

**Olulised sõnumid tervise toetamiseks
krooniliste vaevuste korral.
ELUSTIILIMEDITSIIN**

Varje-Riin Tuulik
2025

Tervisekaebustest kroonilise haiguseni

- Tervisest ja heaolust kroonilise haiguseni on mitmeetapiline teekond
- Esmalt tekivad muutused koe tasandil, biokeemiliste reaktsioonide tasakaalutus, tekivad subjektiivsed kaebused, nn funktsioonihäired
- **Kui funktsioonihäired on piisavalt väljendunud, on tegemist haigusega, mis väljendatakse diagnoosina**
- Väljaravimatust haigusest võib kujuneda puue ehk tegevusvõime langus

Krooniline valu ja väsimus

- Sageli on krooniliste haigustega sh. elustiilihaigustega inimeste peamiseks kaebusteks **krooniline valu ja krooniline väsimus/energiapuudus**
- Püsivate tervisekaebuste põhjuseks võib olla see, kui väljaravimata põletikule järgneb immuunreaktsioon või alalävine põletik, aga ka elustiili sh dieedi oluline muutus.
- Valu ja väsimuse põhjused võivad olla erinevad, kuid kui inimene liigub selle tõttu vähem, hakkavad lisaprobleeme tekitama **passiivse elustiiliga kaasnevad muutused**

Krooniline valu

Kroonilist valu on määratletud kui püsivat või korduvat valu, mis kestab kauem kui kudede paranemiseks kuluv aeg või **kauem kui 3 kuud**.

Oluline on mõista on haiguse ja valu olemust.

Kroonilise valu puhul olulised teemad

Patsient vajab vastuseid järgmistele küsimustele:

1. valu olemus, seos närvisüsteemiga,
2. ravimite kasutamine valuravis,
3. stressi ja valu vahelised seosed,
4. unerezhiimi toetamine,
5. lõdvestusharjutused, liikumise mõju valule,
6. üle- ja alategutsemisest hoidumine,
7. pauside tegemine, mõtete mõju enesetundele,
8. tagasilöögid ja nendega toimetulek.

Mõista valu olemust

Diagnoos võib olla erinev, kuid tugev valu, mida te tunnete ning stress, kehv uni ja keskendumisraskused viitavad sellele, et võib esineda ka püsiva valu elemente.

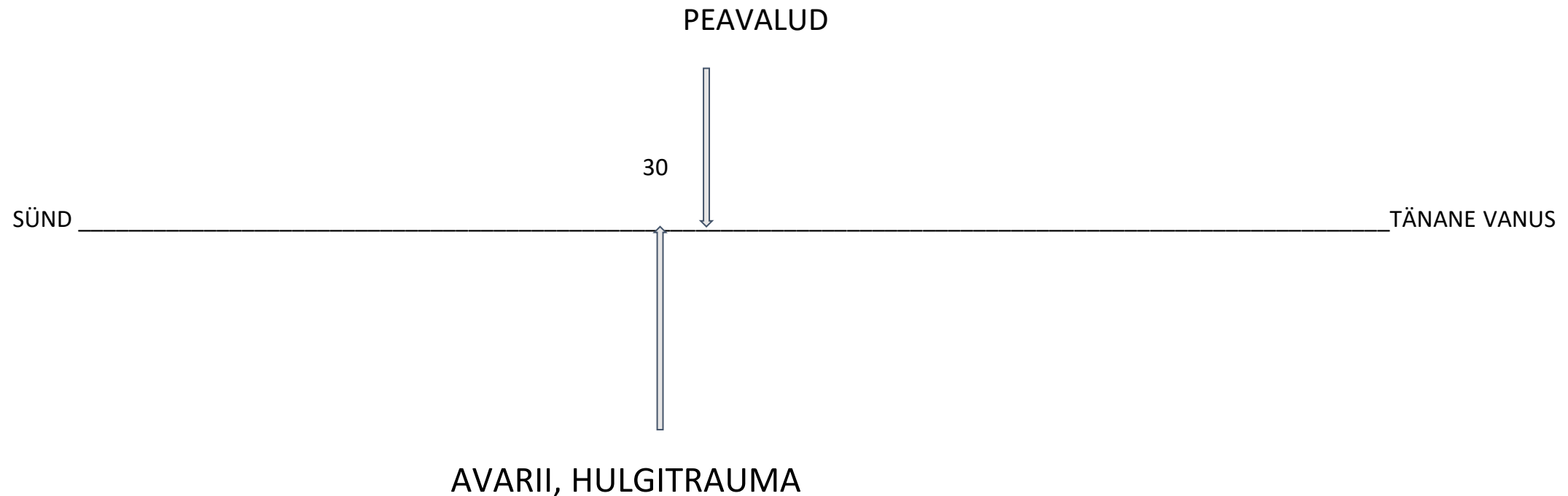
Kui inimene mõistab, miks tal valutab, siis on valutunne väiksem.

