

Füüsilise ja vaimse tervise seosed: häirete koosesinemine

Ruth Kalda

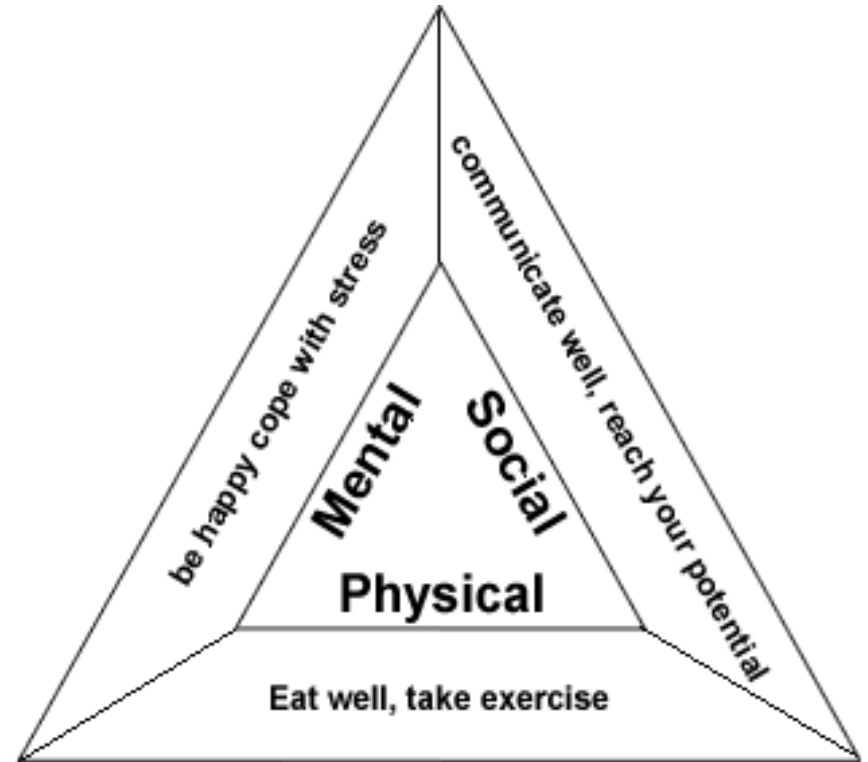
TÜ Peremeditsiinikliinik

11.04.2014

Vaimse tervise päev: „Kas terve keha tagab terve vaimu“?

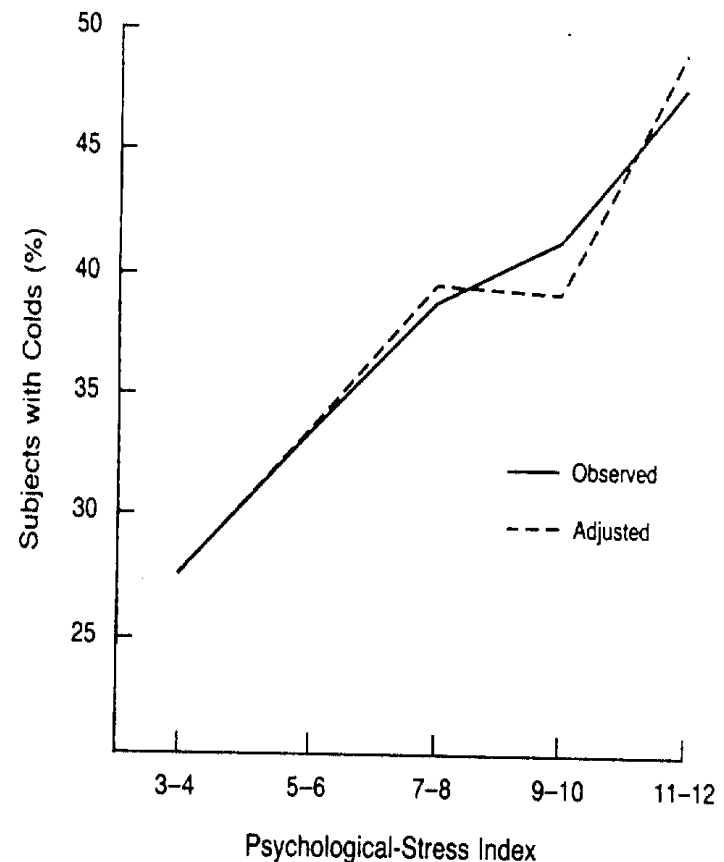
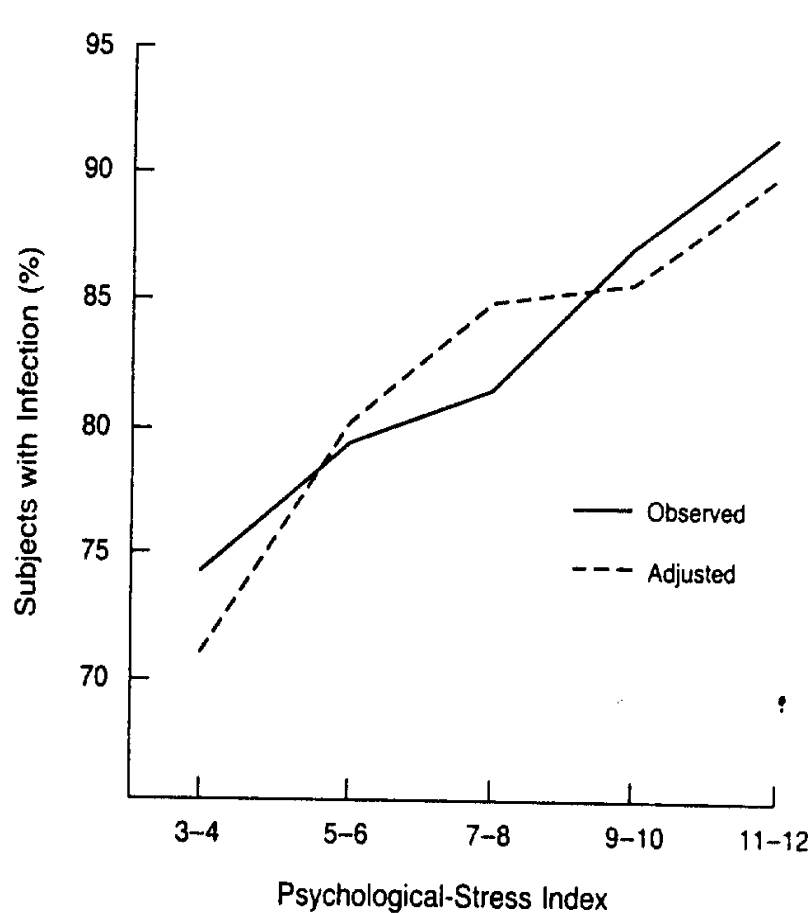
Tervise kolmnurk

- Tervis on **täieliku** füüsilise, *vaimse ja sotsiaalse heaolu* **seisund**, mitte ainult haiguste või füüsilise vea puudumine (WHO, 1946)
- Organismi **seesmise harmoonia** seisund, muutuva väliskeskkonnaga kohanemise võime (EE 1996)



