

Eesti Hüpertensiooni Ühingu 15 viljakat tööaastat

Margus Viigimaa –
PERHi kardioloogiakeskus

Eesti Hüpertensiooni Ühingu (EHÜ) ajalugu algab 15 aastat tagasi. Ühing asutati 20. aprillil 1995. aastal Tartus Maarjamõisa polikliiniku saalis. Suure murega rääkisid arstid asutamiskoosolekul vererõuhaiguse suurest levimusest Eestis, vanamoelisest ravimikasutusest, sagedastest kõrvaltoimetest, halvast ravisoostumusest ja sagedastest tüsistustest. Ligikaudu 40% sel ajal kasutatud ravimitest olid tsentraalse toimega medikamendid, eelkõige reserpiin, adelfaan ja kloteliin.

Esimeseks Eesti Hüpertensiooni Ühingu presidendiks valiti Margus Viigimaa, asepresidendiks Sergei Nazarenko, sekretäriks Kristina Allikmets, laekuriks Triin Parik ning juhatuse liikmeteks Helgi Jaagus, Jaak Maaros ja Olga Volož. Juhatuses valitses hea tasakaal noorusliku entusiasmiga ja kogemuste vahel ning väga hea tööklapp. See oli noore ühingu kiire arengu alustalaks. Avakoosoleku järel valisime paarikümne spetsiaalselt disainitud variandi hulgast välja ühingu logo. Eesti Hüpertensiooni Ühingu põhikiri registreeriti 23. augustil 1995. a sotsiaalministri käskkirjaga nr 248.

EHÜ ESIMESED ETTEVÕTMISED

Kavandasime ulatusliku loengusarja Eesti erinevates maakondades. Loengud kestsid terve päeva ning eesmärgiks oli hüpertensiooni diagnoosimise ja ravi kaasaegsete seisukohtade tutvustamine. Lektoriteks olid Kristina Allikmets, Triin Parik ja

Margus Viigimaa. Sellist osavõtu aktiivsust, kuulajate tähelepanu ja küsimuste rohkust ei olnud me enne kogenud. Jõudsime pea kõikidesse Eesti maakondadesse peale Hiiumaa. Seal käisin veidi hiljem eraldi loenguid pidamas ning see viis pärast väga aktiivse Hiiumaa Südametoa asutamiseni.

Avaldasime käsiraamatu „Arteriaalne hüpertensioon: praktilised aspektid” (1995), milles võtsime kokku kaasaegsed hüpertensiooni diagnoosimise ja ravi seisukohad. Palju pühendasime ruumi sekundaarse hüpertensiooni diagnoosimisele, ööpäevase vererõhu monitoorimisele ja hüpertensiooni ravile erinevate kaasuvate haiguste korral. Käsiraamatu autoriteks olid Margus Viigimaa (toimetaja), Kristina Allikmets, Gundega Goldsteine, Helgi Jaagus, Jaak Maaros, Sergei Nazarenko, Triin Parik ja Olga Volož. Mäletan, et kirjutasime seda suure entusiasmiga terve 1995. aasta suve, et saada valmis oktoobrikuus toimuvaks EHÜ konverentsiks.



Foto 1. EHÜ asutamiskoosolek 1995. a

Ühingu 1995. aasta oktoobris Tartus toimunud konverentsi kavandasime koostöös Rahvusvahelise Hüpertensiooni Ühinguuga. Sellel osalesid lektoritena absoluutsed maailma hüpertensioonikorüfeed Stevo Julius ja Jay Cohn USAst ning Lennart Hansson ja Thomas Hedner Rootsist. Kuulajad ei tahtnud saali ära mahtuda ja Stevo Julius vastas vajaduse korral isegi vene keeles, sest tema juured on Horvaatias.

Oma aja kohta ülimalt esindusliku rahvusvahelise konverentsi korraldas EHÜ koostöös Eesti Kardioloogide Seltsiga Tartus 1998. aastal. Konverentsi teemaks oli „Endothelium in cardiovascular disease”, sellel oli üle 200 osaleja ning loengutega esines 9 Euroopa tunnustatud spetsialisti.