Pikaaegse valu ravimine puhates ja aktiivsust vältides on kasutu, see põhjustab valude suurenemist ja vähendab võimekust elust osa võtta. (Kaarma-Tõnne 2022)

https://etas.ee/wp-content/uploads/2022/09/EA_taastusravi_erinumber_2022_31.05.pdf

Kaebuste tekkimise ajajoon

Soovitus patsiendile: valmistu arstiga kohtumiseks. Märki ajajoonele, mis vanuses kaebused tekkisid ja mis samal ajal elus toimus.



Aseta ajajoonele olulised sündmused elus, mis muutsid elukorraldust- uus töökoht, uus elukoht, traumad, perekonnaliikmetega juhtunud sündmused jne

Olulised küsimused pikaaegse valuga patsiendile

- Millal sa end viimati hästi tundsid?
- Millal valu/väsimuse probleem algas ja mis sellele eelnes (äge haigus, ülepinge tööl, stressirikas periood elus, reisirid, unevõlg, kokkupuude kemikaalidega, uus ravim vms).
- Kuidas sa kirjeldad oma väsimust
- Kas probleem on iga päev, vahetevahel või tekib mingis olukorras
- Mis sind on aidanud, milliseid ravimiseid/ravimeid oled proovinud?
- **Mida sa suudad teha (aktiivsuse tase mentaalne ja füüsiline)**
- Mis aitab sul taastuda?

Abivajaja tahe ja valmisolek muutusteks

- Oluline on inimese enda valmisolek ja tahe muutusteks
- Kroonilise seisundi puhul on meediku antud lisateadmised tervise hoidmisest-taastamisest pikaajase mõjuga- **abivajaja vajab rohkem õnge, kui kala**

Ravi tulemus

- Ravi tulemus sõltub, kas patsiendi, tema haiguse ja meediku kolmnurgas on ühel poolel patsient ja haigus või arst ja patsient.
- **Kui meedik ja patsient astuvad mõlemad haiguse vastu, on edu kindlam.**



Toolil peal on erinevad ravimid, mis on kõige tähtsam?



Kõige tähtsam on, et tervise 4 tugisammast (sümboolselt tooli jalga) toimiksid. Kui mõni neist logiseb ja tool on kummuli, pole ka tablettidest kasu.

NB! Tervise 4 tugisammast!

TOITUMINE

LIIKUMINE

UNEHÜGIEEN

STRESSIGA
TOIMETULEK

4 põhiküsimust

- Miks on oluline?
- Mida lisada?
- Mida vähendada?
- Kuidas?

Liikumine

Miks on oluline liikuda?

- Staatile asend / **liikumatus viib verevarustuse halvenemisele** ja suurendab, mitte ei vähenda valu ja väsimust
- Kui keha ei saa liikuda, siis energiat (rakkudes mitokondreid) juurde ei tule ja väsimus süveneb veelgi.
- **Juba 10-15 min liikumist stimuleerib energiatootmist** rakkudes.
- Algas on raske, kuid tasub end ära.
- Vähene liikumine soodustab kehas alalävist põletikku

Lihaskrüis ja -pinge.

Sundasendis (näiteks arvuti taga töötades) ja pinges lihase verevarustus häirub, kuhjuvad ainevahetusjäätid ning inimene tunnetab neid muutusi ebamugavuse ja valudena.

Pikalt ilma liigutamata lihastes kipuvad sidekoe valkude vahelised sidemed fikseeruma, mis põhjustab siis sidekoe jäigastumist.

Sellise lihase liigutamine on veelgi raskem ja see probleem süveneb ajaga. Inimese kaebuseks võib olla “ mul on kael kange” vms.

Lihase taandareng

Kõige hävitavam toime lihaskonnale on aga aktiivsuse puudumisel (näiteks haigusaegse voodirezhiimi tõttu või domineerivalt istuva eluviisi korral).

Ilma tavapärase koormuseta lihaskude taandareneb.

Põhjuseks on lihasvalkude sünteesi langus.

Aktiivsuse puudumise mõju lihasele

Enam esineb lihasmassi kadu just alajäsemetes.

Kiirem on see protsess esimestel voodiravi päevade ja nädalate jooksul: noortel 5% ja vanematel 10 % nädalas.

Vanemad inimesed on suurema riskiga lihase taandarengu suhtes, kuna nende lihasmass on juba algselt väiksem ja lihasmassi kadu haiguse ajal on kiirem.

Alajäsemete lihased!

Alajäsemete lihaste eakohane töövõime on oluline enda igapäevase iseseisva toimetuleku ja kõnnivõime säilitamiseks.

60 päevase voodirezhiimiga on leitud naistel reie -ja säärelihaste kadu suurusjärgus 20-30% (Trappe et al 2007).

Taastamine on võimalik!

