

Toataimede varjatud külg



Kaie Eha

õppejõud-assistent

Tallinna Tervishoiu Kõrgkool



Merle Kiloman

õppejõud-assistent

Tallinna Tervishoiu Kõrgkool

Kevade saabudes on paras aeg asuda tegelema aiandusega nii õues kui ka toas. Pikemad päevad ja rohkem päikest annab märku uuest kasvuhooajast ning sellega kaasnevalt tasub üle vaadata ka toataimede elutingimused – mitmed neist vajavad tõenäoliselt ümberistutamist või veidike värskendamist.

Kuigi mitmete toataimede puhul oleme nad koju valinud õhku puhastavate omaduste, kauni välimuse või meeldiva lõhna tõttu, võib nendega lähemal kokku puutumisel esineda ootamatuid ja ebasoovitavaid toimeid. Kui kodus on lapsed või lemmikloomad, tuleb taimede



Tabel 1. Ülevaade toataimede mürgisusest.

Taim	Mürgisus inimesele	Mürgisus koerale	Mürgisus kassile
Filodendron (<i>Philodendron hederaceum</i>)	Kergelt	Jah	Jah
Nöelkõis (<i>Epipremnum aureum</i>)	Jah	Jah	Jah
Sörgkõis (<i>Syngonium podophyllum</i>)	Kergelt	Kergelt	Kergelt
Liilia (sh päevaliilia jm sarnased)	Möödukalt	Möödukalt	Jah
Tõlvleht (<i>Spathiphyllum floribundum</i>)	Jah	Jah	Jah
Diifenbahhia (<i>Dieffenbachia seguine</i>)	Möödukalt	Möödukalt	Möödukalt
Oleander (<i>Nerium oleander</i>)	Äärmiselt	Äärmiselt	Äärmiselt
Havisaba (<i>Sansevieria sp</i>)	Möödukalt	Möödukalt	Möödukalt
Luuderohi (<i>Hedera helix</i>)	Kergelt	Jah	Jah
Kirivõhk (<i>Caladium bicolor</i>)	Jah	Jah	Jah
Nartsiss (<i>Narcissus sp</i>)	Jah	Jah	Jah

valikul olla eriti ettevaatlik, kuna mitmed toataimed võivad suhu või nahale sattudes põhjustada mürgistust või allergilisi reaktsioone.

Mürgised taimed

Valdav osa toataimi ei ole mõeldud toiduna tarbimiseks, kuna sisaldavad aineid, mis inimese organismile ärritavalt või toksiliselt mõjuvad. Näiteks troopilist päritolu filodendronid ja diifenbahhiad sisaldavad rohkest kaltsiumoksaalaati (nagu ka rabarberi lehed), mistõttu nende seespidine tarvitamine põhjustab seedehäireid, iiveldust ja oksendamist. Lisaks sisaldavad taimed mitmeid alkaloidide ja glükosiidide, millel on erinev mõju inimese organismile. Ekslik on arvamus, et kõik mürgised taimed on mõrud – mõru maitset põhjustavad enamasti glükosiidid ja väävlit sisaldavad ühendid, kuid mürgiseid komponente leidub ka teistes toimeainegruppides.

Samuti võib ootamatu mõjuga olla mõni meile ravimtaimena tuntud taim, näiteks harilik aaloe,

mille sültjat sisemust võib süüa ning kasutada põletushaavade ravis, kuid ümbritsev roheline osa põhjustab söömisel seedehäireid, iiveldust ja oksendamist. Sarnane on ka lugu luuderohuga, mida oleme harjunud kõhapparaatide koostises nägema, kuid mis värskena tarbides toob kaasa ebameeldivusi.

Valdav osa toataimi ei ole mõeldud toiduna tarbimiseks, kuna sisaldavad aineid, mis inimese organismile ärritavalt või toksiliselt mõjuvad.