+ veel uni, seks, alkohol, ravimid, kehakaal

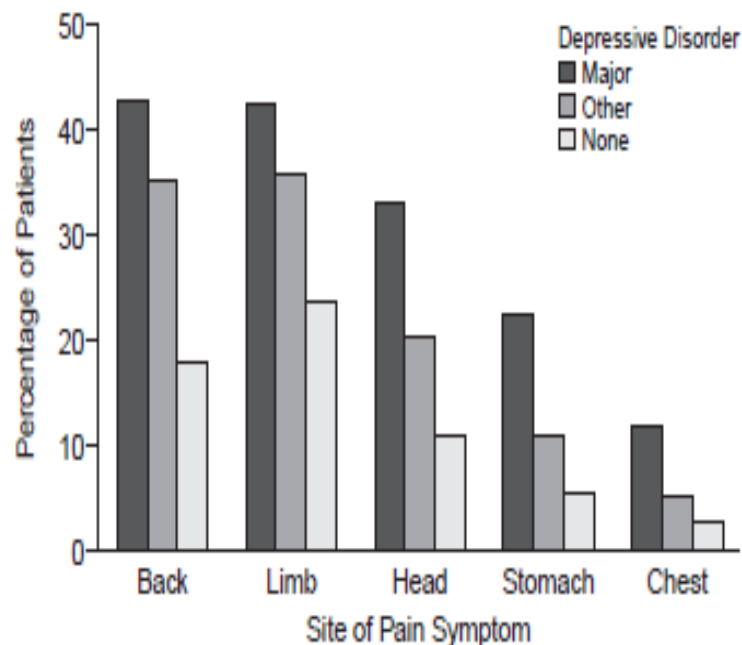
Psühholoogiline stress ja külmetushaigus



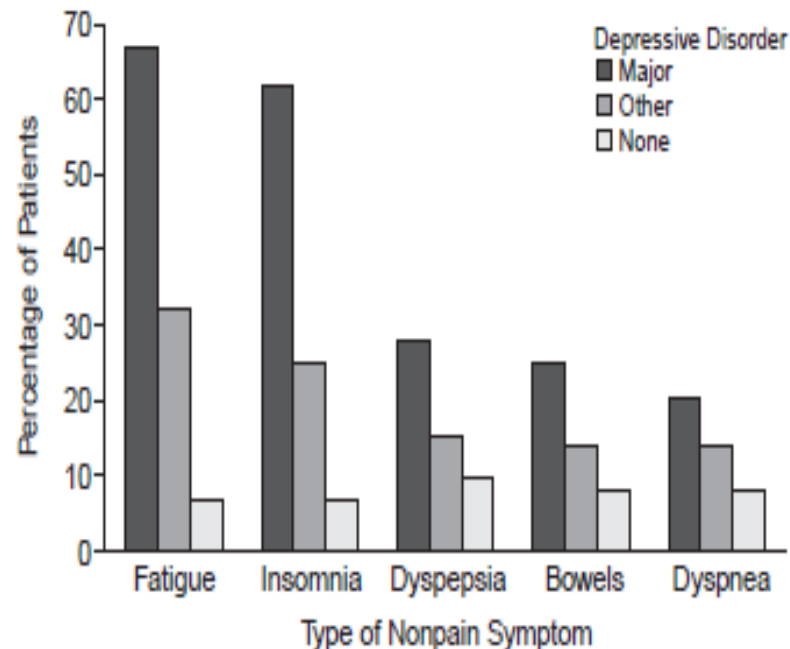
Cohen S. Psychological stress and susceptibility to common cold. [N Engl J Med.](#) 1991 Aug 29;325(9):606-12. (394 tervet 18-54 a uuritavat, 82% said infektsiooni, 38% jäid haigeks kliiniliselt)

Somaatiliste häirete ja depressiooni kooselinemine esmatasandi patsientidel (N=3000)

A. Pain Somatic Symptoms



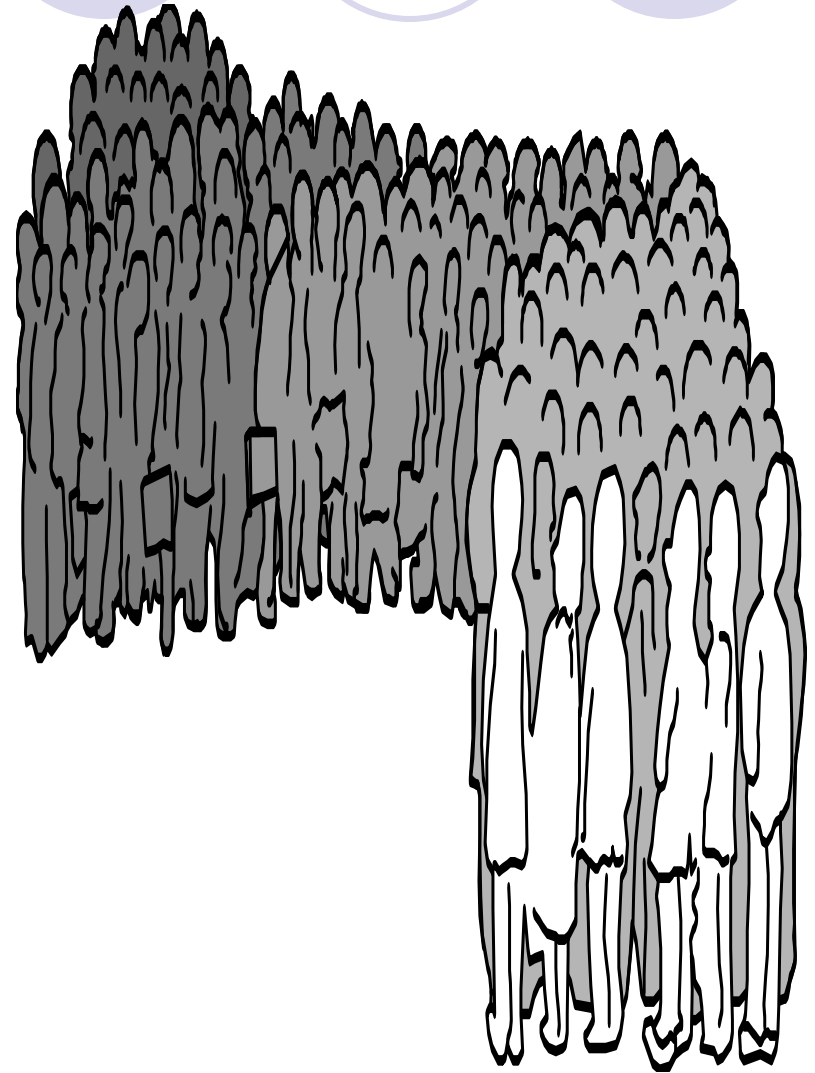
B. Nonpain Somatic Symptoms



K. Kroenke The Interface Between Physical and Psychological Symptoms. Clin Psychiatry 2003;5[suppl 7]:11–18)

Vaimne tervis on oluline rahvatervise probleem

- Ei ole triviaalne haigus, mis ähvardab vaid väheseid.
- Paljudes Lääne-Euroopa riikides on see sama sage kui kõrgvererõhktõbi.
- Eestis Predict uuringu andmeil (2002-2006) oli viimase 6 kuu jooksul esinenud depressiooni 23,6% perearsti patsientidest
- WHO on ennustanud, et vaimse tervise häired on kõigi haiguste seas teisel kohal aastaks 2020