Oluline on teada, et

- Isegi 85+ vanustel on saadud 3 kuuse intensiivse harjutusprogrammiga reielihaste massi suurenemine 10% ja peamise stabiilseks kõnniks vajalike põlve sirutajalihaste jõu tõusu 47%.
(Kryger et al 2007)
- Ka madala intensiivsusega treening voodirezhiimi ajal säilitab lihasvalkude sünteesi ja ennetab lihaskadu. (Ferrando et al 1985)

Krooniline väsimus

Raku aku = mitokonder

Iga süsteemi töös hoidmiseks kulub energiat: autol ja mobiilil on aku, kellal patareid, televiisor saab energia elektrijuhtmest. Aga kust saab oma energia rakk?

Raku sees leiab aset palju keemilisi protsesse, mis vajavad toimumiseks energiat.

Mitokonder varustab rakku energiaga tänu temas toimuvale rakuhingamisele, mille käigus lagundatakse glükoos süsihappegaasiks ja veeks ning vabaneb glükoosis olev energia. Seepärast nimetatakse mitokondrit ka raku akuks.

Mitokondrite roll energiataseme hoidmisel

- 80% energiast toodetakse mitokondrites (nn raku energia katlamajad)- et **membraanid toimiks, peab olema toidus piisavalt rasvhappeid (näit kalamaksaõli)**
- Kui mitokonder ei toimi, vaid laguneb, siis, mitokondri jäägid on märklauaks immuunsüsteemile
- Kõige enam vajavad funktsioneerimiseks energiat aju ja lihased
- Aju mitokondrid töötavad 5 x võimsamalt kui südame omad- aju funktsionid on väga energiamahukad

Mitokondrite tööd häirivad

- Ülesöömine (kalorirohke, kuid toitaine vaene dieet)
- Istuv eluviis
- Liigne füüsiline koormus
- Oksüdatiivne stress
- Toitainete puudus
- Toksiinid, mõned ravimid

Kuidas mitokondreid juurde tekitada?

- Nendes rakkudes, mis kasutavad rohkem energiat, on ka rohkem mitokondreid.
- Kui rakk kasutab rohkem energiat, siis mitokondrite arv suureneb mitmete tuhandeteni.
- Nii juhtubki, et kui inimene teeb pikka aega korrapäraselt trenni, siis tema **lihaskudes mitokondrite arv suureneb** ja lihas jaksab intensiivsemalt töötada.
- Samuti on palju mitokondreid sisenõrenäärmete rakkudes, kus toodetakse hormoone, aga ka keemiliselt aktiivsete elundite rakkudes, näiteks maksas.

Kuidas alustada, kui liikumisharjumus on vähene või olematu

- Alusta turvaliselt: harjutused kodudiivanil, kiiktoolis kiigutamine, istuvas asendis säärelihaste pingutamine, jala sirutamine.
- **Suurenda teadlikult igapäevast liikumist**- vali trepid mitte lift, kõnni poodi, toimeta aias, võta tolmu
- Tee harjutusi ka igapäevategevuste/ tööülesannete vahele- ringuta, vii käed üle pea, tee puusaringe, toeta käed lauale ja tõuse varvastele
- Leia endale meeldiv liikumisviis- jalutamine, kepikõnd, tantsimine, ujumine, hiina võimlemine, jooga vms.
- Kui liigesed on valusad, sobib rattasõit või ujumine (kehakaal ei mõjuta liikumist)

Kardiotreening

Kiire pulsiga treening on kui veresoonte survepesu, mis pikendab “torude süsteemi” eluiga

Dr. Kristel Ehala-Aleksejev Toitumisarst, PhD

Elustiilisoovitused Mai-Lis Helleniuselt

Istuva elustiiliga inimesele:

- seisulaud arvutitöö ajaks
- ajastatud pausid
- lõunapausidel minna sööma toidukohta, kuhu saab jalutada
- auto parkida parkla kaugemaise otsa
- reklaamipauside ajal tõusta püsti
- telefoniga rääkimise ajal seista
- käia treppidest



Elukohajärgsed treeningud

- Kohaliku omavalitsuse juures on tavaliselt mitmed võimlemisrühmad tasuta või väga soodsa hinnaga
- Ujulates ja spaades uuri hommikusi soodushindu. Alusta kohtades, kus vesi on soojem- 30-32C.
- **Juba 30 minutit kehasoojas vees leevendab lihaspingeid, vähendab valu ja toetab taastumist, kuna aktiveerib parasümpaatilist närvisüsteemi.**

Säilita aktiivne elustiil!

Pikaaegse valu puhul on **kõige olulisem säilitada AKTIIVNE ELUSTIIL** sisaldab nii füsioterapeudi juhendatud harjutusi, basseinivõimlemist kui ka igapäevast aktiivset liikumist.

