Tervise Edendaja

TERVE JA TURVALINE RAPLAMAA
TERVISEKASSA

Toimetaja Katri Reinsalu,
e-post katri.reinsalu@sonumid.ee

Väljaandja Raplamaa Sõnumid

Rinnavähi sõeluuringul osalemine on samm oma tervise eest vastutamise poole

Mai on rahvusvaheline rinnavähi ennetuse kuu. Tervisekassa kampaania "Pealt ei paista. Kindlam on kontrollida" juhib tähelepanu vähi ennetamise ning varase avastamise tähtsusele.

Selleks kutsub Tervisekassa rinnavähi sõeluuringule naisi vanuses 50–68 iga kahe aasta tagant. Tänavu on kutsutud rinnavähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised sünniaastaga 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973.

Sõeluuringu eesmärk on avastada rinnavähk võimalikult varases staadiumis – enne, kui kasvaja on tekitanud kaebusi ja organismis levima hakanud.

Möödunud aastal osales Raplamaal sõeluuringus 68% kutse saanuist. Rinnavähki haigestumise ja suremuse vähenemiseks peaks sõeluuringul osalema vähemalt 70% kutsutud naistest, millele Raplamaa on väga lähedal.

Möödunud aastal oli Rapla maakonnas sõeluuringule kutsutud 2096 naist, neist osales uuringul 1430 ehk 68%. Skriiningu käigus avastati Raplamaal 12 uut vähijuhtumit, mis on kolmandik kõikidest möödunud aastal Raplamaal avastatud uutest vähijuhtumitest.

Aasta varem osales uuringul 62% kutsututest ehk 1232 naist. Olukord on paranenud, kuid endiselt on hulk naisi, kes siiski sõeluuringule ei jõua. Tervisekassa sõeluuringute teenusejuht Maria Suurna ütles, et sõeluuringutel osalemine on tervisekäitumise tavapärane osa, ja väljendas ootust, et iga naine astub selle sammu oma tervise eest vastutamise poole.

2021. aastal avaldatud uuringuraport näitas, et skriiningule ei jõua naised, kel puuduvad kaebused ja sümptomid. "Vähieelne seisund ja varases staadiumis vähk endast märku ei anna ja seega on sõeluuringul osalemine väga oluline ka kaebuste puudumisel. Uuringul osalemine annab võimaluse enda tervise kontrollimiseks ning kingib kindlustunde, et kõik on korras," täiendas Suurna.

Tänavu said kutse sõeluuringul osalemiseks 2224 naist Raplamaalt. Uuringus saab osaleda mammograafiabussides, mis ka tänavu kõikides Raplamaa suuremates paikades peatuvad. Samuti rinnakabinettides üle kogu Eesti.

Sõeluuring aitab soolevähki varakult avastada

Eestis haigestub igal aastal jämesoolevähki peaaegu 1000 inimest. Jämesoolevähi sõeluuring on efektiivne meetod avastamaks jämesoolevähki varasemas staadiumis või enne selle tekkimist, st vähieelses seisundis, kui inimesel on väikese või suure riskiga polüübid.

Jämesoolevähk ohustab ühtmoodi naisi ja mehi. Haigus on suur ülemaailmne terviseprobleem, asetudes vähisurma põhjustajana esimese kolme sagedasema vähitüübi hulka. Ka Eestis on jämesoolevähi esinemissagedus aasta-aastalt kasvanud.

Jämesoolevähki on raske õigel ajal avastada, kui inimesed pöörduvad arsti juurde liiga hilja ehk alles siis, kui neil on tekkinud kaebused või sümptomid. Ligi kolmandik vähijuhtudest on avastamise hetkeks levinud soolest juba teistesse elunditesse. See muudab ravi keerukamaks nii patsiendile kui ka arstile, mistõttu on oluline nii vähi varajane avastamine kui ka õigel ajal alustatud ravi.

