

# TERVE NAINE

TERVISEKASSA ERIVÄLJAANNE

SUVI 2020

## PERSOON

Eeva Essel on  
emakakaelavähiga  
isiklik side

## NAISTEARST

Sõeluuringul  
käimine peaks  
olema sama  
tavaline kui  
käte pesemine









# Kallis naine!

**M**eil on hea meel, et hoiad käes ajakirja, mis näeb esimest korda trükivalgust. Nendel lehekülgedel soovime sulle edasi anda tarkust ja teadmist sinu kõige kallimast varast, milleks on tervis. Võta see aeg, et lugeda võimalustest ja teiste naiste kogemustest, ning õpi neist.

Vastutuse oma tervise eest peab võtma iga naine ise. See terviseajakiri on mõeldud naistele, et nad mõistaksid, kui tõsine haigus on emakakaelavähk, mille tagajärjel sureb Eestis igal aastal ligi 60 naist. Aja-

kirjas räägime teemadel, mis on seotud emakakaelavähi ja seda põhjustava HP-viirusega. Sõna võtavad naistearstid ja eri vanuses naised, kes kuuluvad selle aasta sõeluuringu sihtrühma. Nad kõik tahavad sulle selgitada, miks ka Sina peaksid kindlasti emakakaelavähi sõeluuringus osalema.

## Võta see aeg, et lugeda võimalustest ja teiste naiste kogemustest, ning õpi neist

Haigekassa korraldab igal aastal sõeluuringuid, et leida üles inimesed, kel on tekkinud varajases staadiumis vähk. Sõeluuring on tõhus viis avastada vähieelsed seisundid või varases staadiumis vähk võimalikult kiiresti, mil see on veel ravitav. Emakakaelavähk algab kaebusteta ja vähieelne seisund võib kesta 10–15 aastat.

Seepärast on oluline käia kontrollis ja osaleda sõeluuringus ka neil naistel, kes peavad end täiesti terveks.

Kahjuks ei kasuta naised pakutavat võimalust piisavalt. Riiklikud sõeluuringud täidavad oma eesmärgi vaid siis, kui uuringutes osaleb üle 70 protsendi sihtrühmast. Eelmisel aastal käisid emakakaelavähi sõeluuringul vaid pooled kutsutud naistest. Miks see nii on? Kas arvatakse, et kui kaebusi ei ole, siis on minuga kõik korras? Või on see hoopis hirm, et kontrolli

käigus avastatakse vähk? Sul on kaks valikut: kas elada teadlikult tervena või elada teadmatuses, arvates, et Sinuga on kõik korras, kuigi see ei pruugi nii olla. Mis on Sinu valik?

## Meil on naistele ka hea uudis!

Kui praegu kutsub haigekassa emakakaelavähi sõeluuringule ainult ravikindlustatud naisi, siis järgmisel aastal hakkame tasuma ka ravikindlustamata naiste vähi-sõeluuringute eest. See on vähi-sõeluuringute korralduses suur samm edasi.

Loodame, et ajakiri paneb Sind oma tervisele rohkem mõtlema. Tuletame meelde, et sellel aastal oodatakse emakakaelavähi sõeluuringule ravikindlustatud naisi sünniaastatega **1965, 1970, 1975, 1980, 1985 ja 1990**. Broneeri endale kindlasti aeg juba täna.

Naised, hoolige oma tervisest ja käige regulaarselt kontrollis! See on ainuke võimalus kinkida endale kindlustunne.

**Ave Jüriöö ja Taisi Kõiv**  
*Haigekassa terviseedendajad*

# Eeva Essel on emakakaela- vähiga isiklik side

**E**lkoige saatejuhi ja ajakirjanikuna tuntud **Eeva Esse** (sündinud 1990) on kõige paremas mõttes naine nagu orkester. Peale mainitud ametite töötab ta ka produtsendi, toimetaja ja meediakoolitajana, vabal ajal teeb kõvasti sporti ning keerutab pidudel plaate. Tõsi, viimase puhul tähendab see tänapäeval pigem nuppudega opereerimist.

„Ma olen üks neist inimestest, kes võib uhkusega öelda, et teeb seda, mida armastab,“ sõnab Esse. „Viimasel ajal soovin enda kogemusi ka teistega jagada ja seega annan meediakoolitusi nii väiksematele kui ka suurematele auditooriumitele. Sisuliselt õpetan klassikalist meediaga suhtlemist, aga ka näiteks seda, kuidas käituda olukorras, kus ajakirjanik tuleb kellegi juurde kaamera ja mikrofoniga väga ebameeldiva küsimusega.“

Tempoka elustiili juures on tervis Esse jaoks väga olulisel kohal ja seda ei praktiseeri ta mitte ekstreemsustesse laskudes, vaid mõõdukusega.

„Ma ise pean kõige olulisemaks hoida oma elu tasakaalus. Ma teen sporti ja kõike muud tasakaalukalt, et mitte üle piiri minna. Tervislikuks olemine peab jääma mõistuse piiridesse,“ arwab Esse.

## Mulle tuli suure üllatusena, et ka minuealised naised on sõeluuringule oodatud

Emakakaelavähi sõeluuringu kampaaniaga otsustas Esse liituda kahel põhjusel. Esiteks oli ta üllatunud, et ka juba tema sünniaastaga (1990) noored naisterahvad on sõeluuringutele oodatud. Teine põhjus oli personaalsem.

„Tahan tõesti tõsta naiste teadlikkust emakakaelavähist ja naiste

tervisest laiemalt. Mulle tuli suure üllatusena, et ka minuealised naised on sõeluuringule oodatud, sest pigem on varem mulje jäänud, et see puudutab 50ndates või 60ndates naisi,“ märgib Esse. „Lisaks on minu suguvõsas seda haigust esinenud – seega oli mängus ka isiklik side.“

Esse on ka ise varasemas ajakirjanikuelus sõeluuringute temaatikat kajastanud ning mäletab hästi, et teda šokeeris fakt, et sõeluuringutel osalemise protsent on Eestis nõnda madal. Seepärast tahab ta kõigile meelde tuletada, et inimesed seda riigi pakutavat tasuta võimalust kasutaksid.