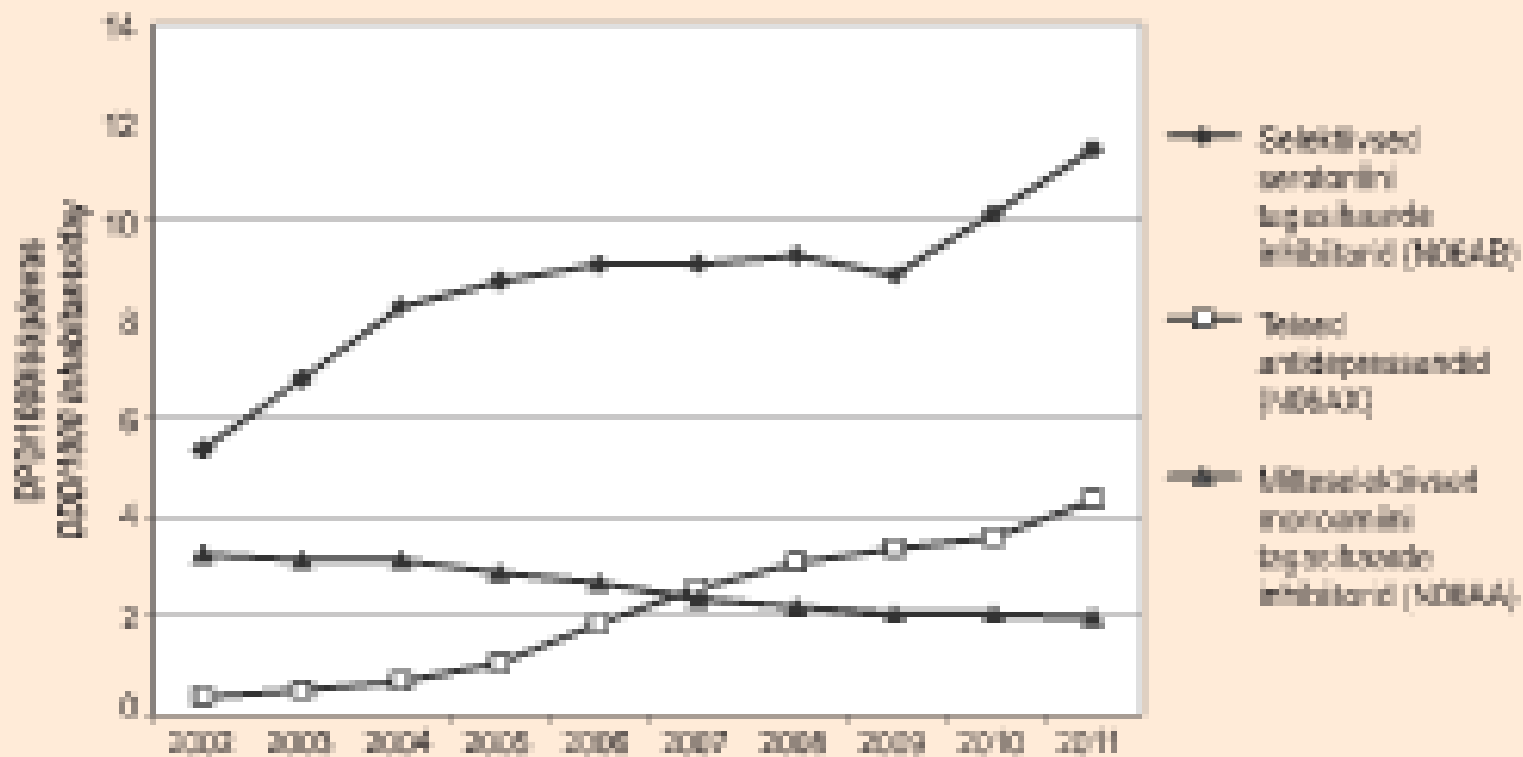
Eesti täiskasvanud elanikkonna tervisekäitumise uuringust 2012 (16-64a)

- Viimase 12 kuu jooksul on üleväsimust tundnud 49 % meestest ja 51% naistest
- sh.37% 16-24 a noortest meestest ja 49% 16-24 a naistest
- Viimase 30 päeva jooksul peaaegu talumatut või tavapärasest tugevamat stressi on kinnitanud 23% meestest ja 20% naistest, sh u.20% noortest (16-24.a)
- Viimase 30 päeva jooksul masendust rohkem kui varem 22% meestest ja 25% naistest, sh. 20% noortest

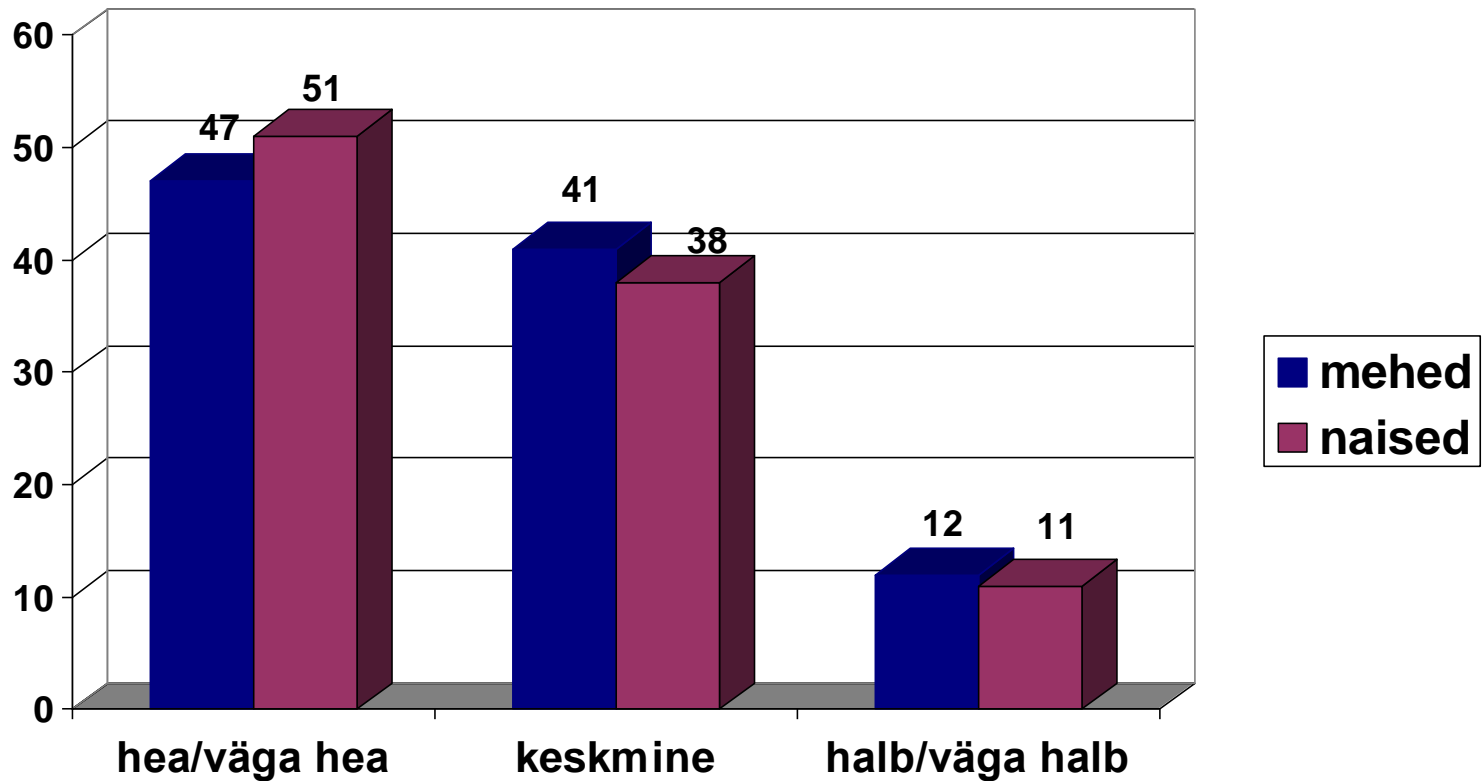
Antidepressantide väljakirjutamine Eestis 2000-2011 (Ravimiameti andmed)

