

KEHA MÄRGID

OHUMÄRKIDEST VALEHÄIRETENI
EHK KUIDAS OLLA OMAENDA TERVISE DETEKTIIV



Dr JOAN LIEBMANN-SMITH,
JACQUELINE NARDI EGAN

Originaali tiitel:

Joan Liebmann-Smith, Ph.D. and Jacqueline Nardi Egan

BODY SIGNS:

From Warning Signs to False Alarms... How to Be Your Own Diagnostic Detective

2007

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Käesoleva raamatu autor ei jaga ei otseselt ega kaudselt meditsiinilisi nõuandeid ega tee ettekirjutusi ühegi tehnika järgimiseks füüsiliste ja meditsiiniliste probleemide raviks – peaksite alati oma arstiga konsulteerima. Autori kavatsus on anda üldist informatsiooni emotsionaalse ja vaimse heaolu suurendamiseks. Kui otsustate kasutada siin raamatus kirjeldatud tehnikaid, ei võta autor ega kirjastaja vastutust teie tegude eest.

Tõlkinud Liina Rändvee

Toimetanud Anu Murakas

Korrektuuri lugenud Elle Liiva

Kaane kujundanud Reet Helm

© 2007 by Joan Liebmann-Smith, Ph.D. and Jacqueline Nardi Egan.

Cover and interior illustrations © 2007 by Nenad Jakesevic.

All rights reserved.

This edition published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2008, 2024.

E05448224

ISBN 978-9916-31-423-4

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval
veebipoest www.ersen.ee

Sisukord

Tänuõnad	9
Sissejuhatus	19
Raamatu „Keha märgid” meditsiiniekspertide kogu	31
1. PEATÜKK	35
Sinu juuksed	35
Need, mis pikad, need, mis puudu	35
Muutused juuste struktuuris	36
Muutused juuste värvis	38
Juuste laiguline või tuttidena väljalangemine	44
Kiilanemine meestel	46
Juustekaotus naistel	46
Juuste hõrenemine	47
Sündinud (juukse)vabaks	50
Kulmude ja ripsmete kaotus	51
Rinna- ja kehakarvade kaotus	51
Kubemekarvade kaotus	52
Karvad kõikjal, kus nad olema ei peaks	52
Väga karvased mehed	55

KEHA MÄRGID

2. PEATÜKK	59
Mida räägivad su silmad	59
Tumedad silmaalused	61
Kotid silme all	62
Kurrud silme all	64
Allavajunud silmalaud	64
Punnis silmad	65
Tagurpidi silmalaud	68
Tillukesed kasvajad silmalaul	68
Muhud ja kühmud silmamunal	69
Verd täis valgunud silmad	70
Kollased silmad	71
Täpid silmadel	72
Rõngad iiriste ümber	72
Erineva suurusega pupillid	73
Silma värv	74
Pisarad	76
Silmatõmblused	79
Ekslevad silmad	80
Laevukesed	80
Sähvatused	82
Fantoomnägemused	83
Valgustundlikkus	85
Kanapimedus	86
Muutused värvide nägemises	87
3. PEATÜKK	91
Kuula oma kõrvu	91
Punased kõrvad	92
Kurrud kõrvalestadel	93
Väärarenenud kõrvad	94
Liiga palju kõrvavaiku	95
Vesine eritis kõrvast	96
Sügelevad kõrvad	97
Kõrvad lukus	98
Huugavad kõrvad	98

Oma südamelöökide kuulmine	100
Helitundlikkus	101
Valju plahvatuse kuulmine keset und	102
Selliste helide kuulmine, mida teised ei kuule	102
Järkjärguline kuulmise langus	103
Järsk kuulmise langus	104
4. PEATÜKK	107
Su nina teab	107
Punane nina	110
Mugulnina	110
Kurd üle nina	111
Aevastamine päikese käes	111
Suutmatus aevastada	111
Norskamine	112
Väga nohune nina	114
Kuiv nina	115
Lehkav nina	116
Haistmisprobleemid	117
5. PEATÜKK	125
Loe mu huuli... ja mu suud	125
Pundunud huuled	126
Mossitavad huuled	128
Kuivad, lõhenenud huuled	129
Sinised huuled	129
Kipitavad, surisevad huuled või suu	130
Tedretäpid huultel või suus	131
Valged või hallid laigud suus	131
Valged triibud suus	132
Punased või paistes igemed	132
Muhk või lohk suu suulaes	134
Kuiv suu või ülemäärane janu	135
Vesine suu	136
Must katune keel	138
Valge katune keel	138
Lihav punane keel	139

