

Varsti oleme kõik patsiendid

Jürgen Merilind – peremeditsiini arst-resident, MTÜ Eesti Noored Perearstid, Arstide Täienduskoolituse Fondi stipendiaat

7.–10. juunini osalesin koos mitme Eesti kolleegiga Euroopa südames Brüsselis suurel perearste kokku tooval konverentsil – 28. WONCA (World Organization of National Colleges, Academies and Academic Associations of General Practitioners/Family Physicians) Euroopa konverentsil. Selle aasta teema oli „Making choices in primary care“ ehk otsiti vastust küsimusele, kuidas langetada esmatasandil õigeid otsuseid.

WONCA konverents on huvitav kogemus, mille juurde kuuluvad suured olulised loengud, kuhu kogunevad kõik konverentsil osalejad, keda sel korral oli üle kahe tuhande; väiksemad seminarid, mis on suuremal või vähemal määral interaktiivsed; ravimfirmade ja meditsiinitarvikute tootjate näitus ning sotsiaalprogrammi osana hommikujooks ja ühine õhtusöök. Mõnel juhul oli valida kavast lausa kahe-teistkümne paralleelsessiooni vahel.

KEYNOTE LECTURE 5

Põnevaim loeng, millele ma mitu korda olen juhtunud tagasi mõtlema, oli reedese päeva pärastlõunane suure saali loeng, mille kandsid suurepäraselt ette Taani perearst John Brandt Brodersen ja tema kolleeg Kopenhaageni Ülikoolis antropoloog Alexandra Brandt Ryborg Jonsson. Nad nimetasid oma ettekande nende endi kirjutatud raamatu järgi „Snart er vi alle patienter“ (taani keelest „Varsti oleme me kõik patsiendid“) ning alustasid vabandusega, et kahjuks ei ole võimalik seda raamatut veel inglise keeles lugeda.

Ettekandes tõid nad välja mitu huvitavat aspekti selle kohta, kuidas paljudel inimestel on suur soov saada



Jürgen Merilind

endale kindel meditsiiniline diagnoos, et siis sellele õiget ravi hakata otsima. Teisalt on ka meditsiiniliselt võimalik langetada otsuseid, mis võimaldavad pealkirjas mainitud seisundi poole liikuda. Toon välja kaks loengus kõlama jäänud näidet.

Hüpertooniatõbi

Võtame näiteks ühe enam levinud haiguse – arteriaalse hüpertensiooni. Kohalike ravijuhendite järgi eeldame, et inimese vererõhk võiks olla alla 140/90 mm Hg, vastasel juhul vajaks ta antihüpertensiivse ravi alustamist. Kui me aga lange-tame kõikide inimeste puhul normi näiteks 130/85 mm Hg peale, on selle väärtuse ületanud inimeste hulk märkimisväärselt suurem, ning see tähendab, et ka juhendi järgi ravi vajavaid patsiente on palju rohkem. Väikese muudatusega oleme saanud juurde suure hulga patsiente.

Eesnäärmevähk

Teine näide, mida ettekandjad kasutasid, oli eesnäärmevähi sõeluuringuprogramm, mis ei ole siiani enda kulutõhusust tõestanud. Sõeluuringute eesmärk on leida asümptomaatilised inimesed, kellel võib olla haigus või on kõrge risk haigestuda mõnda haigusesse, mille tõttu on inimese eluiga lühem. Võtmeküsimusteks selle juures on, kas sõeluuring pikendab eluiga, kas see põhjustab inimesele kahju ja kas kasu kaalub üles kahju.

Kui aga panna paika kriteeriumid ning hakata juhuvalimis sõeluurima mehi eesnäärmevähi suhtes, võib juhtuda, et diagnoositakse varajase staadiumi kasvaja, mis järgmise 10 ega 20 aasta jooksul ei põhjustaks mehel meditsiinilisi probleeme.