Jämesoolevähki haigestumise ja suremuse vähendamiseks on mitmes riigis kasutusel rahvastikupõhised sõeluuringuprogrammid. Tervisekassa kutsub jämesoolevähi sõeluuringus osalema 60–68-aastased mehed ja naised iga kahe aasta tagant. **Tänavu on kutsutud jämesoolevähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised ja mehed sünniaastaga 1955, 1957, 1959, 1961, 1963.**

Enamasti on sõeluuringu meetodina kasutatud peitveretesti – selle uuringu abil saab avastada roojas leiduvat verd. Koloskoopia ehk jämesoole uurimine torukujulise videokaameraga varustatud instrumendiga võetakse appi vaid positiivse peitveretesti vastusega inimestel.

Kuidas osaleda jämesoolevähi sõeluuringus?

Kui olete sel aastal oodatud jämesoolevähi sõeluuringule, siis tuleb teil ühendust võtta oma perearstikeskusega ja registreerida end pereõe vastuvõtule.

Perearsti või -õe vastuvõtul saate väljaheiteproovi võtmise komplekti, kus on proovinõu, infomaterjal, ankeet ja makstud vastusega ümbrik, kuhu on peale trükitud labori aadress. Proovi saab võtta kodus ning seejärel tuleb see saata postiga laborisse. Proovi saatmise postikulu on eelnevalt tasutud ja lisakulutusi proovi saatmisega ei kaasne.

Emakakaelavähi sõeluuring aitab vähieelsed seisundid varakult avastada

Emakakaelavähi sõeluuringule kutsutakse naisi vanuses 30–65 iga viie aasta tagant.

Tänavu on kutsutud emakakaelavähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised sünniaastaga 1958, 1963, 1968, 1973, 1978, 1983, 1988, 1993.

Sõeluuringus osalemine aitab võimalikud rakumuutused ja vähieelsed seisundid avastada varakult, mil need on ravitavad. Emakakaelavähi peamiseks tekitajaks on inimese papilloomiviiruse (HPV – Human Papilloma Virus) mõningad kõrge riskiga viirusetüved, mis levivad peamiselt sugulisel teel. Nakkusallikaks on papilloomiviirusega nakatunud teine inimene. Papilloomiviirusega nakatudes võivad rakkudes pikema aja jooksul tekkida muutused, millest võivad edasi areneda vähieelsed seisundid ning emakakaelavähk.

Kõrge riskiga viirusetüvede olemasolu organismis saab avastada uuringuga, mida nimetatakse HPV-uuringuks. HPV-uuring sarnaneb günekoloogilise läbivaatusega, mille käigus võetakse emakakaela limaskestadelt väikese harjakesega proov. Regulaarne HPV-testi tegemine on oluline ka seetõttu, et tavaliselt ei tekita emakakaela rakumuutused ega vähieelsed seisundid muutusi enesetundes.

Kuidas osaleda emakakaelavähi sõeluuringus?

Sõeluuringute kutsed saadetakse elektrooniliselt, kasutades selleks eesti.ee teavitusteenust. E-kutse saavad sõeluuringu sihtrühma kuuluvad naised, kelle eesti.ee e-post on suunatud oma isiklikule meiliaadressile või märgitud rahvastikuregistrisse.

Sõeluuringul saab osaleda ka ilma kutseta. Kui kuulud antud aastal sõeluuringu sihtrühma, võid pöörduda otse raviasutusse.

MAMMOGRAAFIBUSS RAPLAMAAL:

AS Mammograaf:
Registreerimine telefonil 627 4470 tööpäevadel kell 8.30–17.00.

Rapla linn, Rapla vald
Koht: Alu tee 1, Rapla, Raplamaa Haigla kõrval
Aeg: 10.07.2023 - 4.08.2023
Registreeruda numbril: 627 4470

Kohila alev, Kohila vald
Koht: Keskväljaku parkla
Aeg: 30.10.2023 - 1.11.2023
Registreeruda numbril: 600 3155

Järvakandi alev, Kehtna vald
Koht: Tallinna mnt 33, Kandi konsumi parkla
Aeg: 2.11.2023
Registreeruda numbril: 600 3155

Kehtna alevik, Kehtna vald
Koht: Lasteaia 12, Coop parkla
Aeg: 6.11.2023 - 9.11.2023
Registreeruda numbril: 600 3155

