sagedamini katmata kehaosadel, nagu näol, kaelal ja kätel, harvemini kaetud kehaosadel.

Juustega kaetud peanahal iseloomustub pügaraig paljude väikeste kestendavate, hallikat värvust haiguskollete tekkimisega. Sellel kohal on juuksed harilikult murdunud mitmesuguses kõrguses, olles nähtavad 1—2 mm pikkuste tüügastena või mustjate, hallikate täppidena. Loomse päritoluga seened võivad põhjustada ka sügavamate nahaosade haigestumist. Pügaraia sügavama vormi puhul tekivad harilikult nahapinnast kõrgemale tõusvad krobelise pinnaga moodustised, millel võib näha mädaville ja koorikuid. Juuksed on sel puhul harilikult välja langenud. Künnte haigestumisel kaotavad küüned oma normaalse läike, muutuvad matiks, konarlikuks ja hakkavad murduma. Künnte haigestumisele on iseloomulik haigusprotsessi algamine künnte vabast servast ja ka asjaolu, et korraga ei haigestu kõik küüned.

Täiskasvanud inimestel võib pügaraig kulgeda mõnikord atüüpiliselt, silenahal vaevalt märgatava ketendusega, juustega kaetud peanahal aga üksikute murdunud juustega, mille tõttu haiged ei ole oma haigusest sageli teadlikud ja võivad osutada nende hoolitsusel olevate laste nakatajaiks.

Mikrospooria. Mikrospooria on kõige nakkavam naha seenhaigus, mis esineb sagedamini juustega kaetud peanahal. Sel puhul tekivad nahale üksikud järsult piirdunud kliitaoliste valkjashallide kettudega haiguskolDED, mis on paljad, sest haiguskolde kohalt on juuksed murdunud ühtlaselt mõne millimeetri kõrguses. Mikrospooria esineb samuti nagu pügaraig peamiselt lastel.

Lubiraig. Lubiraig on krooniliselt kulgev, juustega kaetud peanahka, mõnikord aga ka silenahka ja küüsi tabav naha seenhaigus. Lubiraig kulgeb ilma ägedate põletikuliste nähtudeta ja iseloomustub kollakate, vääbli värvust väikeste sõlmekeste tekkimisega, mis on kesk-kohalt veidi sisse langenud ja juuksega läbi puuritud. Haiguse kestmisel muutuvad juuksed matiks, halliks ja hakkavad välja langema. Harilikult muutub nahk selles kohas siledaks ja läikivaks. Naha seenhaiguste edasiandmine toimub otseselt haigelt tervele või kaudselt seentega

nakatatud esemete, nagu mütside, pesu, riiete, kammide, juukselõikusmasinate ja teiste esemete kaudu. Haiguskoldeid ei tohi mingil juhul ise ravima hakata, sest see raskendab ja pikendab haiguse täpsemat diagnoosimist, samuti õige ravi alustamist. Haiguskollete esinemisel juustega kaetud peas ei tohi enne arsti poole pöördumist pesta pead ega lõigata juukseid. Peale isikliku profülaktika rakendatakse naha seenhaiguste vältimiseks ühiskondliku profülaktika abinõusid, nagu laialdane sanitaarselgitustöö, regulaarne õpilaste arstlik läbivaatus laste kollektiivides ja sanitaarhügieeniliste nõuete range täitmine juukselõiklates. Kõik see koos tervishoiuorganite raviprofülaktilise tööga kindlustab edasiselt mitte ainult naha seenhaiguste vähenemise, vaid ka nende haiguste likvideerimise.

NAHAPÕLETIKUD.

Dermatiidiks ehk nahapõletikuks nimetatakse ägeda-loomulist nahahaigust, mis tekib mitmesuguste väliste ärritajate toimel.