Antidepressantide (H06A) kasutamine 2000–2011

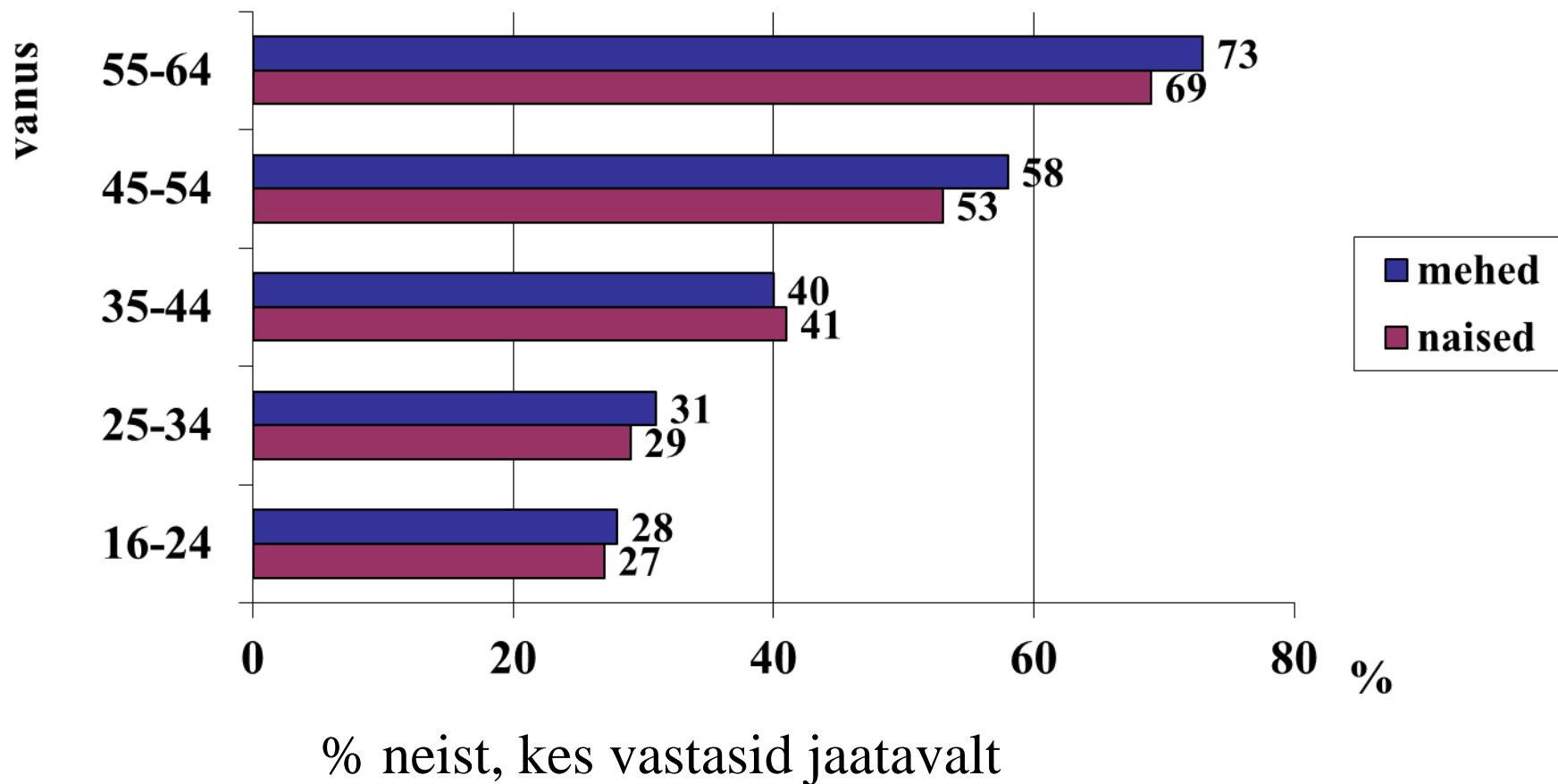
Consumption of antidepressants (H06A) 2000–2011



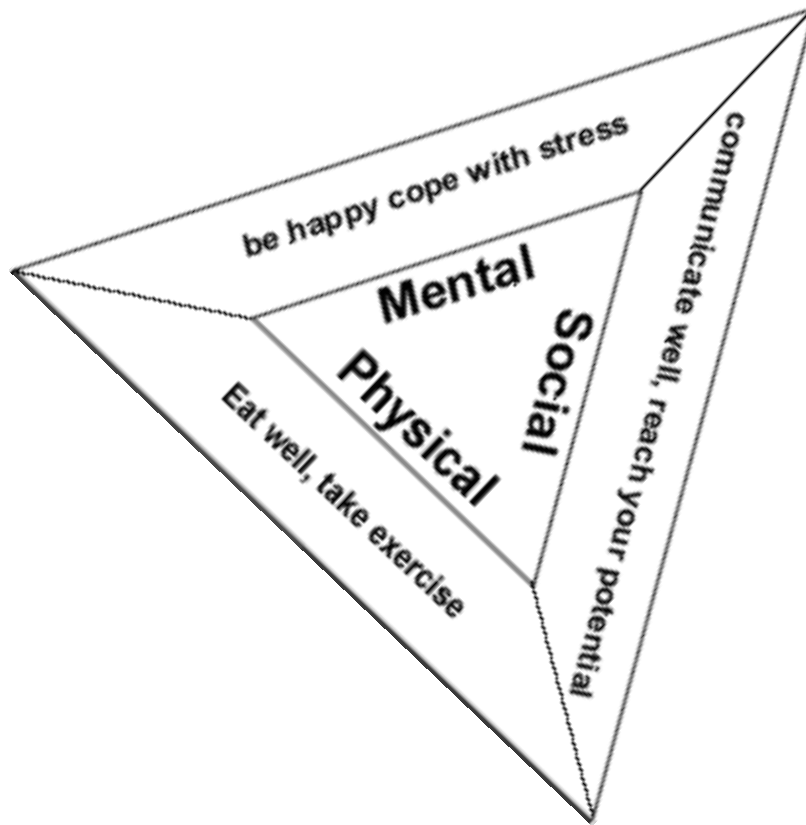
16-64 a. elanike hinnang oma tervisele 2012.a.



Pikaajalise terviseprobleemi olemasolu, mis on viimase 6 kuu jooksul piiranud igapäevategevusi



Mis on pildil valesti? (ehk kus on põhjused?)