Märjamaa alev, Märjamaa vald
Koht: Sauna 2, Rahvamaja kõrval
Aeg: 13.11.2023 - 15.11.2023
Registreeruda numbril: 600 3155

RINNAKABINETID

Mammograaf Rinnakliinik
Tallinn, Estonia pst 1/3 (II korrus)
Telefon: 627 4222
Registratuur avatud: 9.00–16.30
kesklinn@mammograaf.ee

Mammograaf Rinnakliinik
Tallinn, Kotka 12 (A korpus)
Telefon: 627 4470; 515 5405
Registratuur avatud: 8.30–17.00
info@mammograaf.ee

Põhja-Eesti Regionaalhaigla
Tallinn, J. Sütiste tee 19
Telefon: 617 2405, 5300 6334
Registratuur avatud: 8.00–16.00

Ida-Tallinna Keskhaigla
Tallinn, Pärnu mnt 104 (Magdaleena radioloogia osakond, C korpus, I korrus)
Telefon: 606 7684, 666 1900

Mammograafilise uuringu meelespea ja läbiviimine

- Uuringupäeval tuleks hoiduda deodorandi, kehakreemi ja -puudri kasutamisest, sest need võivad mõjutada röntgenipildi kvaliteeti.
- Uuringu läbiviimiseks koos dokumentide vormistamisega kulub 15–20 minutit.
- Uuringuks tuleb ülakeha lahti riietada.
- Kummastki rinnanäärmest tehakse kaks erisuunalist ülesvõtet, mis võib põhjustada ebamugavustunnet, kuid mitte valu.

Pärast uuringut

- Mammograafilise uuringu vastuse saate kokkulepitud viisil, kas e-postiga või kirja teel.
- Kui mammogramm näitab muutusi rinnanäärmekoes, kutsutakse teid täiendavatele uuringutele. Tagasikutsututele tehakse täiendavaid mammograafilisi ülesvõtteid ning vajadusel uuritakse rinda ultraheliga või võetakse koeproov.

Suitsetamisest loobumine: parem tervis kaalub üles lühiajalised ebamugavused

„Suitsetamisest loobumine võib olla väljakutse, kuid see on kindlasti üks parimaid otsuseid, mida saab oma tervise seisukohalt teha," ütles Tiina Laugasson, kes nõustab suitsetamisest loobujaid Raplamaa Haiglas.

Katri Reinsalu

Suitsetamisest loobumine on individuaalne protsess, milles tuleb leida enda jaoks sobivad meetodid. Laugasson jagas mõned soovitused, kuidas suitsetamisest loobumisel edu saavutada. **Sea selge eesmärk:** määratle, millal soovid suitsetamisest loobuda ja sea endale selge eesmärk. Näiteks võid otsustada, et soovid suitsetamisest loobuda kahe nädala pärast või enne järgmist aastat. Kui oled seadnud endale eesmärgi, aitab see sul keskenduda ja hoida fookust.

Leia toetusvõrgustik: suitsetamisest loobumine võib olla keeruline, kuid sa ei pea seda üksi tegema. Räägi oma sõpradele, pereliikmetele ja kolleegidele, et soovid suitsetamisest loobuda ning palu neil sind toetada ja julgustada.

Kasuta asendustegevusi: suitsetamine võib olla harjumuslik käitumine, mis on seotud teatud tegevuste või olukordadega. Kui soovid suitsetamisest loobuda, proovi asendustegevusi. Näiteks võid süüa suhkruvaba kommi või pähkleid, kui tunned suitsetamisiha, või minna jalutama, kui tunned stressi.

Leia motivatsioon: suitsetamisest loobumine võib olla raske ja võib tekitada erinevaid tundeid, näiteks ärritust, ärevust ja igatsust. Leia endale motivatsiooniallikad, mis aitavad sul endale meelde tuletada, miks soovid suitsetamisest loobuda. Näiteks võid mõelda oma tervisele, rahale, mida sa säästad, või lähedastele, kes soovivad, et sa suitsetamisest loobuksid.

Kasutada saab abivahendeid

Nikotiin on tugevat sõltuvust tekitav aine ja sellest vabanemiseks vajab enamik inimesi abivahendeid. Vahendeid selleks on mitmeid, näiteks nikotiiniplaaster, närimiskumm, imemistabletid ja mõned retseptiravimid.

