

03.–04.04. Eesti Arstide Liit korraldas XXI Eesti arstide päevad, millest võttis osa umbes 800 inimest. Toimused sessioonid personaal-, perinataal- ja unemeditsiinist ning alkoholi rollist Eesti ühiskonnas. Samuti räägiti perioperatiivsest patsiendikäsitlusest ning infektsioonhaigustest XXI sajandil.

03.04. Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, Pärnu Haigla, Eesti Õdede Liit ja TÜ Pärnu kolledž allkirjastasid koostöölepe, mis toob 2014. aasta sügisest õenduse põhiõppe Pärnusse. Ettevõtmise teeb eriliseks asjaolu, et see saab olema unikaalne haigla baasil rakenduslikku kõrgharidust pakkuv õppevorm Eestis: paralleelselt omandatakse nii praktilisi kui ka teoreetilisi oskusi. Pärnu haiglas õeks õppimise võimalus avaneb 30 tudengile.

04.04. Toimus VIII erakorralise meditsiini kevadkonverents, mis on suurim erakorralist meditsiini käsitlev üritus Eestis, registree-runud oli 450 osalejat. Teemadeks olid vanemaealiste patsientidega seonduvad probleemid, nn punane trauma ehk ülikiiret abi vajava ohtlikus seisundis oleva patsiendi käsitus ning see, et erakorralise meditsiini osakonnas peaks olema statsionaarse jälgimise võimalus, nagu paljudes teistes riikides.

07.–11.04. Ida-Tallinna Keskhaigla osales aktiivselt Estonia teatri tervisenädalal, kus estoonlastele peeti loenguid ning tehti terviseõõtmisi.

08.04. Tervise Arengu Instituudis algas kolmas üleriigiline terviseuuring. Selle eesmärk on hinnata Eesti rahvastiku terviseseisundit, tervist mõjutavaid tegureid ja tervishoiuteenuste kasutamist. Uuring toimub Sotsiaalministeeriumi, Statistikaameti ja Tervise Arengu

Instituudi koostöös. Eesti terviseuuring 2014 on kolmas kogu rahvastiku tervist käsitlev mahukas küsitlusuuring viimase 20 aasta jooksul. Eesti terviseuuring on osa Euroopa Liidu terviseuuringust, mida korraldatakse ühel ajal kõikides ELi liikmesriikides. Eestis toimunud muutuste jälgimise kõrval annab see lisaks võimaluse võrrelda meie näitajaid ka teiste riikide andmetega, sest praegu seda erinevate meetodikate kasutamise tõttu enamasti teha ei saa. Vt lähemalt www.tai.ee/terviseuuring2014.

11.04. TÜ Kliinikumi südamekirurgid implanteerisid Eestis esimest korda kehasisese südame vasakut vatsakest toetava seadme. Operatsiooni tegi dr Arno Ruusalepa juhitud meeskond. Kehasisene pideva vooluga vatsakest toetav seade toetab vasaku vatsakese puudulikkude funktsiooni. Paigaldatud seade võimaldab küll jätkata igapäevast elu, kuid pikemas perspektiivis ootab patsienti südamesiirdamine. Südamekliiniku arstide tegevus on näide heast meeskonnatööst, kus osalevad südamearstid ja -kirurgid, anestezioloogid, õed jpt spetsialistid.

11.04. Toimus PERHi ja vastavate erialaühenduste korraldatud interdistsiplinaarne koostööseminar „Puus“, kus osalejate arv ulatus üle 500. Seminar jätkas eelmistel aastatel toimunud seminaride „Insult“, „Kops“, „Maks“, „Väike liiges“, „Neer“, „Intestinum“, „Vere-soon“ ja „Lümfisõlm“ traditsiooni. Käsitleti puusliigete osteoporoosi, artroosi ja põletikulisi haigusi ning puusavalu lapsel. Samuti olid loengud puusaliigese laboratoorsetest ja radioloogilistest uurimistest, puusavaluhaige kliinilisest testimisest, puusaliigese artroosi mittekirurgilisest ja taastusravist.

11.04. Tartu Arstide Liidu üldkogu koosolekul pidas TÜ arstiteaduskonna professor Sulev Kõks loengu teemal „Dopingutestimise paha-teadus“, peale selle kinnitati liidu tegevus- ja majandusaruanne.

12.04. Eesti Arstiteadusüliõpilaste Seltsi (EAÜS) sihtkapitalist jagati esimest korda välja kolm 200-eurost stipendiumit inimestele, kes oma tegevusega on märgatavalt panustanud EAÜSi visiooni, et Eestis elaksid maailma kõige tervemad ja õnnelikumad inimesed. Stipendiumi laureaateks valiti Merle Väli, Teele Meren ja Priit Tohver.

13.04. PERHi verekeskus tunnustas Tallinna raekojas eelmisel aastal aktiivselt verd loovutanud doonoreid. Neljandat aastat andis verekeskus auhinna parimale doonorlust toetavale omavalitsusele, kelleks seekord oli Haapsalu linn.

14.–18.04. Tähistati XXII südamenädalat. Südamenädala korraldas Tervise Arengu Instituut koostöös SAgA Eesti Terviserajad. Kesken-duti liikumisele kui tervise ühele peamisele alustalale. 2014. aasta on nimetatud liikumisaastaks. Nädala raames mõõtsid Eesti Tervise Fond ning Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tudengid Euroopa Parlamendi kandidaatide tervisenäitajaid.

