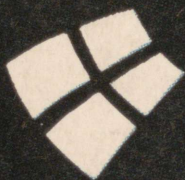


# Maine

ARSTI  
LUUBI

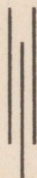
ALL



NAISTEHAIGUSED

Dr. M. Rodecurt

# NAINE ARSTI LUUBI ALL



Kirjastus „Maret“, Tartus.



247710019

„Mareti“ trükk, Tartus, 1939

TARTU ÜLIKOOEEL  
RAAMATUKOGU

## Sisukord

	Lk.
Sissejuhatus . . . . .	5
Naise suguorganite ehitus ja ülesanne . . . . .	7
Väljavoolus . . . . .	12
Trichomonase valgevoolus . . . . .	15
Alakeha-põletikud . . . . .	18
Verejooksud . . . . .	25
Alakeha-valud . . . . .	26
Emaka paindumine . . . . .	27
Kuulised häired . . . . .	28
Reumaatilis-neuralgilised närvivalud . . . . .	31
Ristluu-valud . . . . .	31
Alakeha-vähk . . . . .	32
Naise rinnahaigused . . . . .	36
Abikaasa valik . . . . .	40
Sigimatus . . . . .	42
Terviseravi väljaspool rasedust ja raseduse ajal . . . . .	44
Abort (nurisünnitus) . . . . .	54
Sünnitus . . . . .	55
Klimakteerium . . . . .	57
Arstiteaduse edusammud ja nende rakendamine . . . . .	61
Ilu- ja keharavi . . . . .	64

## Pissejuhatus

Igapäevases elus võib ikka jälle tähele panna, kui usutamalt vähe tuntakse naise suguelundite ehitust ja funktsioone ning kui väärad või absoluutselt valed on vaated naistehaiguste põhjustest ning tähendusest. Pole siis ka sugugi imestuda, et väga suur protsent haigetest pöördub hilja või koguni liiga hilja eriarsti poole, kusjuures paljud ei mõista, miks neid enam nii aidata ei saa, nagu see sündima peaks. Seepärast peab asjatundlik õpetus algama iuba varakult. On kurb ikka jälle kuulda: „Jah, oleksin ma seda varem teadnud.“

Käesoleva raamatu ülesandeks jääb õigeaegse selektuse andmine võhikutele naistehaigustest hoidumiseks ja ravimise kergendamiseks, kusjuures siin antud juhendid pole mõeldud haigetele kasutamiseks iseravimisel, vaid abiks arsti valvel toimuvale ravile.

Alljärgnevalt käsitletakse vaid kõige tähtsamaid küsimusi läbilõikes, milliseid peaksid teadma ka mehed, et mõista ja aru saada neid määratud kannatusi, mida niimõnigi naine talub vaikselt ja kangelaslikult.

## *Naise suguorganite ehitus ja ülesanne*

Allpool häbedisküngast asub kõdisti, mille all on kusetoru avaus. Viimase all on tupe sissekäik, piiratud väikestest ja suurtest häbedishuultest (joonis 1). Pärast neitsinaha rebenemist muutub pilt, nagu see näha joonisel 2. Joonis 3 kujutab tupe ühendust sisemiste suguelunditega. Tupp, emakas, munajuhad (munasarjad) on välja lõigatud (eesmine sein puudub), et näidata välismaailma normaalset peent lahtist ühendust tupe, emaka ja munajuha kaudu vaba kõhukoopaga naise kehas, mis omab suurt tähtsust ja mida käsitleme veel allpool.

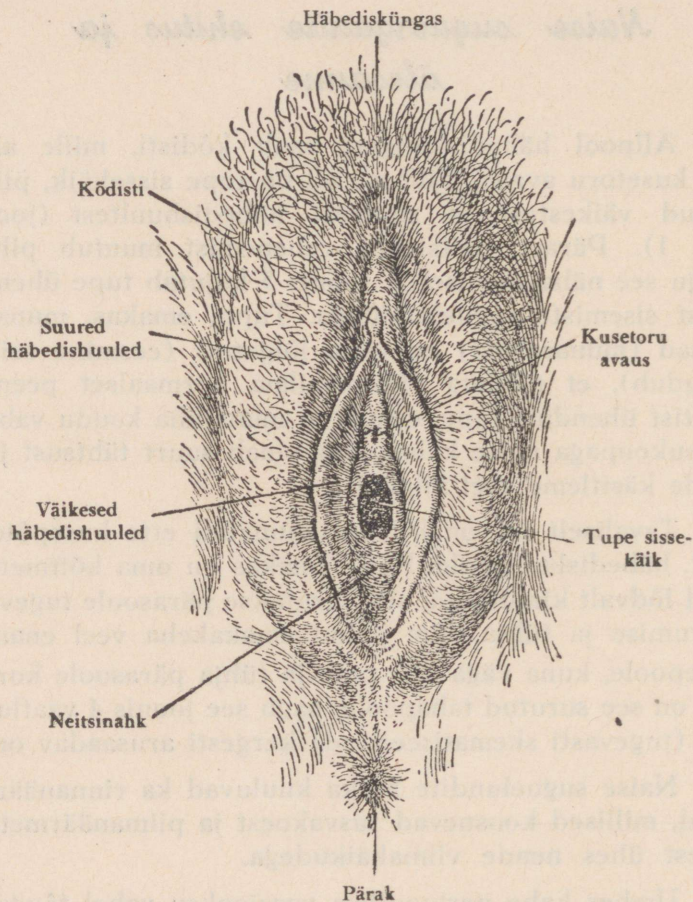
Tavaliselt on emakakeha suunatud ette kusepõie, s. t. häbedisluu poole. Kuna emakas on oma kõitmete abil lõdvalt kinnitatud, siis surutakse pärasoole tugeva täitumise ja tühja põie puhul emakakeha veel enam ettepoole, kuna väga täis põie ja tühja pärasoole korral on see surutud tahapoole, nagu see joonis 4 vaatlusel (tugevasti skematiseeritud) kergesti arusaadav on.

Naise suguelundite hulka kuuluvad ka rinnanäärmed, millised koosnevad rasvakoest ja piimanäärmete koest ühes nende viimakäikudega.

Umbes kahe perioodilise verejooksu vahel tõugatakse ühest munajuhast üks muna välja, milline jõuab

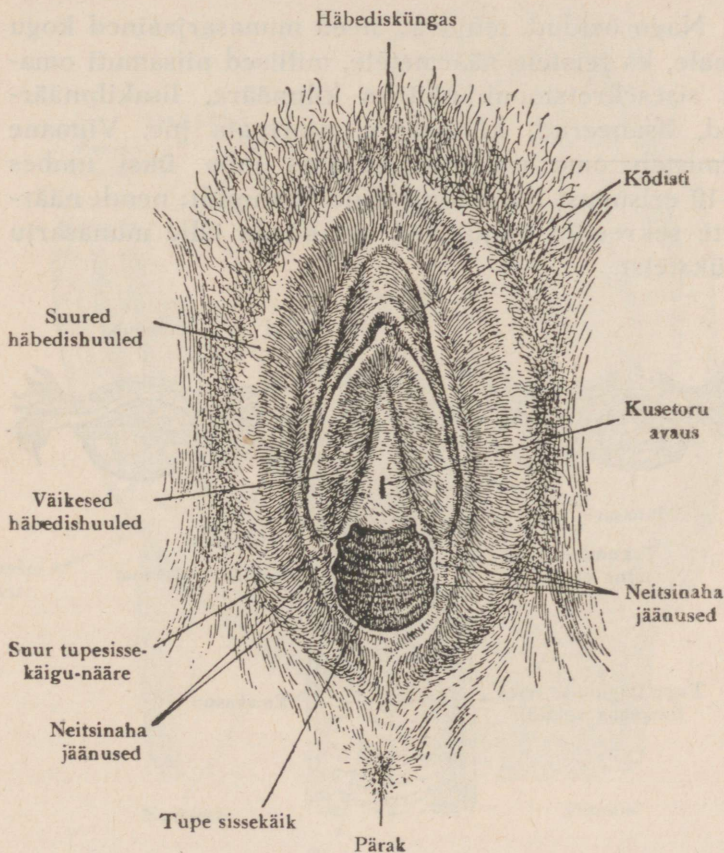
vastava munajuha komplitseeritud mehhanismi abil läbi selle emakasse, kus ta jääb ootama mehe spermiga ühinemist.

Peale selle välise omavad munajuhad ka veel nn. sisemist sekretsiooni, s. t. nad valmistavad mitmesuguseid aineid (sisesekretoorseid aineid ehk hormone), milliseid nad siis ära annavad mahlatedesse. Viimased mõjuvad kogu kehale, ka närvisüsteemile,



Joonis 1. Naise suguorganite asend.

lastes emaka limanahal tursuda ja pakseneda, et valmistada n. ö. pesa oodatavale rasedusele. Ei saabu viimast, siis on limanahk olnud asjatult valmis, misjärel ta muutub verd joostes endiseks. Siis algab mäng uuesti: limanaha taastekkimine, milline rasedusetuse korral verejooksuga jälle lahti tuleb ja välja viiakse. Kuna need verejooksud normaalselt ilmuvad teatud vaheaegade järel (iga nelja nädala järel), nimetame

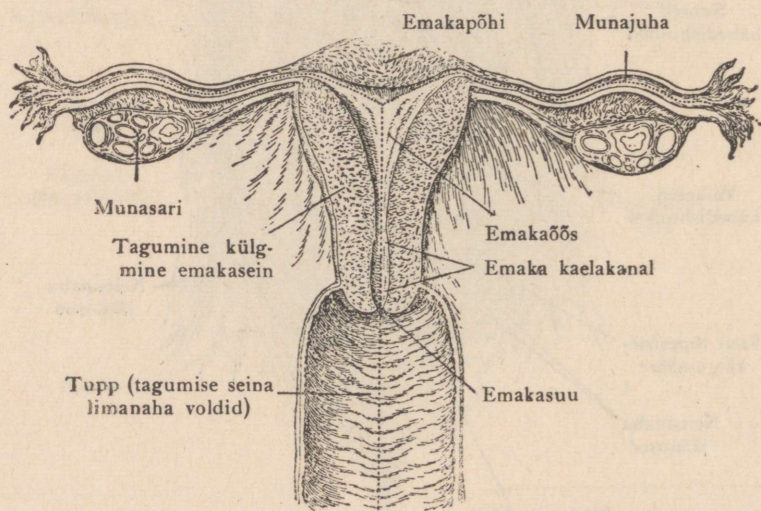


Joonis 2.

neid perioodilisteks verejooksudeks (periood, menses, menstruaatsioon, kuuriided).

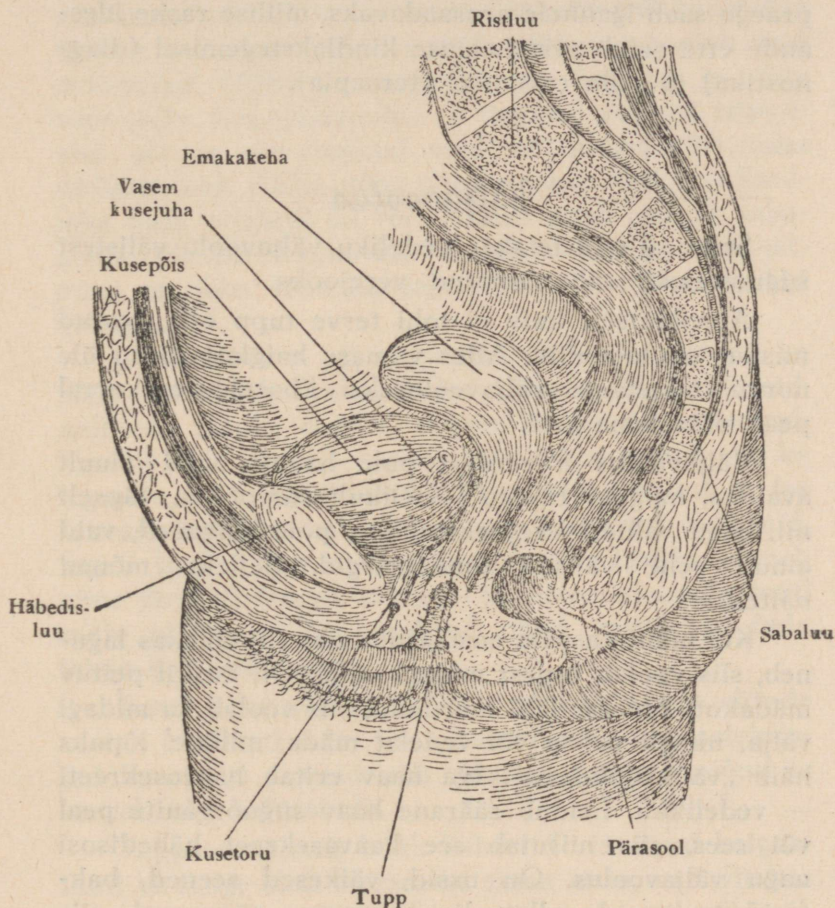
Lõhkenud munapõiekesest munasarjas, millisest muna väljus, areneb nn. kollakeha, milline omandab ka sisesekretoorse tegevuse, võttes sealjuures ühtlasi osa emaka limanaha taasehitusest. Peale selle takistab ta oma õitsestaadiumil muna vastuvõtmiseks valmisoleva limanaha irdumist, kaitseb tekkinud rasedust esimestel kuudel ja väldib selle enneaegset lõppu.

Nagu öeldud, mõjuvad need munasarjaained kogu kehale, ka teistele näärmetele, millised niisamuti omavad sisesekretsiooni, näiteks kilpnääre, lisakilpnäärmed, lisaneerud, kõhunääre, ajuripats jne. Viimane valmistab oma eesmises saharas juba üksi umbes 8—10 erisugust hormooni! Kuid vastupidi: nende näärmete sekreedid mõjutavad omakorda jälle munasarju ja üksteist.



Joonis 3. Tupp, emakas ja munajuhad on lahti lõigatud. Punktteeritud joontega on näidatud, et ühendus välismaailmaga kuni vabasse kõhukoopasse on olemas.

Ka rinnanäärmete kasvu ja tegevust mõjutavad hormoonid, eriti ajuripatsi, munasarjade ja (raseduse ajal) emakoogi hormoonid. Kõik teised sisesekretoorsed näärmed mõjuvad kaudselt, eelkõige kilpnääre. Rinnanäärmed omalt poolt valmistavad peale eelpiima (raseduse ajal, veidi aega pärast sünnitust ja enneaegset sünnitust) ja piima (lapsevoodis ja pärast enneaegset sünnitust) veel teisi sääraseid aineid (mõnikord



Joonis 4. Lõige läbi naise vaagna (tugevasti skematiseeritud)

püsivalt pärast sünnitust ja enneaegset sünnitust või ka mõne suguhaiguse korral), milliseid saadavad välja, kuid näiliselt ka sääraseid, mis sisenevad mahlateedesse ja omandavad sisesekretoorse mõju.

Järelikult on meil tegemist peene, täpse, keemilise ja füüsilis-keemilise majapidamisega. Tekib siin pisimgi häire, siis avaldub see kohe naise tervises, ilmnevad mõned haigusnähud (sümptoomid). Juba praegu saab igäühele arusaadavaks, millise raske ülesande ette astub arst haiguse kindlakstegemisel (diagnostika) ja selle ravimisel (teraapia).

## Väljavoolus

Selle all mõistetakse vedeliku väljavoolu välistest süguosadest, välja arvatud verejooks.

Absoluutselt kuiv ei tohi terve tupp olla, teatud niiskus on loomulik. Alles viimase haiglast tõusu üle normi nimetame väljavooluseks. Ebaselguse korral peab otsustama arst.

Väljavoolus iseenesest pole haigus, vaid ainult avaldus, haiguse tunnus, järelikult sümptoom, täpselt nii, nagu valud, verejooksud jne. pole haigused, vaid ainult selle välised tundemärgid. Selleks mõned näited:

Kui mõni kasvaja emakasuudmes või emakas laguneb, siis voolab tupest midagi välja. On kuskil peituv mädakott tupesse läbi murdnud, siis voolab ka midagi välja, nimelt paksu või vedelat mäda, milline lõpuks näib „väljavoolusena“. Iga haav eritab haavasekreeti — vedelikku. Leidub säärane haav suguorganite peal või sees, siis niisutab see haavasekreet häbedisosi nagu väljavoolus. On ussid, väikesed seened, bakterid ja muud selletaolised tupesse rännanud, siis tekib niisamuti algava põletiku põhjal väljavoolavat

sekreeti. Ka võivad hingelised ärritused ja kehalised pingutused, eriti paksudel isikutel, põhjustada nende osade „higistamist“ ja seega teatavat väljavoolust. Ka uriin võib väljuda tahtetult, jõuda osaliselt välistesse häbedisosadesse ja siit jälle välja voolata. Sellest selgub, et väljavoolus või ka ainult plekid pesus nõuavad tõsist tähelepanu ja juhatavad kohe arsti juurde. Midagi poleks aga vääram, kui ilma täpsema järelevaatusega hakatakse ise ravima, näiteks, kui hakatakse tegema puhastamiseks loputusi, milline vabastab vaid mööduvalt tülitavast haigusnähest. Sest on ju väga suur vahe, kas väljavoolus on tingitud vähjast, trippe-rist või on see tingitud vaid mööduvast närvilisest üleärritusest. Haigusnähu põhjuse saab üksi arst kindlaks teha, seejärel ka tee, milline aitab pahest vabana. Nende selgitavate andmete tähelepanuta-jätmine on juba lõpmata sageli sünnitanud suuremaid halbusi.