Sagedamini on niisugusteks ärritajateks mitmesugused mehaanilised traumad, nagu löögid, surve, hõõrumine, mõnikord füüsikalised tegurid — madal ja kõrge temperatuur, päikesevalgus ja mitmesugused keemilised ained. Mõnedel juhtudel on nahapõletike tekkimine seotud mitmesuguste ravimite sees- või välispidise kasutamisega. Väliselt võivad nahapõletikku põhjustada joodi-, elavhõbeda-, väävli- ja tõrvapreparaadid.

Harilikult algab nahapõletik punetusega, millele järgneb kahjustatud piirkonna turse ühes suuremate vesivilide tekkimisega. Nende lõhkemisel eritub haiguskoldest rohkesti põletikulist vedelikku, mille kuivamisest tekivad koorikud. Nahapõletiku paranemine algab harilikult punetuse ja turse vähenemisega ja kestenduse tekkimisega haiguskolde. Nahapõletikkude ravimisel on oluline välja selgitada haiguse põhjus ja see eemaldada. Ülitundlikkuse puhul mõne ravimi suhtes tuleb niisuguste ravimite kasutamist vältida. Organismi ülitundlikkuse esinemisel vähendatakse seda ainult arsti poolt määratud meetodil. Haiguskollete paikseks ravimiseks asetatakse sellele jahutavaid mähiseid boorvee või kummeliteega. Punetuse, turse ja villide esinemisel asetatakse haiguskoldele jahu-

tavaid puudreid, mis harilikult koosnevad võrdsetes osades tsinkoksüüdist ja talgist.

Ekseem ehk sammaspool. Ekseemiks ehk sammaspooleks nimetatakse naha pindmise osa põletikku, mis esineb isikuil, kes mingi aine vastu on muutunud ülitundlikuks. Niisugust ülitundlikku seisundit nimetatakse harilikult allergiaks.

Käesoleval ajal on tõestatud, et ekseemi võivad põhjustada mitmesugused välised või organismisisesed tegurid, mida tuntakse allergeenide nimetuse all. Nendega puututakse kokku nii tööprotsessis kui ka olustikus. Organismile toimivad allergeenid naha või limanahkade kaudu, kusjuures juba väikesed allergeeni hulgad võivad tekitada ekseemi. Olustikus võivad ekseemi vallandavaks teguriks olla kõige harilikumad igapäevases elus vajalikud ained, nagu vesi, mõned toiduained, riietusesemed, kosmeetikatarbed ning isegi taimed. Mõnikord peitub ekseemi põhjus mõne siseorgani haigestumises või ainevahetushäires. Olulist osa etendavad ekseemi tekkimisel mitmesugused närvisüsteemi rikked ja rasked psüühilised elamused.

Ekseem algab harilikult punetava lööbe tekkimisega nahal, millega kiiresti kaasuvad vesivillikesed, leemen-dus ja koorikud. Kroonilistel haigusjuhtudel täheldatakse haiguskolletes kestendust, pakatisi ja naha paksenemist. Niisugused haiguskolded esinevad kõige sagedamini kätel, kuid võivad tekkida ka ükskõik missugusel kehaosal. Enamik ekseemihaigeid kaebab haiguse põdemise ajal intensiivse naha sügelemise ja kipitustunde üle.

Käesoleval ajal on ekseem ravitav haigus. Arvestades aga, et ekseemi tekkemehhanism on keeruline, võib õiget ja edukat ravi teostada ainult arst. Ebaõige, haige enda poolt teostatud ravi võib põhjustada haiguse järsku halvenemist ja tüsistuste tekkimist. Paljudel juhtudel osutub ekseemi ravi pikaajaliseks ja nõuab nii haigelt kui ka arstilt suurt hoolt ja kannatlikkust. Isikutele, kes kunagi on põdenud ekseemi või kellel esineb kalduvus ekseemitaolisteks nahalööveteks, soovitame võimalikult hoiduda nahka ärritavate ainetega kokkupuutumisest. Neil on tarvis oma töö- ja päevarežiim korraldada arsti nõuande järgi nii, et ei esineks ekseemi kordumist.