Mürgine toime ei pruugi tekkida ainult seespidisel tarvitamisel – valge moosesepõõsas (*Dictamnus albus*) võib palaval päeval eritada nii palju eeterlikke õlisid, et kokkupuutes nahaga tekitab põletusi ja haavandeid ning põhjustab fotodermatiiti. Eriti

kuumades oludes võivad erituvad õlid ka süttida. Sarnane toime on Sosnovski karuputke mahlal, mis päikselisel päeval nahale sattudes võib põhjustada kolmanda astme põletusi.

Näiteid levinud toataimedest

Filodendroni mürgistus inimestel kulgeb kergelt, ka laste puhul. See toob kaasa dermatiidi ning turse suus ja seedetraktis. Kassidel ja koertel kaasnevad oluliselt tõsisemad toimed: krambid, spasmid, valu ja tursed.

Nöelkõie suhu sattudes tekib põletustunne ja nahaärritus, keele, kurgu ja kõri paistetus ning oksendamine ja kõhulahtisus. Lemmikloomad hakkavad ilastama, suu ja keele turse võib lõppeta lämbumise ja hingamisraskustega ning võib põhjustada neerukahjustusi.

Sörgkõis põhjustab nii loomadel kui inimestel nahaärritust, seedehäireid ja oksendamist.

Liilialadsetest kõige mürgisemad on lisaks liiliatele kalla ja päevaliilia. Erinevad liigid põhjustavad eri raskusastmega mürgistusi ning lemmikloomadest on kassid tundlikumad kui koerad. Peamisteks sümptomiteks on oksendamine, apaatus ja isutus, kaasneda võib ka neerukahjustus. Inimestel on pea-

misteks sümptomiteks seedehäired, oksendamine, peavalu, hägune nägemine ja nahaärritus.

Tõlvlehhiku tarbimisel hakkab suu tulitama ning huuled, suu ja keel lähevad tursesse. Sellest tulevalt on rääkimine ja neelamine raskendatud, kaasnedavad võivad ka oksendamine, iiveldus ja kõhulahtisus. Lemmikloomade puhul on sümptomiteks põletustunne suus, rohke ilastamine, kõhulahtisus, vedelikupuudus, isutus ja oksendamine.

Diifenbahhia põhjustab nii inimestel kui ka loomadel tugevat valu suus, ilavoolust, põletustunnet ning kõri paistetust ja tuimust.

Oleander on üks maailma mürgisemaid taimi ning juba väikse koguse – näiteks ühe lehe söömine võib täiskasvanu puhul lõppeda surmaga. Inimestel põhjustab arütmiaid, pearinglust ja värinaid ning lapsed on oluliselt tundlikumad kui täiskasvanud. Lemmikloomadel põhjustab lisaks arütmiale ja oksendamist ja jäsemete külmust.

Havisaba on levinud toataim ja toksilisus inimestele on võrdlemisi madal, põhjustades lühiajalisi sümptomeid, nagu valulik suu, liigne ilavool ja iiveldus. Tundlikumatel inimestel põhjustab ka nahareaktsioone. Lemmikloomadel põhjustab liigset ilavoolu, valu, iiveldust ja oksendamist ning kõhulahtisust.

Luuderohi võib inimestel tekitada tõsist löövet ja nahaärritust, seepidist võib kaasa tuua põletustunde suus ja kõris, tõmbused, stuupori ja palaviku. Kassidel ja koertel võib tekkida kõhulahtisus, hüperaktiivsus, õhu ahmimine, nõrkus, värinad, tasakaaluhäired ja oksendamine.

Kirivõhk on tervenisti mürgine nii inimestele kui loomadele, sümptomitest võib esineda turse ja suu, keele, huulte ja kurgu valulik põletustunne, raskused hingamise, rääkimise ja neelamisega ning sülgenud hingamisteede tõttu võib lõppeda surmaga. Lemmikloomadel toob kaasa iivelduse, oksendamise,

tasakaaluhäired, pea raputamise, ilastamise ja hingamisraskused.