"Nikotiiniplaaster on üks levinumaid abivahendeid, mida kasutatakse nikotiinisõltuvusest loobumiseks. Plaaster vabastab järk-järgult nikotiini organismi ning aitab sellega vähendada nikotiini puudumisest tingitud võõrutusnähtusid," rääkis Laugasson.

Abivahendid võivad olla kasulikud, kuid Laugasson pani südamele, et need ei ole imerohi. „Enamik inimesi vajab endiselt palju tahtejõudu, et lõplikult suitsetamisest loobuda. Oluline on leida sobiv abivahend ning vajadusel konsulteerida nõustajaga, et leida sobivaim lahendus," ütles ta.

Veerandil tubakast loobujatest tekivad võõrutusnähud. „Nende väljendumise tugevus sõltub individuaalsetest omadustest, suitsetamise intensiivsusest ja kestusest. Kõik need kaebused vähenevad järsult esimeste päevade vältel, vähenedes 2-4 nädala jooksul järk-järgult veelgi," rääkis Laugasson.

Võõrutusnähtude hulka kuuluvad unisus/ärrituvus (töötades tehke puhkepause, minge välja jalutama, võimelge, tehke paar sügavat hingetõmmet); uinumisraskused, unetus (jalutage õhtul, ärge sööge enne magamaminekut, vajadusel küsige perearstilt unerohtu); peavalud (jooge palju vett, teed (kohvi varasemast vähem)); depressioon (liikuge, jooge vett, lõõgastuge, mõelge positiivselt: need tunded on vaid ajutised, rääkige oma nõustajaga vajadusest antidepressantide järele); köha (jooge vett, et bronhides muutuks sekreet vedelamaks, kasutage suhkruvabu piparmündikomme või -nätsu); kõhuvalud (hoiduge rasvasest, vürtsikast ja magusast toidust ning üleliigsest kohvist, sööge jääkainerikast toitu); kõhukinnisus (liikuge palju, sööge jogurteid, vajadusel lisage linaseemneid).

Lühiajalised ebamugavused on seda väärt

Suitsetajatel on loobumisega seotud mitmeid hirme. „Paljud inimesed kardavad, et suitsetamisest loobumine põhjustab kaalutõusu. See on osaliselt tingitud sellest, et nikotiin aitab pärssida söögiisu. Kui suitsetamisest loobuda, võib juhtudagi, et söögiisu suureneb. Samuti võib suitsetamisest loobumine kaasa tuua mõningast ainevahetuse muutust, mis võib kaasa aidata kaalutõusule. Siiski on kaalutõus tavaliselt väike ja lühiajaline ning kaalutõusu riski saab vähendada tervisliku toitumise ja regulaarse kehalise aktiivsusega," rääkis Laugasson.

Mõned suitsetajad kardavad, et suitsetamisest loobumine suurendab nende stressitaset. „See on osaliselt tingitud sellest, et nikotiin aitab lõõgastuda ja vähendada stressi. Kuid suitsetamine ise võib tegelikult põhjustada stressi ja ärevust ning suitsetamisest loobumine võib lõpuks aidata stressitasemeid vähendada," selgitas ta.

Tasub aga meeles hoida, et suitsetamisest loobumine on samm tervislikuma elu poole ja lühiajalised ebamugavused on seda väärt. Abi võib olla ka näiteks tervislikust toitumisest ja regulaarsest kehalisest aktiivsusest, mis aitab kaasa kaalukontrollile ja vähendab stressitaset.

Ilma nõustamiseta loobub suitsetamisest ja saab püsimittesuitsetajaks 3-6% nikotiinisõltlastest, aga nõustamise korral 20% ja enam.

Tubakast ja nikotiinitoodetest loobumiseks on võimalik tuge ja juhiseid saada 16 nõustamiskabinetis, sh ka Raplamaa Haiglas. Tubakast loobumise nõustamine on inimesele tasuta, sealhulgas ka ravikindlustuseta inimesele.

Teenusele saamiseks ei pea olema saatekirja, küll aga on vajalik eelregistreerimine tel 484 4050.

