

Kuurortravi olemus ja selle laiaulatuslikud võimalused tervema rahvastiku tagamisel

Anneli Nikitina – Eesti Taastusrstide Selts, Eesti Terviseturismi Klaster

Kuurortmeditsiin on juba ligi kaksada aastat olnud Eestis tuntud kui tervist taastav ja säilitav tervishoiu osa. Aegade jooksul on kuurortravi väärtustatud kord rohkem, kord vähem, suhtumine on olnud ülistavast põrmustavani. Viimase 15–20 aasta jooksul on kuurortravi läbi teinud põhjaliku muutumise: nõukogudeaegsetest sanatoorset ravi pakkuvatest raviasutusest kujundati 1990.–2000. aastatel eelkõige välismaalastele suunatud ravispaad ning arengu jätkuna ollakse suundumas nüüdisaegsete kontseptuaalsete kuurortravi- ja ennetusraviprogrammide pakkumisele kõigile tervist väärtustavatele huvirühmadele. Ingliskeelses kõneruumis kasutatakse kuurortravi tähenduses sageli mõistet spaaravi – *spa therapy*. Varem kasutati Eestis ka sanatoorse ravi terminit.

Traditsiooniliselt on kuurortravi põhinenud looduslike ravitegurite kasutamisel, olgu tegemist muda, turba, mineraalvee või soodsaate kliimatingimustega. Eesti kliimatilis-geograafilised iseärasused on tinginud eeskätt merekuurortide tekke ja mereliste ravitegurite kasutamise kuurortraviasutustes. Lisaks sellele, et kuurortravi tunnuslik element on looduslike ravitegurite kasutamine, on iseloomulikeks joonteks erinevate ravimeetodite kompleksne kasutamine ning lõõgastus- ja puhkekeskkonna olemasolu. Kuurortravis kasutatakse balneoteraapiat, füüsikalist ravi, füsioteraapiat, ravimassaaži, speleoteraapiat jm. Kehalise tervise parandamise kõrval pööratakse tähelepanu psühhoteraapia, stressi käsitlemisele ja elustiilinõustamisele.

Nõustamise eesmärk on anda isikule tervikpilt tema terviseriskidest, -käitumisest ja võimalustest säilitada tervist.

Kuurortravi põhitoime seisneb organismi reaktiivsuse (kuidas organism reageerib haigustekitajatega kokkupuutes keskkonna muutustega jms) mõjutamises, mittespetsiifilise vastupanuvõime ja kohanemisprotsesside tõhustamises. Kuurortravi spetsiifiliseks iseärasuseks on kohaliku loodusliku raviressursi või füüsikalise raviteguri korduv kindlate intervallidega kasutamine kuuridena. Kuurortravi avaldab lisaks kohesele ravitoimele (näiteks valu leevendamine ja liikuvuse paranemine) ka pikaajalist mittespetsiifilist mõju organismi immuoadaptiivsete protsesside paranemise ja nn *jääktervise* stabiliseerumise läbi. Kuurortravi eesmärgiks on ennetada haigusi, pikendada krooniliste haiguste remissioonifaasi, säilitada/parandada isiku osalemis-, töö- ja tegutsemisvõimet, vältida hooldusvajadust ning vähendada sotsiaalkulusid.

Mudaravi – Eesti kuurortmeditsiini alustala

Mudaravi on Eesti kuurortmeditsiini üks alustalasid. Eesti kuurort- ja taastusraviasutustes on kasutusel Haapsalu Tagalahe muda, Ermistu järve muda, Lämmijärve muda (Värskas), Linnulahe muda (Kuresaares) või Käina lahe muda nii mudavannide, -aplikatsioonide kui ka -mähistena peamiselt tugi- ja liikumiskonna degeneratiivsete ja põletikuliste haiguste ning vigastuste taastusravis.

Paari viimase sajandi vältel on tehtud hulgaliselt mere- ja järvemuda

keemiliste, füüsikaliste ja bakterio- loogiliste omaduste ning ravitoime uurimusi, mis on tõendanud mudaravi tõhusust erinevate haigusseisundite ravis. Esimesena analüüsis Haapsalu lahe muda ja hakkas seda kasutama raviks Haapsalu kreisiarst Karl Abraham Hunnius. Tema juhtimisel rajati 1825. aastal Haapsallu mudaravila. Hunniuse uurimused meremuda ravitoimete kohta on koondatud monograafiasse „Die Seebäder Hapsals”.