KEHA MÄRGID

Kortsus keel	139
Sile keel	140
Rändavad keelelaigud	141
Tõmblev keel	141
Langenud või muundunud maitsetundlikkus	142
Metalne või ebameeldiv maitse suus	143
Ülitundlik maitsemeel	145
Magus, puuviljane hingeõhk	148
Küüslaugune hingeõhk	148
Uriini või ammoniaagi järele lehkav hingeõhk	149
Kalahaisune hingeõhk	150
Väljaheite järele lehkav hingeõhk	150
Kollakaspruunid hambad	151
Rohekad või metalli värvi hambad	151
Sinakashallid hambad	152
Laigulised hambad	152
Mustjad hambad	153
Taandunud või täkitud emailiga hambad	154
Siledad, klaasjad hambad	154
Mõranenud hambad	155
6. PEATÜKK	157
Rääkides tõtt	157
Su kõri, hääl, kael ja lõug	157
Mügarikud kaela eesküljel	158
Kühmud mujal kaelal	161
Klomp kurgus	163
Mügarik lõual	163
Logisev lõualuu	164
Kange lõug	164
Taanduv või esiletükkiv lõualuu	165
Sage haigutamine	166
Ülemäärane luksumine	167
Krooniline köhimine	169
Värviline röga	170
Kähe, kriipiv hääl	172

Paiguti kähe hääl	175
Kurgu sage puhtaks kõhatamine	175
Värisev hääl	176
Häiritud kõne	176
Ühtäkki võõramaise aktsendiga rääkimine	177
Liiga vali või liiga vaikne kõne	177
7. PEATÜKK	181
Keha kui asitõend	181
Sinu kere ja jäsemed	181
Erineva kujuga rinnad	182
Tükk rinnas	183
Tükilised rinnad	184
Paistes, värvi muutnud rinnad	185
Suurenenud rinnad meestel	186
Lisarinnad	188
Kolmiknibud	188
Sisepoolse hoidvad rinnanibud	189
Kõva koorikuga rinnanibud	190
Lekkivad rinnanibud	191
Õunakujuline keha	194
Järsk või seletamatu kaalu muutus	195
Pikkuse kaotus	196
Vildakas selgroog	197
Küürus selg	197
Tasakaaluhäired	198
Puine, kange kõnnak	199
Üliliikuvad liigesed	200
Kanged liigesed	202
Kriuksuvad põlved	203
Vasakukäelisus	204
Mügarlikud sõrmenügid	205
Kompsõrmed	206
Kõverad sõrmed	207
Muhk randmel või käel	208
Kõverdunud varbad	209

KEHA MÄRGID

Mügarik kannal	210
Keha surin ja tuimus	210
Tuimad või surisevad jäsemed	212
Küünarluu tundlikkus	214
Surisevad, tuimad sõrmed	215
Surisevad, tuimad jalalabad	216
Õised tõmblused	217
Rahutud jalad	218
Õised säärekrambid	218
Säärekrambid päevasel ajal	219
Treemorid	221
Südamelöökide tundmine	223
Külmad käed ja jalalabad	224
Üle kere külmatunne	225
Palavuse tundmine siis, kui tegelikult palav ei ole	226
8. PEATÜKK	229
Intiimsed kehaosad, peerud ja jäätmed	229
Kõver peenis	231
Kauapüsiv erektsioon	232
Täpiline peenis	233
Munandikottide paistetus	234
Paistes peenisepea	235
Mügarik munandil	236
Punane seemnevedelik	237
Peenisevoolus	237
Vaginaalsed peerud	238
Vaginaalne voolus	239
Korisev kõht	241
Ülemäärane rõhitsemine	242
Sage peeretamine	244
Õhku täis tunne	245
Roheline roe	247
Oranž roe	248
Punane või kastanpruun roe	248
Must, tõrvane roe	250
Kahvatu roe	251

Ujuv roe	252
Rasvane, haisev roe	252
Limane roe	253
Õbluke roe	254
Värviline uriin	254
Lehkav uriin	259
Magusalõhnaline uriin	260
Vahutav uriin	260
Hägune uriin	261
Sage urincerimine	262
Lekkiv uriin	265
Rohke higistamine	268
Öine higistamine	269
Higi puudumine	271
Haisev higi	272
9. PEATÜKK	275
Pealispinda uurides	275
Su nahk ja küüned	275
Küünte värvimuutused	278
Kummalised tähised	282
Moondunud küüned	284
Küünte struktuuri muutused	286
Naha ebatavaline värv	288
Märgid ja laigud näol	291
Mustrid ja laigud kehal	295
Täpid ja veresooned	305
Nähtavad veenid	308
Muhud ja mügarikud	309
Struktuurimuutused	317
LISA I	323
Ülevaade keha märkidest	323
Multisüsteemsed haigused ja nende tunnused	323
LISA II	335
Minu keha märkide kontrollnimekiri	335
Autoritest	341