EHÜ TÖÖ RAVIJUHENDITE KOOSTAMISEL NING RAKENDAMISEL

EHÜ 1995. aasta hüpertensioonikäsiraamat kujunes väga hinnatud õppevahendiks. Seda hakati käsitlema isegi esimese Eesti oma spetsialistide ettevalmistatud ravijuhendina ning meid kutsuti oma kogemust jagama Eesti Arstide Liidu ja Eesti Ravimiameti korraldatud konverentsidele. Aastal 2000 tegime käsiraamatu „Arteriaalne hüpertensioon: praktilised aspektid” teise väljaande, millesse lisasime kõik 5 aasta jooksul hüpertensiooni vallas toimunud olulised muudatused. Koostati ka kaks arstidele suunatud juhendmaterjali: „Arteriaalse vererõhu määramine” ja „Arteriaalne hüpertensioon – klassifikatsioon, diagnostika ja ravi”. Me



Foto 2. Euroopa Hüpertensiooni Ühingu 2000. a kongressi Tallinna satelliitsümpoosioni EHÜ liikmetest korraldustoimkond

jagasime neid trükiseid kõikidele Eesti perarstidele, sisearstidele ja kardioloogidele.

Koostöös Eesti Haigekassaga valmisid 1999. aastal ka esimesed ametlikud Eesti hüpertensioonijuhendid. Nende juhendite tutvustamiseks korraldasime EHÜ toetajafirmade kaasabil konverentsi ja seminari Tallinnas, Tartus ja mitmetes Eesti maakonnakeskustes. Need juhendid ja viljakas sisuline koostöö haigekassaga võimaldas teha olulisi muudatusi antihüpertensiivsete ravimite kompenseerimise süsteemi. See oli aluseks adekvaatse ravimikasutuse kujunemisele Eestis. Hüpertooniaravimite kasutamise maht suurenes Eestis 15 aastaga ca 4 korda, millega jõudisime teistele Euroopa Liidu riikidele järele. Ka ravimirühmade kasutuse struktuur muutus Põhjamaadega sarnaseks, mis on tunnustus edukast arengust. Järgnevatel aastatel on EHÜ tunnustanud Euroopa Hüpertensiooni Ühingu juhendeid (2003, 2007). Me oleme neid kohandanud Eesti oludele, tutvustanud ja koostanud nende rakendusplaani. 2010. aastal oleme koos Eesti Haigekassaga ja WHO Eesti esindusega planeerinud uue Eesti hüpertensioonijuhendi koostamise koostöös WHO ekspertidega ning see peaks saama näidiseks ka teistele Euroopa riikidele.

EHÜ TRADITSIOONIDE KUJUNEMINE: TÖÖKOOSOLEKUD, KONVERENTSID JA OMA AJAKIRI

Traditsiooniks sai korraldada aastas kaks suuremat konverentsi, mida on aastate jooksul peetud Tallinnas, Tartus, Paides ja Pärnus. Osa neist konverentsidest on olnud koostöös teiste erialaühingutega: Eesti Kardioloogide Selts, Eesti Perearstide Selts, Eesti Endokrinoloogide Selts, Eesti Naisarstide Selts, Eesti Nefroloogide Selts, Eesti Kiirabi Liit. Väga edukad olid konverentsid „Arteriaalne hüpertensioon perearsti praksises” ning „Patsiendi- ja elundi- kaitse hüpertensiooni ravis”.

1999. aastal asutati EHÜ teaduspreemia. Selle esimesteks laureaateks said Kris-

tina Allikmets, Triin Parik ja Margus Viigimaa 1999. aastal ajakirjas Blood Pressure avaldatud artikli „The Renin-Angiotensin System in Essential Hypertension: Association with Cardiovascular Risk” eest. EHÜ järgnevat presidentide Rein Teesalu ja Tiina Uuetoa eestvõtmisel asutati ja arendati EHÜ ajakirja Vererõhk. Ajakiri on ilmunud aastast 2001 ja toime-tuse moodustavad EHÜ juhatuse liikmed. Oleme ajakirjas laiendatult käsitlenud seltsi koosoleku ettekandeid ja teisi olulisi hüper-tensiooniga seonduvaid teemasid.

EHÜ KOOSTÖÖ EUROOPA HÜPERTENSIOONI ÜHINGUGA

EHÜ on Euroopa Hüpertensiooni Ühingu ametlik erialaorganisatsioon. Euroopa hüpertensiooni-suvekoolis on alates 1995. aastast igal aastal käinud 1–2 Eesti noort ja andekat arsti. Lisaks on Euroopa Hüper-tensiooni Ühingu spetsialistidele mõeldud talvekoolis käinud peaaegu igal aastal üks spetsialist Eestist. Nendel kursustel on lektoriteks olnud ka EHÜ liikmed Margus Viigimaa ja Anu Hedman. Euroopa hüper-tensioonispetsialisti tunnistus on 9-1 EHÜ liikmel.