Tervis kui adaptatsiooniprotsess

Tervist saab

- arendada/edendada, juurde luua
- säilitada
- halvendada/vähendada/nõrgestada
- A. Viru “Tervis ja adaptiivsus”
- Üks kõige olulisematest tervise taastootjatest, arendajatest, on **liikumine**

Füüsilise aktiivsuse kehalised kasutegurid



Lihaskõuetugevnemine

Kolesterooli ja
RR langus

Kardio-respiratoorse
süsteemia areng

Luutiheduse
tõus

Tagab liigese
painduvuse

Parandab keha jõudu
ja tasakaalu

Hingamissageduse
tõus

Südame-veresoonkonna
areng

Lihastoonuse
tõus

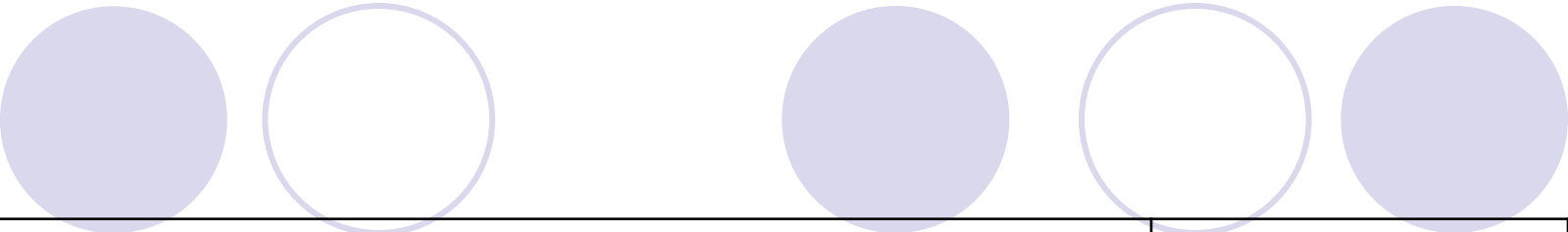
Keha väljanägemine
paraneb

Enesetunne
paraneb

Vähem kalduvust
traumadeks

Põletab keha
üleliigset rasva

Haigus, sündroom, sümptom	Kehalise aktiivsuse ennetuslik mõju
<u>Südame ja veresoonkonna haigused</u> Südame isheemiatõbi Insult Perifeersete arterite haigused Kõrgvererõhutõbi	++++ +++ ++ ++++
II tüüpi diabeet	++++
Metaboolne sündroom	++++
<u>Vähktõbi</u> Soolevähk Rinnavähk Emakavähk Eesnäärmevähk	++++ ++ + +
Osteoporoos Osteoporoosist tingitud luumurdude ennetus	+++ ++
Alaselja- ja kaela-õlavöötme vaevused	++
Ülekaal, rasvumine	++++
Hüperlipideemia	+++



Haigus, sündroom, sümptom	Kehalise aktiivsuse ennetuslik mõju
<u>Vaimse tervise häired</u> Depressioon ja ärevus (kerge, mõõdukas) Unehäired	+ + + + + +
Infektsioonid (ülemiste hingamisteede infektsioonid) ja immuunsus	+ +
Bronhiaalastma (elukvaliteedi paranemine)	+ + +
Artriit	+
Krooniline obstruktiivne kopsuhaigus	+
Krooniline neerupuudulikkus	+
I tüüpi diabeet	+