„Ajakirjanikuna ei saa ma üldse aru, miks inimesed ei haara kinni võimalusest, mida riik neile pakub. Naised, teile tuuakse see sisuliselt kandikul kätte. Palun minge kontrollige ennast! Kui midagi avastatakse, on haigusega palju kergem võidelda, ja kui ei avastata, saad meelerahu, et sinuga on kõik korras,“ kutsub Esse sookaaslaseid üles uuringul osalema. ■







# Emakakaelavähi sõeluuring



Sellel aastal on oodatud  
emakakaelavähi  
sõeluuringule

**55 735**  
sihtrühma naist

Emakakaelavähi  
sõeluuringule **kutsutakse**

**30–55-**

aastaseid naisi iga  
aasta järel

**5**

**2020.**

aastal  
kutsutakse  
emakakaelavähi  
sõeluuringule  
ravikindlustatud  
naisi sünni-  
aastatega:

1965

1970

1975

1980

1985

1990



2019. aastal käis haigekassa  
andmetel emakakaelavähi sõeluuringul

50,1%

ravikindlustatud naistest



Eestis on  
emakakaelavähi  
haigestumine  
ja suremus üks  
kõrgemaid  
Euroopas

Emakakaelavähi  
eelne seisund  
võib kesta  
**10–20**  
aastat





# Marilyn Jurman kutsub üles naisi enda eest hoolitsema

**N**äitleja **Marilyn Jurman** (sündinud 1985) hakkas eelmise kümnendi alguses joogat praktiseerima ning liigub elus järjest rohkem selle poole, et näitlejaamet välja vahetada. Praegust eluetappi peab ta suureks enesearengu faasisiks.

„Elan pidevas kulgemises,“ sõnab Jurman. „Jooga avastasin 2012. aastal, kuna elu oli jõudnud hetke, kus see, millega olin seni tegelenud, ei teeninud mind enam piisavalt, ja oli vaja mingit muutust. Jooga on andnud mulle selgust, rahu ning parema vaimse

ja füüsilise tervise. Ka olen saanud mitmesuguseid praktilisi tööriistu, mida keerulistel hetkedel kasutada ja mida nüüd ka teistega suure rõõmuga jagada tahan.“

Kuna näitlemisega tegeleb ta järjest vähem, ei soovi ta

selles vallas uusi projekte välja hõigata – sest neid lihtsalt pole. Praegu tegutseb naine peaaesjalikult koolituste, jooga õpetamise ja psühholoogiaga. Tänu oma hobile on Jurman kindlasti oluliselt ter-

vislikumate eluviisidega kui keskmine eestlane ning soovib kõigile hingele panna, et inimesed ennast rohkem hoiaksid. Seepärast ei pidanud ta pikalt mõtlema, kui tuli pakkumine emakakaelavähi sõeluuringu kampaanias osalemiseks.

„Usun, et kiires elutempos on vahel hea naistele meelde tuletda, et teiste eest hoolitsemise kõrval on vaja hoolitseda ka enda tervise eest,“ sõnab Jurman. „Ma arvan, et kohustuste koorma all võib vahel enda eest hoolitsemine tunduda justkui lisakoorem, mitte kingitus. Ja tahangi öelda, et tegelikult on sõeluuringul osalemine kingitus – kingitus iseendale.“

Jurman lisab ühtlasi, et alati on targem tegeleda ennetamise, mitte tagajärgedega, mis tegelikult ongi sõeluuringute eesmärk.

„Usun, et regulaarselt oma tervise eest hoolitsemine on kindlasti lihtsam kui hilisem juba oluliselt suurema mure lahendamine,“ märgib Jurman, kes soovib tervet ellusuhtumist kõigile Eestimaa inimestele. „Olge iseendaga lahked, jalutage rohkem looduses, suhelge silmast silma. Tegelege sellega, mis paneb unustama aja. Ja küsige vajaduse korral abi!“ ■

## Sõeluuringul osalemine on kingitus – kingitus iseendale





# Emakakaelavähi sõeluuringule jõuavad vaid pooled kutsutud naistest

— Ave Jüriöö, haigekassa terviseedenduse spetsialist

**E**estis on emakakaelavähi haigestumus ja suremus üks kõrgemaid Euroopas. Igal aastal saab Eestis keskmiselt 150 naist esmase emakakaelavähi diagnoosi ning haiguse tagajärjel sureb umbes 60 naist. Vaatamata meditsiini arengule ja riiklikele pingutustele ei vähene Eestis emakakaelavähi esinemissagedus ning vaid pooled kutsutud naistest jõuavad sõeluuringule.

Emakakaelavähi ennetamiseks on oluline osaleda sõeluuringus. Eestis kutsutakse emakakaelavähi sõeluuringule naised vanuses 30–55 iga viie aasta järel. „Sõeluuring on tõhus viis avastada vähieelseid seisundeid või varases staadiumis vähk enne, kui haigus on hakanud organismis levima ja kaebusi tekitama,“ sõnas Ida-Tallinna Keskhaigla naistearst Gabor Szirko.

„Kahetsusväärset on palju, aga naised, kes ei käi uuringutel mitte kunagi või jõuavad arsti juurde siis, kui haigus on juba välja kuju-

nenud. Emakakaelavähi eelne seisund võib kesta 10–20 aastat, kuid on ka kiiresti arenevaid vorme. Vähieelsete seisundite avastamisel on emakakaelavähk hõlpsasti ennetatav,“ lisas dr Szirko.

Riiklikud sõeluuringud täidavad oma eesmärgi aga siis, kui uuringutes osaleb üle 70 protsendi sihtrühmast. Eestis on sõeluuringutel osalemise protsent paraku väiksem – keskmiselt osaleb neis 50–55 protsenti kutse saanutest. 2019. aastal käis haigekassa andmetel emakakaelavähi sõeluuringul 50,1 protsenti ravikindlustatud naistest.

## Maakondade võrdluses osaleti kõige rohkem:

58,3%

**Lääne-Viru maakonnas**

58,2%

**Pärnu maakonnas**

56,8%

**Lääne maakonnas**

## Mis haigus on emakakaelavähk?

Emakakaelavähi haigestumisel ei ole seost pärilikkusega, seega võivad olla ohustatud kõik naised. Haigestumuse kõrgpunkt on 40.–50. eluaastal, kuid haigus tabab üha enam ka nooremaid naisi. Emakakaelavähi põhitekitajaks on inimese papilloomiviiruse (HPV) kõrge riskiga tüved. „HPV levib puutekontakti kaudu, sealhulgas sugulisel teel, ja nakkusallikaks on papilloomiviirusega nakatunud teine inimene,“ selgitas dr Szirko.

HPV-l on üle 100 viirustüve, millest osa põhjustab hea- ja teised pahaloomevõimulisi muutusi nahal või limaskestadel. „Ilma HPV nakkuseta emakakaelavähk ei teki, kuid HPV võib põhjustada ka teisi vähiliike, nagu suu-, neelu- või pärasoolevähk, mis võivad esineda nii naistel kui ka meestel,“ sõnas dr Szirko.