Soomussammaspool. Soomussammaspool on krooniline mittenakkav nahahaigus, mis iseloomustub omapä-

raste pindmiste sõlmekeste lööbimisega. Haigestumine algab harilikult väikeste nõõpnõelapeasuuruste sõlmekeste tekkimisega nahal, mis võivad suurened kuni mündi suuruseks ja laatumisest põhjustada rõnga- ja pärjakujulisi figuure. Niisugused haiguskindel on kõik kaetud hallikate paksude kettudega. Sagedamini esinevad haigusnähud juustega kaetud peanahal ja jäsemete sirutuspindadel, eriti küünarnukkidel ja põlvedel. Mõnikord tabab haigus ka küüsi. Küüned paksenevad, muutuvad kohevaks ja murduvaks ning kaotavad oma normaalse läike. Psoriaasi raskete vormide puhul võib esineda üle kogu keha ulatuv punetav, kestendav nahalööve, mille juures nahk on pinguli, valulik ja väheliikuv. Enamik haigeid kaebab naha sügelemise üle. Psoriaas on kroonilise kuluga haigus, mis vajab hoolikat, harilikult pikemaajast ravi. Ravi eesmärgiks on esmajoonelise kõrvaldada nahalööve ja ära hoida selle uuesti tekkimine. Ravi keerukuse tõttu tuleb seda läbi viia ainult arsti juures. Tingimata on tarvis vältida kangete salvide asetamist nahale, millel võivad olla rasked tagajärjed.

Punane lame sammaspool. Punane lame sammaspool on samuti krooniline, mitte ägedapõletikuline nahahaigus. Nahale tekivad hirsi- kuni läätseterasuurused sõlmekehed, mille keskoht on veidi sisse langenud. Sõlmekehed on vahataoliselt läikivad ja lokaliseeruvad sagedamini käsivarte painutuskülgedele, sääre eesmistele pindadele ja nimme piirkonda. Haiguslikke muutusi esineb ka suu limaskestal.

Punane lame sammaspool esineb peamiselt täiskasvanuil, lastel täheldatakse seda haigust harva. Kuni käesoleva ajani ei ole täpselt kindlaks tehtud haiguse tekke mehhanism. Teatud osa etendavad nahalööbega samaaegselt esinevad närvisüsteemi häired, kuid haiguse tekkel omavad tähtsust ka mitmesugused välised ärritajad, nagu mehaaniline trauma jt.

Haige ravimisel kõrvaldatakse kõigepealt esinevad närvisüsteemi ja siseorganite häired. Tulemusi saadakse ka rahustavate vahendite, nagu broomi ja novokaiini kasutamisega. Viimasel ajal on häid tagajärgi andnud ka hüпноos ja röntgeniravi seljaaju närvidele ning kuurort-ravi.

Nõgesetõbi. Nõgesetõveks nimetatakse naha veresoonkonna ülitundlikkusel põhinevat ning kupladega iseloomustuvat nahahaigust.

Harilikult on kublad roosakaspunased või veidi kahvatud, mis on tingitud turse esinemisest naha sidekoelises osas. Kuplade suurus on väga erinev ja võib üksikutel juhtudel ulatuda kuni peopesasuuruseni või olla isegi suuremad. Kublad tekivad järsku, kestavad mõnikord mõnest tunnist kuni mitme päevani. Seoses kuplade tekkimisega kaebavad haiged peaaegu alati ägedat nahasügelemist, vahel põletustunnet ja kerget vappekülma.

Harilikult tekib nõgesetõbi isikuil, kellel esineb kalduvus ülitundlikkusele. Nõgestõve väliste põhjuste hulka kuuluvad putukate hammustused, kokkupuutumine mitmesuguste taimedega, seespidiselt aga sageli seened, vähid ja maasikad. Nõgestõbi võib kulgeda ägedalt ja krooniliselt. Ägeda vormi puhul ilmub lööve kiiresti, püsib lühikest aega ja kaob siis jäljetult. Kroonilise vormi korral võib lööve alati korduda ja püsida isegi kuusid ja aastaid. Niisuguse kroonilise nõgestõve eri liigi moodustab laste nõgestõbi, mis algab juba piimahammaste tuleku ajal ning võib hoogudena esineda 2—3 eluaastani. Tugeva nahasügelemise tõttu on niisugused lapsed rahutud.