Kehalise aktiivsuse vaimsed kasutegurid

Erutus

**Stressi,
agressiooni
vähenemine**

**Emotsiona
alne
kontroll**

Hea tunne

**Enesehin-
nangu tõus**

**Stimulatsi
oon**

Elevus

Edu

Nauding

Rahulolu

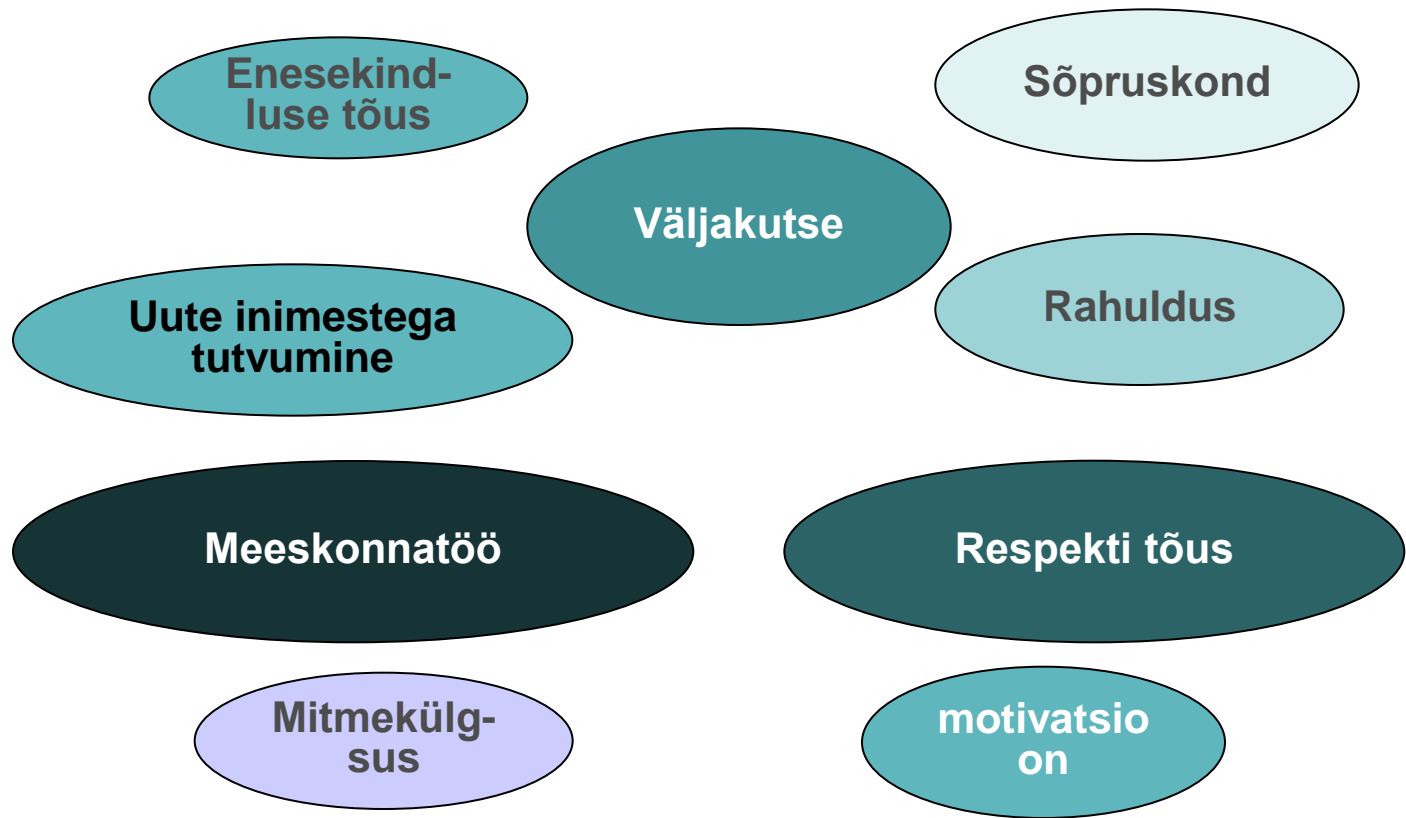
Väljakutse

**Probleemi
de
ununemine**

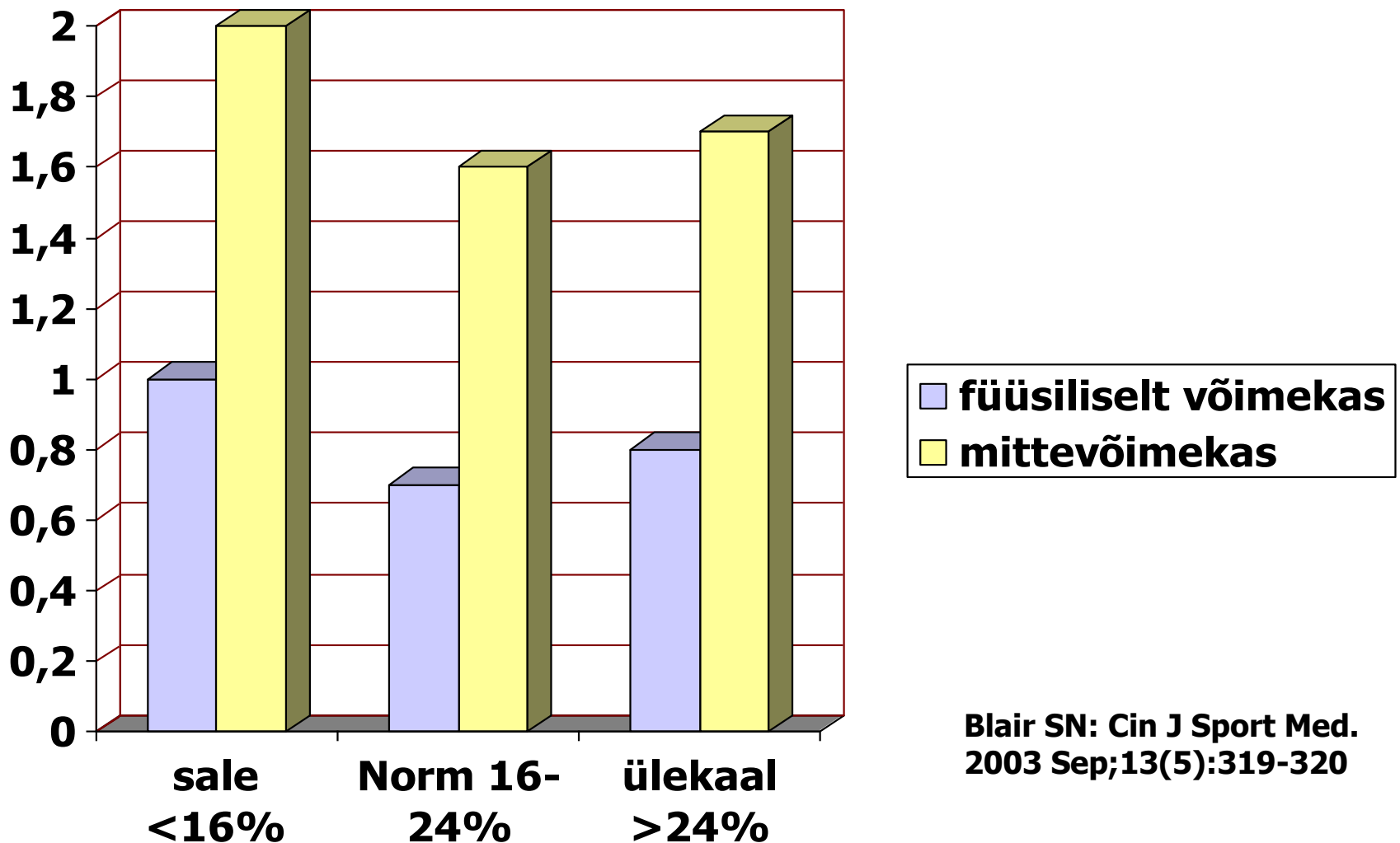
**Millegist
osa
võtmine**

**Positiivne
suhtumine**

Kehalise aktiivsuse sotsiaalsed kasutegurid



Risk üldiseks suuremuseks erineva kehalise võimekuse ja rasva % isikutel



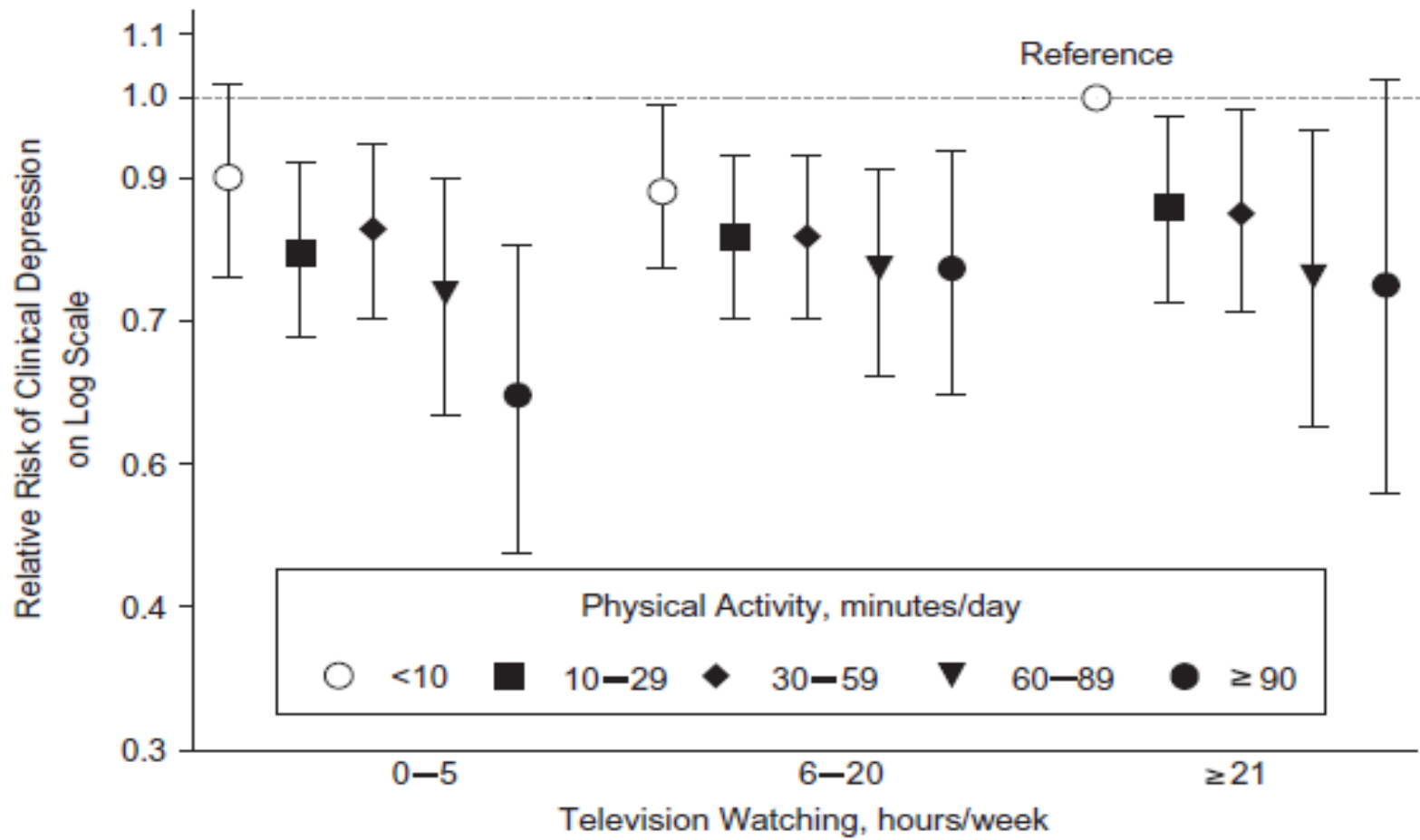
Kõndimisele kulutatud aja ja kõnni intensiivsuse ning depressiooni tekke risk