Emakakaelavähi eelsete seisundite varaseks avastamiseks kasutatakse PAP-testi, millega saab avastada

neid rakumuutusi emakakaelal, mis võivad viia vähi tekkimiseni. „Regulaarne PAP-uuringu tegemine on oluline ka seetõttu, et emakakaelavähi varajased sümptomid jäävad naisele tihti märkamatuks ega tekita muutusi enesetundes,“ sõnas dr Szirko. Kuna ligi 80% inimestest nakatub papilloomiviirusega vähemalt kord elu jooksul, soovib dr Szirko ennast HPV vastu kaitsta vaktsiiniga. „HPV-vastane vaktsiin annab kaitse viiruse ohtlikumate tüvede vastu, kuid kindlasti ei asenda see tavapäraselt PAP-testil põhinevat emakakaela sõeluuringut ning ka pärast vaktsineerimist on oluline regulaarselt naistearsti külastada,“ selgitas ta.

### **Emakakaelavähi tasuta sõeluuring võiks olla kättesaadav kõigile**

Sõeluuringutele kutsutakse vaid ravikindlustatud inimesi, seega jääb osa naisi uuringutest kõrvale. Enamasti jõuavad need naised arsti juurde alles siis, kui on tekkinud juba tõsised kaebused. „Naistearstina pooldan igati seda, et tasuta uuring oleks kättesaadav kõikidele Eesti naistele, olenemata ravikindlustuse olemasolust. Nii oleks võimalik jõuda ka nendeni, kes on ravikindlustuse puudumise tõttu arsti juurde pöördumist aastaid edasi lükanud,“ kommenteeris Lääne-Tallinna Keskhaigla naistekliiniku juhataja ja naistearst **Piret Veerus**.

Juba teist aastat järjest pakub Lääne-Tallinna Keskhaigla Tallinna linnavalitsuse toel üleeuroopalisel

emakakaelavähi ennetusnädalal ravikindlustamata naistele võimalust osaleda emakakaelavähi tasuta sõeluuringus. „Eelmisel aastal oli naiste tagasiside väga positiivne: küsiti lisainfot, milal peaks taas kontrolli tulema ning kas oleks võimalik osaleda ka rinnavähi sõeluuringus. Selle väikese projekti põhjal võib öelda, et vähemasti ravikindlustamata naiste huvi sõeluuringute vastu oli suur,“ rääkis dr Veerus.

## **Emakakaelavähi eelne seisund võib kesta 10–20 aastat**

Seejuures leiab ka haigekassa, et haiguste ennetamiseks või varaseks avastamiseks peavad sõeluuringud olema kättesaadavad kõigile. „Vähkkasvajad ohustavad nii kindlustatud kui ka kindlustamata inimesi, mistõttu plaanib haigekassa juba 2021. aastal hakata tasuma ka ravikindlustamata inimeste vähisõeluuringute eest,“ kinnitas haigekassa esmatasandi ekspert **Made Bambus**.

### **Kuidas osaleda sõeluuringus?**

Sõeluuringule on kutsutud naised, kelle sünniaasta kuulub sõeluuringu sihtrühma. **2020. aastal kutsutakse emakakaelavähi sõeluuringule ravikindlustatud**

**naisi sünniaastatega 1965, 1970, 1975, 1980, 1985 ja 1990.**

Eelmisel aastal alustas vähi sõeluuringute register sõeluuringute kutsete saatmist e-posti teel, kasutades selleks portaali eesti.ee teavitusteenust. E-kutse saavad kõik sõeluuringu sihtrühma kuuluvad naised, kelle e-posti aadress isikukood@eesti.ee on suunatud oma isiklikule meiliaadressile või on märgitud rahvastikuregistrisse. Kui vähi sõeluuringute registris infot e-posti edasisuunamise kohta ei ole, saadetakse paberkutse rahvastikuregistris märgitud aadressile. Saatekiri sõeluuringule on leitav patsiendiportaalist [www.digilugu.ee](http://www.digilugu.ee).

Sõeluuringul osalemiseks ei pea kutset ootama jääma. Kui kuulud sõeluuringu sihtrühma, tuleb vaid helistada sobivasse tervishoiuasutusse. Sõeluuringuid tegevate raviasutuste kontaktid leiab haigekassa kodulehelt. Registreerimisel kontrollitakse sünniaastat ja ravikindlustuse kehtivust. Uuringule minnes tuleks kindlasti kaasa võtta isikut tõendav dokument.

Dr Szirko ja dr Veerus panevad inimestele südamele, et tervise eest hoolitsemine on igaühe enda kättes. „Riikliku tervishoiusüsteemi ülesanne on luua sõeluuringuteks võimalused, neid rahastada ja tagada kvaliteet, kuid inimese ülesanne on kasutada suurepäraselt võimalust ja osaleda sõeluuringus,“ tõdes dr Szirko. ■





# Irina Embrichi arvates hakkavad inimesed tegutsema sageli liiga hilja

**T**aasiseseisvunud Eestis tiitlivõistluste medalite arvestuses üks edukamaid sportlasi **Irina Embrich** (sündinud 1980) on kampaanias ainukene emakeelena vene keelt rääkiv naine, ent suurepärane näide lõimumisest.

Embrich elas Lasnamäel, kus teda kasvasid ema ja vanaema. Naiste ühine jõud on saatnud tervet tema elu. Ta alustas oma sporditeed iluvõimlejana, kuid peagi selgus, et just vehklemisses on tal kõige rohkem annet. Nüüdseks on ta kaheteistkordne tiitlivõistluste medalist ning toonud Eesti rahvale palju rõõmu nii individuaalsete kui ka naiskondlike saavutustega. Tõsi, kampaania raames ütles ta meile, et tänavune hooaeg võib jääda profisportlasena tema viimaseks.

See aga ei tähenda, et tervislikud eluviisid kuhugi kaoks. Tema ellu jääb teadlik sportimine, tervislik

toitumine ja rahulik stressivaba elustiil. Pealegi on tal vastutus mitte ainult oma abikaasa ja tütre, vaid kõikide oma õpilaste ees.

„Mul on oma vehklemisklubi ja pean olema igal juhul noortele eeskujuks. Tahan oma teadmisi jagada ja hea tervis on kõige selle aluseks. Tervislikud eluviisid jäävad alatiseks minu elu saatma,“ kinnitab Embrich.

Kuigi sportlasena tehakse talle tervisekontrollle tihedamini kui keskmisele inimesele, osaleb ta alati sõeluuringutel, kui kutse tuleb. Talle jääb arusaamatuks, miks inimesed sageli seda võimalust ei kasuta.

„See ei võta ju kelleltki tükki külast. Inimene kaotab ehk mõne tunni oma argipäevast, ent kui

palju on võimalik õigel ajal avastatud haiguse puhul aega võita,“ mõtiskleb ta.