Nõgestõve ravimisel on tähtis eemaldada haiguse põhjus. Kui nõgestõbi on tingitud mõnest toidust, siis on soovitatav anda lahtistavaid soolasid ning reguleerida toitumist. Lastel saadakse ravitulemusi kliivannide ja sügelemist vaigistavate puistepulbrite ning loksutiste asetamisega nahale.

Lihtne ohatis. Lihtsaks ohatiseks nimetatakse viiruselist, grupeeritud villikestega iseloomustuvat nahahaigust. Sel puhul tekivad harilikult näol, eriti nina ja suu ümbruses, mõnikord aga ka suguosadel järsult piirdunud valulikud villikeste grupid. Mõne päeva jooksul kattuvad niisugused villikesed koorikuga ning 6—10 päeva pärast toimub haiguskolde paranemine. Üldnähtudena kaebavad haiged mõnikord peavalu ja valulikkuse üle haiguskolletes. Ravimiseks kasutatakse haiguskollete puuderdamist tsinkoksüüdi ja talgiga, tsinkpastat või klooretüüli.

Kosmeetika all mõistetakse inimese näo ja keha ilu eest hoolitsemist. Laiemas mõttes haarab kosmeetika kõiki neid abinõusid, mis aitavad kaasa naha ilu omandamiseks või säilitamiseks. Kitsamas mõttes käsitleb kosmeetika üksikute iludefektide eemaldamist nahalt.

Kosmeetilised vahendid.

Kosmeetikas rakendatakse mitmesuguseid kosmeetilisi vahendeid, nagu õlid, puudrid, kreemid ja teised vahendid. Nende kasutamisel lähtutagu mõõdukuse põhimõttest. Ei tohi unustada, et üks või teine kosmeetiline aine võib mõnikord olenevalt naha tundlikkusest mõjuda nahka ärritavalt.

Nende kasutamise ulatus ja valik oleneb suurel määral isiku maitsest. Kunagi ärgu kasutatagu kosmeetilisi vahendeid selleks, et varjata riiete või naha mitteküllaldast puhtust. Soovitav on vältida teravalõhnalisi kosmeetilisi vahendeid. Nende kasutamisel naha puhastamiseks tuleb silmas pidada, et kuiva naha puhul sobivad rohkem palsamite- ja rasvarikkad, rasuse naha puhul aga alkoholi ja glütseriini sisaldavad kosmeetilised vahendid.

Rasvastest ainetest kasutatakse kosmeetiliseks otstarbeks lanoliini, mandli- ja oliivõli, kakaovõid ning puhast vaseliini. Rasvased ained tungivad marrasknaha pindmisesse kihtidesse, muudavad selle pehmeks ja painduvaks. Neid aineid võivad kosmeetilisel eesmärgil kasutada ainult kuiva nahaga isikud, kuna rasuse naha puhul oldagu nende kasutamisega ettevaatlikud. Rasvaseid aineid kasutatakse kosmeetilisel otstarbel peamiselt kreemide või pastadena. Eristatakse väga mitmesuguseid kreeme. Kuiva naha puhul kasutatavad kreemid sisaldavad virsiku- ja mandliõli, kakaovõid kombinatsioonis mitmesuguste loomsete rasvade — lanoliini ja searasvaga. Rasuse naha puhul kasutatavad kreemid sisaldavad veel niisuguseid naha rasmusust vähendavaid vahendeid nagu seep, boorhape, kamper jt. Mitmesuguste kliimaatiliste tingimuste eest kaitsevad nahka hästi nn. päevakreemid. Neid võib panna normaalsele või kuivale näonahale, harilikult enne väljaminekut, et kaitsta nahka külma ja tuule kahjustava toime eest.