EHÜ organiseeris 2000. a Euroopa hüpertensioonikongressi satelliitsümpoosioni Tallinnas. Sellel osales ca 300 arsti ja täitus meie unistus korraldada Eestis ametlik satelliitsümpoosion. Euroopa Hüpertensiooni Ühingu n-ö ekstsellent-sikeskuse nimetus on antud 128 Euroopa

juhtiva keskuse hulgas Tallinna hüper-tensiooni nn ekstsellent-sikeskusele, mis on loodud Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Ida-Tallinna Keskhaigla, Lääne-Tallinna Keskhaigla ja Tallinna Lastehaigla baasil. Margus Viigimaa on olnud Euroopa Hüper-tensiooni Ühingu juhatuse liige alates 2005. aastast.

EHÜ KUI BALTI JA PÕHJAMAADE KOOSTÖÖ LIIDER

EHÜ korraldas Tallinnas I Balti ja Põhja-maade hüpertensioonikongressi 2.–3. oktoobril 1998. Sellest koos Balti riikide ja Põhjamaade hüpertensiooniühingutega kavandatud kongressist sai läbi aegade suurim hüpertensioonikonverents Põhja-maades, millel osales ca 600 arsti. Neist ligi-kaudu pooled olid Põhjamaadest ja niisama palju Balti riikidest. Sellega panime aluse Balti riikide ja Põhjamaade edukale koos-tööle, mis on jätkunud II konverentsiga Riias (2001) ja III konverentsiga Vilniuses (2005) ning IV Balti hüpertensioonikong-ressiga taas Tallinnas. Viimane kongress toimus 22.–24. aprillil 2010 Nokia kontser-dimajas ja sellel osales ligi 400 arsti.

EHÜ on läbi aja olnud aktiivne ühiskon-verentside korraldaja teiste riikide hüper-tensiooniühingutega. Sagedased on olnud ühiskoosolekud Soome hüpertensiooni-ühinguga Tallinnas, Helsingis ja laevadel. Väga meeleolukad ja sisukad on olnud ka konverentsid Läti hüpertensiooniühinguga Kuldīgas („Hüpertensioon ja ühiskond”) ja Pärnus („Naised ja hüpertensioon”).

Oleme tutvustanud EHÜ tegevust ja kogemusi paljudes Euroopa riikides. Seltsi aktiivse tegevuse tunnustuseks on ka Margus Viigimaa valimine Rootsi hüper-tensiooniühingu ja Bulgaaria hüpertensioo-niliiga auliikmeks.

EESTI INIMESTE, SH HÜPERTENSIOONIPATSIENTIDE KOOLITUS

Meie ühingu üheks oluliseks töösuunaks on algusest peale olnud Eesti inimeste tervi-seteadlikkuse ja tervisekäitumise paranda-



Foto 3. EHÜ avaldatud trükised

mine. See tegevus on olnud rõhuasetusega kõrgenenud vererõhule, selle ennetamisele ja mittemedikamentoossele mõjustamisele. Esimesed bukletid „Kõrge vererõhk – mida teha?” ja „Tea oma kolesterooliväärtust” ilmusid meie sulest juba 1995. aastal. See tegevus on jätkunud ka edaspidi. Väga palju tunnustust leidis Carola Lemne ja Karin Lorenzi raamatu „Vererõhk ja Sinu tervis” tõlkimine ning avaldamine eesti keeles. Autorid tulid Rootsist ka raamatu esitlusele ja vastukaja Eesti inimeste hulgas oli väga positiivne.

EHÜ TÄNASED JA TULEVASED TEGEMISED

EHÜ jätkab täispurjedes. Praegune EHÜ president on Anu Hedman, asepresident Margus Viigimaa, sekretär Merike Luman, laekur Ene Mäeots ning juhatuse liikmed Sergei Nazarenko, Piibe Muda ja Tiina Uuetoa. Korraldasime edukalt IV Balti hüpertensioonikongressi Tallinnas käes-

oleva aasta aprillis. Oleme kavandanud uue Eesti hüpertensioonijuhendi loomise koostöös WHO spetsialistide ja Eesti Haigekassaga. Jätkame seltsi koosolekute ja konverentside korraldamist olulistel hüpertensiooniga seonduvatel teemadel ning ajakirja Vererõhk väljaandmist.

EHÜ koos Eesti ühiskonnaga on 15 aastaga läbi teinud suure arengu. Suurenenud on Eesti elanike terviseteadlikkus ja hüpertensioonipatsientide teadlikkus. Arteriaalse hüpertensiooni diagnoosimine ja ravi on oluliselt paranenud. Oleme ka hüpertensiooni ohjeldamise vallas arenenud mahaäänud riigist Euroopa Liidu arvestatavaks liikmeks. Samas ei tohi jääda loorberitele puhkama. Tänapäeval kohandab EHÜ oma tegevust, lähtudes kogu maailmas toimuvatest kiiretest muutustest, et ikka edukalt teenida Eesti meditsiini ja ühiskonda.

margus.viigimaa@regionaalhaigla.ee