Embrichi sõnul võiksid inimesed suhtuda tervisesse oluliselt tõsisemalt. Ta on märganud tendentsi, et tegutsema hakatakse sageli alles siis, kui haigusjuht on jõudnud lähedasteni.

## Tervist võiks kogu aeg kontrolli all hoida

„Tegutsema hakatakse siis, kui haigestub keegi lähedastest – pereliige, sugulane või sõber. Selle ase-

mel võiks tervist kogu aeg kontrolli all hoida,“ ütleb karjääriskahet kohalise arvu tiitlivõistluste medaleid võitnud naine.

Embrichi sõnul on väga tore tõdeda, et kampaania raames ühendasid jõud tuntud naised erinevatelt elualadelt. ■



# Mis on HPV ja kuidas end selle eest kaitsta?

**Ave Jüriöö**, haigekassa terviseedenduse spetsialist

**80%** inimestest nakatub elu jooksul mõne papilloomiviiruse tüvega, millest ohtlikumad põhjustavad vähki. Inimese papilloomiviirus ehk HPV on inimeselt inimesele kanduv viirus, mis levib naha või limaskestade kokkupuutel. Kuna HPV vastu ravi puudub, siis kuidas end viiruse eest kaitsta?

HPV-l on üle 100 viirustüve, millest osa põhjustavad hea- ja teised pahaloomulisi muutusi nahal või limaskestadel. Viirustüved on võimelised nakatama mingit kindlat piirkonda kehas ning ohtlikumad põhjustavad nii emakakaelavähki kui ka teisi vähiliike, nagu suu-, neelu-, peenise- või pärasoolevähk. Emakakaelavähk on neist aga kõige levinum HPV põhjustatud haigus.

## Kuidas toimub nakatumine?

HPV levik suguelundite piirkonnas on seotud seksuaalse aktiivsusega. „Risk HPV-ga nakatuda tõuseb tavaliselt koos seksuaalpartnerite arvu suurenemisega, kuid nakatuda võib ka esimese seksuaalvahekorra ajal ja ühe

kindla püsipartneriga, kui üks partneritest on viiruse kandja,“ selgitas Ida-Tallinna Keskhaigla naistearst **Gabor Szirko**. Naistearsti sõnul vähendab kondoomi kasutamine küll nakatumisohtu, kuid ei taga täielikku kaitset, sest ei kata kõiki nahapiirkondi, mille kaudu viirus levida võib.

Kuna emakakaela rakumuutusi ja emakakaelavähki esineb naistel sagedamini kui meestel peenisevähki, siis arvatakse, et mehed on viirusekandjad ja nakatajad ning vaid naised haigestuvad.

Dr Szirko lükkab väite ümber ja täpsustab, et viirust levitavad võrdselt nii mehed kui ka naised. „Samuti arvatakse sageli, et HPV-ga nakatumine saab toimuda vaid seksuaalvahekorra ajal. Tegelikult võib viiruse ülekande toimuda pelgalt suguelundite kokkupuutel või siis kokkupuutel suu, päraku või sõrmedega,“ selgitas naistearst.

Pärast nakatumist võib viirus elada inimese kehas pikka aega ilma haigustunnusteta. Enamasti suudab immuunsüsteem viiruse mõne kuu või paari aasta jooksul

hävitada. Kui aga viirusest vabane da ei õnnestu, võib sellest areneda vähk. „Tavapäraselt areneb vähk välja aeglaselt ja vähieelne seisund võib kesta 10–20 aastat, kuid on ka kiiresti arenevaid vorme,“ märkis Szirko.

## Kuidas kaitsta ennast HPV eest?

Eestis on nii vähki tekitavate HPV tüvede kui ka emakakaelavähi esinemissagedus üks suurimaid Euroopas. HPV eest kaitsmiseks on oluline hoiduda juhuslikest seksuaalvahekordadest, kasutada kondoomi, käia regulaarselt naistearsti juures kontrollis, osaleda emakakaelavähi sõeluuringus ja end vaksineerida.

Parim viis emakakaelavähi ennetamiseks on HPV-vastane vaksineerimine. Vaktsiin annab kaitse kõige kõrgema vähiriskiga HPV tüüpide 16 ja 18 vastu, mis põhjustavad 70% emakakaelavähi juhtudest.

Kuna HPV profülaktiline vaktsiin töötati välja eelkõige emakakaelavähi ennetamiseks, on vaksineeritavate sihtgrupp esmalt tüdrukud, kes ei ole suguelu alustanud.

„Oluline on vaksineerida lapsi enne seksuaaleluga alustamist, sest kui vaksineerimine on toimunud hiljem, võib naine juba olla HPV-ga nakatunud ja soovitud kaitset ei teki. Samas kui inimene on nakatunud ühe viirusetüvega, annab vaktsiin siiski kaitse teiste tüvede vastu,“ kommenteeris Põhja-Eesti Regionaalhaigla onkoloog-ülemarst ja naistehaiguste keskuse juhataja **Kersti Kukk**. Samuti on kasulik vaksineerida noores eas ka seepärast, et selles vanuses tekib kõige parem immuunsus ja kaitse viiruse eest. Põhjendamatult ta vaksineerimist edasi lükata ei soovita, kuid kui see mingil põhjusel õigel ajal tegemata on jäänud, võib vaksineerida ka hilisemas elus.

Dr Szirko sõnul tasub vaksineeritud naistel kindlasti meele pidada, et HPV vastu vaksineerimine ei asenda tavapäraselt emakakaelavähi sõeluuringut. „Ka pärast vaksineerimist on oluline osaleda emakakaelavähi sõeluuringus. HPV-vastane vaksineerimine koos korrapäraselt uuringutel käimisega on parim viis emakakaelavähi ennetamiseks,“ sõnas Szirko.

### **Riik panustab viiruse leviku tõkestamisse tütarlapse vaksineerides**

Alates 2018. aasta algusest rahastab riik HPV vastu vaksineerimist ja immuniseerimiskava raames võimaldatakse tasuta vaksineerimist kõigile 12-aastastele tütarlastele. Vaktsiini-

süsti teeb koolis kooliõde ja see koosneb kahest doosist. „Tasuta vaksineerimise süsteem on väga oluline, kuna võimaldab piisava hõlmatus korral viiruse levikut takistada,“ ütles Kadrioru Saksa Gümnaasiumi kooliõde **Kersti Tamm**. Tema sõnul on praegu vaksineerimise tase siiski veel tagasihoidlik ning lastevanemate teadlikkust vaktsiini kasudest saaks oluliselt suurendada.