Ohtuti peale naha pesemist vee ja seebiga kasutatakse kosmeetilisel eesmärgil naha pehmemdamiseks nn. «toitvaid» kreeme. Kreemide kasutamisel peetagu kinni üldisest põhimõttest, et neid võib panna ainult hästi puhastatud nahale.

Kreemide kõrval leiavad kosmeetiliste vahenditena kasutamist mitmesugused puudrid. Eristatakse taimseid ja mineraalseid puudreid ning kuivi ja rasvaseid puudreid.

Taimsetest puudritest kasutatakse sagedamini riisi ja tärklise puudrit, mineraalsetest tsinkoksüüdi, talki ja valget savi. Peale kosmeetilise eesmärgi omavad puudrid veel teatud hügieenilist tähtsust, kaitstes nahka tolmu, järskude temperatuuri kõikumiste ja mitmesuguste nahka ärritavate ainete eest, kuid mõjuvad seejuures sageli nahka kuivatavalt. Puudrite kasutamisel on vaja teada, et rasuse naha puhul pestakse nägu vee ja seebiga ning kuivatatakse. Seejärel viiakse puhta hügrokoopilise vatt-tupsuti abil näole õhuke kiht puudrit. Enne rasvase puudri asetamist kuivale nahale tuleb seda kergelt kreemitada mõne neutraalse rasvaga või päevakreemiga. Puudrite kestval kasutamisel tuleb silmas pidada, et see võib põhjustada liigset naha kuivust, kestendust ja mõnikord puudris olevate värvainete tõttu nahaärritust (dermatiite ja ekseeme). Sellepärast oldagu puudrite, samuti aga ka teiste kosmeetiliste vahendite kasutamisega mõõdukas. Ärgu unustatagu, et naha tervise ja ilu õige säilitamise aluseks on õige eluviis, kinnipidamine töö ja puhkuse režiimist, kehakultuur ning kõigi sanitaarhügieeniliste nõuete range täitmine.

Kosmeetilised defektid.

Üheks kõige sagedasemaks kosmeetiliseks defektiks on **tedretähnid**. Need esinevad sagedamini noortel inimestel, rohkem blondidel kui brünettidel ja nende tekkimine on seotud naha pigmendi (melaniini) kuhjumisega ning ebaühtlase paigutumisega naha pindmistes kihtides. Eriti rohkesti võib neid mõnikord täheldada katmata kehaosadel, nagu näol ja kätel. Tähelepanekud näitavad, et tedretähnide tekkimine on tihedalt seotud päikese ultraviolettkiirte toimega, sest kevadel ja suvel tulevad tedretähnid palju suuremal hulgal ja intensiivsemalt nähtavale kui päikesevaestel aastaaegadel. Tedretähnide esinemine

vähemal hulgal ei ole harilikult häiriv ega vaja mingit ravimist. Profülaktiliselt soovitatakse isikutele, kellel esineb kalduvus tedretähnide tekkimiseks, varakult, juba märtsikuust alates kasutada kaitsvaid kreeme või kaitsesalve (2%-line hiniinsalv), mida hõõrutakse hästi puhastatud nahale enne väljaminekut. Kui aga tedretähnid on juba tekkinud, esinevad ulatuslikult ning intensiivselt pruuni värvusega, siis võib neid pleegitada mitmesuguste vahendite, nagu 3%-lise vesinikuülihapendiga või sidrunimahla vesilahusega (1 sidruni mahl 100 g vee peale). Kui intensiivselt pruuni värvusega tedretähne esineb rohkesti, siis on parem, kui vastava ravi läbiviimiseks pööratakse arsti poole. Täiesti lubamatu on kangete pleegitavate vahendite kasutamine ilma arsti korralduseta. Mõnedel isikutele esineb pleegitavate ainete suhtes ülitundlikkus ning sellega seoses raske nahapõletiku tekkimise võimalus. Ilma arsti nõuandeta ei tohi hakata ravima ka teisi näol olevaid defekte, nagu sünnimärgid, käsnad jne.