Sissejuhatus

Vaatle, pane kirja, koosta tabel. Kasuta oma kõiki viit meelt... Õpi nägema, õpi kuulma, õpi tundma, õpi haistma ning tea, et vaid harjutades saab meistriks.

Sir William Osler (1849–1919),
Kanada arst, keda tuntakse kui
meest, kes pani aluse moodsale
meditsiinile

Me kõik märkame oma keha kohta. Masju, mis meid häirivad, mis on imelikud, inetud või lausa piinlikud. Meie küüned võivad ühtäkki kollaseks minna. Meie rindade alla võivad ilmuda imelikud nahamoodustised. Meie partner võib kurtta, et me lõhnavat ammoniaagi järele. Need kõik on keha märgid. Kui õpime neid märke dekodeerima, võivad need meile me tervise seisukorrast – või ka haigustest – nii mõndagi rääkida.

Õnneks on paljud keha märgid sageli healoomulised. Selle all peame silmas sei-

sukorda, mis ei kujuta otsest ohtu või on meditsiinilisest aspektist ebaoluline. (Sellist sõnakasutust ei tohiks ajada segi „healoomulisega”, mis on „pahaloomulise” või „vähkisisaldava” vastand.) Healoomulistest kehamärkidest võib kas üldse mitte välja teha või korrigeerida neid kosmeetiliselt. Ent mõned

keha märgid võivad olla signaaliks millestki tõsisemast. Kuigi need kollatunud küüned võivad olla saanud värvi nikotiinist, võivad nad ühtlasi viidata puudustele kopsu või maksa töös. Inetud nahamoodustised – mis on üks levinud märk vananemisest – võivad hoopiski viidata suhkruhaigusele. Ning kui sa levitad ammoniaagilõhna, võid sa ehk vajada professionaalset puhastusteenust, ent võib-olla on asi hoopis selles, et sa sööd liiga palju proteiine. Ent see võib olla ka hoiatav märk sellest, et sinus pesitseb *Helicobacter pylori* ehk tegelane, kes põhjustab maohaavasid. Need bioloogilised sõnumid pole sugugi juhuslikud ja mööduvad nähtused. Pigem saadab neid meie keha meile teadlikult hoiatuseks, et miski võib olla korrast ära.

„Keha märgid” on raamat sellest, kuidas annavad meie kehad väliste märkide ja signaalidega oma sisemise tervise seisukorrast teada. Erinevalt sümptomitest, millega kaasneb tihti valu või ebamugavustunne ja mis kupatavad sind tõenäoliselt jooksujalu arsti vastuvõtule või suisa kiirabipunkti, on keha märgid enamasti sellised, mille peale vudid kas juuksurisse, küünesalongi, apteeki või kosmeetiku juurde. Või kui sa ka lähed arstile, siis pärid ilmselt soovitus ühe hea ilukirurgi kohta, mitte aga saatekirja sisehaiguste arstile. Ometi võib just sisehaiguste arst olla see, keda sul tegelikult vaja on. Mõnikord on selles, mis pealtnäha vajab vaid kosmeetilist korrigeerimist, midagi enamat, kui paljas silm märgata oskab. Näiteks võivad su silmalaugudele ilmuda väikesed, kollakad ja sageli inetud nahamoodustised. Meditsiiniliselt tuntakse neid ksantelasmidena, ning need on tegelikult tillukesed indikaatorid selle kohta, et sul võib olla kõrge kolesteroolitase ning et oled südamehaiguste riskigrupis.

Mis vahe on keha märgil ja sümptomil?

Sümptomid – nagu näiteks valu, palavik, veritsus – on suured ja selged. Keha märgid on enamasti vaevumärgatavad ning neid on raske tõlgendada; me võime pidada neid mõttetuteks ja banaalseteks, piinlikeks ja veidrateks, või milliseks tahes. Nagu John Brown, üks Šoti päritolu arst 19. sajandist, selle kokku võttis: „Sümptomid on keha emakeel; märgid aga võõrkeel.” Kui oma sümptomeid saavad kirjeldada vaid patsiendid, siis paljusid keha märke võivad

KEHA MÄRGID

tähele panna nii patsiendid, arstid, partnerid ja isegi möödujad. Keha märke loetakse viie meele abil: neid on võimalik kas näha, kuulda, maitsta, tunda või haista.