On tuntud, et nii nagu igal pool, nii pesitseb ka meie keha nahal üherakulisi elusolevusi, baktereid, millised ainult tugeva suurendusega on nähtavad. Kasulikkude kõrval on suur hulk tähtsusetuid, aga ka lõpmata palju kahjulikke. Mitte kõik nendest ei tee inimest tingimata haigeks, enamus kahjustab teda vaid, sageli isegi ainult teatud tingimustes. Igaüks tunneb nime järgi tiisikuse-, tüüfuse- ja difteeriabatsille, kuid mitte igaüks ei tea, millised ohud varitsevad teda teiste bakterite poolt.

Terve keha võitleb üldiselt edukalt nende ohtude vastu. Mõjuvad aga eriti kahjulikud haiguseteki-  
jad kuusid ja aastaid, siis väheneb vastupanujõud ja kasvab oht haigustuda.

Tupp on väliselt lahti. Bakterid või muud haigus-  
idud ei tungi üksi iseenesest sinna sisse, nad viiakse sinna ka sugulise läbikäimisega ja veel teisel põhjusil. Seepärast ei tule imestuda, et niipalju naisi ja tüdru-

kuid on tupehaiged, kaevates väljavooluse üle. See saab veel arusaadavamaks, kui vaatleme ligemalt väljavoolust kitsamas mõttes, millise kutsub esile otsene naistehaigus mitmesugustel põhjustel.

Alustame tripperiga. Teame, et tripper tekib teatud bakteri, gonokoki nakatusest. Satuvad gonokokid naise suguosadesse — peaaegu alati sugulisel läbikäimisel —, siis peatuvad nad eelkõige emaka kaelakanalis (vt. joonis 3). Siin põhjustavad nad väljavooluse, mille loomust saab ainult arst selgitada vastava uurimuse abil.

Kui loobutakse arstlikust abist, siis on õige ravi ja paranemine võimatu, kusjuures edasisel nakatusel on kõik teed vabad. Ilma läbivaatuseeta ei tea vastav isik, et ta on suguhaige, ta on võib-olla sugulises vahekorras ka mõne teise mehega ja nakatab ka selle. Seepärast on tänapäeval iga arsti ülesanne kindlaks teha, kelle juures haige on nakatunud, ja hoolitseda otstarbekohase ravi eest.

Tripperit omada, see pole häbi, vaid õnnetus, mis võib igale juhtuda kolmanda süü läbi. Haige peab aga kohe pöörduma arsti poole, täitma viimase eeskirju ja hoiduma piinlikult igast edasilevitamisest. Sugulist läbikäimist võib alles siis alustada, kui arst seda lubab. Kes seda tähele ei pane, on rahva tervise roimar.

Emaka kaelakanali väljavooluse kõrval tekib naistel tekitajate samaaegse kusetorusse tungimise tõttu urineerimisel põletav valu. Need nähud ilmuvad üldiselt 3. kuni 4. päeval pärast nakkust. Kuna valu ja väljavoolust võivad esile kutsuda ka teised põhjused, on siin otsekohene arstlik läbivaatus tingimata nõutav, sest on olemas ka pärasoole-tripper.

Tripper esineb sageli juba väikestel tüdrukutel nakkusest tripperihaige voodis magamisest, lapselt lapsele ülekandmisel mängimisel jne.

Kuna tripperi väljavoolus võib silma sattudes teha pimedaks, peab silmi eriti hoolikalt kaitsma. Iga raseda enesestmõistetav kohus on lasta end vähimagi kahtluse puhul läbi vaadata ja vajaduse korral ravida. Oodatavat last tuleb igal juhul selle eest hoida, et haigusid ei pääseks talle sünnitusteesid läbides silma.

### *Trichomonase valgevoolus*

on palju sagedam. Tema tekitajat tunti küll juba väga ammu, kuid kuni viimaste aastateni peeti teda tähtsusetuks. Sageli on see väljavoolus vahune, mis võib olla valge, kollane või roheline ja põhjustada ägedamaid põletikke tupes ning häbedisosades. Otsustavaks diagnoosiks on jällegi ainult asjatundlik läbi-vaatus.

Kuna need haigusetekiitajad kohanevad väga kergesti muutunud elamistingimustega, taluvad näiteks külmumist, taassulamist, vieminutilist keetmist 100<sup>0</sup> juures jne., siis võivad välismaailma sattunud eksemplarid püsida seal kaua elujõulistena. Nad võivad järelikult hiljem jälle juhuslikult naise kehasse sattuda.

Nii võivad hooletult minemavisatud või lahtiselt hoitud väljavoolusega määrduvad pesutükkidelt kärbeste, sääskede ja teiste putukate kaudu tekitajad sattuda kergesti söögile. Maost ja soolest võivad viimased jõuda jälle tupesse. Mustade käte, instrumendite, tualettesemete, laenatud võimlemis- ja maskikostüümidega võib nakkust igal ajal edasi kanda, niisamuti ka supelvannide või seisva veega supelbasseinide kasutamisel, magamisel väljavoolusega määrduvad voodites jne.

Sellest peame tegema järgmised lõppjärelused:

Naine, kes kannatab valgevooluse all, ei tohi esimestel nädalatel vannis käia (ainult seistes pesta!).

Peale selle peab ta sageli pesu vahetama, pannes musta pesu kohe keetmiseks katlasse või sulgedes ta omaette. Tualettesemete, ihupesu jne. laenamine on keelatud! Irrigaator-lopustustu (mitte „naistedušš“ kasutada, milliseid küllalt puhtalt hoida ei saa!) ei tohi pärast kasutamist panna irrigaatori-hoidjasse, kuna viimane määrduib siis väljavooluse tekitajatega, millised uue loputuse puhul võivad jälle tupesse sattuda. Lopustustu peab iga kord kohe enne ja pärast igakordset kasutamist keetma 10 minutit hästi. Ei tohi kedagi lasta selles voodipesus magada! Piinlikku puhtust! Sageli käsi pesta! Käsnu, lappe jne., milliseid kasutatakse häbedisosade puhastamiseks, niisamuti kohe peale tarvitamist keeta!

Ei järgneta neile nõuetele küllalt teadlikult, siis ei nakatu väljavoolusega üksi teised, vaid haiged nakatavad ka iseennast — sageli veel isegi mitme kuu pärast, võib-olla isegi aastate pärast — omaenese väljavoolusega.

Isegi väikesed tüdrukud (juba 2-aastased!) haigustuvad sageli valgevoolusega kokku puutudes, miline põhjustab neil väliste suguosade ja tupe põletiku.

Nagu hiired on algul ainult ühes ruumis, siis levivad aga kogu majas, nii on see ka siin.

Trichomonased, kes haaravad esialgselt ainult väikese ala, paljunevad ja levivad suuremas ulatuses, leiduvad viltide- ja soppide-rikkas tupes, selle arvukais näärme viimakäikudes. Oma elava liikumise tõttu rändavad nad kusetorusse ja soolde, lõpuks põide, kusejuhasse, mõnikord isegi üles neeruvaagnani. Nagu nägime, on olemas lahtine ühendus tupe, emaka ja munajuhade vahel. Pole ime, et tekitajad aegamööda selle tee omandavad ja seal muutusi esile kutsuvad. Verre ja mahlateedesse sattudes levivad nad kogu kehas. Nii võib muuseas tekkida ka hiiliv kõhukelme-põletik liidetega. Isegi emakehas olevasse lootesse

tungivad nad, mille tagajärjel pole surnult- ja enne-  
aegsed sünnitused sugugi harvad nähud.

Tugeva trichomonase väljavooluse kauemal püsi-  
misel tekib tupes kaunis sageli mahlakaotuse taga-  
järjel glükogeeni- (suhkru-) vaesus, mis lõpuks laie-  
neb kogu kehale. Trichomonase mürgised ainevahe-  
tuse produktid kutsuvad esile raskeid üldhäireid,  
väsimumst, jõuetust, haiglast välimust, verevaesust, rist-  
luu- ja peavalusid jne.

Nii näeme, kui tähtis see on — alata nii varakult  
kui võimalik raviga säärase väljavooluse arstimiseks.  
Ravida tuleb pidevalt niikaua, kuni kõik väljavooluse  
tekitajad on surmatud.

Kahjuks järgnevad sellele nõudele ainult vähesed.  
Ei mõju ravi otsekohe, mis on iseloomustav hilinenud  
juhtudel, siis loobutakse sellest. Vähenevad pisut need  
haigusnähud, siis arvatakse end juba terve olevat või  
loodetakse, et edasi paraneb haigus ise, ja katkesta-  
takse ravi. Tagajärjeks on tervise halvenemine või  
haiguse täielik tagasitulek. Sageli kordub see mäng.  
Naised lasevad end võib-olla ikka jälle ravida, ent  
mitte kunagi lõpuni ravida, nii et püsiv ravi muutub  
võimatuks. Lõpuks süüdistatakse arsti, kuna tegeli-  
kult on süüdi ainult patsiendid ise.

Kuna trichomonase väljavoolus on nakkav, võivad  
sugulisel läbikäimisel nakatuda ka mehed. Mehe kuse-  
torus ei põhjusta aga trichomonased nimetamisvää-  
rseid häireid. Ilmneb vaid mööduvat valu, eriti uri-  
neerimisel. Ainult vähestel juhtudel tekivad tugeva-  
mad ärritusnähud väljavoolusega, mis võivad teatud  
juhtudel olla väga visad. Peamine oht seisneb aga sel-  
les, et trichomonased püsivad elusana mehe kuse-  
torus väga kaua — ka nähtude täielikul puudumisel.  
Need mehed võivad trichomonase kandjatena igal ajal  
jälle haigust edasi anda naisele, kes võib siis raskesse  
trichomonase väljavoolusesse, koos põletikunähtu-

dega, haigustuda. Seepärast peab läbi vaatama ka iga trichomonasehaige mehe, teda ravima ja pideva ravi üle valvama. Ka naine peab pärast näilist paranemist jääma veel kuudeks arstliku järelevalve alla.

Tripperi ja trichomonase väljavooluse kõrval kaotavad teised väljavooluse liigid oma mitmekesisete põhjustega praktilise tähenduse, mis võivad näiteks tuberkuloosi, verevaesuse, jõuetuse ja teiste haiguste läbi tekkida. Esineb isegi puhthingeliselt tingitud väljavoolusi ja kõiki võimalikke segavorme. Kuid nendegi juures võib ainult suure kannatusega aja jooksul midagi saavutada. Tulemusrikka ravi juurde kuulub peale eelloo ja üldise läbivaatuse alati väljavooluse hulga, päritolu, värvuse ja iseloomu vaatlus ning mikrokoobiline uurimine. Seepärast on see vale talitusviis, kui naised, mis iseenesest on arusaadav, puhtuse põhimõttel enne läbivaatust suguosasid põhjalikult puhastavad.

Väljavoolus on kõige sagedam naistehaigus, kui mitte öelda — ühe säärase sagedasem tunnus.

Sageli võib kuulda, et igal naisel olevat väljavoolus, vähemalt suguküpses vanuses ja reeglipärase sugulise läbikäimise ajal, loomulik. Väljavoolus pole kunagi enesestmõistetav, vältimatu, millega peab leppima, vaid haiguse tunnus, mida peab ravima. Kui paljud kannatavad asjatult kehaliselt ja hingeliselt selle pahe all!

### *Alakeha-põletikud*

Kõik naise alakeha organid ja koed võivad haigustuda põletikku.

Et selle all nii palju naisi kannatab, on tingitud, nagu juba mainitud, haigusidude võrdlemisi vabast juurdepääsust naise suguosadesse (lahtine kanal välis-

maailmast läbi tupe, emaka ja munajuhade kuni vabasse kõhukoopasse, vt. joonis 3).

Ettenägelik loodus on otstarbekate tõrjeabinõude läbi hoolitsenud, et veel enam naisi ei haigustuks sellesse põletikku. Esmajoones kaitsevad juuksed ja häbedishuuled sissekäiku. Alles korduvalt sünnitanuil lõdveneb tupe, seda enam, mida puudulikum oli sünnituskulg ja mida halvemini on rebendvigastusi arstlikult ravitud. Edasi omab tupp tervetel päevadel suurt enesepuhastusvõimet. Haigusjuhul väheneb ta vastupanujõud.

Paljud naised häirivad seda enesepuhastust liiga sagedaste loputuste ja pesemistega, sageli veel ebakohaste või liiga tugevate lahustega. See on valesti arusaadud, kuigi hästimõeldud keharavi! Peale keemiliste ja mehaaniliste kahjustuste viiakse seejuures keetmata lopustorude, dušside, lappide jt. esemete kaudu sageli ka idud sisse. Keetmata vesi võib alati sisaldada idusid (ka trichomonaseid). Sagedase loputusega peale selle loputatakse välja ka normaalseks tupetegevuseks ülitarvilikud ained või lahjendatakse neid kuni tervisele kahjulikkuseni.

Seepärast ei tohi tupeloputusi ilma arstliku korraldusega üldse või ainult mõnikord keedetud irrigaatoriga nõrga rõhu all ette võtta. Sealjuures kasutatakse keedetud vees valmistatud kummeliteed. Terve tupp puhastab end ise, haiget peab ravima naistearst.

Emakasuu on limaga kaetud, milline juba looduse poolt pakub nakatuse vastu teatud kaitset. Emakaõõs ja munajuhad on tervetel päevadel iduvabad. Nn. „naistedušiga“ loputades pole rõhu kõrgus kunagi ühtlane. Tarvitatakse aga liiga tugevat rõhku, siis muratakse limakiht kergesti läbi, ja loputusvedelik satub koos väljavoolusega emakaõõnde või isegi munajuhadesse.

Kahjutute bakteritega saavad naise suguorganid oma enesekaitsevõime tõttu ise valmis. Teisiti on asi, kui rasked haigusid, eriti suureneval hulgal, sisse tungivad. Siis tekib võitlus, millele keha seda kergemini allub, mida vastupanujõuetum ta on.

Alakeha- või teiste haiguste, vähese või vale toitumuse, väärade eluviiside, ületöötamise, murede ja hingeliste vapustuste tõttu ei oma keha küllalt tugevat vastupanujõudu hädaohule.

Seepärast tuleb hoida keha ja selle närvisüsteemi tervena ning tugevana mõistliku eluviisiga; sealjuures tähele pannes iga loodusvihjet millelegi, mis pole korras.

Peale selle omab haiglaselt vähenenud vastupanujõudu ka terve keha nõrkuse ajal, millal nakatus leiab kergemini pinda. Nendeks aegadeks on perioodilised verejooksud, rasedus, eriti aga sünnitamine ja lapsevoodi. Neil aegadel on emakasuudme avaus laiem kui muidu. Kude on lõdvem ja vererikkam ning eritab rohkesti sekreeti. Seega on antud soodus toitepind sissetungivatele haigusidudele, niisamuti on kerge sissetungimise võimalus laienenud vere- ja mahlafeedesse.

Sünnitamisel ja lapsevoodis suureneb üldise kehanoõrgenemise hädaoht väikeste ja suurte sünnitushaavade läbi veelgi.

Seepärast tuleb suguosasid perioodiliste verejooksude, raseduse, eelkõige aga sünnitamise ajal ja lapsevoodis piinlikult puhtad hoida.

Bakterite poolt tingitud alakeha-põletiku peapõhjuse moodustavad siiski tripper ja abort. 10% kõigist tripperi-juhtudest lõpeb nakkuse ülespoole liikumise tõttu munajuhade-põletikuga.

Loote väljajamisel viiakse haigusidud mõistmata ja ebapuhta töö läbi sügavatesse suguosadesse, kus nad tekkinud haavades leiavad soodsa toitepinna.

Raseduse katkestamine, millist seaduse eeskirjade järgi võib ainult asjatundliku ravi all haiglas sooritada, ei teostu võhiku käes kunagi hädaohutult. Juba tuhanded õitsvad inimelud on langenud ohvriks ebaseaduslikule loote väljaajamisele. Sotsiaalne häda ei saa kunagi olla nii suur, et ta võiks õigustada seda elukardetavat sammu. Kes kord neid tagajärgi on näinud, ei lase end kunagi teelt kõrvale juhtida.