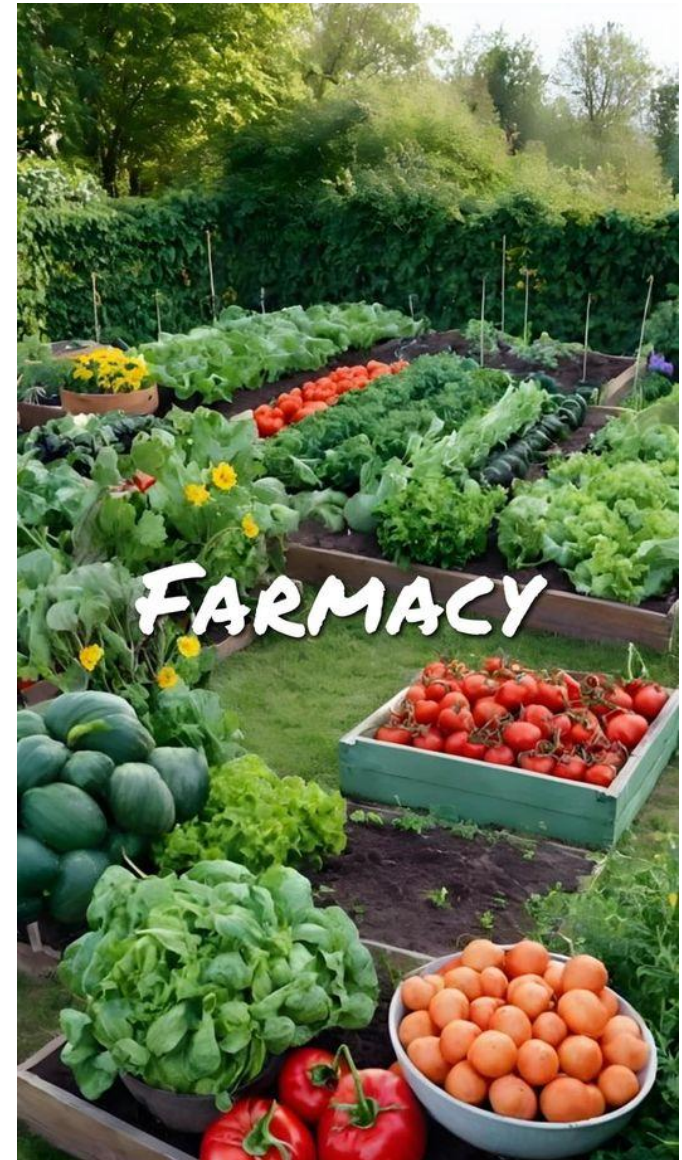
Liigeshaigetele soovituslik ja uuringutega tõestatud tulemuslik vastupidavustreening on kui treenida 30 min keskmiselt 3x nädalas.

Aktiivseks liikumiseks sobivad erinevad muud tegevused, sh. **kõndimine, jõutreening, jalgrattasõit, jooga, Tai Chi, harjutused vees, ujumine, vesivõimlemine, tantsimine** jne.

Füsioterapeudi abi

- Kui liikumisharjumuste muutmine ja teadliku liikumisega alustamine on haiguse tõttu raske ja teadmisi napib, palu abi füsioterapeudilt
- Füsioterapeudi vastuvõtule saavad anda **saatekirja perearst jt eriarstid**
- Füsioterapeutide kontaktid leiad Tervisekassa lehelt
- <https://www.tervisekassa.ee/inimesele/arsti-ja-oendusabi/tervisekassa-lepingupartnerid/tervishoiuspetsialistid>

Toit kui ravim



Miks on tervist toetav toitumine oluline?

- Energia tootmiseks on vaja kvaliteetset toorainet
- Eriti oluline on raku energiavabrikute, so mitokondrite membraanide toetamine heade rasvhapetega
- **Punkt 1- suurenda menüüs tervislike toitude osakaalu.**

Vale toitumine tekitab probleeme juurde

- 3 tundi ebatervisliku toidu söömise järgselt püsib kehas kõrgem põletikufoon
- Liigne kalor on kui kütus, mis ei põle lõpuni, vaid kärssab
- Rasvkude on aktiivne kude, mis hoiab ülal põletikku

Tänapäeval käsitletakse rasvkude kui põletikulist kude, mis mõjutab kogu organismi heaolu.

MIDA LISADA MENÜÜSSE ?