## **Vaksineerimise abil saab suurt osa neist haigusjuhtudest vältida**

Iga päev vähihaigetega kokku puutuv dr Kukk valutab südant selle pärast, et eestlased ei kannu oma tervise eest piisavalt hoolt. „Inimesed ei mõista, et vaksineerimine ja sõeluuringutel käimine on vastutuse võtmine oma tervise eest, mis on igapäevane kohustus. Vähiriski ei teadvustata piisavalt – inimesed loodavad ikka, et nendega ei juhtu. Sõeluuringutes osalemine on vajalik, et leida üles vähieelsed seisundid, mis on paremini ravitavad kui vähk ise, kuid ka nende ravi võib tekitada tüsistusi. Vaksineerimise abil saab suurt osa neist haigusjuhtudest vältida,“ rõhutas dr Kukk.

Ka kooliõdesid paneb muretsema, et osa lapsevanemaid jätab vaksineerimisvõimaluse kasutamata. „Mõned vanemad lasevad oma 12-aastasel lapsel ise otsustada, kas ta tahab end vaksineerida lasta või mitte. Milline laps ütleks, et ta tahab süsti saada? Loomulikult nad ei taha, kuna ei mõista veel piisavalt viiruse levikuga seonduvaid ohte. Vaksineerimisotsuse tegemine peaks olema lapsevanema vastutus,“ ütles kooliõde Kersti Tamm. Tema sõnul võib kõhkluste korral alati konsulteerida kooliõega, kes hirme maandada ja vaktsiini vajalikkust selgitada aitab.

Ühtegi last ei vaksineerita ilma lapsevanema nõusolekuta. Kooliõde teavitab lapsevanemat ning küsib nõusolekut vähemalt nädal aega enne plaanitavat vaksineerimist. „Vaksineerimine on parim viis oma last tõsiste haiguste eest kaitsta ja loodan, et vanemad kaaluvad selle otsuse tõsiselt läbi. Suvalisi internetilehekülgi ei tasu uskuda ning kõhkluste korral tasub küsida nõu tervishoiuspetsialistilt – kas kooliõelt või perearstilt,“ soovitas Tamm.

„HPV võib organismis eksisteerida aastaid nii, et see ei põhjusta mingeid kaebusi. Noored ei oska vähki karta, sest haigus tekib enamasti vanemas eas. Kui me haigusi ei näe, tekib vale turvatunne, nagu haigus meid ei ohustaks – see pole loomulikult tõsi ning haigestumise riski aitab vähendada vaid vaksineerimine,“ kommenteeris dr Kukk. ■



# HPV vaktsineerimine



2020. aastast vaktsineeritakse

## TASUTA

12-aastaseid tütarlapsi

Lapsevanemate osakaal, kes ei ole vaktsineerinud oma lapsi ega esitanud keeldumisavaldust:

2018 – 11,3%

2019 – 5,1%

2018–2019 moodustasid  
9–17-aastased noored

## 92,9%

kõikidest vaktsineeritutest

Alates 2018. aastast hakati riikliku immuniseerimiskava raames vaktsineerima

## 12–14–

aastaseid tütarlapsi

HPV vaktsiin on suunatud eelkõige noortele, kes

## EI OLE

veel suguelu alustanud

2018.–2019. aasta vaktsineeritute koondandmed:

LAPSED 9–14

13 247 – 80,1%

NOORUKID 15–17

2114 – 12,8%

TÄISKASVANUD

1176 – 7,1%

KOKKU

16 573

# Kuidas osaleda sõeluuringul?

Sihtrühma naistele saadab vähi sõeluuringute register **e-postiga nimelise kutse**

Kui vähi sõeluuringute registris infot e-posti kohta ei ole, saadetakse välja **paberkutse** rahvastikuregistris märgitud aadressile

E-kutse saavad kõik naised, kelle **eesti.ee** e-post on suunatud oma **isiklikule meiliaadressile** või märgitud rahvastikuregistrisse

Oma kontaktandmete õigsust saab igaüks kontrollida **riigiportaalis eesti.ee**

## Sõeluuringul osalemiseks ei pea kutset ootama jääma

Kui kuulud sõeluuringu sihtrühma, helista endale sobivasse tervishoiuasutusse

**Registreerumisel kontrollitakse** sünniaastat ja ravikindlustuse kehtivust

Sõeluuringuid tegevate raviasutuste kontaktid on leitavad **haigekassa kodulehelt**

Uuringule minnes tuleb kindlasti kaasa võtta **isikut tõendav dokument**

Emakakaelavähi sõeluuringus osalemiseks ei pea end registreerima naistearsti vastuvõtule, sest lisaks naistearstidele teevad PAP-testi ka ämmaemandad.



# Hedvig Hansoni meelest võiksid Eesti inimesed end rohkem hoida

**Palju saab ära teha ennetusega, kampaania tuletab seda meelde**

Eesti üks tuntuim džäss-laulja **Hedvig Hanson** (sündinud 1975) tunneb, et Eesti inimesed võiksid ennast ja üksteist palju rohkem hoida.

„Kahjuks on meie ühiskond lõhestunud – nii poliitiliselt, majanduslikult kui ka sotsiaalselt. Tuge võikski siin anda loodus ning soojad inimsuhted. Aga eestlane on üks kange juurikas. Ajab ikka oma tõe ja õigust taga, sageli lähisuhte hinnaga,“ mõtiskleb Hanson. „Seepärast on ka palju üksindust ja lõpuks ka kibestumist. Sealt see tervis läheb ...“

Muusiku sõnul peaks me kõik rohkem enda kehale mõtlema: tervis on inimese kalleim vara, milleta ei saa me teha kõiki neid ilusaid asju, mida elu meile võimaldab. See on ka põhjus, miks ta otsustas emakakaelavähi sõeluuringu kampaanias ühe peategelasena üles astuda.

„Endast hoolimine on oluline. Palju saab ära teha ennetusega, kampaania tuletab seda meelde. Ja kui mu tuntuusest on naiste tervise hoidmisel kasu, siis on täiesti loomulik, et ma liitun,“ kinnitab Hanson, kelle meelest kardavad inimesed sõeluuringuid täiesti põhjendamatult. „See on ühelt poolt täiesti mõistetav, sest arsti juures käimine ei ole ju kõige meeldivam tegevus, liiati nende intiimsemate teemadega. Inimene läheb arstile ikka siis, kui juba on häda käes – kui midagi valutab või segab elamist. Kahjuks on haigusi, mis ei anna endast varakult tunda, ja siis peabki teadlikult tegutsema.“

Hanson tunnetab, et Eesti inimesed on end ära kurnanud ning järjest vähem leitakse aega iseendale. Sellest tekib aga stress, mis omakorda võimendab kõiki meie haiguseid. Nii olemegi vastuvõtlikumad viirustele, aga ka geneetilistele haigustele. Ise on ta eluetapis, kus kasvatab kahte poega ja õpib seeläbi iga päev tänulikkust ja alandlikkust.