Sageli mõjuvad häirivalt näol esinevad **kortsud**. Nende tekkimise põhjuseks võivad olla elueaga seotud iseärasused nahas ja nahaaluses koes ning näo muskulatuuris. Mõnikord on kortsude tekkimise põhjused harjumuslikku laadi, näiteks noortel inimestel — sagedane otsmiku kortsutamine. Vanemas elueas väheneb elastsete elementide hulk nahas ning nahk õheneb. Nendel kohtadel, kus naha liikuvus on suurem, tekivadki kortsud. Sagedamini esinevad kortsud otsmikul, silmade ja suu ümbruses. Vanematel inimestel esinevatele kortsudele tuleb vaadata kui füsioloogilisele nähtusele. Noorte inimeste näol esinevad kortsud võivad olla seoses mitmesuguste häiretega siseelundites või närvisüsteemis. Mõnikord tekivad kortsud korrapäratust eluviisist, seoses ületöötamisega ning korrapäratusega töö ja puhkuse režiimis ning toitlustamises. Sageli tekivad noortel inimestel kortsud silmade ümbrusesse suvekuudel ja on seoses silmade päikesetundlikkusega. Lastel võivad kortsud tekkida silmade ümbrusse lühinägelikkuse tagajärjel. Sel puhul kantavad prillid omavad profülaktilist tähtsust ka kortsude vältimisel. Mõnikord on kortsude tekkimise põhjuseks naha liigne kuivus ja sageli pikemaajaline kosmeetiliste vahendite kasutamine, mis halvab naharasu normaalset eritamist. Tähtsat kohta kortsude tekkimise vältimisel omab õige sanitaarhügieenilistest nõuetest, puhkuse ja töö režiimist kinnipidamine ning ül-

dine keha tervise säilitamine. Mõnikord annab kortsude eemaldamisel tulemusi näomassaaž, eriti kui kortsud ei ole väga tugevasti välja kujunenud. Enne massaaži alustamist kaetakse näonahk õrnalt vatt-tupsuti abil indeferentse õliga (näiteks virsikuõli), et nahk oleks libe. Masseerimisliigutusi teostatakse õrnalt kindla skeemi kohaselt. Mõlema käe sõrmeotsad asetatakse otsmikule keskjoonel ning teostatakse kaarekujulisi masseerimisliigutusi juuste piirini ja sealt edasi oimu piirkonda. Edasi tehakse parema käe pöidla ja nimetissõrmega masseerimisliigutusi ninaseljal üles ja alla, millele järgneb nina külgmiste pindade masseerimine (liigutusi teostatakse ninaseljalt kuni põskedeni). Seejärel libistatakse sõrmeotstega (6—8 korda) lõuaotsalt alates silma ja kõrva suunas. Näomassaažiga elustatakse näo vereringet, soodustatakse näonahas ainevahetuse protsesse ja värskendatakse nahka. Näomassaaži ei tohi teostada, kui näonahal esineb põletikulisi muutusi (vistrikke, mädaville jne.). Niisugustel juhtudel on soovitatav vastava ravi läbiviimiseks pöörduda arsti poole.

Sagedaseks näonaha häireks osutub liigne **näonaha kuivus** ja sellega seoses olev naha kestendamine. Naha kuivuse ja kestendamise põhjused võivad olla mitmesugused. Sageli on naha kuivuse ja kestendamise põhjuseks naha ebaõige hooldamine, pesemine leeliseste seepidega ning liialdamine kosmeetiliste vahendite kasutamisega. Mõnikord on esinevad häired tingitud vitamiinide vaesusest (vitamiin A ja B₂) või rasketest kliimaatilistest tingimustest.