Nartsisse, hüatsinte ja tulpe müüakse järjest enam ka toataimadena, eriti varakevadel. Lillesibulad sisaldavad kaltsiumoksalaati ja mürgist alkaloidi lükoriini. Sümptomitena esineb suu limaskestade ärritus, seedehäired, iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus ning inimestel, kes lillesibulatega rohkem kokku puutuvad, võib tekkida dermatiit.

SOOVITUSED:

- Tunne oma kodu kasvavate taimede nimesid.
- Taimede ümber istutamisel, kujundamisel ja käitlemisel kasutage kindaid.
- Laste ja lemmikloomadega kodudes tasub vältida kõige mürgisemaid taimi.
- Sümptomite ilmnemisel eemaldu mürgisest taimest, loputa mürgiga kokku puutunud kehaosa rohke veega.
- Võta ühendust mürgistus-teabekeskusega telefonil 16662.
- Mürgise taimi söömise järgselt tuleb vältida alkoholi ja piima tarbimist.
- Varu koju piisavas koguses aktiivsütt (vastavalt kehakaalule). Täiskasvanu annus on orienteeruvalt 50 g = 200 tabletti ja lapse annus on 1 g kehakilogrammi kohta ehk nt 10 kg kaaluval lapsel maksimaalselt 40 tabletti.

Allergiad

Allergiliste haiguste levimuse suurenemine on tõenäoliselt keskkonnanategurite tagajärg, mis suurendab geneetiliselt vastuvõtlikel inimestel riski geenide ja keskkonna koostoime kaudu. Allergilisi haigusi põhjustavad allergeenid, mille tagajärjel tekib immuunvastus. See

väljendub mitmesugustes sümptomites, mida on võimalik ennetada või ravida, kuid alati mitte täielikult.

Allergilise reaktsiooni puhul seondub allergeeni mõjul nuumrakkudest vabanev suur hulk histamiini oma konkreetsete retseptoritega. Tekkivad reaktsioonid on seotud immunoglobuliinide (tuntuim IgE), Th-rakkude ja paljude muude mõjuritega. Käivitub kompleksne immuunreaktsioon, vabanevad vahendajad kutsuvad omakorda esile põletikulise reaktsiooni, mis viib allergiliste haiguste sümptomiteni.

Tekkivate allergiliste reaktsioonide esireas on märgatavaim veresoonte laienemine, mis omakorda viib limaskestade tursele ning annab võimaluse kõriturse, nõgestõve või anafülaktilise šoki tekkeks. Inimesed võivad märgata üsna spetsiifiliste kuplade teket ja punetust. Sügeluse põhjustab histamiini otsene reaktsioon. Ka pärilikud geneetilised tegurid aitavad kaasa individuaalsele vastuvõtlikusele, tekkinud reaktsioonile ja seisundi raskusastmele.

Mitmed toataimed võivad põhjustada allergiaid lihtsalt samas ruumis viibimisel kas õietolmu, eoste või lenduvate komponentide vabastamise kaudu. Kõige tüüpilisemad sümptomid toataimede allergia puhul on järgmised:

- Ärritunud, punased, sügelavad või vesised silmad
- Turses silmad, tumedad laigud silmade all
- Aevastamine
- Vesine nina
- Turses nina, ninakinnisus
- Väsimus

Kuigi enamasti on tegemist õhu kaudu edasikanduvate allergeenidega, võivad mitmed toataimed



allergilisi reaktsioone põhjustada ka otsese kontakti kaudu. Mõned taimed eritavad taimemahla lehtedest (näiteks nõelkõis), vartest (viigipuu) või viljadest. Sellisel juhul võib sümptomina esineda sügelus, ekseem, kontaktdermatiit, nahahaavandid, punetus või fotodermatiit.

Heinanohu käes vaevlevad patsiendid peaksid vältima sõnajalgade kasvatamist kodus, sest nende poolt meeletutes kogustes toodetavad eosed on võrdväärseid allergeene õietolmuga.

Samuti tasub vältida väga karvaste lehtedega taimi (näiteks säntpoolia, jaava sametlehtik, kirinõges), mis koguvad enda pinnale tolmu jt allergeene. Selle vastu aitab küll taimede regulaarne pühkimine või duši all loputamine, kuid tolmuallergiaga inimestel tasuks valida siledamate lehtedega taimed.