Edasise põhjuse moodustavad mõned raseduse „kaitse“ liigid. Liiga palju rumalaid leidub veel, kes talitavad igasuguste juhuslikkude õpetuste järgi, lastes koguni vastavaid esemeid sisse panna. On otse usutamatu, milliseid imelikke traatrõngaid, metallpulki, võrusid jne., millised sageli on juba roheline hallitusega kaetud, või käsni tänapäeval arstina peab mädasest koest kõrvaldama. Saaksid inimesed kord targaks! Seal, kus raseduse vältimine tarvilik, tulevad küsimuse alla preservatiivid (kondoomid) või emakasuu mütsikesed, ent viimaseid võib ainult arst kohale asetada.

Ka esineb naise suguelundite tuberkuloosi, mis ei oma aga praktilist tähendust. Sellevastu ei esine sugugi harva haigusidude levimine muidu kehas asuvatest haiguskolletest vere- ja lümfiteede kaudu naise suguorganitesse. Nii võib mandlite-mädanik põhjustada munajuhade-põletikku, eriti siis, kui suguosad on eriti vastuvõtlikud, millele külmetus on suureks eelduseks.

Seniõeldu suur tähtsus selgub alles siis õieti, kui me vaatleme veidi lähemalt põletikuvorme.

Tugeva väljavooluse ajal tekivad kergesti suguosades ja nende ümbruses haavandid ja mädane, põletikuline turse suurtes tupe sissekäigu näärmetes.

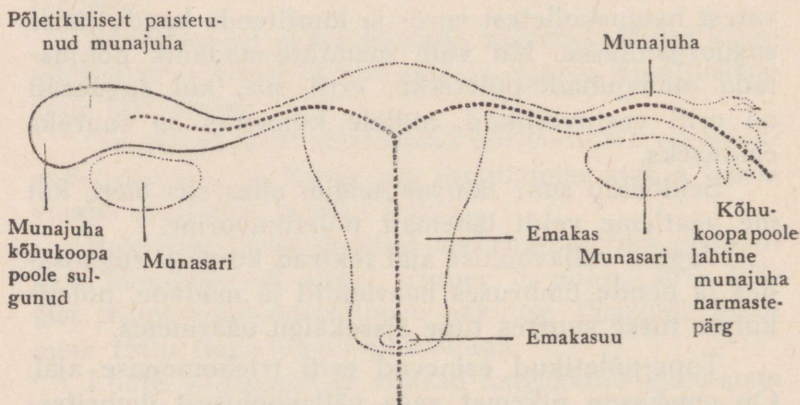
Tupe-põletikud esinevad eriti trichomonase ajal. On emakasuu pikemat aega väljavoolusest ümbritsetud, siis tekivad ka siin haavandid, eriti kui sealjuu-

res tekib ka kaelakanali katarr limase, mädase eritusega. Alalise ärrituse korral peab mõtlema ka aeglasele ülemineku-võimalusele vähjaks.

Emaka limanahalt kulgeb põletik kergesti munajuhadesse, enamasti haaratakse mõlemad, kuigi mitmesuguses ulatuses. Kuid põletik võib tungida ka otsest läbi emaka lihaskoe vaagna sidekoesse.

Suureneva põletiku korral tekivad munajuhas viimase limanahas rasked muutused, tugev turse ja mäda eritumine, mistõttu sulgub tihedasti muidu vaba kõhukoopa poole lahtine narmapärg. Joonisel 5 on näha paremal normaalset vahekorda, kuna vasemal on munajuha põletiku tagajärjel üles tursunud ja täiesti sulgunud. Emakasse suubuv osa on veel muutmatu ja lahti. Jäme joon näitab paremal tuppe, emakat ja munajuha läbivat lahtist kanalit, milline ulatub kuni vaba kõhukoopani, kuna vasemal see munajuhas umbselt lõpeb. Vasem munasari asub veel väljaspool turset, olles viimasega tegelikult äga juba liitunud, mida joonises suurema ülevaate saamiseks pole näidatud.

Põletikuprotsessi vältel või selle lõppemisel võib munajuha ka mujal sulguda ja olla hiljem sigimatuse



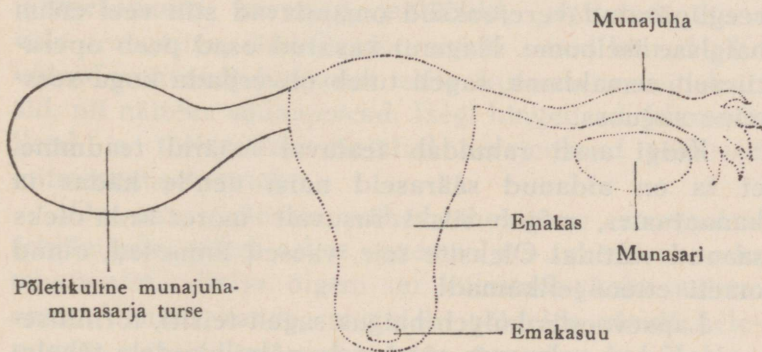
Joonis 5 (tugevasti skematiseeritud).

põhjuseks (ühekülgse protsessi kõrval ainult vastaval küljel), eriti kui sulgumine toimub munajuha kõige kitsamas osas, s. o. emakast väljumisel. Erituse sattudes teise munajuhasse saab ka see haaratud.

Laieneb põletik, siis liituvad munajuha ja munasari ikka enam teineteisega. Ka võtab ümbritsev kude põletikust osa, mistõttu tekib aegamööda pidevalt suurenev (põletikuline) turse, kusjuures kaovad täiesti munasarja piirid, nagu see näha joonisel 6.

Vahepeal on tekkinud põletik ka ümbruses olevas vaagna sidekoes ja kõhukelmel, mille tagajärjel säärased tursed liituvad hiljem täielikult emakaga, põiega, sooltega, kõhukelmega, kusejuhadega.

Pilk neile piltidele näitab, et täielik paranemine on võimalik ainult haiguse algul. Ravi peab kestma seda kauem, mida kaugemale on haigus läinud. Küll õnnestub ka siis sageli asjatundliku ja kuudepikkuse pideva raviga valudest vabastamine, kuid muutused on niikaugemale läinud, et munajuhad jäävad suletuks, mistõttu naine on sigimatu. Kehasse jääb ühtlasi alaliseks nõrk koht, kus igal võimalusel mõni kahjustus võib põletiku uuesti esile kutsuda. Kergesti muutuvad säärased naised pool-invaliidideks, kes veedavad ilma



Joonis 6. Põletik on ka munasarjale üle läinud. Paremal normaalne vahekord.

õige elurõõmuta oma päevi, olles ikka jälle manitse-  
tud oma häda poolt. Iga lõbu, iga pingutava tegevuse  
lunastavad nad taashaigustumisega. Sageli saab ainult  
operatsioon aidata, kusjuures üks või enamasti mõle-  
mad munajuhad eemaldatakse, vajaduse korral koos  
munasarjadega, mõnikord isegi ühe osa emakaga. Seda  
kõike vaid liiga hilja alustatud või puudulikult soori-  
tatud ravi pärast! Naise tõelise ülesandega — olla ter-  
vete laste terve ema — on enamasti lõpp. 100 juhust  
lõpeb 85 munajuha-põletiku tagajärjel sigimatusega.  
Niimõnigi abielu hävib säärase kannatuse, naise  
aastatepikkuse haiguse ja järeltulijate puuduse pärast.

Kuid isegi, kui munajuhad muutuvad jälle läbi-  
laskvaks, on ärritusseisundite tagajärjel raseduse  
väljavaated sageli veel ebasoodsamad kui enne. Siin  
võib tekkida koguni emakaväline rasedus, kas muna-  
juhas või kõhukoopas, milline alati on seotud eluhäda-  
ohuga, millest päästab ainult õigeaegne operatsioon.

Väga suurte või liiga vanade tursete korral on  
peaaegu alati mitteoperatiivne ravi tagajärjeta. Soo-  
jus ja arstimid ei tungi paksudest põletikumembraani-  
dest enam läbi. Kõik on väga liitunud. Mäda on orga-  
nid hävitanud. Juba kerge põletiku ajal esinevad  
reeglipäratud verejooksud omandavad siin veel enam  
haiglase iseloomu. Nagunii kasutatud osad peab opera-  
tiivselt eemaldama, sageli tuleb ohverdada kogu sees-  
mine suguoosa.

Kuigi arsti rahuldab teataval määral teadmine,  
et ta on aidanud sääraseid naisi nende hädas ja  
kannatustes, mõjub siiski rusuvalt mõte: seda oleks  
saanud vältida! Oleksite teie, vaesed inimesed, olnud  
ometi ettenägelikumad!

Lapsevoodis kulgeb haigus sageli teisiti, formilise-  
malt. Kehal pole aega säärasele põletikkudele tähele-  
panu juhtida. Väheste päevade jooksul ujutatakse  
kogu keha üle suguosadest tulevatest haigusidudest,

mis tungivad vereteedesse, jõudes voolavate elumahladega, vere ja lümfiga, kõigisse elunditesse ning kudedesse. On kord säärased kahjulikud idud kehas levinud, siis ei aita tänapäeva arstikunst siin enam. Keha alistub tugevamatele bakteritele ja nende mürkidele.

Seepärast on vajalik raseduse, sünnituse ja lapsevoodi arstlik jälgimine ning õigeaegne, võimalikult varane abi! Teostatakse kõiki eeskirju ja ettevaatusabinõusid igakülgsest piinlikult ja teadlikult, siis lahku lapsevoodist terve, õnnelik ema oma imikuga.

## Verejooksud

Verejooksud omavad naise suguelus tähtsat osa.

Noorel tüdrukul juhib ta tähelepanu suguküpseks saamisele ja seega uuele algavale elujärgule. Verejooksu ootamatu ilmumine ehmatab ettevalmistamata, sageli veel pooleldi last nii, et see elamus jääb talle alatiseks hirmuäratavana alateadvusse, võides hiljem saada hingeliste kannatuste allikaks.

Raseduse ärajäämisele vastab keha verejooksudega (kuuriided).

Verejooksud on ikka jälle ilmuvad tundemärgid mitmesuguste alakeha-haiguste korral (põletikud, mitmesugused kasvajad, polüübid, sigitatud muna vale arenemine, sisesekretoorsed ja muud häired). Ka võivad mittesuguhaigused esile kutsuda verejooksusid, nii näiteks südamevead. Isegi hingelised, kliimaatilised ja toitumisest tingitud verejooksud esinevad mitmesugusel kujul.

On vale pöörata vähe tähelepanu verejooksu tekkimisele, nähes selles vanemas eas „uuesti nooreks muutumist“. Palju õigem on külastada kohe naistersti. Võhiku vaade, et tuleb võidelda ainult heelpunase verejooksu vastu, kuna tumedas verejooksus tulevat näha looduse parandavat seadeldist, mis seega kõik „ebapuhta“ välja viivat, on täiesti väär. Vale

on paluda arstilt ka ainult verdvaigistavat vahendit, ilma lähema järelevaatusega. Liiga sagedased või liiga harva ilmuvad perioodilised verejooksud, liiga nõrgad, liiga tugevad või liiga kaua kestvad verejooksud, säärased kahe perioodi vahel, eriti aga verejooksude uuesti ilmumine selle pikemal ärajäämisel, loputuse või sugulise läbikäimise tagajärjel, pärast kõva istet — nõuavad tingimata kohe asjatundlikku järelevaatus. Ei anna see midagi erilist, seda parem. Pikemad verejooksud pole alati üksi mõne tõsise haiguse esimesed tunnused, vaid nad nõrgestavad ka keha nii, et see võib põhjustada veel mõnd teist haigust.

Verejooksude kohta võib arst anda ainult siis õige otsuse ja otstarbekohase ravikava, kui naised esitavad üsna täpseid andmeid viimase poole aasta seisukorra kohta. Mälu järgi on see võimatu. Iga naine peaks seepärast kalendris ära märkima vastavad päevad, milline kalender arsti juurde kaasa võtta. Sellega saavutatakse kogu ravis juba algusest peale vastav süsteem — ning asjatu küsimine jääb ära.

Enamasti tulevad haiged reeglipäratute verejooksudega arsti juurde, täpseid andmeid ei saa nad aga anda. Nii läheb palju kallist aega kaduma kirjaliku kontrolliga. Sellega pole patsienti silmapilgul aidatud, niisama vähe kui hea õnne peale antud ravimiga. Paljud loobuvad siis põhjendamata vihastuse tõttu. Nad ootasid võimatut, otsekohest edu, mis on aga paljudel juhtudel võimalik ainult häirete kuudepikkuse jälgimisega.

### *Alakeha-valud*

Valud on tervise hoidjad, armastatakse öelda. Valud on algava haiguse signaaliks, olles kõige sagedamaks arsti külastamise põhjuseks. Kuid valudega on naised ka eriti harjunud. Valudega kulgeb enamikul periood, valudega sünnitab naine lapse, sageli

ka imetab teda valudega. Seepärast on loomulik, et isegi valude korral palju naisi veel arsti juurde ei lähe, vaid püüavad ise tablettidega, tilkadega jne. end aidata. Vastavad arstimid mõjuvad valuvaigistavalt, kutsudes esile haiguse petliku paranemise, kuigi tõelikult haiguskulgu aeglaselt edasi läheb.

On tingimata vajalik, et valude puhul end kohe arstlikult lastakse läbi vaadata, et mitte kaotada kallist aega paranemisvõimalusteks. Valude põhjustajaks võib kergesti olla mõni tõsine põhjus. Teisest küljest ei naeruväärista teid kunagi õige arst, kui teda tülitate kord asjata.

Kõige muu kõrval mõeldagu lisaks ka kõhukinnisusele ja ussidele, mis niisamuti võivad alakehas põhjustada valusid.

### *Emaka paindumine*

Palju naisi ja tüdrukuid ei karda midagi rohkem kui „paindumist“; on see tõesti olemas, siis on nad nii õnnetud, nagu oleks neil vähk. Läbi mustade prillide vaadates paistab asi olevat palju kriitilisem.

Emakas on juba normaalselt veidi ettepoole paindunud. Liikuva elundina võib ta ka vahetevahel, nagu täis põie ja soole korral, „tahapoole painduda“, milline on täiesti loomulik näht.

On emakas püsivalt tahapoole paindunud, siis võivad seeläbi tekkida häired või halveneda olemasolevad. Tagajärjeks võivad olla kõhukinnisus, valud perioodiliste verejooksude ajal, verepaisu tõttu tugevnenud ja pikenenud verejooks, enneaegsed sünnitused jne. Need nähud ei pruugi aga sugugi alati esineda. Enamikul naistel pole säärase asendimuutuse ajal mingisuguseid nimetamisväärseid häireid. Kui need tõepoolest on olemas, siis pole nad alati paindumisest tingitud. Ainult arst võib siin otsustada.

Iga naine, kellel on kindlaks tehtud emaka tahapoole paindumine, ei pruugi veel rahutuks muutuda, kuid tal on siiski kohustusi arstliku järelevalve suhtes.

Jääb soovitud rasedus ära või on selle võimalus olemas, peab varakult arstilt nõu küsima. Tahapoole paindumine võib teatud juhtudel põhjustada sigimatust, mida saab lihtsa ja kahjutu operatsiooniga kergesti kõrvaldada. Tahapoole paindunud emaka raseduse korral võib esineda kolm nähtu:

1) emakas asetub ise õigesse asendisse ja rasedus kulgeb kuni sünnituseni normaalselt;

2) kasvav emakas klammerdub vaagna sügavusse, tekitades ruumi kitsuse tõttu elukardetavaid olukordi;

3) liialdatud vererohkuse tõttu võib varasemas või hilisemas staadiumis järgneda raseduse katkestumine enneaegse sünnituse näol.

Kuna kunagi ei või lõppu ette teada, on nõutav õigeaegne läbivaatus või püsiv arstlik jälgimine või emaka normaalsesse seisu asetamine rõnga abil.

Tekivad vabalt liikuva tahapoole paindumise ajal vaagna-, kõhukelme- või teised alakeha-põletikud, siis liitub tahapoole paindunud emakas ümbrusega (rahvasuus öeldakse, et emakas on soolega kokku kasvanud), mistõttu alati ilmnevad enam või vähem tugevad valud, teatud juhtudel ka teised häired, mis peaaegu alati sunnivad operatsioonile.

## *Kuulised häired*

Perioodi ajal surutakse emakast seinte lihaste kokkutõmbe läbi veri välja. Normaalses olukorras sünnib see protsess valudeta või üsna kergete tõmmetega ristluudes ja alakehas.