Kõndimisele kulutatud aeg

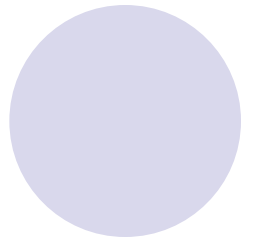
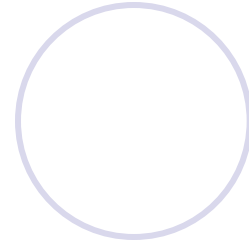
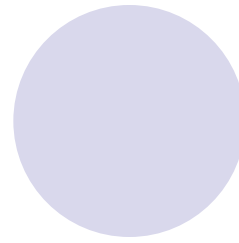
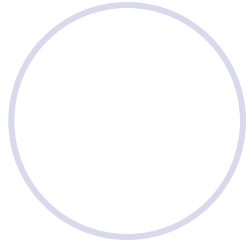
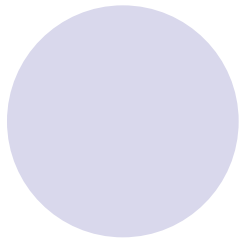
Tempo	<20 min nädalas	<20 min päevas	20-40 min päevas	Üle 40 min päevas
Aeglane <2 miili/tunnis	1	1,05	1.15	1.01
Keskmine 2-2,9 miili tunnis	1	0.93	0,90	0,76
Tempokas üle 3 miili tunnis	1	0,89	0,81	0,75

Nurses' Health Study, 1992–2006, N=49 821, 30-55 a, depressioonivabad uuringu alguses , neist 53% aktiivsus oli kõndimine. Keskmine f. aktiivsuse kestus 36 min

Depressiooni tekke risk sõltuvalt füüsilise aktiivsuse tasemest a TV vaatamisele kulunud ajast

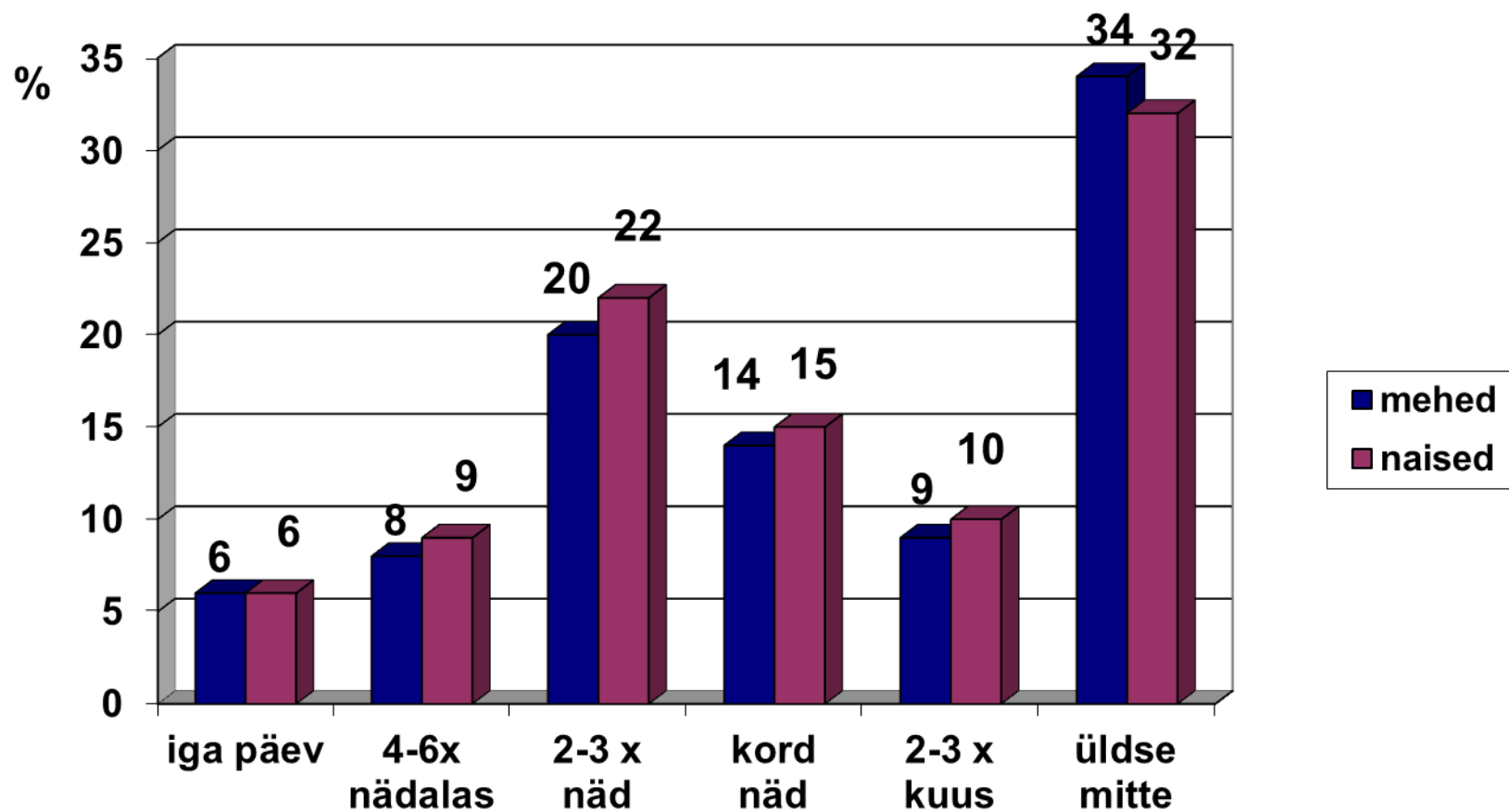


Nurses' Health Study, 1992–2006, N=49 821, 30-55 a, depressioonivabad uuringu alguses, neist 53% aktiivsus oli kõndimine. Keskmise f. aktiivsuse kestus 36 min