Viigipuud, sh kummi-viigipuu, bensoe viigipuu, ahtalehine viigipuu, lüüra-viigipuu, sisaldavad valget piimnahka, millega kokku puutudes tekib nahaärritus ja mis segunedes tolmu moodustab eriti tugeva allergeeni. Lateksiallergiaga inimestel tasuks viigipuid vältida, kuna mahlas sisalduvad valgud on väga sarnased struktuurilt ja põhjustavad samuti allergilise reaktsiooni.

Orhideed ja eriti kuukingad on muutunud väga populaarseteks toataimedeks oma pika õitsemise tõttu, kuid paljudel inimestel võib tekkida taime katsumisel nahaärritus ja hullemal juhul näopiirkonna turse.

Kadakate kasvatamine bonsai või jõulukuuse asendajana võib allergikutele osutada tõeliseks proovikiviks, tuues kaasa griplaudsed sümptomid. Lisaks võib

sage nahakaudne kontakt taimega sümptomeid hullemaks ajada.

Krüsanteemid on tuultolmlevad taimed, mis tähendab, et nad toodavad suures koguses kergesti

Mitmed toataimed võivad põhjustada allergiaid lihtsalt samas ruumis viibimisel kas õietolmu, eoste või lenduvate komponentide vabastamise kaudu.

lenduvat õietolmu, mis võib esile kutsuda tõsise allergilise reaktsiooni. Aiandites on töötajate hulgas peamiseks allergia põhjustajaks just nimelt krüsanteemid.

Samuti võib allergiaid põhjustada taimede ülekastmine – niisketes tingimustes on hallitus kerge tekkima ning erinevad hallitused võivad põhjustada tõsiseid allergilisi reaktsioone.

SOOVITUSED

- Õietolmuallergia puhul valige leht-dekoratiivsed taimed.
- Lateksiallergia puhul vältige viigipuid.
- Tuulutage regulaarselt tube.
- Vältige ülekastmist ja hallituse tekkimist mullas.

Allergiliste haiguste ravi praegusel ajal keskendub peamiselt sümptomite kontrollimisele ja põletiku pärssimisele. Kuna allergilised nähud tekivad histamiini

kinnitumisel H_1 -retseptorile, siis kasutatavaid ravimeid nimetatakse H_1 -retseptori antagonistideks või H_1 -(histamino)blokaatoriteks, aga ka antihistamiinikumideks ja antiallergikumideks. H_1 -retseptori antagonistid vähendavad histamiini poolt vahendatud veresoonte läbilaskvust ning bronhide ja soolestiku kontraktsiooni. Antiallergikumid on tuntud juba 1930ndaist, välja töötatud Bove' ja ta kolleegide poolt. Seda tüüpi esimese põlvkonna ravimid mõjutasid ka kesknärvisüsteemi, põhjustades unisust. Teise põlvkonna antihistamiinikumid sedatiivsust ei põhjusta ning neid võib kasutada julgelt ka päevasel ajal. Käsimüügis on saadaval suukaudsed ained loratadiin, desloratadiin, tsetirisiin ja ebastiin, silmatilkade valikus astelaastiin ja kromoglütsiinhape. 🌱

Kasutatud kirjandus

1. Middleton's Allergy Essentials. 2017. Edited by O' Hehir, R. E., Holgate, S. T., Sheikh, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780323375795000015>
2. Nauta, A. J., Engels, F., Knippels, L. M., Garssen, J., Nijkamp, F. P., Redegeld, F. A. Mechanisms of allergy and asthma. Eur J Pharmacol May 13; 585 (2-3): 354-60. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18410921/>
3. Rang & Dale's Pharmacology 2018. Churchill Livingstone.
4. Ravimiregister. <https://www.ravimiregister.ee/>
5. Mürgistusteabekeskus. www.16662.ee
6. Poisonous Houseplants That Are Dangerous to Pets & Children. www.trees.com



FOTO: FREEPIK