1920.–1930. aastatel tegelesid Pärnu lahe muda uurimisega mitmed Tartu Ülikooli õppejõud. Sisehaiguste arst ja balneoloog Voldemar Vadi põhjendas teaduslikult Eesti meremudade ravitoime, töötas aastatel 1930–1939 suviti Pärnu kuurordi vesimudaravila juhi ja raviarstina. Karl Schlossmann (Eesti mikrobioloogia- teaduse rajaja, 1938. aastal asutatud Eesti Teaduste Akadeemia esimene president) uuris Eesti ravimuda ja selle kasutusviise Pärnu kuurordis. Tema 1939. aastal Londonis ilmunud monograafia „Estonian curative sea- muds and seaside health resorts“ võtab kokku kogu senise Eesti kuurortide arenguloo ning nendes rakendust leidnud kuurortravi praktika ja teadusuuringute tulemused.

Eesti ravimudade toime uurimist jätkati ka nõukogude perioodil. Eksperimentaalse ja Kliinilise Meditsiini Instituudi juurde loodi 1957. aastal kurortoloogiaosakond, mis hiljem eraldus iseseisvaks Pärnu Kurortoloogia ja Taastusravi Instituudiks (PKTI), millest kujunes kurortoloogia teadusliku uurimistöö keskus Eestis. 1960.–2000. aastal viidi Endel Veinpalu juhtimisel läbi hulgaliselt uurimistöid humisooli,

sapropeeli ja mudahapete ravi-toimete kohta. PKTI järglase TÜ Pärnu kolledži kurortoloogialabori töösuna on olnud bioloogilisel aktiivsete mudahapete (humiin-, hümatomelaan- ja fulvohapete) ravitoimete ja uute kasutusvõimaluste uurimine, samas arendatakse ravimudatooteid, mis oleksid lihtsamalt kasutatavad nüüdisaegses spaakeskkonnas. Ravimuda kõrval on mõningal määral tehtud ka turba raviomaduste ja kliinilise efektiivsuse uuringuid.

Kuurortravi kui funktsioone toetav taastusravi

Teaduslikud uuringud on korduvalt tõestanud kuurortravi tõhusust mitmete krooniliste haiguste puhul, nagu näiteks reumatoidartriidi, artroosi, spondülartriidi, psoriaasi jt ravis. Paraneb elundite talitus, liigutuslik ja kõnnifunktsioon ning isiku osalus- ja tegutsemisvõime (1-3). Sellega omandab kuurortravi tähtsuse funktsioone toetava taastusravi mõistes.

PKTI eestvedamisel üheksas Eesti ravispaas korraldatud uuring „6- ja 10-12-päevase sanatoorse ravi toimest osteoartriidi ning reumatoidartriidi haigetele“ näitas, et kompleksel kuurortravil on hea ravitulemus osteoartriidi ja reumatoidartriidi korral, vähendades valu ja liigesepuudulikkuse raskusastet ning parandades sellega igapäevaeluga toimetulekut ja haigete elukvaliteeti (4).

Funktsioone toetav taastusravi kuurortraviasutuses ehk ravispaas on mõnevõrra väiksema intensiivsusega võrreldes intensiivse funktsioone taastava raviga akuutse haigestumise või vigastuse järel, kuid lisaväärtuseks on kuurortravikeskkond. Funktsioone toetava taastusravi eesmärk pikas perspektiivis on aeglustada funktsioonipuude süvenemist ja hoida elukvaliteeti teatud võimalikul tasemel.

Kuurortravi tõhusuuringuid on veel vähe tehtud. Oluline on hinnata kroonilise liigesehaiguse mõju isiku toimetulekule, elukvaliteedile, kulu-

tusi ravimitele ja abivahenditele, töölt eemalviibimisi haiguse tõttu ning funktsioone toetava taastusravi mõju neile näitajatele.

Kuurortravi ennetusmeditsiini osana

Nüüdisaegse kuurortravi kontseptsiooni kohaselt ei ole ravi- ja puhke-teenused suunatud mitte ainult kroonilisest haigusest põhjustatud funktsioonihäirete taastamisele, vaid üha enam on sihiks säilitada tervist ja ennetada haigusi. Esmase või teisese preventiivse ravitegevuse eesmärgiks on elustiilinõustamise ning väheintensiivse ravimenetluste abil ennetada haigust või sekundaarse preventsiiooni raames modifitseerida haiguse riskitegureid, pikendada inimese tööiga ning vähendada tervishoiukulutusi tulevikus.