Näonaha ulatuslikuma kestenduse puhul on harilikult tegemist rasunäärmete ainevahetuse häire — **kõõmatõvega**. Sel puhul esineb muutusi ka juustega kaetud peanahal. Peas on kõõma, juuksed on sageli tuhmid ja esineb isegi juuste suurenenud väljalangemine. Kui eespool kirjeldatud hügieeniliste vahenditega ei õnnestu taastada näonaha, samuti juustega kaetud peanaha normaalset seisundit, on otstarbekam pöörduda vastava ravi läbiviimiseks arsti poole. Sel puhul soovitatakse laialdaselt vitamiinravi, eriti B₂- ja PP-vitamiiniga (riboflaviin ja nikotiinhape), mida kasutatakse dražeedes või arsti poolt ordineerituna pulbrites. Samuti osutub edukaks ravimine ka A-vitamiiniga. Samaaegselt üldraviga teostatakse paikset ravimist. Kui rasvased kreemid ei anna küllaldast efekti, võib kuiva kestendavat näonahka sisse hõõruda salviga, mis peale puhta

searasva sisaldab veel boorhapet ja tsinkoksüüdi (boorhapet 1 g, tsinkoksüüdi 10 g ja searasva 40 g).

Nooremas eas on sageli kosmeetiliselt häiriv liig r a s u n e, läikiv nahk, millega kaasub veel nahapooride laienemine või mõnikord mustade täppide, väikeste kollakasvalgete sõlmekeste ja mädavistrikkude tekkimine. Nimetatud rasunäärmete ja ainevahetuse häirete tekkimisel etendavad olulist osa rikked sisesekretsiooni ja närvisüsteemi talitluses. Sel puhul esinevaid musti täppe tuntakse komedoonide nimetuse all. Nad kujutavad endast liigse rasu ja tolmu kuhjumist nahapooride piirkonnas ning lasevad ennast eemaldada väljapigistamisel. Komedoonidega kaasuvad nööpnõelapea suurused kollakas-valkjad sõlmekesed (mii-lium), mis tekivad rasu kuhjumisest rasunäärmetes ja karvanääpsudes. Nende vajutamisel pintsetiga eraldubki harilikult kollakas-valkjat rasust massi. Seoses sugulise küpsemisega täheldatakse peale komedoonide ja mii-liumi veel näopiirkonnas, mõnikord aga isegi rinnal ja seljal põletikulisi sõlmekesi ja mädaville, mida tuntakse akne nimetuse all. Üldisel rasusel foonil võib sel puhul näha laienenud nahapoore, komedoone, põletikulisi sõlmekesi ja mädaville näol, mis paranedes jätavad järele pindmisi, mõnikord sügavaid armikesi. Kergematel juhtudel annab tulemusi näonaha ja juustega kaetud peaosa õige hooldamine, raskematel juhtudel aga ravi läbiviimine arsti juures.

Tugevasti rasuse näonaha puhul tuleb nahka pesta sooja vee ja leelisema seebiga. Juustega kaetud peanaha pesemiseks on soovitav isegi nn. meditsiiniliste seepide — väävli- ja tõrvaseebi kasutamine.

Rasust näonahka tuleb üks kord päevas hõõruda 1%-lise salitsüülpiiritusega, mis eemaldab näol oleva rasu ja mõjub ühtlasi nahapoore ahendavalt. Edukaks osutub näole väävlit sisaldavate pastade asetamine, mõnikord ka auruvannide tegemine.

Peale paikse ravi omab ka siin tähtsust haiguse põhjuse väljaselgitamine ning selle eemaldamine. Edukaks osutub paikse ravi kombineerimine vitamiinraviga (vitamiinid A, B₂, PP), kinnipidamine üldisest sanitaarhügieenilisest režiimist ja dieedist (rasvavaene dieet).

Juustega kaetud peanahal liigse kuivuse ja kõõma esinemisel soovitatakse peale eespool nimetatud üldravi teostada paikset ravimist.

