

Noorte tervisekäitumine Eestis ja Euroopas

Leila Oja, Jaanika Piksööt, Marge Saamel, Alice Haav – Tervise Arengu Instituut

Tasakaalustamata toitumine, vähene liikumine ja peamiselt nendest kahest tegurist tulenev ülekaalulisus on mitmete mittenakkuslike haiguste, sealhulgas südame-veresoonkonna haiguste, diabeedi ja vähkkasvajate olulised riskitegurid. Hiljutine WHO raport (1) näitab, kuivõrd need tervisekäitumise riskitegurid ja ülekaalulisus on probleemiks ka Euroopa, Kesk-Aasia ja Kanada noorte seas. Artikli eesmärk on anda ülevaade 11-, 13- ja 15aastaste Eesti poiste ja tüdrukute toitumisest, kehalisest aktiivsusest ja ülekaalulisusest võrreldes teiste riikide noorte keskmiste näitajatega. Artikkel põhineb WHO Euroopa piirkondliku büroo avaldatud raportil „*A Focus on Adolescent Physical Activity, Eating Behaviors, Weight Status, and Body Image*“, mis on koostatud kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) 2021/2022. aasta andmetel (1). Eestis oli 2021/2022. aasta uuringu lõplik valimi suurus 4862 õpilast ning uuringu viis läbi Tervise Arengu Instituut.

Uuringu taustast

HBSC-uuring sai alguse 1983/84. aastal ning Eesti on osalenud selle rahvusvahelise võrgustiku töös juba 30 aastat. Selle aja jooksul on uuring laienenud üle 50 riiki ja piirkonda, hõlmates praeguseks peaaegu kogu Euroopa, Kesk-Aasia ja Kanada ning jälgides ligi 280 000 noore tervisekäitumist. HBSC-uuring annab iga nelja aasta järel ülevaate 11–15aastaste vastajate tervisekäitumisest ja heaolust, võttes sealjuures arvesse ka sotsiaalmajanduslikke tegureid. Varasemate uuringute ülevaated ja andmed on leitavad Eesti HBSC-uuringu veebilehelt (2) ning uuringu võrgustikuga saab lähemalt tutvuda uuringu rahvusvahelisel

kodulehel (3). Uuringu andmed on väärtuslikuks sisendiks poliitikajundajatele, rahvatervishoiu spetsialistidele ning teaduritele.

Sotsiaalmajanduslikud erinevused noorte tervisekäitumises

Raportis on toodud välja, et suundumused 11-, 13- ja 15aastaste noorte tervisekäitumises on nii Eestis kui ka mujal Euroopas üsna sarnased: ebatervislikud toitumisharjumused ja ülekaalulisus on kasvutrendis ning kehaline aktiivsus on ebapiisav. Murettekitav on ka see, et tulenevalt pere majanduslikust olukorrast ilmneb suur ebavõrdsus noorte tervisekäitumises – enim on negatiivselt mõjutatud just vähem jõukat peredest pärit noored.

Ebatervislikud toitumisharjumused on kasvutrendis

Raportist ilmneb noorukite toitumisharjumuste murettekitav olukord, eelkõige tervisliku toitumise vähenemine ja ebatervislike valikute kasv. Rahvusvahelistel andmetel söövad vähem kui kaks noorukit viiest (38%) iga päev puu- ja köögivilju ning need näitajad vähenevad vanusega. Kui näiteks HBSC uuringuriikides kokku tarbivad 11aastastest puuvilju igapäevaselt 44%, siis 15aastastest vaid 33%. Sama muster kordub ka köögiviljade osas, kus need osakaalud on vastavalt 40% ja 36%. Eesti 11–15aastastest õpilastest sööb iga päev puuvilju 37% ja köögivilju 32% ning ka meie noorte seas vanuse kasvades puu- ja köögiviljade söömine väheneb. Samas ei ole poiste ja tüdrukute tarbimisharjumustes olulisi erinevusi (4).