On emaka arenemine puudulik, siis tekivad tugeva vere juurdevoolu läbi valusad pingeseisundid, peale

selle tekivad lihastenõrgas elundis valud, kuna temalt nõutakse ta ehitusele mittevastavat, liiga rasket tööd. See on niisamuti, kui tugev inimene teeb mängides harjunud rasket tööd, kuna harjumatul ja nõrgal põhjustab see töö musklivalusid ja -krampe. Väga lihastenõrk emakas ei tööta üksi liiga nõrgalt, vaid ka ebaühtlaselt, mistõttu vahetevahel tekivad krambiseisundid.

Õige ravi on siin emakalihaste aeglane tugevdamine üldise keha tugevdamise kõrval.

Nagu ühestki väetist ei saa väheste nädalate jooksul hiiglast, nii saavutatakse ka siin ainult kuudepikkuse, isegi aastatepikkuse plaanikindla tegevuse järel nimetamisväärset.

On emakasuu erakordselt kitsas või paindumisnurk ettepoole väga terav — mõlemad arenemispuuduse tunnused —, seega ületatav vastupanu eriti suur, või seisab emakas koguni pea peal, s. t. on taha paindunud, nii et verd tuleb ajada mäest üles emaka välise suu juurde, siis ei jätku selleks jõudu, eriti mitte lihastenõrga organi juures. Tagajärjeks on tugevad valud.

Ei õnnestu lihaseid rahuldavalt tugevdada või emaka suurenemist saavutada või peaks see kestma liiga kaua, siis on otstarbekohasem laiendada emaka suud või kõrvaldada paindumine operatiivselt. Sellele peab järgnema emaka üldine tugevdamine ja kasvu ärritamine.

Olgu veel kord mainitud, et mitte kõik emaka paindumised ei põhjusta valusid. Nagu nõrkadel või üliärrituvusega närvidel osutuvad paljud ülesanded raskeks või tunduvad liiga raskena, kuna raudsete närvidega inimesed taluvad sellevastu valusid kergesti, nii tunnevad närvilise üliärrituvusega naised ja tüdrukud valudena juba väikesi emaka kokkutõmbeid.

Eriti kalduvad seesugused loomused ka hingelistele kannatustele. Üksi ettekujutus, et verejooksu ajal peavad tekkima tugevad valud, võib viimaseid tõepoolest põhjustada, eriti teiste jutustuste sugestiivse mõju all, kellel võib-olla hoopis teistel põhjustel olid valud. Ainult närvisüsteemi tugevdamine ja närvilise üliärrituvuse kõrvaldamine toob siin abi.

Suguorganite-põletikkude või -kasvajate korral suurenevad valud perioodi ajal tugeva seinapinge tõttu ja haige koe ärritamisel emakasuu kokkutõmbe tagajärjel. Ka visa kõhukinnisus sel ajal suurendab häireid.

Siin on järelikult tegemist hädade selgemaksmuutumisega menstruaatsiooni-protsessi läbi. Ravi seisneb haiguse põhjuse kõrvaldamises, et saada püsivat paranemist.

Kuuline periood ei too enesega kaasa ainult valusid, vaid sageli ka üldhäireid: tujukust, kerget ärrituvust, ükskõiksust, väsimust, peavalu, pööritust, milline sageli võib oksendamiseni tõusta, kõhulahtisust ja muud selletaolist. See on hormoonide ja mineraalide tasakaalu muutuse tagajärg, mis läbi mõjutatakse perioodi ajal nn. sümpaatilist närvisüsteemi. Ülalpool-mainitud nähtude ja viimaste vahel on palju sidemeid ja libisevaid üleminekuid.

Ravi seisneb, niipalju kui ei taheta võidelda ainult üksikute haigusnähtude vastu, ärrituvuse võnkumiste viimises normaalsesse tasakaalu, mis õnnestub ainult aegamööda.

Alati on aga perioodiline verejooks üldiselt vähenenud teguvõime ja teatud ärrituvuse aeg. Sellega tuleb arvestada mõlemal sool kui looduseadusega. Selles erandlikus ajajärgus ei tohi kehaliselt, veel vähem vaimlis-hingeliselt püstitada neidsamu nõudeid nagu teistel päevadel, kuna muidu halveneb olukord veelgi.

## Reumaatilis-neuralgilised närvivalud

Arst ei mõista reumatismi all üksi muskli- ja liigestehaigusi, vaid ka mõnd teist nähtu. Reumaatilised muutused tekivad uuemate vaadete järgi teiste seas ka südames, veresoontes, kõõlustes ja närvides.

Meie teema juurde kuuluvad ka närvipõletikud, mille põhjused võivad olla mitmesugused. Puhta närvivalu kõrval esinevad häired ka vegetatiivses närvisüsteemis, olgu siis tegemist kas tsentraalsete häiritega (aju ainevahetuse-keskustes) nn. sümpaatilises närvisüsteemis või häiretega mineraalne-vahe- tuses ja näärmete koostöös. Ülepingutused, erutused, toitevead, külma- ja märjakahjud, gripp, mandlite- ja alakeha-põletikud ning teised selletaolised mängi- vad sageli väljakutsuvat tegurit. Haiguspilt on väga kirev ja vahelduv. Nähtudest võivad muuseas esineda: ärrituvus, unehäired, peapööritus, pööritus, oksenda- mine, peavalu, seedehäired, higistamishood, halvatus- tunne, rusutud olek, häired perioodilises verejooksus, täispuhutuse- ja kuumusetunne kõhus, valud seljas, ristluudes või kõhus jne.

Kuna on tegemist raske ülesandega — lülitada ümber kogu keha närvisüsteem —, on püsiva parane- mise saavutamiseks sageli vaja pikka aega. Enne- aegne ravi katkestamine või korduv arstide vahetus, mida tehakse nii sageli kiire, nähtava edu mittesaavu- tamisel, neimab end kibedalt. Haiguse naasmised on kergesti arusaadavad.

## Ristluu-valud

Need kuuluvad kõige sagedamate naissoo kae- buste hulka. Sageli on siin tegemist ainult kehaliste ülepingutuste tagajärgedega, liiga suure kõhnusega, lihaste nõrkuse või ka närviliste põhjustega. Mõni-

kord asub esiplaanil reumatism. Teistel juhtudel on valud tingitud ônsast ristluust, selgroo tahapaindumisest, mõnest lülide või liigete muutusest, rippuvast kõhust või põia- ja säärehaigustest, mille põhjus võib jälle olla üsna mitmesugune. Kuna väga paljudel juhtudel võib otseseks haiguse põhjuseks olla ka mõni naise alakeha organ, peab naine ristluuvalude korral esmajoones tingimata minema naisterarsti juurde, kes siis vajaduse korral ravi teisele arstile üle annab.

### *Alakeha-vähk*

Kui ekslik on vaade, et naine, kel pole väljavoolust, reeglipäratuid verejooksusid ja valusid, on suguterve, seda näeme alakeha-vähi korral. Naise suguorganite vähktõbi on levinud juba kaugele, enne kui ta põhjustab väljavoolust, reeglipäratuid verejooksusid ja valusid. Vähk asub siis juba säärases arenemisjärgus, kus teda enamasti püsivalt parandada ei saa.

Millest tekib vähk?

Kuigi kogu maailmas arvukad uurijad otsivad väsimatult vastust sellele küsimusele, pole seda senini siiski veel lõplikult leitud. Me tunneme teatud kalduvust vähiks; me teame, et pideva mehaanilise või keemilise ärrituse tagajärjel arenevad paljudel inimestel üsna kindlad vähivormid (näit. pigi- ja aniliinitöolistel ning korstnapühkijatel). Mispärast aga mitte kõigil säärase ärrituste tagajärjel ei teki vähk, mispärast mitte kõik ärritused kõigil kehaosadel ei põhjusta vähki, ei tea meie. Võib-olla peab midagi muud veel juurde tulema või juba olemas olema mõned eeldused, enne kui vähk areneva hakkab.

Mõned uurijad arvavad, et inimese arenemisel emaihus tekivad rakud, mis mõnes kehaosas uinuvad ja alles teatud tingimustel ellu tõusevad. Teised näe-

vad vähis ainevahetuse-häiret või ka mürgitushaigust teatud idude läbi. On väga võimalik, et ühtaegu palju tingimusi peab täidetama, enne kui inimene haigustub vähki, et näiteks ainevahetuse-häired viivad ainult siis vähi tekkimisele, kui teatud tekitajad juba olemas on, kusjuures väljakutsuvaks põhjuseks on teatud ärritused, et ainult teatud ainevahetuse olukorra ja uinuvate rakkude puhul, „vähitekitajate“ juurdetulekul, need rakud hakkavad vohama ja põhjustavad seega vähi tekkimist.

Nähtavasti mängib tähtsat osa ka pärivus, kuid mitte nii, et vähihaigete järeltulijad ilmtingimata vähki haigustuvad, vaid ainult enam vähile kalduvad kui inimesed vähivabast perekonnast. Tõenäoselt oleneb niimõnigi juhtum ka toitumusest, võib-olla vitamiinidest. On nimelt tähele pandud, et seal, kus värske aedvilja asemel süüakse rohkem konserve, nagu Põhja-Ameerikas, on vähk sagedam. On täheldatud isegi otstest nakkust, näiteks huulevähi juures ja emakavähi korral mehe suguosal, mis jälle enam kõnelevad teatud vähitekitajate poolt.

Mis on vähk?

Teatud rakkude reeglipärane paljunemine, mis ei piirdu ainult üksikutes organites, vaid ikka edasi kasvab, murdes kõigisse naabrusosadesse. See paljunemine ronib koe- ja mahlapiludesse ning levib mahla-vooluga sageli ka kaugematesse kehaosadesse.

Nii ei levine emakavähk aja jooksul üksi tupele, põiele ja pärasoolele ega lõhu sidekude, mille tagajärjel tekib koelagunemine, väljavoolus ja verejooksud, nii et tekivad õõnsuste ühendused (fistlid) põie ja tupe ning pärasoole ja tupe vahel, vaid vähirakud rändavad peagi ka munasarjadesse, kopsu, luudesse jne. Need väikesed, edasikantud pesad on edasise vähi vohamise lähtepunktid.

Iga organit võib, igatahes mitmesuguse sagedusega, haarata primaarse kasvaja või mujalt tulnud pesade poolt. On järelikult olemas ka munajuha-, tupe-, häbedishuule-, kõdisti-, kusetoru-vähk jne.

Kuid mitte üksi suguorganite-vähjad ei levi naisel kõhuruumis ja kaugemates kehaosades, vaid ka näiteks maovähk võib levida munasarja, nii et mitte kõik suguorganite-vähjad ei pruugi tekkida ainult koha peal.

Algvähk, näiteks maovähk, võib üsna varases arenemisjärgus saata idusid suguorganitesse, enamasti munasarjadesse. Tütarkasvajad kasvavad sealjuures sageli kiiremini, olles haigele tihti esimeseks arsti visiteerimise põhjuseks. Kui nüüd isegi alakeha-vähk laseks end põhjalikult opereerida, poleks püsiv paranemine siiski enam võimalik, kuna kasvaja ei kasva üksi algkohas edasi, vaid külvab kogu keha üle oma arvutute idudega.

Seepärast peab hoolikalt tähele panema varaseid mao- ja sooltehaireid, millised algul on kauas ebamäärased: veidi rõhumist mao-piirkonnas, sageli ainult pärast teatud sööke, raskestiseeditavate toitude talumatus jne. Alles siis võib rahustada end seletustega, nagu „tundlik magu“, „maokatarr“ jne., kui röntgenülesvõtete põhjalik uurimus pole avastanud midagi tõsist. Kuid nende süütute nähtude edasikestmine peab meid ikka jälle valvel hoidma ja kohustama uueks arstlikuks läbivaatuseks ning püsivaks kontrolliks.

Kõigi ebamääraste mao- ja soolehaiguste korral pärast 25. eluaastat peab alati mõtlema vähile.

Üks kolmandik kõigist vähihaigetest naistest kannatavad emakavähi all.

Teised pahaloomulised kasvajad — vähk on küll kõige sagedam, aga mitte ainus — esinevad rohkem nooremas eas. Nad pole sugugi süütumad, vaid sageli isegi ohtlikumad kui vähk.

Vähi kasvamisega kahjustatakse tugeval määral keha ja ujutatakse ta üle mürgiste ainetega, kuna nõrk söögiisu ja alatine mahlade- ning verekaotus suurendavad jõukaotust. Edasilevimise tõttu tundlikkudele närviteedele tekivad aegamööda talumatud valud. Organite tegevus kannatab ikka enam ja enam, alakehas kasvavad vähimassid kusetoru ümber, kuni sulgevad selle, nii et uriin neerudest ei pääse enam kusepõide, vaid läheb vereteedesse.

See mürgitus koos üldise jõukaotuse ja tähtsate organite funktsiooni väljalangemisega viib lõpuks surmale.

Vähi pahaloomusus seisneb tema hiilivas arenemises. Esimesed, ka vähikule silmapaistvad tunnused on väljavoolused, eriti lihatee- ja verejooksud, mis on kõige kahtlustäratavamad, kui nad tekivad sugulise läbikäimise ja kõva iste puhul või pärast reeglipärase perioodilise verejooksu lõppemist. Vähist võib täielikult paraneda ainult siis, kui teda õige varakult on hakatud hoolikalt ravima, kui ta veel kohaliselt on teravalt piirdunud ja pole vere- või mahlateedesse levinud.

Päris lootuseta pole tänapäeval edusamme teinud ravivõimaluste juures ka edasiläinud haigused. Sealgi võib saavutada veel mõnda ilusat edu ja mitte liiga hilinenud ravi korral isegi püsivat paranemist.

See on maksev kõigi teistegi pahaloomuste kasvate kohta, millised niisamuti edasi levivad.

Siseorganites, nagu maos, sooles, munasarjades, on haiguse äratundmine muidugi raskem kui nähtavates osades, näiteks emakasuudmes. Emakaõõnevähile tuleb vaadata kui võrdlemisi healoomusele. Esiteks saab teda hoolika emaka sisu väljakaapimisega ja asjatundliku mikroskoobilise uurimisega väga vara kindlaks teha, teiseks emaka kõrvaldamisega, mille õõnesse ta võrdlemisi kauaks jääb suletuks, põhjali-

kult eemaldada. Kuid paranemistulemused oleksid veelgi paremad, kui naised ja tüdrukud satuksid õigeaegselt arstliku ravi alla.

Ettevaatus on parim ravim. Naised peaksid seejärel laskma end varakult reeglipäraselt läbi vaadata. Vaev on väike ja läbivaatus valuta. See oleks üks võimalus vähile piiri panna, antud juhul väikese võttega, mis säilitab isegi rasedus- ja sünnitamisevõimuse, teda kehast kõrvaldada ning täie tervise juures vanaks saada. Äbi on seal, haarake selle järele; lõpuks võite rõõmsad ja õnnelikud olla — vähk, kus on sinu hirm! Kuid tulge ka hilisemates ja hilinenud staadiumides veel, kui olete parima aja lasknud mööda, võib-olla saab siiski veel aidata, vähemalt kergendadagi ja vabastada valudest — tänu sel alal viimastel aastatel saavutatud edusammudele teaduslikus ravis.

## *Naise rinnahaigused*

### a) Rinnavähk.

Naise rinnanäärme-vähk võib saada alguse nahast ja piimanäärmetest.

Esimesteks tundemärkideks on:

1) väike kõva koht rinnanahal, mis värvub peatselt punaseks;

2) väike sõlmeke otseselt naha all või sügaval; mõnikord ka reeglipäratult piiratud kõvenemine;

3) rinnanaha sissetõmbumine, mis vähikule torakab silma võib-olla ainsa tunnusena.

Häireid esialgu ei ilmne. Need tekivad alles siis, kui järgneb haavandiline lagunemine või kui vähk levib keha sisemuse poole, kaenla alla või rangluu piirkonda. Mitte kõik sõlmed ei pruugi vähid olla; on olemas ka healoomuseid rinnanäärme-kasvajaid, mille kindlakstegemine kuulub arsti ülesannetesse.

Isegi healoomuseid kasvajaid tuleb enamasti opereerida, vähemalt peavad nad alatiselt jääma arsti järelevalve alla, et takistada pahaloolumulist arenemist. Häda korral lasta end õigeaegselt, veel värske jõu juures, opereerida ja mitte oodata, kuni seisukord raskeneb. Ka kõik raadiumi või röntgeniga kiiritatud healoomused suguosade-kasvajad peavad aastaid jääma arstliku järelevalve alla, et takistada nende pahaloomuseks arenemist. Haigete vanus ei mängi mingit osa; on olemas rinnanäärme-vähke ka noores eas, isegi neil, kes pole olnud kunagi rase.

Kas võib midagi teha, et takistada rinnavähi tekkimist, milline on emakavähi kõrval naisel kõige sagedam?

Teatud määral — jaa.