Preventiivse kuurortravi sisuks on riskirühmade patsientide elustiilinõustamine, liikumisharjumuste kujundamine, ergonoomika ja abivahendite soovitamine praktiliste ennetusprogrammide abil. Ennetusravi sihtrühmadeks on ülekaalulised, suure kardiovaskulaarse riski või metaboolse sündroomiga isikud, tugi- ja liikumisharjumuste või psühhoemotsionaalse stressi riskiga töökohtadel töötajad. Ravispaades tehakse uuringuid, mille abil selgitatakse välja terviseriskid ja leiust lähtudes määratakse personaalsed ravimenetlused. Kehakaalu ohjamise programmides analüüsitakse põhjaainevahetust, samuti menüüd, vajaduse korral tehakse toidutalumatus testid. Toitumisterapeut selgitab põhjaliku küsitluse alusel välja toitumisharjumused ja -vead, annab soovitusi tasakaalustatud toitumiseks.

Meditsiini kiire areng molekulaar- ja geenimanipulatsioonide vallas on andnud uue mõõtme personaalsele käsitlusele tervise säilitamisel või parandamisel. Uue dimensiooni lisab see ka kuurortmeditsiinile, eeskätt ennetava taastusravi aspektist. Isiku kehakaalu või sportlike võimete geneetilise info hindamiseks on alustatud

geeniuringuid. Elustiilinõustajad saavad neile tuginedes anda klientidele realistlikke soovitusi tervislike valikute tegemiseks.

Tänapäeva infotehnoloogilise progressi varjuküljeks on pidev infotulv, isiku liigne kättesaadavus ja n-ö nähtavus virtuaalses keskkonnas, mis tekitab emotsionaalset stressi, ärevus- ja unehäireid. Uuemad ravitrendid ravispaades ongi suunatud vaimse pinget maandamisele. *Mind fitness* on uudne stressijuhtimise käsitlus teadvaloleku parandamise kaudu. *Digital detox* on programm, mis annab võimaluse mõneks ajaks loobuda kõikvõimalike elektroonsete vahendite kasutamisest (sh nutitelefoni, arvutid, tahvelarvutid, iPod), et lõõgastuda või taasõppida sotsiaalset suhtlemist reaalses maailmas.

Inimeste keskmise eluea pikenedes on väljakutse meditsiinile, et tervelt elatud aastate kõrval pakkuda lahen-dusi ka õnnelikult elatud aastate lisamisel. *Age management*'i (eluea juhtimise) kontseptsioonid käsitlevad keha ja vaimu säilitamist aktiivse, noorusliku ning tegusana ka ea tõustes.

Kuurortraviasutused on muutunud üha enam kliendi aktiivse osalusega ravi- ja puhkepaigaks. Traditsioonilise balneoteraapia kõrval tähtsustatakse taastus- ja ennetusravi. Eesti tervishoiusüsteemis on kuurortravil täita oluline roll üldhaigestumise vähendamisel, tugi- ja liikumisharjumuste ja vigastuste järgsete funktsioonihäirete taastamisel ning terviseedendamisel.

Sanus per aquam!

KIRJANDUS

1. Veinpalu L, Veinpalu E, Trink R, Pöder H, Vaht M. Reumatoidartriit ja kuurortravi. Eesti Arst 1998;1:38-43.
2. Vaht M, Veinpalu E, Trink R, Veinpalu L, Sömer R. Ermistu sapropeeli ja Haapsalu meremuda raviomaduste võrdlev uurimine reumatoidartriidi- ja osteoartriidiga haigetel. Eesti Arst 1996;5:422-5.
3. Vaht M, Trink R, Veinpalu L, Veinpalu E, Übner M. Haapsalu ravimuda huumushapete elektroforeesi raviefekt mõnede reumaatiliste haiguste korral. Eesti Arst 1999;6:519-22.
4. Vaht M, Birkenfeldt, R. Hinnang 6- ja 10-12päevase sanatoorse ravi toimele osteoartriidi ning reumatoidartriidi haigetel. Eesti Arst 2004;83:9-13.