15.04. Haapsalus peeti rahvusvahelist tervisekonverentsi teemal „Tervisekäitumisest tervisetooteni“. Clive Tobutt Winchesteri ülikoolist pidas ettekande uimastite üledoosiga inimeste elu päästmisest. Räägiti tervisetoodete funktsionaalsusest ja esteetikast, meditsiinilise toote disainimise protsessist, laste kerelihaste ja rühi seisundi hindamisest, edusammudest muusikateraapia valdkonnas, füsioakustilisest ja vibroakustilisest meetodist neurorehabilitatsioonis.

17.04. Tallinna Ülikooli *Studia Generalia* sarjas toimus loeng muusikaterapia ja vibroakustika kasutamisest kliinilises ravis ja rehabilitatsioonis, lektoriteks Jyväskylä Ülikooli õppejõud Esa Ala-Ruona ja Marko Punkanen. Vibroakustika kombineerib ja ühendab madala sagedusega helistimulatsiooni, muusikakuulamist ja terapeutilist diskussiooni. Vt lähemalt www.tlu.ee/studiageneralia.

23.04. Eesti Arstiteadusüliõpilaste Selts käivitas projekti „Avameelselt ahistamisest“, et algatada ühiskonnas diskussioon seksuaalsest ahistamisest. Projekti eesmärk on anda mõista, et seksuaalne ahistamine pole vastuvõetav ning et ohvrit süüdistavat ja ükskõikset suhtumist tuleb muuta. Projekti peakorraldaja on Brita Harjo. Vt lähemalt <https://www.facebook.com/avameelseltahistamisest>.

23.–24.04. Telemeditsiini ja e-tervise konverentsil „Eesti ja

Soome – kas e-tervise vedurid või vagunid?“ käsitleti Soome ja Eesti parimaid e-tervise ja telemeditsiini lahendusi, analüüsiti viimase aja arengusuundi ning esitleti uuemat tehnoloogiat.

24.04. Toimus SA Tallinna Lastehaigla juurde rajatava Laste Vaimse Tervise Keskuse avakonverents, mis tõi kokku laste vaimse tervise spetsialistid üle Eesti.

25.04. Toimus Tallinna Perearstide Seltsi kevadkonverents pealkirjaga „Toit. Kalor. Kaal“. Tutvustati Eesti laste toiduallergia uuringut, räägiti defitsiitsus seisunditest, vitamiinidest ja toidulisanditest, söömishäiretest, ülekaalust ja füüsilisest aktiivsusest.

25.04. Ida-Tallinna Keskhaigla pidas Ida-Virumaal Jõhvi kontserdimajas kevadkonverentsi. Konverents toimus vene keeles. Osavõtjaid oli üle paarisaja ning jätkuv huvi

paneab ka edaspidi seda traditsiooni jätkama.

29.04. TÜ funktsionaalse morfoloogia professor Priit Kaasik pidas inauguratsiooniloengu „Lihaskoe plastilisus ja kohanemisvõime“. P. Kaasik on lõpetanud TÜ kehakultuuriteaduskonna 1991. aastal ning kaitsnud 2004. aastal liikumise ja sporditeadustes doktoriväitekirja „Composition and turnover of myofibrillar proteins in volume-overtrained and glucocorticoid caused myopathic skeletal muscle“. P. Kaasik on TÜs töötanud alates 1992. aastast ning olnud nii teadur, lektor, dotsent kui ka professor. Aastatel 2004–2013 oli ta spordibioloogia ja füsioteraapia instituudi juhataja, alates 2013. aastast kehakultuuriteaduskonna dekaan. P. Kaasik on peamiselt uurinud skeletilihaskoe uuenemise dünaamikat, skeletilihaskoe regeneratsioonivõimet ja ülekoormuse eri aspekte.

LÜHIDALT

Suitsetamisest loobumine parandab meeleolu ja vähendab depressiooni

Suitsetamine on üldtuntud terviserisk. Hinnanguliselt on suitsetamine igal aastal 5 miljoni inimese surma põhjus. Suitsetamisest tingitud tervisehäirete raviks kulutatakse ligi miljard dollarit aastas. Suitsetamisest loobumine ei ole kerge, vajadust suitsetamist jätkata põhjendatakse sageli sellega, et suitsetamine aitab maandada stressi, stabiliseerida meeleolu, toime tulla depressiooni ja ärevusega.

Suurbritannias korraldatud metanalüüsis võeti kokku 26

rahvusvahelistes andmebaasides avaldatud uuringu tulemused suitsetamisest loobumise ja vaimse tervise häirete seoste kohta. Kõigis neis oli ärevushäirete, depressiooni ja psühholoogilise heaolu hindamiseks kasutatud spetsiaalseid küsimustikke ning tulemusi hinnatud vastavate skaalade alusel. Vaimse tervise seisundit hinnati vahemikus 7 nädalast 9 aastani võrdlevalt suitsetamisest loobunud ja suitsetamist jätkanud isikutel.

Võrreldes näitajatega uuringu alguses ilmnis suitsetamisest loobujatel depressiooninähtude ja ärevushäirete taandareng ning meeleolu ja üldise psüühilise heaolu paranemine. Suitsetamist

jätkanud isikutel uuritud näitajates muutusi ei ilmnenu.

Autorite hinnangul vähendab suitsetamisest loobumine depressiooni ja ärevushäireid niisama tõhusalt kui antidepressandid, mõnedel juhtudel on suitsetamisest loobumine ärevuse ja depressiooniga toimetulekul tõhusam kui antidepressandid. Autorite hinnangul näitavad uuringu tulemused veenvalt suitsetamisest loobumise vaimset tervist edendavat mõju.

ALLIKAS

Taylor G, McNeill A, Girling A, et al. Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis. *BMJ* 2014;348:g1151.