

Laserravi ja amitriptülliini efektiivsus fibromüalgia korral

Amitriptülliini efektiivsus kroonilise valu ja fibromüalgia ravis on varem teaduslikult tõestatud. Rühm Türgi uurijaid Dicle ja Abant Izzet Baysali Ülikooli arstiteaduskonnast jagas 75 fibromüalgiasündroomiga patsienti juhuvaliku põhimõttel kolme rühma. 25 haigest koosneval rühmal rakendati aktiivset ravi madalenergeetilise gallium-arseenlaseriga, rakendades laserkiire toimet 3 minuti vältel igale "valupunktile" kahe nädala vältel. Teise sama suurusega rühma kuulunud patsientidele ordineeriti 10 mg amitriptülliini öhtul enne magamaheitmist 8 nädala vältel. Kolmandal, paltseeborühmal, kasutati sama laserkiirgajat, kuid protseduuri üksnes simuleeriti. Haigetel hinnati "valupunktide" arvu, valu subjektiivset väljendatust,

hommikust kangustunnet lihastes, unehäireid ja depressiooni väljendatust (Hamiltoni depressiooniskaala abil). Kuigi autorid ei eita ka "aktiivsete" ravivõtete paltseeboefekti, näitasid võrdlusandmed, et nii laserravi kui amitriptülliin on fibromüalgia korral efektiivsed. Nad soovivad gallium-arseenlaseri abil tehtavat ravi monoterapiana või kombinatsioonis teiste ravivõtetega.

Gür A, Karakoc M, Nas K, Cevik R, Sarac AJ, Ataoglu S. Effects of low power laser and low dose amitriptyline therapy on clinical symptoms and quality of life in fibromyalgia: a single-blind, placebo-controlled trial. *Rheumatol Int* 2002;22:188-93.

Mälu subjektiivne häire ei ennusta dementsust

Mälu käepärasus halveneb ea kasvuga, kuid subjektiivselt avalduv mäluhäire ei ole üldjuhul dementsuse varane avaldus. Sellisele järeldusele jõuti Manitobas Kanadas tehtud ulatusliku rahvastiku-uuringu tulemuste põhjal. Kuigi mälu ja kognitiivsed võimed halvenevad ka dementsuse varases staadiumis, näitas uuritavate viis aastat kestnud jälgimine, et rahuldavalt säilinud kognitiivsete võimetega isikutel on mälu käepärasuse (operatiivmälu) halvenemine sageli tingitud muudest asjaoludest, näiteks kontsentratsiooni- ja

tähelepanuvõime langusest, depressioonist jm. Kasutades mälu hindamise lihtsaid teste (nt *mini-mental/test*), ilmneb, et halva mälu kaebus on sageli pigem subjektiivne kui objektiivne nähtus.

St John P, Montgomery P. Are cognitively intact seniors with subjective memory loss more likely to develop dementia? *Internat J Geriatr Psychiat* 2002;17:814-20.

Vanemaealistele ebaadekvaatselt ordineeritud ravimid

Helsingi 75–95aastasi inimesi hõlmanud rahvastikuuring näitas, et võrreldes Soomes varem ja eriti USA-s kogutud andmetega on seal ebaadekvaatselt ordineeritud ravimite tarvitamine vähenenud. Uuring põhines juhuvaliku põhimõttel selekteeritud 3921 eaka inimese küsitlusel ja terviseanalüüsil, mis näitas, et üks ebasobiv ravim oli ordineeritud 15,5%-le, kaks 1,3%-le ning kolm või enam 0,2%-le vaadeldud isikutest. Selgus, et mitmed neist ravimitest ei ole Soomes koguni registreeritud ja vanemaealised isikud olid neid hankinud mujalt. Siiski järeldavad töö autorid, et Soomes on pigem probleemiks tõenduspõhiste ravimite alarvitamine kui tõestamata efektiivsusega ravimite liigne kasutamine (1). Sellest mõnevõrra erinevale järeldusele jõudis rühm Hollandi teadlasi, kes uurisid E-vitamiini ja multivitamiinide ning mineraalide soovitatud kombinatsioonide kasutamist 652 vähemalt 60aastasel isikul. Uuring

vältas kaks aastat, mille vältel mainitud preparaatide toimet võrreldi platseeboga. Selgus, et 200 mg E-vitamiini annus ning samuti laialt kasutatavad ja eriti eakatele soovitatavad multivitamiini ja mineraale sisaldavad drageedid toovad pigem kahju kui kasu. Näiteks kulgesid vitamiini tarvitavatel eakatel kõik akuutsed respiratoorsed infektsioonid raskemalt (neil oli rohkem haigusnähte) ja kestvamalt kui neil, kes olid võtnud platseebot (2).

1. Pitkala KH, Strandberg TE, Tilvis RS. Inappropriate drug prescribing in homedwelling, elderly patients: a population based study. Arch Intern Med 2002;162:1707–12.
2. Graat JM, Schouten EG, Kok FJ. Effect of dialy vitamin E and multivitamin-mineral supplementation on acute respiratory tract infections in elderly persons: a randomised controlled trial. JAMA 2002; 288:715–21.

Vererõhu nn valge kitli efekt on seotud rõhu tõusuga ka kehalise aktiivsuse korral

Vegetatiivselt labiilsetel, sümpatikotooniale kalduvatel isikutel täheldatakse sageli mõõtmisprotseduuriga kaasnevat arteriaalse vererõhu märkimisväärset tõusu, mida on hakatud nimetama valge kitli efektiks. Iirimaa Corki Ülikoolis tehtud uuringud näitavad, et nendel isikutel põhjustab ka füüsiline koormus vererõhu suurema tõusu kui neil, kellel see efekt ei ilmne. See järeldus põhineb 421 arteriaalse hüpertensiooni hindamiseks kliinikusse saadetud isiku vererõhu ambulatoorsetes tingimustes tehtud ööpäevase

monitooringu tulemustel. Autorid järeldavad, et need isikud vajavad eritählepanu, kuna tavalise ööpäevase aktiivsusega kaasnevad vererõhu tõusud võivad neil soodustada elutähtsate elundite kahjustusi.

- Leary AC, Donnan PT, MacDonald TM, Murphy MB. The white-coat effect is associated with increased blood pressure reactivity to physical activity. Blood Press Monit 2002;7:209–13.