Maiustusi ja suhkruga karastusjooke tarbitakse jätkuvalt liiga sageli. Raporti andmetel tarbib

iga neljas nooruk (25%) iga päev maiustusi või šokolaadi, sh tüdrukud rohkem kui poisid (28% vs. 23%). Eesti noorte andmed sarnanevad HBSC-uuringu keskmiste näitajatega ja olulisi erinevusi maiustuste tarbimises ei esine (4). Võrreldes 2018. aastaga on 2022. aastal HBSC-uuringuriikides keskmiselt igapäevaselt maiustusi ja šokolaadi tarbivate tüdrukute osakaal kasvanud 2% võrra. Igapäevane suhkruga karastusjookide joomine on poiste hulgas võrreldes 2018. aastaga 2% võrra vähenenud, kuid siiski joob igapäevaselt karastusjooke 15% uuringus osalenud riikide noortest, sh poisid rohkem kui tüdrukud (16% vs. 14%). Karastusjooke joob igapäevaselt Eestis vähem noori (8%) kui HBSC-uuringus keskmiselt (15%), nende hulgas on samuti rohkem poisse kui tüdrukuid (9% vs. 7%).

Rahvusvahelisest raportist on näha, et ebatervislikud toitumisharjumused on seotud pere majandusliku olukorraga. Oma pere majanduslikku olukorda kehvemaks hindavatest peredest pärit noorte hulgas on igapäevaseid karastusjookide tarbijaid enam kui jõukamatest peredest pärit noorte hulgas (18% vs. 15%) ning samuti on nende hulgas vähem iga päev puuviljade (32% vs. 46%) ja köögiviljade (32% vs. 45%) sööjaid. Sarnast tendentsi on näha ka Eesti noorte hulgas, kus pere majanduslikku olukorda kehvemaks hindavatest peredest pärit noorte hulgas on iga päev puuviljade (31% vs. 44%) ja köögiviljade (28% vs. 38%) sööjaid vähem kui jõukamatest peredest pärit noorte hulgas (1).

Ülekaalulisus ja rasvumine on kasvav probleem

Ülekaalulisus ja rasvumine on märkimisväärne rahvatervishoiu

probleem ka noorukite seas. Rahvusvahelise raporti enesehinnangulistel andmetel on võrreldes 2018. aastaga tõusnud ülekaaluliste (sh rasvunud) noorte hulk 21%-lt 23%-le, Eestis on see näitaja tõusnud 23%-lt 25%-le, olles seejuures kõrgem kui HBSC-uuringu keskmine. Ülemäärase kehakaaluga poisse on nii uuringu keskmiste kui ka Eesti andmete alusel oluliselt rohkem kui tüdrukuid (27% vs. 17%; meil 31% vs. 18%) (WHO kasvustandardite järgi). Ülemäärase kehakaaluga tüdrukute hulk Eestis ei ole võrreldes eelmise, nelja aasta taguse uuringuga oluliselt muutunud, samas on poiste hulgas ülekaaluliste, sh rasvunute osakaal kasvanud 4% võrra (1, 4). Kui võrrelda erinevate riikide ülekaaluliste (sh rasvunute) noorte osakaalu, siis 38 riigi võrdluses on 11aastased Eesti noored 17. kohal, 13aastased 9. kohal ja 15aastased 15. kohal.

Rahvusvahelisest raportist ilmneb, et vähem jõukatest peredest pärit noorukid on suurema tõenäosusega ülekaalulised või rasvunud võrreldes jõukamatest peredest pärit eakaaslastega (27% vs. 18%). Ka Eesti noorte andmetel on pere majanduslikku olukorda halvaks hindavate õpilaste hulgas ülekaalulisi (sh rasvunuid) oluliselt enam (30%) kui majanduslikku olukorda heaks (21%) hinnanute seas, seda nii poiste kui ka tüdrukute hulgas (1).

Ebapiisav kehaline aktiivsus

WHO soovitude kohaselt peaksid noored kogu nädala jooksul iga päev aktiivselt (mõõduka kuni tugeva intensiivsusega) liikuma keskmiselt vähemalt 60 minutit. Avaldatud rahvusvahelisest raportist selgub, et vastavalt WHO soovitusele on kehaliselt piisavalt aktiivsed vaid 25% poistest ja 15% tüdrukutest. Eesti noortest on piisavalt aktiivsed vaid 19% poistest ja 13% tüdrukutest. Kehaline aktiivsus väheneb vanuse kasvades, eriti tüdrukute seas. Kui HBSC riikides kokku on 11aastastest tüdrukutest vastavalt soovitusele kehaliselt aktiivsed

20%, siis 15aastastest tüdrukutest vaid 11%. Ka Eesti noorte kehaline aktiivsus väheneb vanusega: kui 11aastastest Eesti tüdrukutest on piisavalt kehaliselt aktiivseid vastavalt soovitusele 17%, siis 15aastastest tüdrukutest vaid 9% (4).