Kiudained

- Lisa tavadieedile **500 g köögivilju päevas** , näit pakk Eestis kasvatatud (külmutatud) juurvilju
- Kiudainerikaste sh pektiinirikaste toiduainete nagu õunte, ploomide, sõstarde, kapsaste jm tarbimine **toetab inimesele kasulike ainete tootmist jämesoole bakterite poolt.**

Head rasvhapped

- **Tarvita piisavalt oomega 3 rasvhappeid**
- neil, kellel on kõrgem oomega 3 tase on oodatav eluiga 5 a pikem (Framingham Heart study)

Pildiviide

www.virtuaalkliinik.ee/uudised/2023/10/17/kui-oomega-3-ja-oomega-6-rasvhapete-tasakaal-on-paigast-ara



Fermenteeritud toidud

- Kui seedetrakt talub, kasuta ka **fermenteeritud toite igapäevaselt** näit hommikusöögi kõrvale
- NB! mitte magus jogurt!
- See toetab IgA teket ja limaskesta kaitset
- Kasuta aeg-ajalt probiootikume, mis vähendavad põletikuainete taset
- Eelista kapsli vormi tablettidele



<https://maaleht.delfi.ee/artikkel/120073830/opetus-kuidas-suua-nii-et-immuunsustee-ka-talvel-tugev-pusiks>

Värviline menüü ja maitsetaimed

- kasuta nn värvilist menüüd, sest eri värvidega toidud sisaldavad erinevaid kehale vajalikke toitaineid.
- Mõnes olukorras, on vajalik anda kehale lisaks vitamiine, kuid **värvilised toidud sisaldavad lisaks vitamiinidele ka teisi kasulikke aineid** ja on seega eelistatumad.
- Näit. nopi pöösa otsast mari, et C vitamiin saada .
- Vitamiine ja toidulisandeid tuleb anda juurde targalt ja ainult siis, kui toiduga ei ole võimalik kõiki aineid kätte saada.
- maitsesta soola asemel vürtsidega, näit kurkum, rosmariin jt

Lisa teadlikult menüüsse

1. Köögiviljad, lehtviljad ja maitseürdid (NB! Brokoli, paprika, tsilli, tumedrohelistel salatilehed),
2. puuviljad, marjad (tumedad marjad sh mustikad, kirsid, mustad sõstrad),
3. kõrge rasvasisaldusega viljad (avokaado, oliivid),
4. tervislikke rasvu (oliivi, kookos ja kalaõli), rasvaseid kalu (lõhe, sardiinid, heeringas, makrell, ansoovis),
5. pähklid, seemned (mandlid, sarapuupähklid, kreeka pähklid, chia, kõrvitsaseemned),
6. vürtsid (kurkum, kaneel), roheline tee, toorkakao, tume šokolaad.

Mida vähendada

- Kaloririkas, kuid **toitainevaene toit**, nn rämpstoit, kiirtoit,
- SAD dieet (standard American diet) –pitsa ja burgeri dieet
- Vanusega väheneb vajadus **loomse valgu** järele, asenda see taimsega
- **Liigne veresuhkur** kahjustab soonte endoteeli. Kui klaviatuurile siirupit ajada, siis see läheb rikki
- Energiajoogid- need on kui piits väsinud hobusele

Mai-Lis Helleniuse soovitused

Monoküllastamata rasvu leiab: oliivõlist, pähklitest, avokaadost

Polüküllastamata rasvu leiab:

- oomega-3: rasvane kala, linaseemneõli
- oomega-6: seemned, päevalilleõli, maisiõli, pähklid

NB! kookosõli on küllastunud rasv, pole väga palju kasulikku inimorganismile!

Lahustuvaid kiudaineid leiab: herved, oad, kaer, rukis, puuviljad, marjad

Lahustumatuid kiudaineid leiab: leib, täisterapasta

Süües kiireid süsivesikuid (kommid, küpsised jms) tõuseb veresuhkur kiiresti-> insuliini

tootmine suureneb kiiresti-> tekib kiire veresuhkru langus-> isu taasteke (lõputu nõiaring)

Vali kas Vahemere või Okinawa (Jaapanis) dieet

VAHEMERE dieet. palju juurvilju, legumes, puuvilju, oliiviõli (rikas headest rasvhapetest ja antioksüdantidest), lisaks kala ja pähklid

OKINAWA juurviljad, legum, puuviljad, täisteratooted, , veidi ka liha ja kala. juurikad ja kartulad, väga madal rasvade osakaal, kuid rasvhappeid saadakse kalast ja juurikatest.

Mõlemat piirkonda iseloomustab väga madal loomsete rasvade osakaal toidus ja tugevad sotsiaalsed võrgustikud