Kõiki ärritusi, mis teatud juhtudel võivad soodustada normaalsete rakkude pahaloomuseks muutmist või süütute kasvajate arenemist, tuleb vältida, näiteks on lubamatu rindade kokkusurumine kitsaste rõivaste alla, defektide hõõrumine ja surumine terasvõi kalaluu-pulkadega, rinnanibu hõõrdumine kareda pesuga jne.

Niisamuti võib ka hiiliv põletik või selle jäänus, näiteks kõvenemine jne., moodustada ärrituse. Edasi tulevad küsimuse alla hooletussejätud väikesed haavandid ja mitte-asjatundlikult ravitud nahalööve. Haiguse vältimisele ja kiirele paranemisele peavad mõtlema eriti need naised, kelle perekondades on juba vähktõbe esinenud. Peaks rinnas olema märgata pisimaidki muutusi, ei tohiks kaotada ainustki päeva mõnesuguste ise uurimistega, vaid küsima kohe arstilt nõu.

Ka sel kohal olgu veel kord öeldud: loetletud tunnused võivad, ei pruugi aga alati vähktõveni viia. On ikka ainult üksikud, kelle juures võib vastava keha-

lise valmisoleku tõttu pahaloomune arenemine järgneda.

Kui kogunud arstid ikka jälle toonitavad, et iga vähk, eriti naise suguorganite- ja rinnavähk, on ravitav, kui teda ainult õigeaegselt saab ravida, kusjuures nad muuseas võivad kinnitada, et igaüks nendest tundvat säärast püsivalt vähist paranenut, siis küsivad siiski paljud kahtlejad teatud õigusega: mispärast otsib teadus alati uusi ravivõimalusi, mispärast soovitatakse ikka jälle uusi ravivahendeid suure lootuserõõmuga. See on selleks, et arstlikud uurimised peavad alati püüdma lihtsustada ja odavamaks muuta senist ravi ning võitma uusi, mõjuvaid ravivõimalusi, et saaks ravida, vastandina tänapäevale, väga kaugemale läinud juhtumeid.

b) Rinnanäärme-põletik.

Kui haigust tekitavad bakterid jõuavad rinda, siis tekib rinnanäärmes põletik. Idude sissepääsuväravaks — infektsiooniteeks — on:

1) piimanäärmete viimakäigud;

2) väikesed lööbed (rebendid) rinnanibul või muud haavandid nendel või nende ümbruses, kusjuures haigusidud võivad mõlemal juhul pärineda ebapuhtalt sõrmilt, rinnanahalt, lapse näolt või ebapuhtalt rinnahoidjalt;

3) vere- ja mahlasooned, mille kaudu levivad teiste kehaosade haiguskolletest idud rinnanäärmesse (näit.: mädane keskkõrva-, mandlite-põletik, paise jne.).

Nakkust kergendab piimapais. Sellest selgub juba, kuidas enamikust rinnanäärme-põletikest saab hoiduda. Esmalt hoida käed piinlikult puhtad, lõigata sõrmeküüned lühikeseks ja kõrvaldada küünealune mustus. Enne rinna puudutamist põhjalikult käsi pesta (kaitseside sõrmemädaniku korral!). Nibumütsikesed

jne. pärast iga kasutust puhastada ja iga kord enne tarvitamist 10 minutit vees keeta. Imiku silmakatarril ajal pesta enne imetamist imiku silma 3% boorilahusega. Teoreetiliselt mängib teatud osa idukandjana ka lapse suu. See hädahoht on aga väike, kuna lapse sülgel on kaitseaineid, mis surmavad haigusidused. See pärast pole tarvis lapse suud pesta, ei tohigi seda teha, et mitte kahjustada õrna limanahka.

Pesu tuleb sageli vahetada, rinnad katta puhta rätikuga ja pesta iga imetamise eel puhta boorveelapiga.

Haigusidude levimist teistest haiguskollettist rinnanäärmetesse saab takistada, kui iga protsessi ajal, olgu nad näiliselt nii süütud kui tahes, kohe pöörduktakse asjatundliku ravi saamiseks arsti poole.

Piimapaisust saab hoiduda igakordse põhjaliku rinna tühjendamise teel, tarviduse korral imetamisel ülejäänud piima väljapumpamisega.

Kui rinnanäärme-põletikku kohe arstlikult ravitakse, paraneb ta mõne päeva jooksul, katkestamata rinnale ja lapsele nii tähtsat imetamist. Alles kaugeläläinud muutuste ajal, mäda tekkimise puhul, tuleb noa järele haarata, mis pole mitte üksi ebameeldiv emale ja teatud juhtudel ohtlik imiku arenemisele, vaid järele jätab ka inetu armi ja mitte harva puuduliku imetamisvõime hilisemas lapsevoodis.

### c) Rinnanibu-kramp.

Jahedamatel aastaaegadel kannatavad naised ja tüdrukud sageli valude all rinnas, eriti nisanibus, kusjuures viimased kõvaks muutuvad, püsti asetuvad, tipud kahvatuvad ja peaaegu valged näivad nagu külgejäänud piimatilgad.

Selle ebameeldiva, kuid muidu tähtsusetu nähu aluseks on külma mõjul kergesti ärrituvast närvisüsteemist tingitud väikeste rinna veresoonte kramp. Sääraste nähtude ilmumist saab vältida rinna mitte-

paljastamisega külmas ruumis ning hoidumisega teistest külmamõjudest (külm pesu, külmad voodid!). Arstilt võib lasta kirjutada atropiin-preparaate kohaliseks tarvitamiseks. Hiljem mõistlik, aeglane karastus.

## *Abikaasa valik*

Äratundmine, et mitte üksi head ja halvad omadused, kehalised ja vaimlis-hingelised vead, vaid ka haigused on päritavad, teeb abikaasa valiku kogu elu tähtsamaks otsustuseks, mis ei tohi oleneda üksi kiindumusest või koguni majanduslikest põhjustist. Kõige suuremat tähelepanu peab pöörama tervisele! Mitte üksi enese, vaid ka järeltuleva soo eest tuleb kanda vastutust!

Nagu needus lasus veel hiljuti süüfilis inimsool. Ta kandus põlvest põlve edasi. Haiguse äratundmise ja ravimise suurte edusammude läbi, samuti kui vastavate seaduste abil on ta palju haruldasemaks muutunud ja on palju oma kohutavusest kaotanud. Hoolitseme kogu jõust selle eest, et ta täiesti kaoks!

Süüfilise-haige võib alles sugulist läbikäimist alustada või abielluda, kui eeskirjade määrustele vastavalt läbiviidud ravi ja küllalt pikaajalise jälgimise järel arst loa annab. Ka siis on edaspidine jälgimine tungivalt nõutav. Hilisemal haigustumisel, ükskõik millisel kujul, peab alati, küsimata varemast süüfilisest, teatama! Iga naine, kes seda kord põdenud on, peab raseduse kindlakstegemisel arstliku järelevalve all veel kord süüfilise-kuuri läbi tegema, isegi siis, kui vanast haigusest enam midagi märgata ei ole ja vere uurimine pikemat aega negatiivsete tulemustega on olnud. Ainult nii on tal võimalik tervet last sünnitada, kes igatahes ka siis pikemat aega arstliku järelevalve alla jääma peab.

Kunagi ei tohi oma last isiku poolt imetada lasta,

keda enne süüfilise suhtes uuritud ei ole! Kunagi ei tohi ka ise teise lapsele rinda anda, kui päris kindel ei olda, et süüfilist ei ole või olnud ei ole ja et imik terve on. Iga naine peaks sellepärast end raseduse algul süüfilise suhtes uurida laskma (ka vereproovi tegema). Tal võib enese teadmata süüfilis olla, sageli pärivuse tõttu!

Käesoleval ajal on 2% kõigist rasedatest süüfilisehaiged.

Sageli võtab see haigus vaikse, hiiliva kuju. Koht, kus ta kõige enne välja murrab, võib naisel kusagil tupe sügavuses või emakasuudmes asuda. Kuna enamasti tunnused puuduvad, ei tea haige temast midagi.

Hilisemat juhuslikku löövet peetakse sageli kahjutuks, kuna ta ravimata jälle kaob. Aastaid võib mööduda näiliselt täieliku tervise juures, kuni haigus end märgatavaks teeb või juhuslikult arsti poolt avastatakse. Inimese kehas ei ole organit, mida süüfilisetekitajad vallutada ei või. Isegi otsesest surma põhjustab ta kaunis sageli.

Teistel juhtudel näitab alles enneaegne või surnultsünnitus või elavad haiged lapsed, et emal on süüfilis. On nakkus pärit mehelt, keda juba ravitud on, siis võib naine ajutiselt haigustunnustest vabaks jääda — tegelikult on ka tema (peidetult) haige — ning ainult lapsed on haiguse tunnistajaiks.

Kui tahame haiguse vastu võitlemisel edasi jõuda, siis peame võimalikult palju uurimisi (õige oleks kõigi inimeste juures) ette võtma, et ka viimast juhtu, milline ju ikka jälle nakkusallikaks osutub, haarata. Igaüks, kellel tekib päritava haiguse suhtes kahtlus, peaks end vabatahtlikult järele vaadata laskma. Süüfilis ei ilmne igal põlvel ega igal perekonnaliikmel. Üksiku kui ka üldsuse huvides oleksid abielukõlblikkuse tunnistused õigustatud ja tingimata vajalikud.

## Sigimatus

Põhimõtteliselt on soovitatav, et inimesed hoolitseksid arvuka väärtusliku järeltuleva soo eest. On abielu lastetu, nõuab juba oma abieluõnn arstlikku järelevaatust. Sigimatus on olemas, kui naine 2-aastase läbikäimise jooksul rasedaks ei jää (primaarne steriilsus) või pärast 1—2 lapse sünnitust veel vastava vanuse juures edasised rasedused ära jäävad (sekundaarne steriilsus). 20% kõigist abieludest on sigimatud. Põhjus ei seisne üksi naistes, vaid ka meestes; üksi meeste tripper on 10% kõigi abielude üldsigimatuse süüdi.

Naise sigimatuse peapõhjustest olgu siin nimetatud:

1. Üldised põhjused, milliste hulka kuuluvad ka toitähäired, kliima, mürgid, liialdatud sportimine.

2. Väljaspool suguorganeid asuvad haigused; siia kuuluvad teiste seas ka sisenõristus-näärmete haigused.

3. Sigimisorganite tegevuse häire, hormonaalse või funktsionaalse päritoluga, näit.: munajuha puudulik munavastuvõtmise mehhanism, haiglased eritused, s. t. eriti emaka kaelakanali väljavoolused.

4. Suguorganite väärarendid.

5. Suguorganite muutused põletikuliste haiguste tagajärjel, ka suguorganite tuberkuloos.

6. Suguosade vale asend ja seis.

7. Kasvajad.

8. Kõhukelme-põletikud, pimesool.

9. Munasarjade haigused.

10. Teatud määrani suguline külmus ja suurima ärrituse ärajäämine (sageli käsikiimaluse tagajärg, mis on ravitav!) või liialdatud suguline läbikäimine. — Pöördutaagu ka säärastel juhtudel täis usaldust arsti

poole, kes niimõnegi õnnetu abielu õnnelikuks muuta võib.

Suurem osa sigimatusest, umbes 50%, on tingitud munajuhade sulgumisest, mille on esile kutsunud alakeha-põletik tripperi tagajärjel, trichomonase-haigus, enneaegne sünnitus ja palavikuga lapsevoodi.

Suguorganite väärandeid saab tänapäeva arstiteadus laiaulatuslikult kõrvaldada. Nii õnnestub näiteks uut tuppe luua, mis täidab rahuldavalt oma ülesannet sugulisel läbikäimisel ja sünnitamisel.

Sigimatuse ravi annab ligikaudu 20% tulemusi, eeldades plaanikindlat ravi. Pärast sigimatuse ravigi sündinud lapsed ei osuta mingisuguseid alaväärtuslikkuse tunnuseid; kuna nad eriti soovitud on, kasvavad nad ka paremates tingimustes üles.

On suguorganite vääranemine või sisenõristuse häired naisel väga laiaulatuslikud, siis võib perioodiline verejooks täiesti (primaarselt) või alles hiljem (sekundaarselt) ära jääda.

Õhumuutus, teised eluviisid, liiga raske töö, liialdatud sportimine, liiga kaua imetamine võivad ka perioodi ärajäämist põhjustada, samuti terve rida raskeid haigusi, millistest nimetame ainult kopsutuberkuuloosi, mille esimeseks tunnuseks kuulise perioodi häired võivad olla. Millist põhjust üksikjuhul süüdistama peab, võib ainult arst otsustada. Kuna niisugused perioodiliste verejooksude ärajäämised aegamööda mitteravitavaid emaka ja munasarjade kootumisi (kortsumisi) põhjustada võivad, peab arstliku raviga varakult alustama, et saada püsivaid tagajärgi. Seda, millega loodus võib-olla aastatega viivitanud on, on arstil võimatu mõne nädalaga saavutada. Sageli vajatakse selleks kuid, isegi aastaid. Asjatundliku, plaanikindla raviga õnnestub tänapäeval mitte üksi munasarjade tegevust reeglipärastada, vaid ka isegi haavlisuurust

emakat normaalseks 7½ sm pikkuseks ja sigimiskõlblikuks organiks arendada.

Alati mõeldagu perioodilise verejooksu ärajäämisel ka rasedusevõimalusele ning küsitagu varakult arstilt nõu.

## *Terwiseravi väljaspool rasedust ja raseduse ajal*

Naise tõeline ülesanne on olla terve, elurõõmus abikaasa ja õitsvate laste ema. Selleks ülesandeks tuleb ette valmistuda ja teguvõimsana püsida.

Nii väga kui ühest küljest liiga varane või liiga raske töö kahjustab, nii kahjulik on teisest küljest ka keha liialdatud hoidmine, mille tugevdamiseks on tarvis mõõdukat kehalist ja vaimset tegevust. Liikumismängud vabaduses, rütmiline võimlemine ja tants peavad omandama laiema ulatuse, mille varju jäävad riistvõimlemised, jõuharjutused ja rekordite püstitused. Liialdatud ratsasport ja mootorrattasõit mõjub sageli alakeha-organitele kahjulikult, nii et selle eest hoiatama peab. Perioodiliste verejooksude ajal tuleb loobuda suplusest ja kõigist pingutavatest harjutustest. Iga ühekülgne toit on väär. Alati on parim kuldne kesktee. Ei tohi väga palju liha süüa, kuid ka mitte puht-taimetoitlaseks muutuda. On vale kõike keeta. Võimalikult palju aedvilja tuleb keetmata süüa, peale selle rikkalikult lehesalatit, rediseid, mõnikord ka tomateid, värskaid tooreid kurke, toorest sibulat, veidi küüslauku jne. Kuid ainult lisatoiduna, mitte puhta toortoiduna, kui seda arst ette kirjutanud ei ole. Aed- ja puuvilja kauase keetmise ja keeduvee kurnamisega kõrvaldame nendest vitamiinid ja teised tähtsad ained. Nii kahjulik kui liiga tugevasti vürtsitamine ka on, nii vale on aga ka vürtsitamata jätmine või koguni joodisoolade jne. kasutamine. Joodisoolasid kasutatagu ainult arstlikul ettekirjutu-

sel. Liialdatud alkoholi- ja nikotiinitarvitamisest ei jõua küllalt kui „idumürkide“ eest hoiatada.

Kõhukinnisus on peaaegu kõige sagedasem naistehaigus, sellepärast mängib iste reegli-pärastamine tähtsat osa. Põhjuseks on sageli tekkiva istetungi mahasurumine valehäbit. Kõhulahtistajatega harjumise asemel püüta kuudepikkuselt täpselt läbiviidud üldeeskirjadega leppida:

1. Alati samal ajal käimlasse minna, ka kui see sageli asjatu on, et soolt aegamööda reegli-päraseks isteks harjutada.

2. Tekkiva istetungi ajal võimalikult kohe käimlasse minna.

3. Kõigest loobuda või vastavalt piirata, mis kõhtukinnistavalt mõjub: banaanid, pirnid, mustikad, šokolaad, rotvein; mitte väga palju mune ja saia. Selle asemel süüa või eelistada seda, mis kõhtulahtistavalt mõjub: muu puuvili, mesi, mesikoogid, siirup, marmelaad, kompott, rabarber, rikkaliku õliga valmistatud salat, aedvili, ka peeneks keedetud herne-, oa- ja läätsesuppe.

4. Hommikul vara ja õhtul enne magamaheitmist üks klaas külma vett, sidrunilimonaadi või pool klaasi õunamahla juua, seejärel hommikul veel 10 minutit vasemal ja lõpuks 5 minutit paremal küljel lamada.

5. Kui sellest veel ei aita, hommikul vara 1 teelusikas kuni 1 supilusikas söögiõli neelata.

Alles, kui need eeskirjad ei aita, vajaduse korral võtta nõrgalt mõjuvat arstlikku kõhulahtistajat.