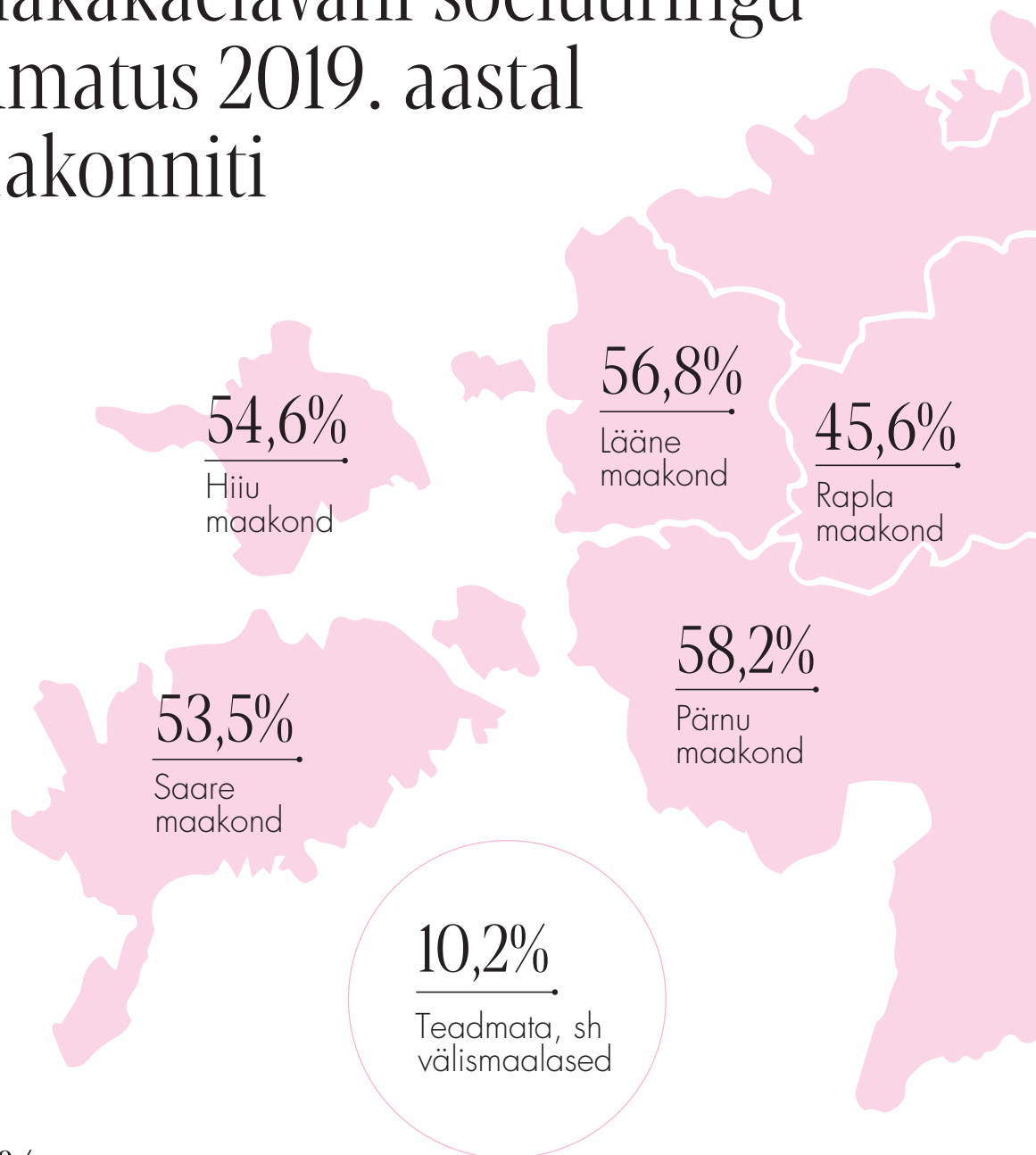
„Mitte lõimitamise ja kõigile meeldimise mõttes, vaid alandlikkust elu ja kõrgemate jõudude ees. Inimene suudab palju, ometi ei ole ta kõikvõimas. Elu keerdkäigud näitavad meile seda,“ ütleb ta.

See mentaliteet on kandunud ka tema muusikukarjääri. Peale muusika on Hedvig hakanud pühendumuse ka muule elus paku-tavale.

„Ma võtan järjest rahulikumalt, olen oma elus saanud kätte eneseteostuse ning ka tunnus-tuse. Ma ei raba enam ei tuntuse ega raha nimel. Tahan teha kõike pühendumusega ja on oluline, et mu hing oleks rahul,“ märgib Hanson. „Peale muusika tegelen veel kirjutamisega. Kuna olen üsna kodune, siis see on tegevus, millele saan kodus pühenduda. Muusikuamet on seotud reisi-misega ning on väga ebakindel. Tunnen, et vajan kindlamat jalgealust. Aga vahel esineda, kui publik südamega kuulab – see on ikka pidupäev.“ ■