Veendu et toidus oleks piisavalt

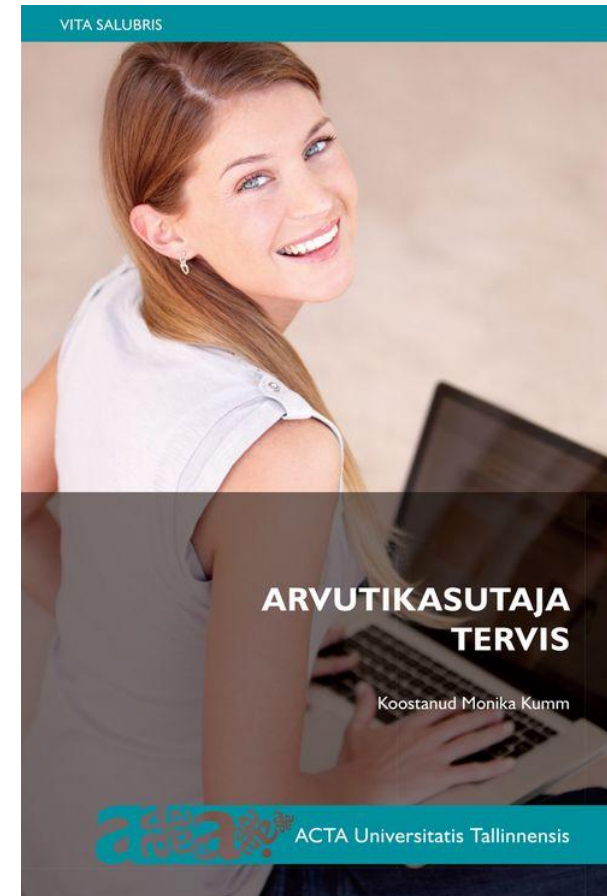
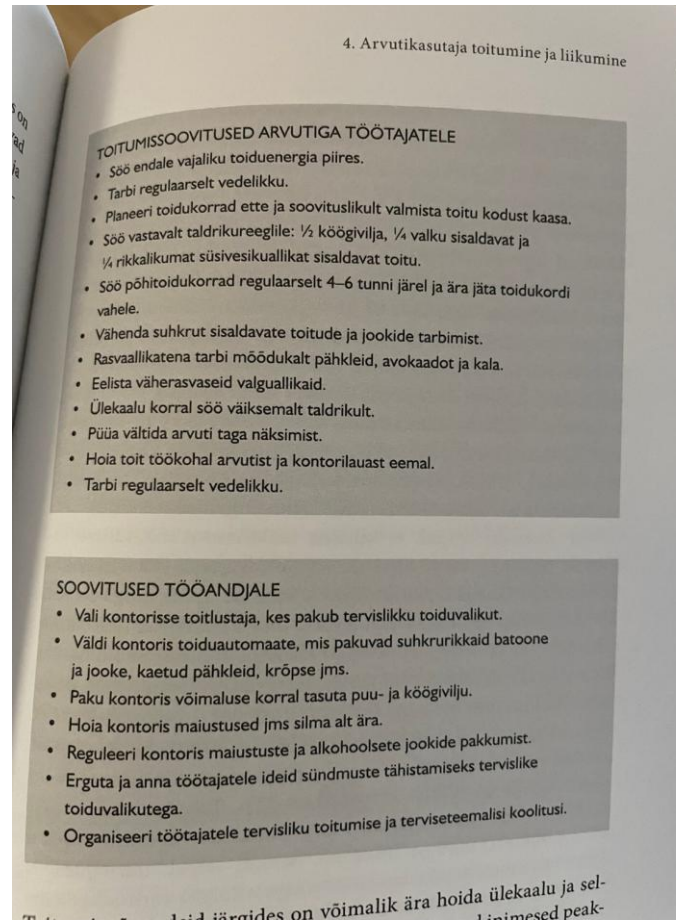
- D-, C-, E-vitamiine
- Mg, Zn, Se
- Hapendatud toidud või probiootikumid (kindlasti kapslina)
- Kalaõli

Vaata ka prof Zilmeri loengut Normaalne söömine

<https://www.youtube.com/channel/UCQRRK5bf2k5i5tBVuHxm6Rw>

Arvutikasutajatele

Eve Sooba ja
Krete Junsoni
toitumisnippid



PUNKT 3 - UNI

planeeri päeval piisavalt füüsilist aktiivsust et ära väsida- jaluta, korista, tee aiatöid, treeni