Kõhukinnisus võib ka hemorroide põhjustada või neid halvendada. Sellepärast tuleb alati hea seedimise eest hoolitseda. Rohkesti valgust, päikest! Mõistlik rõivastis! Mõnigi naistehaigus on tingitud õhukestest sukkaest ja püksikestest.

Mõni sõna loote arenemisest ja sellest tingitud muutustest aitab järgnevast paremini aru saada.

Sigitamisel tungib üks seemneniit valminud munarakku. Neist mõlemaist ülipsisikestest moodustistest, millistest muna märgatavalt suurem on, areneb nüüd kokkusulamise teel inimene. Need väikesed munavalgetükikesed annavad uuele eluolevusele ka kõik need kehalised, vaimsed ja hingelised omadused, mis loendamatute sugupõlvede läbi päritakse. Inimmõistusele arusaamatu, aukartustäratav saladus.

Sigitamise momendist alates vältab rasedus läbi lõikes 280 päeva, s. t. 10 raseduskuud, igas 28 päeva. Perioodiline verejooks jääb raseduse ajal ära, kuid siiski võivad sellesarnased verejooksud veel mitu korda nõrgemal kujul esineda. See ei pruugi haigus olla, siiski küsitagu arstlikku nõu, sest siin võib tegemist olla ka enneaegse sünnituse ähvardusega, rasedusega väljaspool emakat ja mõne muu säärasega.

Alati märkigu naine viimase perioodilise verejooksu alguspäev ära, kuna see kuupäev on vajalik edaspidiseks raseduse otsustamiseks ja sünnitamise tähtpäeva arvutamiseks.

Sigitatud muna jaguneb kahte tütarrakku, mis omakord edasi jagunevad, moodustades ümmarguse, ühtlastest rakkudest koosneva kera, milles samm-sammult hakkavad arenema üksikud koed ja kehaosad. 3. raseduskuul omandab loode juba ligilähedalt inimese kuju, on võimalik isegi sõrmi ja varbaid eraldada. Silmatorkav on pea suurus, mis ebaharilikus vahekorras kehaga on. Umbes poolel rasedusel tunnevad naised juba lapse esimesi liigutusi. 8. kuul on nägu veel tugevasti kortsuline, rasvapolster suureneb lapsel 9. kuust alates, mille läbi vormid ümmaramaks muutuvad. Väljakantud vastsündinu kaalub keskmiselt 48—52 sm pikkuse juures 3000—3500 g.

Esialgu toitub loode lihtsal viisil emakalimanaha mahladest, millest hiljem enam ei jätku. Loode ümbritseb end katetega, milliseid nimetatakse munakes-

tadeks ning mis koos munapõit ümbritsevad. Viimane on hõguse, valkja vedelikuga — looteveega täidetud, milles loode vabalt ujub ning nii rõhumise, tõugete ja surumiste eest hästi kaitstud on. Lapse nabast läheb nüüd nabanöör läbi lootevedeliku emakoogi juurde. Emakook asendab lapsel magu, sooli, kopse ja neerusid, kuna loode saab kõiki toitaineid (ka hapnikku), milliseid ta vajab vastavalt valmistatult ja tarvitatavas olekus, nabanööris jooksva veresoone kaudu ema verest. Kahe teise veresoone kaudu nabanööris lähevad tarvitatud jääkained ema kehasse tagasi, kust nad siis neerude kaudu välja viiakse. Veri läheb puhastatult lapse vereringesse tagasi, milline tunduvalt esineb imiku vereringest.

Rasedus jätab kogu ema kehale oma templi. Sageli omandavad juba raseda näojooned teise ilme.

Mitte harva näeme pruunikaid, reeglipäratult piiratud plekke näos ja kaelal. Ka nahk üldiselt muutub tumedamaks. Samuti omandavad nisanibud värvainete ladestusest pruunikasmusta tooni. Pärast lapsevoodit kaovad need nahavärvused enamasti või kahvatu- vad. Kõhu ettevõlvumisega „kaob“ naba. Raseda emaka rõhumise tõttu, eelkõige eesolevate lapse- osade rõhumisel veresoontele tekib pais jalgades, jal- gade ja jalaveenide paistetused. Ka hemorroidid, pära- ku ringveenide laienemised võivad tekkida. On suured närvitüved rõhutud, siis ilmuvad istmikus ja reiel kiirgavad valud. Põie piiratud laienemine põh- justab sagedast kusetungi. Lihastiku suurem ärritatu- vus avaldub säärekrampides.

Esimesel raseduse poolal peab naine üldi- selt nii edasi elama nagu senini, musklikele aegaja- lise selililamamisega puhkust võimaldama, end liiga soojade ja liiga külmade jala-, iste-, täis- või vaheldu- vate vannide, liiga suurte kehaliste pingutuste, kau- gete reiside eest hoidma (eriti autosõitudest halvasti

polsterdatud sõidukis konarlisel teel). Absoluutselt keelatud on mootorrattasõidud! Säärased põhjused võivad kergesti enneaegset sünnitust põhjustada. Harjunud spordi juurde võib liialdust vältides jääda. Kunagi ei tohi alustada raseduse ajal tõsisemate keharajutustega (peale kergemate vabaharjutuste).

Tähtsat osa mängib raseduse ajal kõhukinnisus. Kõigist tugevasti mõjuvatest kõhulahtistajaist (riitsinus, sennalehed) tuleb aga kogu raseduse vältel hoiduda, kuna need enneaegseid sünnitusvalusid esile kutsuda võivad.

Kõhukinnisus soodustab ühtlasi ka veenide laiendamist reiel, säärtel, mõnikord isegi välistel suguosadel. Kõik, mis verepaisu suurendab, tõstab veenide laienemise kalduvust, näit.: ringikujulised sukakummid. Sellepärast tuleb viimastest loobuda. Ka ei tohi liiga kaua seista (seismine on kahjulikum kui käimine), jalad tuleb asetada sagedamini kõrgele. Vahetevahel teha jahedaid kompresses hariliku veega või äädikhapu-alumiiniumi-lahusega jala veenidele. Nende ettevaatusabinõudega võib teatud juhtudel väga visast ja hädaohtlikust veenidepõletikust hoiduda. Väljalöönud veenipõletiku puhul, milline avaldub jala paistetuses, valudes ja kohalikus nahapunetuses, peab otsustamise arsti hooleks jätma. Lohutuseks olgu, et suurem jagu veenide laienemisi lapsevoodis iseenesest kaovad või vähemalt paremaks muutuvad. Järelejäänuid saab hiljem süstimistega kaotada.

Harjunud alkoholi- ja nikotiini-tarvitamine raseduse vältel on keelatud. Sageli esineva lubjavaesuse (luude ja hammastepehmenemine, õõnsad hambad) vastu võidelda.

Teisel raseduse poolel tuleb liha, vorsti, pekki, rasva ja vürtse tugevasti piirata, aedvilja, salatit ja puuvilja aga eelistada.

„Piimavalmistajatest“ ainetest raseduse ajal loobuda. Juua siiski viimasel 4 nädalal — kui see vastu-  
meelt ei ole — iga päev  $\frac{1}{2}$  liitrit piima. Must õlu, palju  
koort jne. teevad ainult „tugevaks“, kasu toomata.  
Enesestmõistetavalt tuleb küllaldaselt süüa, kuid  
mitte kahe eest.

Erilisi kõhusidemeid kanda ainult songade, hal-  
vasti paranenud suurte operatsiooniarmide, liiga  
tugeva ja raske kõhu, rippuva kõhu kui ka vale lapse-  
seisu puhul, muidu võib neist aga loobuda. Sageli on  
nad isegi kahjulikud, kuna nad kõhumuskleid rahu-  
likult hoidmise ja mittetarvitamise tõttu nõrgendavad.  
Tugevaid kõhumuskleid on aga hiljem vaja kõhu-  
pressiks sünnitamise momendil, ka lõtvade kõhu-  
seinte vältimiseks.

Vastavalt kehavormide muutusele tuleb ka rinna-  
hoidjaid ja puusavöösid kohandada, et nad ei rõhuks  
rinnale ega kõhule ning seega kasvavale lapsele vaba  
arenemisvõimaluse annaksid. Sama on ka ülejäänud  
rõivastise kohta maksev.

Suguosaid, eelkõige tuppe, nii vähe kui võimalik  
puudutada, ning kui, siis ainult puhtate kätega! Lopu-  
tusteks antud ettekirjutusi tuleb täpselt täita. Pärast  
sünnitamist kuni 6 nädalat võib neid ainult arstlikul  
juhatusel teha. Mitte mingisuguseid tupeloputusi,  
muidu aga piinlikku puhtust! Hoiduda tripperi ja  
trichomonase nakatustest!

Iga, ka nii süütuna näiv haigus, nagu gripp, mand-  
litepõletik, paised, hambamädanikud jne., nõuab rase-  
duse ajal, eriti viimastel kuudel, veel suuremat tähele-  
panu ja arstlikku ravimist kui muul ajal. Vastavates  
haiguskolletes istuvad idud lähevad väga kergesti  
vere- ja mahlateede kaudu suguorganitesse, kus nad  
peale tuntud põletikuliste muutuste õigusega nii kar-  
detud lapsevoodi-palavikku põhjustada võivad. Kuna  
meie aga millalgi ei tea, kunas — eriti palavikuliste

haiguste ajal — sünnitus tuleb, ning ka enneaegsed sünnitused sealjuures alati võimalikud on, tuleb iga väljavoolust raseduse ajal kohe arstlikult ravida. Rinna puhtana hoidmine ja karastamine iga päev jaheda või leige vee ja seebiga pesemise teel hoiab niimõnegi hilisema hädaohtliku rinnanäärme põletiku ära. Pesu ei tohi rinnanibusid ärritada ega hõõruda. Rõivastis ei tohi liiga soe olla, et mitte töötava rinna soojuse hulka asjatult suurendada. Koorikuks kuivanud eritised pehmendada õli või lanoliiniga ning pesta siis ära.

Rase peab hoiduma äkilistest ehmustest ja hingelistest vapustustest. Viimased 8 nädalat enne sünnitust tuleb hoiduda igasugusest sisemisest puudutusest, ise järele vaatlustest, sugulisest läbikäimisest kui ka iste- või füüsilisest. Ainult pealiskaudne pesemine on lubatud.

Nakkustest hoidumine nõuab ka lapsevoodis suurimat tähelepanu. Esimesel 10 päeval on soovitatavad hästiistuvad kõhusidemed, mis üles ega alla nihkuda ei tohi ja hästi kõhu ümber liibuma peavad. Selle kõrval tuleb aegsasti — juhul, kui tagajärgi karta ei ole, — lapsevoodi-võimlemisega alata, kusjuures mitte vastupanu-võimlemist unustada. See on tähtis, kuna väljaveninud kõhuseinte tõttu kergesti kõhukinnisus tekib, mis siis sageli püsima jääb. Iste reeglipärastamise kohta öeldu omab lapsevoodis suurimat tähtsust. Pärast ülestõusmist tuleb iga päev võimelda kerges rõivastises ja värskes õhus.

Suurte rinnamusklite tugevdamiseks, millised on vajalikud rindade hoidmiseks, tuleb käsi küljel üles tõsta ja langetada, kusjuures tõstmisel sisse ja langetamisel välja hingama peab. Edasi käte keerutamine. Teised harjutused on keha pööramine külje poole (pööramisel välja, tagasipööramisel sisse hingata!), keha külje poole painutamine (välja hingata!) ja sirutamine (sisse hingata!), selili lamades käte ettevi-

mine (välja hingata!) ja jälle taha (sisse hingata!) ning kätele toetudes ülakeha tõstmine ja langetamine selili olles (tõustes välja, tagasi langedes sisse hingata!). Peale selle jalgade tõstmine seistes, keha painutamine ette, selili lamades ülakeha, istmiku, jalgade tõstmine, horisontaalasendist püstitõusmine (kõik ilma käte abita) ning jälle vastupanu-harjutus, kusjuures lamavale naisele keegi teine isik põlvede kokkusurumisel ja laialiajamisel ning jalgade kokkutõmbamisel ja väljasirutamisel teatud vastupanu avaldab. Ka varakult alustatud vahelduv päraku sissetõmbamine ja „lõdvendamine“ on tähtis. Alata 1—2 minutiga ja tõusta aeglaselt 10—15 minutini. Ülepingutuste eest olgu hoiatatud. Edu tagab ainult reeglipärane aastatepikkune harjutuste läbiviimine (teatud vaheaegadega). Kui seda tehakse ja lapsevoodis olija veel 6 nädalat pärast sünnitamist ennast „hoiab“ (mitte liiga kaua seista, mitte kaugeid jalutuskäike, pingutavat tööd, rasket tõstmist või üleliigset sirutamist), vaatepunktist lähtudes, et raseduse ajal mitte üksi kõhuseinad, vaid ka kõitmed, liigesed jt. muutunud on ja vastavalt jälle taandarenema peavad, siis saab väga palju hilisemaid ristluuvalusid, songasid, emaka allalangemisi ja paindumisi vältida, millised muidu pikka ravimisaega nõuavad ja ka siis alati täiesti ei parane.

Iga naine peaks, kui vähegi võimalik, oma last 6 kuud ise imetama. Kuid ei tohi ka vaikida, et erandjuhtudel on nii näärmetevaeseid rindu, millised isegi parima tahtmise juures ja kõigi arstlikekude kunstide juures rahuldavalt piima ei anna. Sellest hoolimata peab igal juhul enne põhjaliku ravimiskatse läbi tegema, mis uuemate meetodite järgi mõnikord kaunis rahuldavaid tulemusi annab. Teisest küljest ei tohi väga pikka aega imetada, eriti mitte jahedatel aastaaegadel, millal lisatoidule üleminek või puht-

pudelitoit lapsele hädaohutum on. Muidu on halvad tagajärjed emale (rinnakuju halvenemine, emaka koostumine) suuremad kui kasu imikule.

Perioodiline verejooks jääb üldiselt imetamise vältel ära, võib aga ka juba sel ajal jälle ilmuda. Säärastel juhtudel ei pruugi last verejooksu ajal imetamata jätta, hoolimata sellest, et imik karjub rohkem või tõrjub veidi vastu imetamise hetkel, kuna menstruatsiooni ajal piim talle vähem maitseb, tervislikke ohte pole aga karta. Mitmepäevase imetamisvaheaja järel võib piimahulk vähenema hakata. Kui imetamine lõpetatakse, ilmub varsti perioodiline verejooks. Ei sünni seda 3 kuu jooksul, peab arstilt nõu küsima.

Imetamise ajal peavad selja- ja ristluuvalude vältimiseks nimetatud kohad toetatud olema. Voodist väljas viibimisel peab ema nii toolile istuma, et ristluud ja selg kogu pikkuses vastu toolikorju toetuvad ning jalad vastava kõrgusega pingil asetsevad.

Iga rasedus toob enesega kaasa ainevahetuse muutuse ja suurenenud koormatuse tõttu ohu kergemini haigustuda kui mitterasedas seisukorras. Tekib nii nimetatud rasedus-mürgitus. Siin on tegemist kaunis keeruliste protsessidega, milliseid hoolimata visadest uurimistest veel hästi ei tunta. Enamik sisenõristus-näärmeid, kuid ka maks kui peamine ainevahetuselund ja neerud kuse väljaviimise kohana, peavad end raseduse ajal suurematele ülesannetele kohandama. Selletõttu tekivad kergesti ebakõlad, seda enam, kui emakook — uus sisenõristusnääre — sellesse protsessi sisse lülitatakse. Juurde tulevad veel lapse keha ainevahetuse lagunemisproduktid ja mitmesugused hormoonid, millised ema keha kaudu välja viiakse, nende seas kehale võõrad ained, kuna loode on osaliselt arenenud ka isa valgust ning poeglapse puhul mehe hormoonid tekivad. Nii on rasedus-mür-

gitus ainevahetuse-häire ja puudulik mürkide kahjutukstegemine raseduse ajal tekkinud ainete poolt.

Vastavalt häirete viisile leiame mitmesuguseid tunnuseid: sage oksendamine, naha veefôbi, sageli koos valgu eritumisega kuses või kõrgenenud vere-rôhuga, ka krambid ja meelemôistuse-häired võivad esineda. Teistel juhtudel ilmuvad lööbed nahal, enneaegne emakoogi lahtitulek hädaohtliku verejooksuga, mis võib lapse elu maksa. Viimane ei saa nimelt enam küllaldaselt hapnikku ning teda saab ainult otsekohene arstiabi päästa. Kergetest kuni raskete vormideni on palju üleminekuid, millistel üldiselt kõigil üks põhjus on: keha ülesannete nõrgenemine raseduse vältel.