Mida võivad meie keha märgid meile rääkida?

Vanasti, kui tehnika veel nii arenenud polnud, pidid arstid usaldama seda teavet, mida nende endi ja nende patsiendi viis meelt neile paljastasid. Terveid pikki sajandeid pidid arstid kuulama patsientide südameid, katsuma nende pulse, vaatama nende keeli, uurima nende silmamune, juuksekarvu, nahka ja küüsi, haistma nende lõhnu, analüüsima nende väljaheiteid ja isegi maitsma nende uriini. Isegi tänapäeval, kui üldjuhul on arstide käsutuses keerukas diagnostiline aparatuur, kasutavad nad ikkagi neid vanu tuntud meetodeid – kui ehk see uriini maitsmine kõrvale jätta.

Üks hea diagnostik peab olema ka tõhus ja efektiivne detektiiv. Isegi ühe lihtsa haiguse diagnoosimiseks peab arst pusle kokkupanemiseks koguma lugematu arvu vihjeid, et need omavahel ikka kindlasti sobiksid. Kõiki meie keha nähtavaid osi, eriti juukseid, silmi, hambaid, nahka ja küüsi, võib lugeda tõendusmaterjaliks haiguste ja rikete kohta, mis kulgevad sügaval pinna all. Nendes rohketes märkides orienteerumiseks on teha hulk detektiivitööd, ja sageli on selleks vaja rohkem kui üht detektiivi. Just see on koht, kus tulete appi sina ja see raamat „Keha märgid“.

Mida raamat käsitleb

„Keha märgid“ uudistab tervet märkide rodu, millest mõned on healoomulised, teised pahad, kolmandad kõigest veidrad. See hõlmab kõike, mis jääb peast-õlgadest allapoole kuni põlvede ja varvasteni. Siin on loetelu vaid mõnedest keha märkidest, mis kord võivad, teinekord aga mitte kanda endas teadet võimalikust probleemist:

- juustes teist tooni salgud,
- katune keel,

- metalli järele lõhnav hingeõhk,
- sähvatused silme ees,
- sissevajunud rinnanibud,
- küüneplaadil puuduv küünevalge,
- pinnal hõljuv roe.

Kõige esmalt kammib „Keha märgid” läbi juukseteemad: muutused juuste struktuuris, enneaegselt hallid juuksed, ebatavaline juuste väljalangemine. Sealt liigume edasi pea juurde. Pea pole kõigest meie aju majutusüksus, see on ka koduks neljale meie viiest meelest ning nendele kehaosadele, mis neid meeli majutavad – meie silmadele, kõrvadele, ninale ja suule.

Kuna suur osa meie minapildist põhineb sellel, kuidas me peeglis oma nägu näeme, kipume me suures osas, kui mitte lausa paaniliselt keskendumise muutustele nimelt näos. Kuigi kollaste silmade, punase nina ja siniste huulte vaatlemine tundub suhteliselt õõvastav, ei tohiks me sellest eemale hoida, kuna need ebaatraktiivsed anomaaliad võivad kanda olulist teavet tõsisest sisemisest hädadest, nagu maksa- või kopsuhaigus.

Kui pähe on mahutatud meie aju, asuvad kõik ülejäänud elutähtsad organid meie kereosas: süda, magu, maks, neerud, rinnad ja kogu järelkasvu tootmise süsteem. Need organid edastavad palju vaevumärgatavaid ja hõlpsasti tähelepanuta jäävaid keha märke, mis võivad teinekord viidata tõsistele tervisshädadele.

Näiteks krooniline luksumine võib olla märgiks, et sa jood liiga palju – või ka hoiatusmärk varases staadiumis kasvajast söögitorus. Rohkeid kõhugaase võib põhjustada liialt suur armastus tooreste sibulate vastu – ent need võivad olla ka sapikivide tunnuseks. Uriin, mis lõhnab üleküpsenud õunte järele, võib tuleneda sellest, et oled joonud liiga palju õunasiidrit – või sellest, et su seedesüsteem ei toimi normaalselt. Kui katame silmad-kõrvad nende tihti piinlikkust tekitavate, meie keha funktsioonidega seotud märkide eest ning hoia me ka nina kinni, võime jääda ilma elulise tähtsusega vihjetest meie elukommete või tervisliku seisukorra kohta.