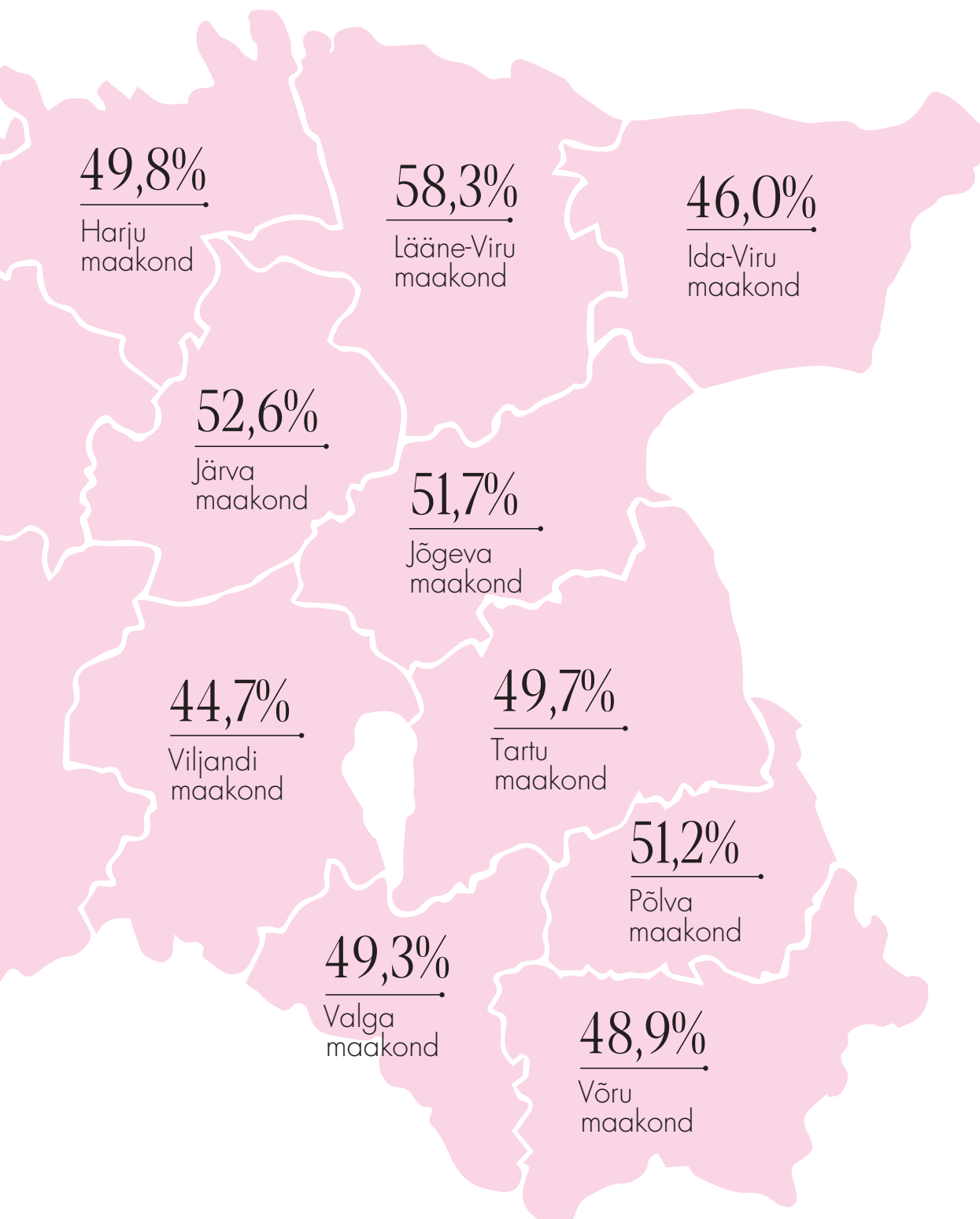
# Emakakaelavähi sõeluuringu hõlmatus 2019. aastal maakonniti



50,1%

2019. aasta hõlmatus kokku





# Kristiina Kass on alati valmis vähiennetuskampaaniates kaasa lööma

**Ma ei unusta kunagi päeva, kui minu õel avastati 35-aastaselt vähk**

**A**rmastatud lastekirjanik **Kristiina Kass** (sündinud 1970) sai kirjutamispiisiku oma vanematelt: mõlemad olid kirjanikud, ju siis pidi temast ka saama.

Ent Kassi väga isiklikust loost vähi kohta said kampaania korraldajad teada üsna juhuslikult. Võtte-meeskond oli videoklipi filmimise just lõpetanud, kui sattusime Kristiinaga vestlema. Juba 30 aastat Soomes elanud Kass tänas meid kutsumast – kuigi tegelikkuses tulid meie kampaania kangelased just meile vastu – ning mainis, et on valmis alati vajaduse korral vähiennetuskampaaniates kaasa lööma.

Nimelt selgus, et ta on vähi tõttu kaotanud mitu kallist inimest. Et sellest kõigest on nüüd juba piisavalt palju aega möödas, oli ta

nõus rääkima oma loo, mida on võimalik vaadata ka haigekassa kampaanialehel [soeluuring.ee](http://soeluuring.ee).

„Ma ei unusta kunagi päeva, kui minu õel avastati 35-aastaselt vähk. See oli šokk. Kui olime noored, vaevalt iseseisvasse ellu astunud, kaotasime vähile oma ema. Mõni aasta varem oli sama haigus viinud meie isa. Õde elas oma vähiga kümme aastat. Ema ainult kolm,“ meenutab Kass.

Kass kutsub kõige siiramalt üles kõiki naisi sõeluuringus osalema. Eriti nüüd, kui teadus ja meditsiin on teinud suuri edusamme.

„Minu jaoks jääb täiesti arusaamatuks, miks inimesed kontrollis ei käi, kui neile see võimalus antud on. Nii ema kui ka kirjanikuna tahan kirjutada oma ellu veel palju ilusaid peatükke, ja usun, et seda tahame me kõik,“ kinnitab ta. „Tol ajal oli meditsiin muidugi palju vähem arenenud. Tänapäeval suudetakse õnneks palju enamat.

Aga sellegipoolest on vähiga nii, et selle õigel ajal avastamine on kõige olulisem. Naised, palun osalege sõeluuringul!”

Kassil on praegu käsil paari soomekeelse lasteraamatu tõlkimine ning kirjutamisprotsessis on ka üks tema enda raamat. Viimasega peab aga veidi ootama, kuna ta läks tagasi ülikooli, et magistrikraad kätte saada.

„Omal ajal jäi mul Helsingi ülikoolis soome keele alane lõputöö pooleli. Põhjuseks olid lapsed, töö ja ausalt öeldes ka see, et ülikoolielu ja akadeemilised tekstid tüütasid lihtsalt ära. Lastejutte oli hulga toredam kirjutada,“ selgitab Kass. „Paari kuu eest sain täiesti kogemata teada, et kui tahan oma 20 aastat palehigis kogutud õppepunktid ära kasutada, on mul veel ainult mõni kuu aega magistritöö lõpuni tegemiseks. Nüüd olen siis jälle üliõpilane, nagu ka mu vanem tütar Petra. Noorem tütar Liisa on abiturient.“

Kassi mõlemad tütred on HPV-vastase vaktsiini saanud teismeeas. „Tänu vaktsineerimisele oleme oluliselt vähendanud emakakaelavähki haigestumise tõenäosust. Küll oleks hea, kui ka teiste vähihaiguste vastu vaktsiin leitaks!“ ütleb Kass. ■





# Naistearst Gabor Szirko: sõeluuringul käimine peaks olema sama tavaline kui käte pesemine

**T**untud Eesti naistearsti **Gabor Szirko** sõnul peaksid Eesti inimesed mõistma, et tasuta sõeluuringud on haruldane privileeg, mida tuleks kindlasti ära kasutada.

**Tulemused näitavad, et vaid pooled kutsutud naistest jõuavad sõeluuringule. Milles võib olla põhjus?**

Sõeluuringul osalemine eeldab naistelt arusaamist uuringu eesmärgist ning samuti oma tervise väärtustamist. Enamasti takistab regulaarset sõeluuringul

käimist vähene teadlikkus ennetatava haiguse mõjust tervisele. Tervete inimeste mõtetes ei ole haigused tavaliselt esikohal ja sõeluuringul osalemine ei tundu muude murede kõrval nii pakiline. Info sõeluuringute kohta on hõlpsasti kättesaadav nii interneti-  
lehel [soeluuring.ee](http://soeluuring.ee), posti

teel saadetavates kutsetes kui ka sotsiaalkampaaniates tänava-

pildis ja mujal meedias. Oluline on märgata ka oma lähedasi ning soovitada neile uuringus osalemist.