Kunagi ei teki hädaohtlikud seisundid järsku, vaid omavad alati eelnähte — üks põhjus rohkem raseduse ajal arstliku järelevalve alla jääda. Arsti ülesanne on ka verejooksu-kalduvust, kitsast vaagnat, lapse ebaõigeid asendeid, suguhaigusi, ähvardavat emaka rebenemist ja teisi ohtusid ära tunda ning ettevaatus-abinõudega välja tulla.

Ka sapikivindid, pimesoolepôletik ja teised haigused väljaspool suguorganeid nõuavad varakult avastamist ja ravimist.

Pisimagi hädaohu-tunnuse puhul kohe arstlikku nõu küsida (alaline pea- või kõhuvalu raseduse lõpul, jalgade või silmalauugude paistetused, virvendused silmade ees, meelemôistuse-häired!). Sünnitusvalude puhul (krambisarnased valud, mis kiirguvad ristluudest alakehasse, kusjuures kõht kõvaks muutub) või lootevee äraminekul (ka valude puudumisel!) kohe ämmaemand kutsuda või sünnitushaiglasse minna. Verejooksude puhul, isegi kui neid on vähe või kui nad katkendiliselt ilmuvad, kohe haiglasse minna! Verekaotus tõuseb, üsna järsku võib tugevam või väga tugev verejooks tekkida, mis mõnikord kiiresti võib verest tühjaksjooksmise tõttu surma tuua.

## Abort (nurisünnitus)

Abordi all mõistame mitte arsti poolt väljakutsutud raseduse katkestumist enne 28. rasedusnädalat. Säärastel juhtudel ei ole loode väljaspool emakat elujõuline. Sünnib ta elusalt, siis sureb ta peagi. Enneaegne loote väljalangemine järgneb loote suremisel või kui muna ühendus emaga — loote surmaga või ilma — liiga vara lõtvub või katkeb.

Põhjusena tuleb vaadelda emaka limanaha-põletikke, emaka kasvamise takistusi (emaka tahapoole paindumine, liited, alakeha kasvajad), ruumipuudust emakas puuduliku arenemise või kasvaja tõttu, muna alumise osa puudulikku kaitset (vanad, halvasti paranenud rebend-vigastused, kaelakanali väljavoolus), sisenõristuse-häireid, järsku ilmuvaid haigusi, nagu leetrid, sarlakid, gripp, tüüfus, veremürgitus, kopsu-, kopsukelme-, pimesoole-, neeruvaagna-põletikud, süüfilis, tuberkuloos, edasi parandamatud südamehaigused, krooniline neerupõletik, fosfori-, tina-, elavhõbeda-, vingu-, gaasi-, alkoholi- jne. mürgitus, ülepingutused, õnnetud juhtumid, mõnikord ka hingelised erutused jne.

Enamasti on aga peagu alati abordiga tegemist.

Püsivate põhjuste puhul võib aga üks nurisünnitus teisele järgneda. Kui on tegemist ülitundliku emakaga, peab rase naine kuude viisi rahulikult püsima ja alatiselt arstliku kontrolli all seisma. Alkoholist ja nikotiinist tuleb siis loobuda, samuti kõigist tugevamatest võrtsidest, kangest kohvist ja teest.

Isegi korduvate tahtmatute nurisünnituste puhul õnnestub tänapäeva arstlikul kunstil rasedust säilitada.

On aga nurisünnitus juba algamas, siis ei ole see enam võimalik. Loode sünnib verejooksudega ja tõmblevate valudega ristluudes ning alakehas. Pärämised või vähemalt viimase osad jäävad vastandina ajalisele sünnitusele enamasti emakaõhnesse, millised peab arst edaspidiste hädaohtude (pidevad nõrgestavad

verejooksud, lapsevoodi-palavik, alakeha-põletikud) vältimiseks kohe või hiljem — see oleneb temperatuurist, verejooksude tugevusest ja naise üldseisundist — kõrvaldama.

Ka enneaegsel raseduse katkestamisel tekivad haavad (kogu emakaõõs on täis haavu). Haigusidude levimist ülemistesse suguosadesse tuleb takistada ning aeglast suguosade paranemist soodustada vähemalt 5—7 päevase voodirahuga. Muidu tekivad kergesti põletikud, ristluuvalud, emaka tahapoolseid valusid jne. Siin on sama maksev, mis ajaliste sünnituste puhul. Keha tuleb jälle tugevdada, verekaotust asendada.

Nurisünnituste puhul pärast teist kuud tekib sageli tugev piimakogunemine rinnanäärmetesse. Kuna rinna ei tühjendata (mida ka ei pea), ähvardab rinnanäärme põletiku oht. Vastavate abinõudega tuleb edaspidist piima tekkimist takistada ja rinna taandareenemist soodustada.

Vere eritumine suguosadest vältab umbes 10—12 päeva pärast päramiste või nende jäänuste kõrvaldamist.

Raseduse kunstliku katkestamisega võib arst seadusepäraselt nõustuda ainult siis, kui ema tervis või elu tõsisel hädal on.

Pärast 28. nädalat võib laps väljaspool emahüli elada, meie ei kõnele siis enam nuri-, vaid enneaegselt sünnitusest. Mida hiljem see järgneb, seda soodsamad on lapse eluväljavaated.

## Sünnitus

Neli nädalat pärast sageli kergete valudega seotud kõhulangust algab sünnitus. Avanemisvaludele järgneb lapse sünnitamine ja päramiste (emakook koos munakestadega) väljatulek. Kunas sünnitus lõppenud on, ei saa kunagi ette öelda. Normaalse suuruse ja

õige asendiga lapse ning normaalsete sünnitusteede juures on otsustavad valud, mis järsku tugevnevad, nõrgenevad või mõnda aega koguni kaovad. Läbilõikes võib esmakordse sünnituse puhul 15—24 tunniga, korduva sünnituse puhul aga 10—12 tunniga arvestada. Ent siiski võib esineda tugevaid kõrvalekalduisi, ka siis, kui erilist põhjust ei ole. Sünnitamise juurde kuulub kannatus.

Mõned usuvad, et sünnitus kulgeb ka asjatundliku abita hästi, ja toetuvad loodusrahvale, unustavad sealjuures aga sünnituse raskenemise tsivilisatsiooni tagajärjel ning määratu arvu ema ja lapse surmajuhtumeid loodusrahvaste juures. Sääraseid sünnituskaotusi ei tohi aga lubada. Meie püüd peab seepärast olema iga last elusana maailmale tuua ja säilitada, emaervislikult kahjustamata.

Raseduse vältel on vajalikud reeglipärased läbi vaatused. Samuti olgu veel kord toonitatud piinlik puhtus lapsevoodis. See ei ole maksev üksi sünnitanu, vaid ka ümbruse kohta. Tuleb iga võimalus välja lülitada, mis kuidagi emale või lapsele võib hädaohtlikuks muutuda. Üldiselt on see ka ämmaemanda ülesanne säärase asjade eest hoolitseda. Mitte alati ei aita ämmaemanda abist, isegi normaalselt kulgenud sünnituste juures on sageli arsti abi vaja. Raseduse vältel tunneb arst täpselt need juhud ära, kui arstiabi tingimata nõutav on, kuid kunagi ei saa kindlasti öelda, et teistel juhtudel abi vaja ei ole. Isegi lapse parima asendi ja soodsate vaagna ning pehmete osade vahekordade puhul võivad järsku ettenähtamatud raskused esile kerkida.

Sünnitus iseenesest on täiesti loomulik käik, mitte haigus, nagu paljud eksikombel arvavad. Märkida tuleb aga, et tänapäeva naine on palju sellest loomulikust olukorrast meie kultuurelu puuduste tõttu kaugenud. Metsloom sünnitab oma poegi ilma abita.

Kuid kodulooma juures näeme juba selle arenemise kahjusid sünnituse vältel. Ka koduloomade juures on sageli inimese abi tarvilik. Toob juba see väike samm metsloomast koduloomani säärase arenemismuutuse kaasa, siis on selge, et nii kõrge arenemisastme juures, milleni inimene tänapäeval jõudnud on, need raskused veel suuremal määral esinevad. Ema ja lapse huvides on see enesestmõistetav, et oodatava sünnituse eel arstilt nõu küsitakse. Kuigi ei ole esialgu hädaohtu karta, võib siiski juhtuda, et mõni minut pärast hästi kulgenud sünnitust ema ja lapse elu hädaohus on. Ärstiteaduses ei ole ala, kus arstlik nõu oleks tungivam kui siin. Vähi­magi raskuse puhul oleneb lõpptulemus õigeaegselt abist, siin on sageli minutid otsustavad. Liiga tugevate valude või sünnituse pika vältuse puhul on tänapäeval võimalik ema ja last kahjustamata valude vähendamist või koguni kaotamist, teistel juhtudel sünnitusakti lühenemist saavutada.

Peab arst pärast läbivaatust kliinilist sünnitamist vajalikuks, siis on selleks tungivad põhjused. Hädatarvilikke lõikusi ei pruugi sünnitaja tänapäeval enam karta. Meie operatsioonitehnika on juba nii kõrgel astmel, et ta on õnnistusrikkaks saavutiseks muutunud, millele palju inimesi elu võlgneb.

Naised verejooksudega sünnituse eel, mürgitusnähtudega (vt. eespool) ja kõrge palavikuga kuuluvad vastuvaidlematult kliinikusse, kuna ainult siin edukaks sünnituseks õigeaegselt abi anda saab. Samuti vajavad enneaegsed sünnitused kliinilist ravi.

## *Klimakteerium*

Neljakümne aastate keskel või lõpul algab naise elus järk, millal munasarjade funktsioon ja seega rasestumisvõime kustub. Perioodiline verejooks jääb

aegamööda — sageli teatud ebareeglipärasustega — ära. Kogu keha muutub. Üldine kehakuju mängib siin tähtsat osa. Mõned naised kannatavad rohkem, teised vähem. Mõistlik elu, võimlemine, dieet ja seedimise korraldamine, et saledaks ja painduvaks jääda, aitavad kergemini sellest ajast üle saada.

Kui naisel juba nooremas eas mõne haiguse tagajärjel perioodiline verejooks ära jääb, olgu see siis isenesest, operatsiooni läbi või raadiumi-röntgeni kiiritamise tagajärjel, siis ei ole see mõeldav. Kuid sageli nähakse siin läbi liiga mustade prillide.

Pahaloomused kasvavad tuleb kohe opereerida, see on ka võhikule selge. Siin peab oma elu sigitamisorganite kaotuse ja seega perioodi ärajäämisega ostma.

On munasarjades või emakas mädanikud või healoomused kasvavad, siis oleks vale, perioodilise verejooksu ärajäämise kartusest või teistel põhjustel arsti poolt nõutavast lõikusest hoiduda. Sel juhul haigus areneb edasi, ligema aja jooksul kaob siiski munasarja- ja emakategevus ja seega järgneb perioodilise verejooksu ärajäämine, kuna haigus nende organite tervet kude hävitab. Kartliku ootuse läbi kaotatakse kergesti ka see, mida muidu päästa võiks, nimelt elu.

Et arst teeb lõikuse nii piiratult, kui vähegi võimalik, on enesestmõistetav. Nii eemaldatakse üks munasari, mida kuidagi võimalik ei ole säilitada, teine aga jäetakse alles, kui on lootust, et ta terveks jääb. Soovib naine veel lapsi, siis säilitatakse, kui vähegi võimalik, ka munajuha munasarja juures ja eemaldatakse ainult lootusetult haigustunud osad. Kuna nende organite lõikuse puhul peagu alati põletiknähtudega tegemist on, mis harva teise munajuha täiesti puutumata jätavad, omab säärane poolik operatsioon ainult siis õigustust, kui naine end põhjalikult järelepravida laseb, muidu ei parane ta lõplikult.

Muidu ei olnud organi säilitamine üksi otstarbetu, ta võib isegi kahju teha.

Haigustub pärast operatsiooni ka teine, allesjäänud munasari või munajuha või operatsiooni ajal tervena leitud emakas, siis ei oleks midagi ebaõiglasem, kui arsti ikka jälle järelekaalumata sõnadega süüdistada: „Seda oleksite pidanud kohe teadma.“ Või: „Miks ei eemaldanud teie kõik korraga?“

Seda ei võinud nimelt ette teada. Naise huvides jäeti teine munasari alles. Kui asi aga siiski teisiti kujunes, siis ei olnud sinna midagi parata. Kuid kui meie alati tahame kohe kõike, isegi ka tervet kõrvaldada kartusest, et ta kord haigustuda võib, siis ei toimi me sageli üksi kasutult, vaid koguni kahjulikult, isegi hädaohtu viies.

Munajuhad on perioodilise verejooksu suhtes tähtsusetud, nende ülesanne seisneb ainult muna edasijuhtimises, on ainult raseduse tekkimiseks tarvilikud. Mõlemate munajuhade eemaldamisel ei saa naine enam rasestuda, säilitab aga oma perioodilise verejooksu. Ühe munajuha säilitamisel on rasestumine võimalik. Teisiti on munasarjade eemaldamisel. On ainult üks munasari eemaldatud ja teine ühes munajuhaga terve, siis ei jää naisele üksi perioodiline verejooks alles, vaid ta võib ka rasedaks jääda. On mõlemad munasarjad eemaldatud, siis kaotab naine sellega nii perioodilise verejooksu kui ka rasestumisvõimaluse. Kas sealjuures mõned „haigusnähud“ esile kerkivad, ei või kindlasti ette teada. Ilmuvad nad, siis on nendel raskus kehaehitusest ja närvisüsteemist. Oli munasarjade tegevus juba enne kõrvaldamist haigustumise tõttu langenud, siis oli kehal aega kohaneda ning „haigusnähud“ pärast operatsiooni jäävad kindlasti ära. Jäävad pärast operatsiooni väikesed munasarja jäänused alles, siis kaitsevad need keha tõsisemate nähtude eest, nad võivad isegi headel tingimustel, kui munajuha alles on, rasestumist võimaldada.

Operatsiooni ajal, millal terve ala enam või vähem verega värvunud on, kus vastavalt olukorrale ka kiiresti töötama peab, võivad nõöpnôelapea-suurused tükikesed alles jääda, eriti kui nad väärarendina, võib-olla kolmanda väikese munasarjana muu koe vahel peidus istuvad. Need on siis säärased haruldased juhud, millal arst perioodilise verejooksu ärajäämises veendunud on, kuid milline siiski ilmub, kui väike munasarja jäänus kosunud või suurenenud töö (ta tahab kõrvaldatuid asendada) tõttu kasvanud on.

Emaka täielikul eemaldamisel ei saa perioodiline verejooks enam tekkida, kui emaka limanahk tupe sügavusse kasvanud ei ole. Rasestumisvõimalus on igaveseks võetud. Hoolimata perioodilise verejooksu ärajäämisest, ei pruugi naine aga haigeks jääda, kuna säilinud munasarjad edasi töötavad, vähemalt mõnda aega veel.

On emakas ainult osaliselt eemaldatud, näiteks ta põhi vaid, siis võib niisama tugev või nõrgenenud või veidi harvenenud perioodiline verejooks säilida. Kas rasestumine veel võimalik on, oleneb sellest, kui palju emakast on alles, ja loomulikult ka sellest, kas munasarjad töötavad ja munajuhad veel lahtises ühenduses emakaga seisavad ning terved on.

Kuidas avaldub munasarjade tegevuse ärajäämine? Millised on need „haigusnähud“, millest eespool kõnelesime?

Kõige sagedamini esinevad veresoonte-häired: aegajalised palavusehood, „seesmine kuumus“, vahelduvad sooja- ja külmatunded kätes ja jalgades, higistamised, „surnud sõrmed“, pisted üksikutes liigestes. Teised tunnused on peavalu, kõhu puhutus, naha sügelemine, mõnikord ka liigesevalud jne. Viimastes näeme juba üleminekuid teiste elundite haigustesse, mis tõendavad, et naise suguorganid ja ülejäänud keha on tihedas ühenduses üksteisega.

Klimakteeriumi-ajajärgu pilt muutub seeläbi veel kirevamaks, et sel ajal ilmnevad juba esimesed keha ärakasutamis- ja vanadusnähud. Klimakteeriumi-ajajärk algab sageli alles 48-aastaselt või veel hiljem ja kestab mitu aastat.

Kuid isegi, kui ebameeldivad nähud ilmuvad, ei pruugi neid tänapäeval enam karta, kuna nende vastu on olemas mõjuvaid vahendeid.

## *Arstiteaduse edusammud ja nende rakendamine*

Siinkohal tahame mõningaid suure tähtsusega edusamme, mida viimastel aastatel väsimatu tööga arstiteaduses saavutatud on, kirjeldada ja kokkuvõttes mõnest üldisest küsimusest kõnelda.

Väga levinud on vaade, et tänapäeva arstiteadus tugineb ainult sellele, mis vanem arstide generatsioon leiutanud on. Nii näiteks Semmelweis, kes lapsevoodi-palaviku avastas ja seega paljude emade päästjaks sai, või Robert Koch, kes tuberkli-batsilli tuberkuloosi tekitajana avastas. See on vale seisukoht. Älati püüab arstiteadus midagi uut avastada või vana õigustada.