proovi minna magama enam vähem samal ajal

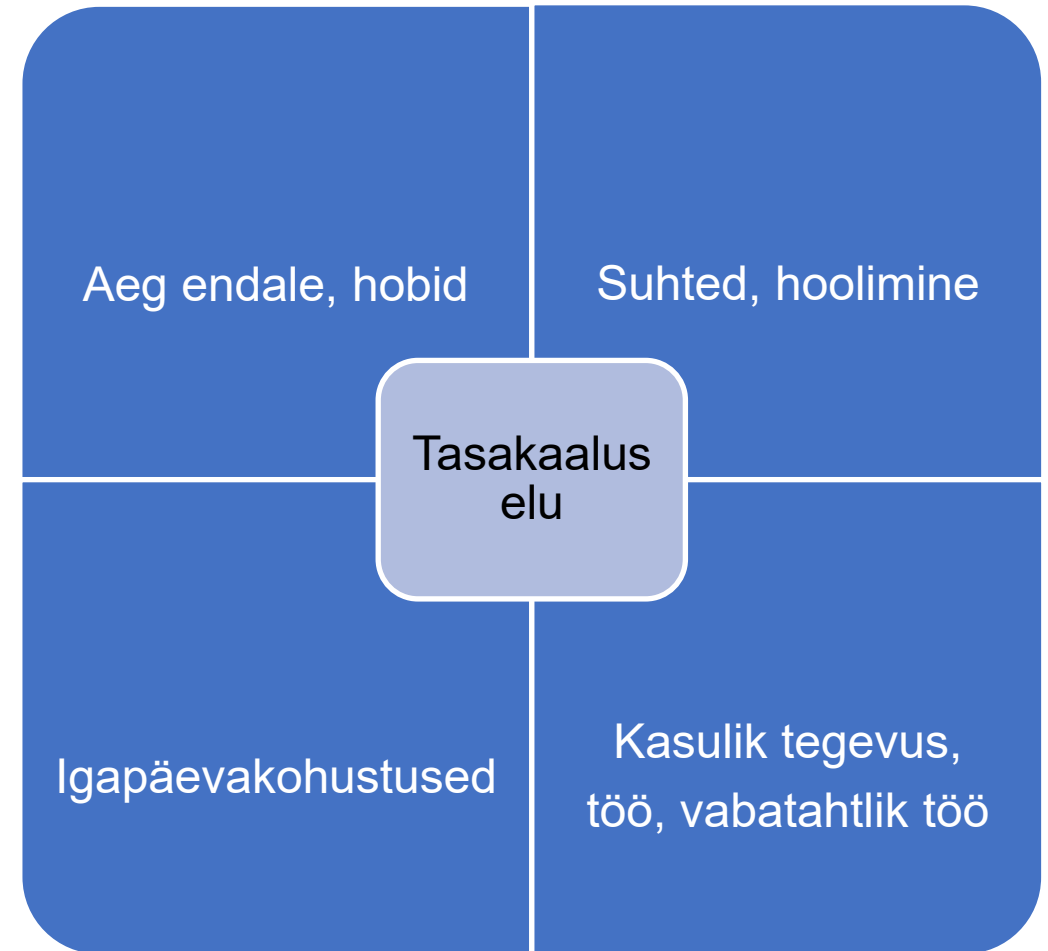
välti 2 tundi enne und stimuleerivaid sööke, jooke ja tegevusi

ära mine voodisse liiga vara

kui uni ei tule 15 min jooksul tõuse ja tegele meeldiva tegevusega, loe, kuula nn valge müra muusikat

Punkt 4- Stressiga toimetulek

- loo positiivne rutiin
- kasuta ajaplaneerimismeetodeid-
ajata kohustusi
- **hoia kohustused ja töö ning
suhted ja hobid heas tasakaalus**
- Kasuta päevaplaani (pildil) ja
planeeri igasse päeva kasvõi üks
meelepärane tegevus ja toetav
suhtlus.



Kehaline aktiivsus vähendab meeleoluhäireid

- On tõestatud, et **aeroobsed harjutused, sealhulgas sörkimine, ujumine, jalgrattasõit, kõndimine, aiatöö ja tantsimine, vähendavad ärevust ja depressiooni.**
- meeleolu paranemine on põhjustatud treeningust tingitud aju vereringe suurenemisest ja mõjust hüpotalamuse-hüpofüüsi-neerupealise (HPA) teljele
- HPA telg reguleerib füsioloogilisi reaktsioone stressile, sest loob seosed mitmete ajupiirkondadega, sealhulgas limbilise süsteemiga, mis kontrollib motivatsiooni ja meeleolu; amügdala, mis tekitab stressi vastusena hirmu; ja hipokampus, mis mängib olulist rolli nii mälu kujunemises kui ka meeleolus ja motivatsioonis.

Viide [https://www.mdpi.com/2077-](https://www.mdpi.com/2077-0383/11/19/5950?utm_campaign=journnews_ccbj_jcm&utm_medium=social_journ&utm_source=facebook&fbclid=IwY2xjawGs-BFleHRuA2FlbQIxMAABHVntfGKxI3CJOT-7ke3JW8HSqJDUh_QXB0OAQK_aR4sBrwlBR3JFe-vdbQ_aem_TX0T3N49aCN2_VHfXW3U4g)

[0383/11/19/5950?utm_campaign=journnews_ccbj_jcm&utm_medium=social_journ&utm_source=facebook&fbclid=IwY2xjawGs-BFleHRuA2FlbQIxMAABHVntfGKxI3CJOT-7ke3JW8HSqJDUh_QXB0OAQK_aR4sBrwlBR3JFe-vdbQ_aem_TX0T3N49aCN2_VHfXW3U4g](https://www.mdpi.com/2077-0383/11/19/5950?utm_campaign=journnews_ccbj_jcm&utm_medium=social_journ&utm_source=facebook&fbclid=IwY2xjawGs-BFleHRuA2FlbQIxMAABHVntfGKxI3CJOT-7ke3JW8HSqJDUh_QXB0OAQK_aR4sBrwlBR3JFe-vdbQ_aem_TX0T3N49aCN2_VHfXW3U4g)

Psühhoteraapia

Pikaaegse valuga võimenduvad sageli mõtted, et meie keha on ohus ja vajab kaitset. Selliste tunnete ratsionaalne kontrollimine võrdub vähem valu.