Ülediagnoosimine

Ülediagnoosimine oma olemuselt on diagnoosida haigus (näiteks kasvaja), mis oma laadilt on väga aeglaselt või üldse mitte progresseeruv ja mis ei põhjustaks inimesel terviseprobleeme. Vaadates kahte ettekandes toodud näidet, võib öelda, et tegemist on ülediagnoosimisega. Ülediagnoosimine omakorda tähendab patsiendile suuremat murekoormat ja ravimite ostmisest põhjustatud rahalist kaotust ning meditsiinisüsteemile koormuse kasvu ravimite ordineerimise, regulaarsete arsti vastuvõttude ja analüüside jälgimise kaudu.

John Broderseni sõnul on ülediagnoosimine moodsa tervishoiusüsteemi kõige kahjulikum ning kulukam probleem, mis tihti vallandab ületestimise ja üleravimise kaskaadi. Samas ei ole ülediagnoosimine ühe arsti otsus, vaid

suhetub paljude teguritega – tervishoiusüsteem, seadusandlus, teadusuuringud, poliitilised huvid, ravi- mitööstus ning isiku enda arusaam normaalsest tervisest.

Ravi on olemas

Tulles tagasi konverentsi peaküsimuse juurde, kuidas langetada arstina otsust, kas tegemist on vajaliku diagnoosiga või ülediagnoosimisega, on meil vähemalt

pool vastust olemas. Ülediagnoosimise vältimiseks on meil käepärast ekspertide koostatud ravijuhendid ning riiklikult läbiviidavad sõeluuringuprogrammid, mis on juba oma kulutõhusust tõestanud.

KUIDAS WONCA KONVERENTSIL OSALEDA?

MTÜ Eesti Noored Perearstid pakub koos Eesti Perearstide Seltsiga kõigile NOPE liikmest residentidele

võimalust kandideerida stipendiumile, et saada lisarahastust konverentsil osalemiseks. Järgmisel aastal toimub 29. WONCA Euroopa konverents Iirimaa pealinnas Dublinis (25.–28.09.2024).

Erialasteks täienduskoolitusteks toetuse saamiseks on võimalik osaleda ka Arstide Täienduskoolituse Fondi stipendiumikonkursil, mille kaudu ka autor täiendavat tuge sai.

Naise emotsioonide mõjul vallanduvad pisarad on mehe agressiivset käitumist pidurdav signaal

Hiirtel tehtud uuringutega on näidatud, et emasloomade pisarais leidub aine, mille lõhn pidurdab isasloomade agressiivset käitumist. Sedalaadi erinevad keemilised signaalid on olulised sotsiaalse käitumise reguleerijad kogu loomariigis. Ei ole teada, kas kirjeldatud nähtus esineb ka inimestel.

Iisraeli Weitzmanni teadusintituudis tehtud uuringus mängisid

vabatahtlikud uurimiselused kahe mehe osavõtul lauamängu, mille üks osapooltest pidevalt kaotas ja seetõttu vihastas ning hakkas agressiivselt sohitegemise lõpetamist nõudma. Agressiivselt käituvale mehele anti nuusutada katseklaasi sisu, kus olid kas naise emotsiooni mõjul vallandunud pisarad või füsioloogiline lahus, mõlemad lõhnata ja värvitud vedelikud. Ilmnes, et pisarate nuusutamise järel vähenesid vastavate testide abil hinnatud agressiivse käitumise ilmingud 40% võrra. Funktsionaalse magnetresonantstomograafia uuringul

ilmestus agressiivsetel meestel naise pisarate nuusutamise järel metaboolse aktiivsuse langus aju prefrontaalse korteksi ja *insula* eesosa piirkonnas. Nende ajupiirkondade aktiivsus kasvas oluliselt seoses agressiivse käitumise väljakujunemisega.

Autorite hinnangul kinnitab uurimus, et keemilised signaalid (kemosignalisatsioon) mõjutavad ka inimese sotsiaalset käitumist.

REFEREERITUD

Argon S, de March CA, Weissgross R, et al. A chemical signal in human female tears lowers aggression in males. *PLoS Biol* 2023;21:e3002442. doi: 10.1371/journal.pbio.3002442.

LÜHIDALT