Nii avastati 1905. aastal süüfilise tekitaja, 1906. aastast tuntakse sünnitust kiirendavaid vahendeid. 1916. aastast saadik tarvitatakse uut sünnitustangi mudelit, mille abil nüüd niimõnegi lapse elu päästa saab, mis varem oleks võimatu olnud. Niimõnigi operatiivne uuendus ja parandus on kannatava inimesoo heaks saavutatud. Röntgentehnika ei ole üksi raskete haiguste ravimiseks, vaid ka mõne kitsa vaagna, mõne ebanormaalse lapseseisu, sigimatuse põhjuse jne. äratundmiseks rakendatud, kuseparaadi paljude hädade kindlakstegemisest kõnelemata. Munajuhade läbipuhumisega saab kindlaks teha, kas viimased läbi-

laskvad on, röntgen-ülesvõttega aga sulu lähemat asukohta ära määrata. Ka on võimalik naisel, kelle munasarjad enam ei tööta või välja võetud on, hormoonide sissesüstimisega perioodilist verejooksu välja kutsuda. Muidugi kestab see verejooks ainult niikaua, kui vastavat ainet kunstlikult juurde viiakse, mida keha palju aastaid enam valmistada ei saa. Kui sel ka esialgu suuremat praktilist tähendust ei ole, siis peitub selles siiski suur tulevikulootus, veel aimamatu, kuid siiski kindlasti oodatav suur avastus inimsoo terven- damiseks ja õnnistuseks.

Sageli pöörduakse arsti poole üsna varase raseduse kindlakstegemiseks või eitamiseks. Et sellega senini arstilt võimatut nõuti ja seepärast eksimine arusaadav oli ja veel on, saab mõistefavaks, kui teatakse, et inimese loode raseduse esimesel kuul on ainult 5—7 mm pikk ja kujutab enesest täiesti pehmet massi, mida võimatu läbi kõhuseinte ja emaka tunda. Muidugi on viimane raseduse tõttu lõdvenenud, kuid see pehmus areneb alles aegamööda. Emakas on pehmenenud ka veidi enne perioodilist verejooksu. Teised raseduse tunnused on sel ajal veel vähe välja kujunenud. Siin on meid bioloogiline rasedusereaktsioon tugeva sammu (1927) edasi viinud. Viimase abil õnnestub rasedust juba umbes 10—16 päeva pärast kindlaks teha.

Palju teisi uurimusi, milliste kallal veel väsimatult töötatakse ning millised osalt juba teaduslikke edusamme saavutanud on, lubavad mõndki väärtuslikku ravimisedusammu oodata. Ärstlik kunst on kõrge astmeni tõusnud, omage usku temasse ja laske teda teie hüveks tegutseda! Ärge minge vanade naiste, vaid asjatundja juurde! Ärge usaldage endid vähikutele, muidu maksate selle eest oma eluga!

Kahjuks hoidub aga ikka veel palju naisi arstidest eemale, osalt ükskõiksusest, osalt, kuna neile asi liiga

kaua kestab, liiga ebamugav on, kuna neil parajasti aega ei ole jne.

Mitte üksi enese vastu, vaid ka kogu rahva ja riigi vastu peaks iga inimese vastutustunne sundima, end kiiresti ja parimini ravida lasta ning tervena ja elujõulisena säilitada.

Ikka jälle on eespoolöelduga sellele juhitud, et tõelised edud saavutatakse ainult plaanikindlusega ja püsivusega haiguse läbivaatluses ja ravimises. Iga juhu puhul tuleb kindel plaan püstitada. Tervenemise eeldus asub põhjalikule läbivaatlusele toetuva ravimise valikus. Selleks peab aga haige kindlates kätes olema, ta ei tohi arsti juurest arsti juurde joosta. Muidu alatakse ikka jälle uue ravimisega, ei viida aga ühtegi lõpuni.

Arstiteadus on nii suure ulatuse võtnud, et üksikul on täiesti võimatu temast ülevaadet saada, vaikimata omandamisest.

Üksi naistehaiguste alal ilmub läbilõikes üle 1320 lehekülje kuus uut teaduslikku kirjandust, mis tuleb läbi töötada, kui tahetakse täiesti kompetentne olla.

Seepärast on arstiteaduse üksikutesse aladesse jagunemine täiesti vältitamatu:

1. Lastehaigused, kuhu ka imikutehaigused kuuluvad.

2. „Sisehaigused“, kuhu peamiselt südame-, kopsu-, mao-, soole-, maksa-, neeru-, kilpnäärme- ja nakkushaigused (difteeria, sarlak, tüüfus jne.), suhkruhaigus, reumaatilised haigused jne. kuuluvad ning milliseid mitte-operatiivselt ravitakse (naiste alakehaorganite ja rindade haigused ei kuulu „sisehaiguste“ hulka!).

3. Kirurgia, milline tegeleb haavahaiguste raviga, välja arvatud sünnitusabiline ja günekoloogiline kirurgia. (Günekoloogia — naistehaigused.)

4. Naistehaigused ja sünnitusabi, mis kõik naiste

suguorganite haigused, ka operatiivse külje enda alla võtab.

5. Naha- ja suguhaigused, kusjuures naise tripper rohkem naistearsti alasse kuulub.

6. Silmahaigused.

7. Nina-, kõrva- ja kurguhaigused.

8. Närvi- ja vaimuhaigused.

9. Ortopeedia, kuhu kõik kõverdused, küürud ja mitte värsked luumurded ning nihestused kuuluvad, samuti ka luu- ja liigese-tuberkuloos.

10. Röntgen-diagnostika ja -ravi.

Haige edasisaatmine teise eriala arsti juurde on sageli seisukorra selgitamiseks ja paremaks ravimiseks vajalik. Sellest peaksid haiged aru saama ning üleandmises mitte arsti puudulikke võimeid nägema, vaid vastuoksa haige heaolule parima pakumise püüet. Üksikute erialade tihe arusaav koostöö on suurimate saavutiste kindlustuseks.

Pane ka tähele: mine aegsasti arsti juurde! Haigust ära hoida on kergem kui haigust ravida.

Ravimise juures ära sunni kiirusele ega jookse minema, sa ise kannatad selle all. Põhjalikkus vajab aega. Jäta arstile ravimisel vabad käed, ta teeb oma parima.

## *Ilu- ja keharavi*

Ühelgi alal ei küsita arstilt nii vähe nõu kui siin. Emb-kumb, naine kas kannab üksi oma muresid või ta küsitleb sõbratare või korsetiäride müüjannasid. Ning ometi oleks arst, eriti naistearst õige nõuandja. Tuleb vabaneda eelarvamusest, et arsti juurde minnakse ainult haigena. Mõeldagu, et kusagil ei ole nii palju aganaid nisu seas kui siin. Mõtle matult palju raha antakse välja reklaam-hinnakirjade ja tänukirjade eest, mille kirjutajat sageli üldse olemas ei ole,

või muidu soovitude põhjal kalliste salavahendite eest, millised üldse ei mõju või koguni kahjulikult mõjuvad.

Nii innukalt kui naissugu esialgses vaimustuses kõigi iluravi-vahendite järele haarab, nii vähe püsiv on see teisest küljest. Igaga katsetatakse vaid lühikest aega, et seda siis jälle ruttu uuega asendada.

Tahetakse sel alal aga midagi saavutada, siis on see võimalik ainult püsivuse ja kannatlikkusega. Ainult seda ootab tasu, kes oma elu küllalt varakult sellele kohandab. Mis nooruses rikutud on, seda ei saa hiljem isegi suurima pingutusega enam heaks teha.

Juba noorust peab loomulikele eluviisidele, puhusele ja keharavile kasvatama ja mõistliku kehalise tegevuse läbi küllaldases valguses, õhus ja päikeses tugevdama. Hoolitseda mõistlikkude jalanõude eest! Tähele panna seisangu vigu, õlgade rippumist, selgroo-kõverdusi, jala kuju muutusi jne.

Perioodilise verejooksu algus tähistab noortel tüdrukutel aega, millal esimene otsus hilisema kehaarenemise üle langeb. Kui palju emasid patustab sellega, et nad ükskõiksusest või sageli valehäbist hädavajalikust ravist loobuvad.

Tuleb tähele panna, et loomulikud sugutunnused õigeaegselt ja normaalses ulatuses arenevad. Ei sünni seda või ärkab kahtlus, tuleb arstilt nõu küsida. Ainult varase raviga saab looduse poolt unustatud kiiresti järele aidata.

Lapsele tuleb ka õigeaegselt ja avameelselt, kuid peenetundeliselt suguelusse puutuvaid küsimusi selgitada. Kui ema arvab selleks mitte õiget vormi ja õigeid sõnu leidvat, siis palugu ta vastaval juhusel arsti seda teha.

Järjest suurenevad rinnad nõuavad tuge. Rinnahoidja on alati nõutav. Ei tule kunagi osta esimest parimat või ainult väliselt ilusat. Ta peab eelkõige

hästi sobima, ei tohi olla liiga lõdvalt, kuid ka mitte liiga tugevasti istuda, kusagilt suruma ega pigistama. Rinnalihased peavad vabalt mängida võima. Kuna rinnad perioodilise verejooksu ajal täidlasemaks muutuvad, on otstarbekohane rinnahoidjaid väikeste liikuvate pannaldegaga või kummiga varustada, et nad alati sobiksid. Kunagi ei tohi rinnahoidja muutuda tugevate rindade vähendajaks või rinnakorvi vastu suruda. Seeläbi rikutakse nende kuju alatiseks. Väga tugevaks muutuvate rindade puhul pöördu tagu parem varakult arsti poole.

Raskematel juhtudel, nagu lõdva, rippuva rinna, rasvarohke rinna või mõlema rinna tugeva ebaühtluse puhul, õnnestub operatiivsel teel (plastika) märgatavat parandust kujus saavutada. Vastava ravi puhul ei kannata hilisem imetamisvõime.

Väär on ka rinnahoidja külge kinnitatud kummidega sukkade ülalhoidmine, kuna seeläbi rind allapoole tõmmatakse. Sääraseid paelu võib vajaduse korral ainult tahapoole kinnitada.

Kõige parem on sukki kinnitada puusavöö külge, milline võib olla mitmesuguse kujuga ja tegumoega, kui ta ainult üles ega alla ei libise, kusagilt ei kitsenda ja kõhu- ning seljalihastele vaba tegevusvõimaluse jätab. Tihedasti keha vastu istuvate ja liiga suurt tuge pakkuvate korsettide läbi muutub vastav muskulaatuur mittetarvitamisest nõrgaks ja lõdvaks, ebameeldivad kõhuseinad, rippuv kõht mitmesuguste häiretega ja selja- ning ristluuvaludega on paratamatuks tagajärjeks.

Käitumisest raseduse ja lapsevoodi ajal on juba räägitud. Mõnda võiks siin veel täiendada.

Rasedus iseenesest ei pruugi veel rinna kuju inetuks muuta, samuti mitte imetamine. Kas ta seda teeb, oleneb esiteks muidugi raseduste arvust. Väga paljud ja kiiresti üksteisele järgnevad rasedused ning

liiga sagedane ja kauane imetamine halvendavad kindlasti rinnakuju. Imetamisest hoidumine ei aita siin aga midagi, pigemini kahjustab koguni.

Üldiselt oleneb kõik kaasasündinud omadustest (tugikoe tihedamast või lõdvemast ehitusest, naha vastupanujõust), õigest hoolitsusest, ettevaatusabinõust ja ravist. Rinnanaha liiga tugevat väljavenimist saab takistada otstarbekohase rinnahoidjaga. Väljavenimine ongi hilisema rippuva rinna peapõhjuseks. On rinnanahk kord oma elastsuse kaotanud, siis ei saa ta enam tagasi pingule tõmbuda, kui rind pärast imetamisajajärku jälle väiksemaks ja kergemaks muutub. Et venimisvõime sageli oma äärmisi piire ületab, tunneme niinimetatud rasedusjoontest.

Rinna masseerimisega raseduse ajal ei saavuta meie midagi, ainult kahjustame. Parem juba loobuda sellest.

Rasedusjoontest kõhuseinte venimise tagajärjel saab mõnikord vastava massaaži abil raseduse ajal, kuid ainult arsti juhatusel ja kontrolli all, hoiduda.

Kuna säärasead jooned ka suureneva rasvumise ajal kõhul, reiel ja istmikul ilmuda võivad — neid nimetatakse „rasedusjoonteks“ ainult sellepärast, et nad raseduse ajal kõige sagedamad on —, on säärastel juhtudel samuti soovitav varane massaaž.

Vastava kehaehituse ja otstarbekohase keharavi puhul ei pruugi isegi korduvad rasedused, kui nad mitte liiga lühikeste vaheaegade järel ei esine, keha kuju muuta.

Neljakümne aastates või juba varem munasarjade tegevuse osalisel või täielikul väljalangemisel ähvardab keha liiga tugevaks muutumine.

Munasarjade olemasolu ajal püüab arst nende tegevust ja näärmete õiget koostööd reguleerida.

Muidu aga tuleb püüda eelkõige üldnõuete abil kehakaalu suurenemisest ette jõuda. Kuigi hil-

jem veel õnnestub liigrasvast vabaneda, siis on sageli nahk juba niivõrd välja veninud, et ta oma endist elastsust enam ei saavuta. Seega on kehakuju naha lõtvumise ja sellest tingitud voltide ning kibrade läbi võib-olla igaveseks rikutud.

Sellepärast varakult kehakaalu silmas pidada! Kuid samas tuleb vältida järske tugevaid kehakaalu juurde- ja mahavõtmisi. Eriti rind reageerib igale kehakaalu muutusele. Täidlaseks muutumisega võivad rinnad ilus võita, kuid veel kiiremini jälle kaotada, kui on tegemist vaid liigrasvaga. Väga raskeks muutunud rind vajub alla, venitab naha ja elastse sidekoe välja. Rinnakuju halveneb ja muutub veel ebameeldivamaks, kui nüüd jälle kiire kehakaalu langus järgneb. Rasv kaob taandarenemisel mitte sammupidavast katkest, nii et viimane muutub laiaks, põhjustades ebailusaid, lõtvu, rippuvaid rindu.

Dieet, iste reeglipärastamine, võimlemine ja muu rahuldav kehaline tegevus on peanõudeks.

Süüa isu ära, kuid vältida seda, mis eriti kehakaalu tõstab või kõhukinnisust tekitab.

Mitte banaane, vähe pirne, mitte mustikaid, punast veini, šokolaadi, kakaod, mitte väga palju saia ja mune, mitte kooke, torte, koort, majoneesi, suppe, vähe vedelikke, eriti söömise ajal mitte juua (ka mitte pärast sööki lamada!), vähe või üldse mitte õlut, mitte magusaid veine (hapukad rein- ja moselveinid on lubatud), mitte midagi magusat (suhkruta kohv ja tee), suhkrut söökides võimalikult vähe tarvitada, mitte mett, siirupit, magussööke, kompekke, magusaid kompotte või salateid, vaid hapukaid, mitte magusaid marmelaade, magusat puuvilja, vähe vürtse, mitte väga palju kartuleid, mitte palju liha, vorsti, pekki.

Selle asemel musta rukkileiba, rikkalikult aed- ja puuvilja (erandid vaata ülal), eelkõige palju salatit.

Näiteks vorsti- või singileiva asemel võileib redise-  
sega, õunttega jne. või kuiv leivalõik „rullmopsiga“. Rikkaliku liha, hulga kartulite ja vähese aedvilja asemel mitte liha, mitte palju kartuleid, vaid rikkalikult aedvilja. Järeldõõgina hapukat puuvilja, lehe- või oasalatit.

Vastavalt olukorrale ja mõjust kehale peab dieet mitmesugune olema, kuid alati kuude viisi läbi viidud. Sageli kannatab edu puuduliku tahtejõu all. Ei jätku nendest üldeeskirjadest ning on tarvis tõeline kõhnenemiskuur läbi teha, siis on vajalik arsti abi.

Ka ebasoovitava juustekasvu vastu on olemas abi. Kunagi ei tohi tarvitada asjatundmatute poolt soovitatud vahendeid. Sageli kahjustavad nad, enamasti on see aega väljavisatud raha. Moodne arstiteadus omab ka siin mõjuvaid relvi.

Suurt tähtsust omavad üldise keharavi juures looduse loomulikud ravijõud: vesi (ka hõõrumised), õhu-, valguse- ja päikesevannid.

Hooletusse ei tohi jätta ka naba, nagu see sageli laiemates ringides sünnib. Ebailusa kaju ning songade tekkimise kalduvuse puhul küsida aegsasti arstilt nõu.

Hind 1 kr.