Ka kehalise aktiivsuse puhul ilmneb sotsiaalmajanduslik ebavõrdsus – jõukamatest peredest pärit noorte seas on rohkem neid, kelle kehaline aktiivsus vastab WHO soovitustele (26% vs. 17%). Seega võib pere sissetulek mõjutada kehaliselt aktiivsete tegevuste kättesaadavust ja osalemist organiseeritud liikumisharrastuses. Siiski pole saadud tulemus uus, sest ebavõrdsus aktiivse liikumise võimalustes on püsinud juba aastaid ka Eesti noorte seas (5).

Sotsiaalmajandusliku ebavõrdsuse laiem mõju rahvatervishoiuga seotud probleemidele

Sotsiaalmajandusliku ebavõrdsuse esinemisel noorte tervisekäitumises on paraku pikaajalised tagajärjed, mis ulatuvad kaugemale vahetutest terviseprobleemidest. Ebatervislikud toitumisharjumused, ebapiisav kehaline aktiivsus ja nendest tulenev ülekaalulisus/rasvumine noorukieas võivad olla tõsiste pikaajaliste tagajärgedega, sealhulgas suurenenud risk haigestuda südame-veresoonkonnahaigustesse, 2. tüüpi diabeeti ja teatud tüüpi vähivormidesse. Need haigused ei mõjuta mitte ainult inimese heaolu, vaid koormavad oluliselt ka tervishoiusüsteeme ja majandust. Regulaarne kehaline aktiivsus, tasakaalustatud ja mitmekesine toitumine ning normaalse kehakaalu säilitamine on tervist toetava eluviisi olulised elemendid, seda ka noorte vanuserühmas. Raporti tulemused näitavad vajadust sihipäraste sekkumiste järele, et võimaldada noorukitel omaks võtta tervist toetavat käitumist ja vältida harjumusi, mis ei mõjuta mitte ainult nende praegust tervist ja heaolu, vaid ka nende tervist täiskasvanuna. Lisaks tekitab sotsiaalmajanduslik ebavõrdsus noorukite

tervisekäitumises ebasoodsate olukordade nõiarangi, kus vähem jõukatest peredest pärit lapsed kogevad tõenäolisemalt ebasoodsaid tervisemõjusid, mis võivad pärssida nende haridusteed, tööhõive väljavaateid ja üldist elukvaliteeti. See säilitab sotsiaalse ebavõrdsuse ning piirab edasisi võimalusi.

Tulemused rõhutavad, et ebavõrdsusega tegelemine nõuab mitmekülgset lähenemist, sealhulgas poliitikat, mis edendab tervislikumat keskkonda, parandab täisväärtusliku toiduvaliku kättesaadavust ja julgustab kõiki noori olema kehaliselt aktiivsed, olenemata nende sotsiaalmajanduslikust taustast. Avaldatud raportis soovitatakse olukorra parandamiseks rakendada mitmeid meetmeid:

- Toiduturunduse reguleerimine: lastele ja noorukitele suunatud tervist mitte toetavate toitute ja jookide turundamisele rangeimate eeskirjade kehtestamine.
- Tervisliku toitumise edendamine: taskukohase ja toitainerikka toidu kättesaadavuse parandamine, eriti ebasoodsas olukorras olevate perede jaoks, ning tervist mitte toetavate toitute ja jookide tarbimist takistavate meetmete rakendamine.
- Kehalise aktiivsuse suurendamine: kehalisteks tegevuseks ohutu ja juurdepääsetava keskkonna loomine ning algatuste edendamine, mis julgustavad noorukeid olema regulaarselt kehaliselt aktiivsed.
- Sihtotstarbelised sekkumised: kohandatud sekkumiste väljatöötamine, et toetada noorukite tervist toetavat käitumist, eriti ebasoodsas olukorras olevate noorte seas. Need sekkumised võivad hõlmata koolipõhiseid programme, mis edendavad tervislikku toitumist ja kehalist aktiivsust; kogukonnapõhiseid algatusi, mis pakuvad juurdepääsu taskukohastele aktiivsetele tegevustele ja vaba aja veetmise võimalustele, ning rahvatervishoiu kampaaniaid, mis paran-

davad teadlikkust tervislike valikute tähtsusest.