Kasulikku infot leiab ka:

Tervise Arengu Instituudi lehelt: tubakainfo.ee

Tervisekassa koostatud patsiendijuhisest „Tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumise patsiendijuhend" (leitav lehelt ravijuhend.ee)

terviseinfo.ee/et/valdkonnad/tubakas/juhendmaterjalid/14-tubakas/418-tubakast-loobumise-noustamine

Loobumine on pidev protsess

Võõrutus kestab keskmiselt 8-10 nädalat. „Loobumine tervikuna on aga pikem protsess, mis kestab kuni aasta, arvutades esimesest suitsuvabast päevast," selgitas Laugasson. Tasub teada, et suitsetamise lõpetamine ei tähenda, et kõik suitsetamisega seotud väljakutsed oleksid möödas.

Suitsetamisest loobumine on pidev protsess. Laugasson jagas mõned nõuanded, kuidas jääda tubakavabaks pärast suitsetamisest loobumist.

Leia alternatiive suitsetamisele. Mõnel inimesel on raske suitsetamisest loobuda, sest nad puutuvad kokku stressirohkete olukordadega ja suitsetamine on nende jaoks lõõgastav. Seega proovi leida teisi stressi maandamise meetodeid nagu jalutamine, ujumine või muu sport, raamatu lugemine, käsitöö vms.

Väldi suitsetamisega seotud olukordi. Võib-olla seostub sinu jaoks suitsetamine teatud kohtade, inimeste või situatsioonidega. Proovi nendest olukordadest eemale hoida või leida uusi tegevusi, mis ei seostu suitsetamisega.

Ole valmis võitluseks nikotiinisõltuvusega. Nikotiin on aine, mis võib põhjustada tugevat sõltuvust. Oluline on meeles pidada, et sõltuvus võib kesta kaua aega, isegi pärast suitsetamisest loobumist.

HEA TEADA!

Kui vajad tuge alkoholisõltuvusest vabanemisel:

Rapla Anonüümsete Alkohoolikute rühm koguneb teisipäeviti kell 18.00 ja laupäeviti kell 15.30 aadressil Põllu 6, Rapla. Telefon: +372 5628 9454. Lisaks toimub igal õhtul kell 22.00 Anonüümsete Alkohoolikute Skype'i **veebikoosolek**. Koosolekul osalemiseks kirjuta kõigepealt e-mail aadressile eestiaa.skype@mail.com ning anna soovist märku.

Alkoholitarvitamise häiret ravitakse ka **Raplamaa Haiglas**. Kontakt: kte@raplahaigla.ee, 48 90 748 kl 9-15 E-R

E-sigaret ei ole ohutu alternatiiv tavasigarettidele

Noorte seas kulutulena leviv e-sigareti kasutamine sillutab teed terviseprobleemidele ja lisanduvatele sõltuvustele. Tervisedendaja Ülle Laasner ütleb, et kindlasti ei ole tegemist ohutu alternatiiviga tavasigarettidele.

Katri Reinsalu

Maaletoojad on loonud e-sigaretist kuvandi, et tegemist on enam kui 90% ohutuma alternatiiviga tavasigaretile. „Maaletoojad teevad head tööd," ütleb Laasner seepeale otse. Toode on meie turul olnud alles kümmekond aastat. Laasner kahtleb julgetes väljaütlemistes e-sigareti ohutuse osas, sest sissehingatava auru kahjulikkust alles mõõdetakse. Me ei tea, milline on selle pikaajaline mõju tervisele.

Noorte seas levib e-sigareti suitsetamine aga kulutulena. Salakaval e-sigaret võib võtta mistahes kuju ja jääb seega tihti märkamatuks. „Koolid ütlevad, et nad ei oska enam midagi peale hakata," tõdeb Laasner. Õpetaja võib ju hetkeks tajuda klassiruumis kahtlast lõhna, kuid seadme tuvastamine ei pruugi lihtne olla. „Aga see tähendab, et sõltuvus on juba olemas ja ta teeb seda vajadusest," räägib Laasner.