Kuiva kõõmatõve ravimiseks juustega kaetud peanahal kasutatakse harilikult rasvaseid, väävlit ja salitsüüli sisaldavaid ravimeid, mida hõõrutakse peanahale tavaliselt 1 kord päevas (õhtuti 2—3 nädala vältel). Seliski soovitab kuiva kõõmatõve ravida väävlist, kakaovõist ja riitsinusõlist koosneva seguga (pretsipitaatväävlit 1 g, kakaovõid 10 g ja riitsinusõli kuni 30 g), mida samuti hõõrutakse ööseks peanahale.

Rasuse kõõmatõve paikseks raviks peanahal kasutatakse peamiselt piirituslahuseid, salitsüüli, väävli või resortsiini lisandusega. Kestvama ravitulemuse saavutamiseks combineeritakse piirituslahustega ravimist salvidega.

Kõõmatõve ravimine kõigi nimetatud vahenditega annab harilikult mõõduva iseloomuga tulemusi, mispärast peale mõnekuulist vaheaega tuleb ravi korrata (muidugi vastavalt vajadusele). Samal ajal tuleb kinni pidada kõigist eespool kirjeldatud sanitaarhügieenilistest abinõudest peanaha ja juuste eest hoolitsemisel (vt. lk. 16).

Hallid juuksed. Vanemas elueas kaotavad juuksed oma hariliku värvuse ja muutuvad halliks. Mikroskoobi all vaadatuna leitakse hallides juustes rohkesti õhumullikesi ja täheldatakse juuksepigmenti tunduvat vähenemist kuni selle täieliku kadumiseni. Vanemas elueas esinevale juuste hallinemisele tuleb vaadata kui füsioloogilisele nähtusele, mis on seotud sellele eale iseloomulike muutustega naha neurotroofilises (toitumist reguleerivate närvide) talitluses. Üksikjuhtudel toimub aga juuste hallinemine väga erinevatel põhjustel juba nooremas eas, mis sageli osutub kosmeetiliselt häirivaks. Niisugustel juhtudel võib kasutada juuste värvuse muutmiseks nn. «juuksetaastajaid». Need sisaldavad oma koosseisus mitmesuguseid juuste värvust muutvaid vahendeid ning mõjuvad väävli- ja piiritusesisalduse tõttu ka kõõma vähendavalt. Et nimetatud ained võivad samaaegselt põhjustada nahapõletikku, mõjudes nahka ärritavalt, siis on parem, kui vastavate häirete esinemisel pöördutakse arsti poole. Samuti on tarvis arsti poole pöörduda, kui langeb üleliigselt juukseid välja või kui juustega kaetud peas esineb muid haiguslikke muutusi (kestendus, koorikud jne.).

SISUKORD

Sissejuhatus	3
Naha ehitus	4
Naha talitlus	6
Nahka kahjustavatest teguritest	7
Naha eest hoolitsemise üldpõhimõtted	8
Eri kehaosade tervishoid	14
Käte tervishoid	15
Näo tervishoid	15
Juuste tervishoid	16
Nahavoltide eest hoolitsemine	18
Jalgade tervishoid	18
Laste naha eest hoolitsemine	19
Naha tervishoiust seoses tööprotsessiga	22
Mida peab teadma nahamädanikest	24
Naha seenhaigused	26
Nahapõletikud	28
Mõningaid kosmeetika küsimusi	32
Kosmeetilised vahendid	32
Kosmeetilised defektid	33

Вахтер Герман

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО УХОДУ
ЗА КОЖЕЙ

На эстонском языке

Республиканский дом санитарного просвещения
Тарту, Р. Пялсони 32

Ladumisele antud 20. II 1957. Trükkimisele
antud 10. II 1959. Paber 54×84, $\frac{1}{16}$. Trüki-
poognaid 2,5 + 2 kleebist. Formaadile 60×92
kohaldatud trükipoognaid 2,25. Trüki-
arv 3500. MB-00548. Tellimise nr. 678.

Trükikoda «Tartu Kommunist», Tartu,
Ülikooli 17/19.

Hind rbl. 1.50

Rbl. 1.50

A
A-2254

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00366955 5