- Sotsiaalse ebavõrdsusega tegelemine: poliitika eesmärk peaks olema vähendada tervishoiuga seotud sotsiaalmajanduslikke erinevusi, tagades kõigile noortele võimaluse elada tervemana. Oluline on, et need lapsed ja noorukid, kes juba on ülekaalulised (ja eriti vähem jõukatust peredest), saaksid tasuta toitumis- ja liikumisnõustamist, et ennetada nende rasvumist ja kaasuvate haiguste teket.

Kokkuvõte

Kõrvutades Eesti noorte tervisekäitumise näitajaid HBSC-uuringu keskmiste tulemustega, ilmneb, et välismaa eakaaslased on igapäevaselt kehaliselt aktiivsemad (16% vs. 20%), tarbivad igapäevaselt rohkem kõigi-

vilju (32% vs. 38%) ning kannatavad vähem ülekaalulisuse/rasvumise all (25% vs. 23%). Kui ülemäärase kehakaaluga vastajate seas on Eesti 11- ja 15aastased noored Euroopa keskmiste hulgas, siis 13aastaste vanuserühmas on olukord palju murettekitavam – ülemäärase kehakaaluga on 32% (vs. 28% HBSC-uuringus kokku) selles vanuses poistest ja 21% (vs. 17%) tüdrukutest. Samas on positiivne, et kuigi igapäevaselt maiustuste tarbimise osas on Eesti noored niisama maiad kui eakaaslased (25%), siis suhkruga karastusjooke tarbivad Eesti noored oluliselt vähem (15% vs. 8%). Ent tulemused näitavad, et need näitajad sõltuvad pere sotsiaalmajanduslikust seisust, seda nii meil kui ka mujal.

Raportis on rõhutatud vajadust sihispärase sekkumise ja poliitika järele, mis edendaks kõigi noorte

tervisealase võrdõiguslikkuse tagamist just sotsiaalmajanduslikult haavatumas seisus olevate perede toetamiseks. Samuti võib pere sisetulek mõjutada selliseid tegureid nagu juurdepääs kehaliselt aktiivsetele tegevustele ja organiseeritud liikumisharrastuses osalemisele.

KIRJANDUS

1. Rakić JG, Hamrik Z, Dzielska A, et al. A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024. <https://iris.who.int/handle/10665/376772>
2. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). Tervise Arengu Instituut (tai.ee). <https://tai.ee/et/teadustoo/teadustoo-ulevaade/seireuuringud/eesti-kooliõpilaste-tervisekaatumise-uuring-hbcs>
3. HBSC rahvusvaheline veebileht HBSC study | Health Behaviour in School-aged Children study. <https://hbcs.org/>
4. Oja L, Piksoõt J, Haav A jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023.
5. Piksoõt J, Oja L. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2021/2022. õppeaasta tabelid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023.

Tsentraalse toimega lihasrelaksandid on mõjusad vaid mõnede kroonilise valu vormide korral

Tsentraalse toimega lihasrelaksante (TLR) soovitatakse kroonilise valu ravis kasutada koos mittesteroidsete põletikuvastaste ravimitega. Vähe on andmeid TRLiide pikaajase kasutamisega seotud võimalike kõrvaltoimete ja nende tõhususe kohta kroonilise valu eri vormide korral.

USA Yale'i ülikoolis selgitati kuni 2023. aastani ilmunud

uuringute andmete metaanalüüsil TRLiide pikaajase kasutamise efektiivsust kroonilise valu ravis. Analüüs põhines 30 juhuslikustatud uuringu (kokku 1314 vaatlusalust) ja 14 kohortuuringu (kokku 1168 vaatlusalust) andmeil. Relaksantidest oli sagedamini kasutatud baklofeeni (11 uuringus), tizanidiini (8 uuringus) ning tsüklobensapriini (7 uuringus). Kõikides uuringutes oli TRLi kasutatud üle 30 päeva.

Platseeboga võrreldes olid kasutatud TRLiide efektiivsemad kolmiknäarvi neuralgia, kaelavalu

ja valulike lihaskrampide/spasmide ravis. Nimmevalu, fibromüalgia ega teiste kroonilise valu vormide ravis ei olnud TRLiide platseebost tõhusamad. TRLiide ravis sagedasemad kõrvaltoimed olid vähene uimasus ja suukuivus.

REFEREERITUD

- Oldfield BJ, Gleeson B, Morford KL, et al. Long-term use of muscle relaxant medications for chronic pain: a systematic review. JAMA Netw Open 2024;7:e2434835.

LÜHIDALT