**Kuidas võiks neid naisi julgustada, et nad osaleksid sõeluuringul?**

Sõeluuringutel osalemine peaks olema harjumusliku tervisekäitumise osa, nagu käte pesemine või regulaarne liikumine. Proovi võtmine on kiire ja valututu ning ka normist erineva tulemuse korral piisab enamasti sagedasemast jälgimisest või väikesest kirurgilisest protseduurist emakakaelal. Kindlasti peaks oma lähikonnas võitlema oma tervise olulisust vähendavate arusaamade vastu – iga inimene on tervist väärt!

**Kirjeldage palun võimalikult täpselt, mis naist uuringul ees ootab?**

Emakakaelalt proovi võtmiseks tehakse tavapärane günekoloogiline läbivaatus tupepeeglitega. Peeglite asetamine võib olla veidi

**Tasuta sõeluuringud on haruldane privileeg**

FOTO: Kristjan Järvi, Tervis Pluss

ebameeldiv, kuid mitte enamat. Tupe põhjas asub emakakael, millelt võetakse väikese spaatli või harjakese abil irdunud rakke ning saadud materjal fikseeritakse transpordiks lahusesse või alusklaasile. Emakakaela puudutamisele reageeritakse erinevalt – mõnel võtab näo krampsutama, teisel on kõdi. Igal juhul on protseduur lühike ja valututu, mistõttu ei ole põhjust seda karta. Proovi tulemused saavad mõne nädalaga.

### Mida sooviksite Eesti naistele meelde tuletada?

Sõeluuringu efektiivsuses ei maksa kahelda – sellel on kindel positiivne mõju tervisele. Paljudele riikidele käib sõeluuringute korraldamine üle jõu, sest selle käigushoidmine nõuab hästi toimivat süsteemi ja palju raha. Oleme Eestis üheskoos otsustanud, et meie inimesed väärivad

sõeluuringust saadavat kasu ning panustame ühiselt selle toimimisse. Kõige olulisem on aga iga individuaalne otsus sõeluuringul osaleda, muidu pole kogu süsteemil suurt mõtet.

### Mida saaksime iga päev ära teha, et meie tervis oleks parem?

Need on tegelikult väga lihtsad asjad: liikumine ja tervislik toitumine. Ent väga oluline on ka meie vaimne tervis. Ka sõeluuringute puhul oleme märganud, et pigem käivad end testimas positiivse ellusuhtumisega reipamad naised. Seepärast paneksin kõigile inimestele hinge, et te märkaks ümberringi oma lähedasi, kes on ehk veidi tuhmunud, ning julgustaksite neid samamoodi oma mõtetest ja tervisest avatumalt rääkima. Märgake enda ümber lähedasi ja julgustage neid tervise eest hoolt kandma. ■

## Sõeluuringu efektiivsuses ei maksa kahelda – sellel on mõju tervisele

# Liina Tennosaare sõnul võiks eestlastel olla rohkem kannatust

**N**äitleja **Liina Tennosaar** (sündinud 1965) ei kahelnud hetkekski, kui talle tehti pakumine osaleda haigekassa emakaelavähi sõeluuringu kampaanias. Tema sõnul oleneb sellistest ettevõtmistest Eesti inimeste tulevik.

„Minu osalemine on ju elementaarne. Sellise asja nimel reklaami tegemine on igati õige. Jumala eest, Eesti inimeste tervis on ju kõige olulisem selleks, et meie väike rahvas siin ilusal maal püsima jääks,“ arwab Tennosaar.

Tennosaar tunnistab, et vanusega on ta hakanud ka tervisele rohkem mõtlema. Ta pole end kunagi eriliseks peoloomaks või elupõletajaks pidanud, ent ta suhtus eri teemadesse ehk veidi kergemalt.

„Mida vanemaks saad, seda rohkem võib erinevaid asju juhtuda. Pööran kindlasti tervisele rohkem tähelepanu. Kui varem ehk löin mõne probleemi puhul

käega, et mis ma ikka sinna arsti juurde ronin, siis nüüd suhtun tõsisemalt,“ kinnitab Tennosaar.

Kuna ta on üks kampaania-nägusid, siis on ta reklaame ka ise rohkem märkama hakanud. Samamoodi on neid tähele pannud Tennosaare tuttavad. Ent ühtlasi avastas ta endale sõeluuringu jaoks aega pannes, et alati ei pruugigi arsti juurde nii hõlpsasti pääseda.

„Aegu ei pruugi alati olla lihtne saada, ent minu meelest võiksid inimesed olla siinkohal kannatlikumad. Sõeluuringul osaledes oled igal juhul võidumees: kui midagi ei avastata, saad tohutu kergenduse; kui aga midagi leitakse, on oluline õigel ajal jaole saamine,“ märgib Tennosaar.

Tennosaarel on tänavu väga eriline aasta. Nimelt lavastatakse

suvel muusikal „Vana klaver ehk suusabaasis on tantsupidu“, mis on kummardus Tennosaare isale, legendaarsele muusikule Kalmer Tennosaarele. Ka Liina Tennosaar ise astub 31. juunist kuni 9. augustini Kiidjärve mõisapargis lavastatavas muusikalis üles.

„Mul on väga põnev roll, kuna mängin oma vanaema. See saab kindlasti väga tore elamus olema, kuna mäletan oma vanaema küllaltki hästi. Ta oli minuga võrreldes väga erinev: tüse, prillide ja pikkade hallide juustega mammi.

Mul on oma 183 sentimeetriga seda rolli üsna kentsakas mängida, kuid õnneks Kalle Sepp (noor Kalmer – toim.) ja Sepo Seemann (vana Kalmer – toim.) on ka suured mehed,“ naerab Tennosaar.

„Aga kindlasti saab see tükk väga lõbus olema ja ootan kõiki oma isa kodukülas toimuvale etendusele kaasa elama.“ ■

**Sõeluuringul osaledes oled igal juhul võidumees**







# Ära oota, tule sõeluuringule

Oodatud on ravikindlustatud naised sünniaastatega



1952  
1954  
1956  
1958  
1960



1953  
1954  
1958  
1960  
1962  
1964  
1966  
1968  
1970



1965  
1970  
1975  
1980  
1985  
1990



Eesti  
Haigekassa



Eesti Vähiliit

[soeluuring.ee](http://soeluuring.ee)