Sarnaselt tavasigaretiga sisaldab ka e-sigaret tervisele ohtlikke aineid ja selle tarvitamine võib samuti erinevaid haigusi põhjustada. Tervise Arengu Instituut ütleb, et nikotiini sisaldav e-sigareti vedelik ei ole kindlasti tervisele ohutu, kuna nikotiin on ohtlik närvimürk, mis tekitab sõltuvust.

„E-sigareti kasutajad tarbivad enesele märkamatult märksa enam nikotiini, sest sigaret saab otsa mõne minutiga, aga e-sigaret kestab kaua ja tekib oht tarvitada endalegi märkamatult järjest väga suuri koguseid," märgib Laasner.

Nikotiin on tugevat sõltuvust tekitav aine

- Nikotiini tarvitamine kahjustab kesknärvisüsteemi ja võib kutsuda esile ärevus-, tähelepanu- ja keskendumishäireid.
- Nikotiin kahjustab areneva aju neid osi, mis vastutavad tähelepanu, õppimise, meeleolu ja impulsside kontrolli eest.
- Nikotiin võib soodustada kasvajate teket ja on tõestatud, et sellel on raku geneetilist materjali hävitav toime.
- Nikotiin tõstab vererõhku ja veresuhkrutaset ning muudab arterid jäigaks, tõstes insuldiriski.
- Nikotiin aitab kaasa südameveresoonkonna haiguste kujunemisele.
- Nikotiin on lootele mürgine ja võib põhjustada loote väärarenguid.
- Nikotiin halvendab sperma kvaliteeti.
- Nikotiin põhjustab suu limaskesta kahjustusi, nagu põletikud ja igemehaigused, mis omakorda avaldavad negatiivset mõju inimese hambumusele ja lõpuks ka suuhügieenile.
- Nikotiini kasutamine noorukieas võib suurendada uimastisõltuvuse riski tekkimist täiskasvanueas.

Kuidas vältida halbade harjumuste väljakujunemist?

Noorte suitsetamisel on mitmeid põhjuseid alustades eakaaslaste survest kuni efektiivse reklaamitööni. Sellest hoolimata mängib kodu üht olulisemat rolli noore valikute kujunemisel. Parim ennetus on olla positiivseks eeskujuks. Suitsetavate vanemate lastel on suurem tõenäosus ise samuti suitsetama hakata.

Veel tasuks tähelepanu pöörata vanemate ja lapse vahelisele suhtele. „Me peame aitama lastel puberteedist läbi saada," leiab Laasner. Usalduse ehitamine algab kaugelt enne teismeiga ja eeldab, et vanem ei mõista lapse vaateid hukka, vaid püüab asju lahti mõtestada ja selgitada. „Laps peab teadma, et ta saab sulle igal hetkel helistada, kui ta abi vajab," ütleb Laasner.

Juhul, kui noor on juba kord e-sigaretiga vahele jäänud, peaks edasine koostöö hõlmama nii kodu, kooli kui ka vajadusel politseid. „Neist asjadest peab rahulikult rääkima," leiab Laasner. Mõnikord piisab ühest tõsisemast vestlusest politseinikuga, et halvast harjumusest loobuda.

Mis on e-sigaret?

Elektrooniline sigaret ehk e-sigaret ehk veip on patareitoitel seade, mis kuumutab vedelikku, mille aerosoole kasutaja suu kaudu sisse hingab.

E-sigarettides kasutatakse nii nikotiiniga kui ka nikotiinita vedelikke, mis on mitmekesise koostisega keemilised segud. E-vedelikud sisaldavad mürgiseid aineid (nagu karbonüülühendid ja raskmetallid), aga ka kantserogeene (nagu formaldehüüd, atseetaldehüüd jt).

E-sigarettide ja nende vedelike mitmekesisus ja nikotiini sisaldus (kangus) erineb tootjati. E-sigarette on mitmel kujul ja mitmes suuruses. Need võivad välja näha nagu traditsioonilised sigaretid või igapäevased esemed nagu USB-pulgad või isegi pastakad. Selleks, et tõsta huvi nende toodete vastu, on e-sigareti vedelikesse segatud erinevaid maitsestajaid. Mõnikord on e-sigaretil märge, et see ei sisalda nikotiini, aga tegelikult sisaldab.

Allikas: tubakainfo.ee