Pikaaegne valu on sageli ülemäärasest kaitsereaktsioon, mis takistab paranemist ja seda saab vähendada.

Ülikaitsva valusüsteemi ümberõpetamisel on abiks **KOGNITIIVKÄITUMUSLIK TERAAPIA**, mis on tõestatult efektiivne ja võib märkimisväärselt leevendada ärevust ja depressiooni ning leevendada kurnatuse sümptomeid.

Psühholoogi nõustamisele saab suunata perearst teraapiafondi saatekirjaga. Terapeutide kontaktid on leitavad www.peaasi.ee.

Veebiteenuseid pakub MinuDoc.ee

Krooniline seisund

- võta ühendust sarnase probleemiga inimeste liiduga, kus korraldatakse infopäevi ja toetatakse üksteist parimate lahenduste leidmisel
- <https://epikoda.ee/>
- uuri ise kirjandusest , mida veel iseenda jaoks saa teha

Mittemedikamentoonne valuravi

Küsi taastusarstilt nõu füüsikaliste ja balneoloogiliste ravide osas

- ülikülmravi
- soojaravi,
- mudaravi, saviravi
- kodune TENS ja teised aparaatsed ravid
- vesiravi (sh mineraalvetevanne)- kasuta Eesti ravispaade võimalusi
- massaazhid

Lisainfo

Lisainfot haiguste kohta leida ka Eesti Taastusarstide Seltsi www.etas.ee patsiendile ja Reumaliidu kodulehelt <https://reumaliit.ee/patsiendile/>

Soovitav kirjandus: KROONILISEST VALUST VABAKS. Author Alan Gordon, Alon Ziv.

Tsitaat: „**Kui keha kogeb vigastust, genereerib aju valutunde. Vahel juhtub aga nii, et ajus kiilub „valulüliti“ kinni, tekitades põrgulikku valu, mis keeldub taandumast.**” Psühhoterapeut Alan Gordoni eestvedamisel välja töötatud valu ümbertöötlemise teraapia aitab kroonilise valu seljatada“.

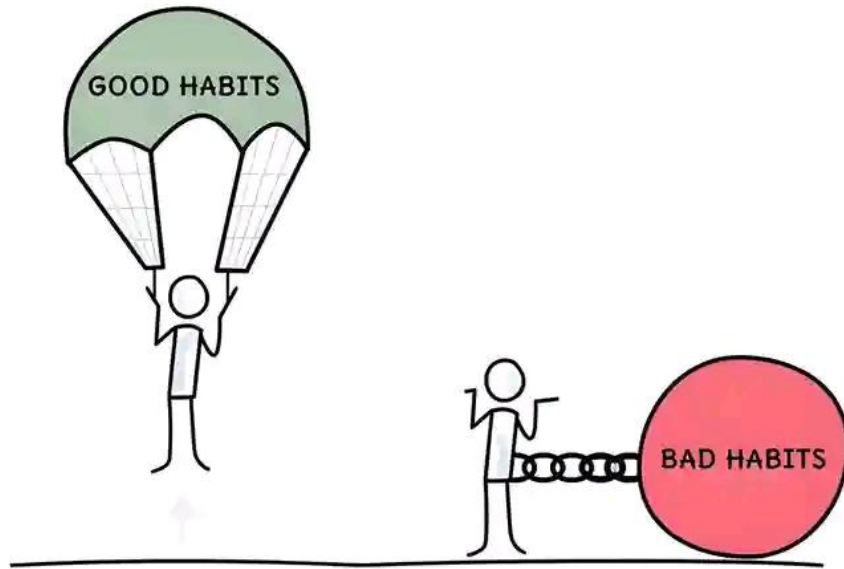
Elustiilisoovitused Mai-Lis Helleniuselt

Elustiili muutmisel olulised punktid:

- eesmärgid peavad olema spetsiifilised, nt. saia asemel leib
- eesmärk peab olema mõõdetav, nt. leivaviilude arv päevas
- eesmärk peab olema individuaalsest vajadusest lähtuv
- **eesmärk peab olema realistlik**
- eesmärgil peab olema tähtaeg

Vaata lisaks www.laspa.ee/publications/

THE POWER OF HABIT



You'll never change your life
until you change the habits you
do daily.

- Loengus on kasutatud psühhiaatri ja funktsionaalse meditsiini arsti dr. Triin Elleri koolitusmaterjale