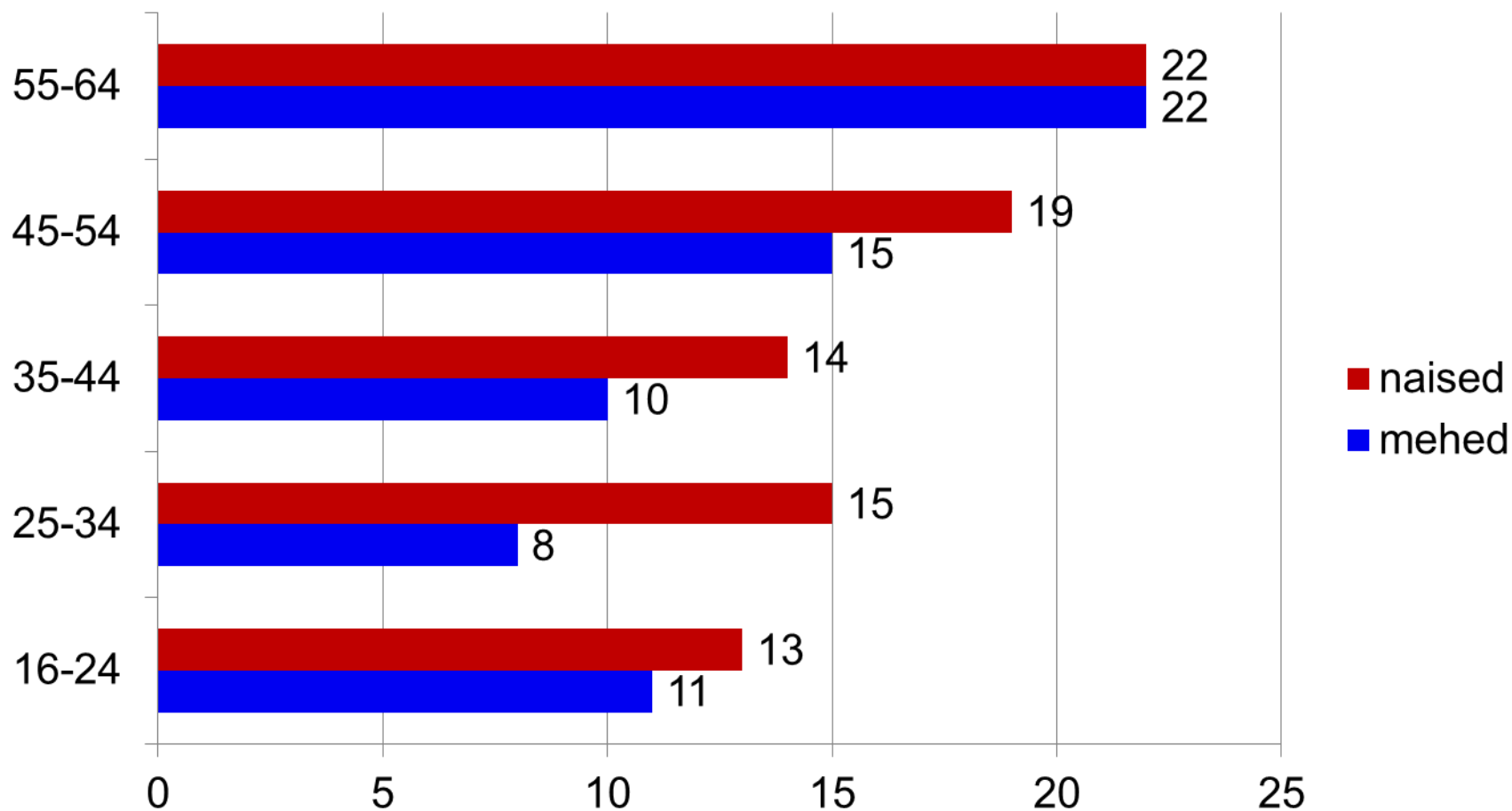
- Milline on Eesti inimeste eluviis?

Liikumine vähemalt poole tunni vältel korraga



Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2012

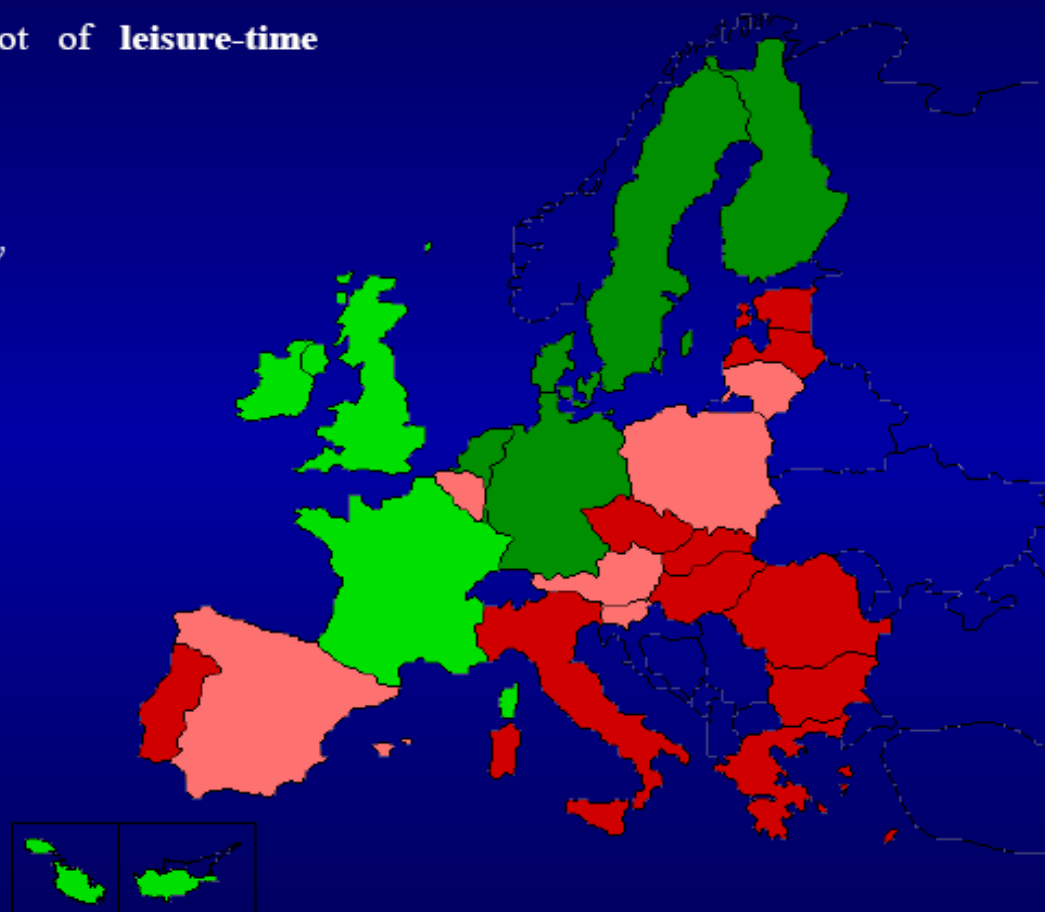
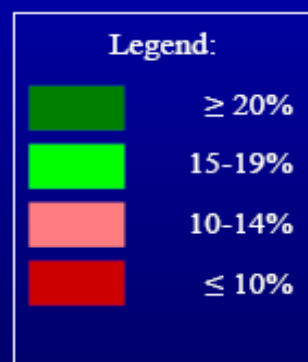
Isikute hulk, kes ütlevad füüsilise võimekuse olevat halb või väga halb



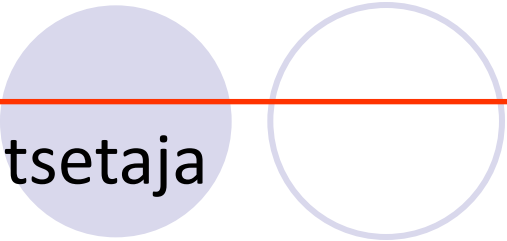
Physical Activity Prevalences in the EU


Percentage of population reporting a lot of **leisure-time physical activity**

*Higher rates of leisure-time physical activity
in Northern/Central Europe*



Data of Eurobarometer, 2006

- 
- suitsetaja
 - liikumisvaeguses
 - sööb minimaalselt köögivilju ja puuvilju
 - tarvitab alkoholi >140 g nädalas (> ca 350 ml viina)

- 
- mittesuitsetaja
 - kehaliselt aktiivne
 - tarvitab köögivilju ja puuvilju ≥ 500 g päevas
 - tarvitab alkoholi <10 g nädalas




**Elu pikeneb keskmiselt
14 aasta võrra**

Täiskasvanute toitumise iseärasuste ja depressiooni seosed (süst. ülevaade 2013)

● **Traditsiooniline dieet ja depressioon:**

- Vahemere: kõikides lõpuks vaatluse alla jäänud uuringutes – mõjub depressioonile positiivselt e. vähendab riski depressiooni suhtes
- Jaapani dieet– ühes uuringus seoseid ei leitud, teistes depressiooni riski vähendav toime
- Norra dieet- Naised olid oluliselt vähem depressiivsed (RR 0,77) mehed vähem ärevad (RR 0,77)



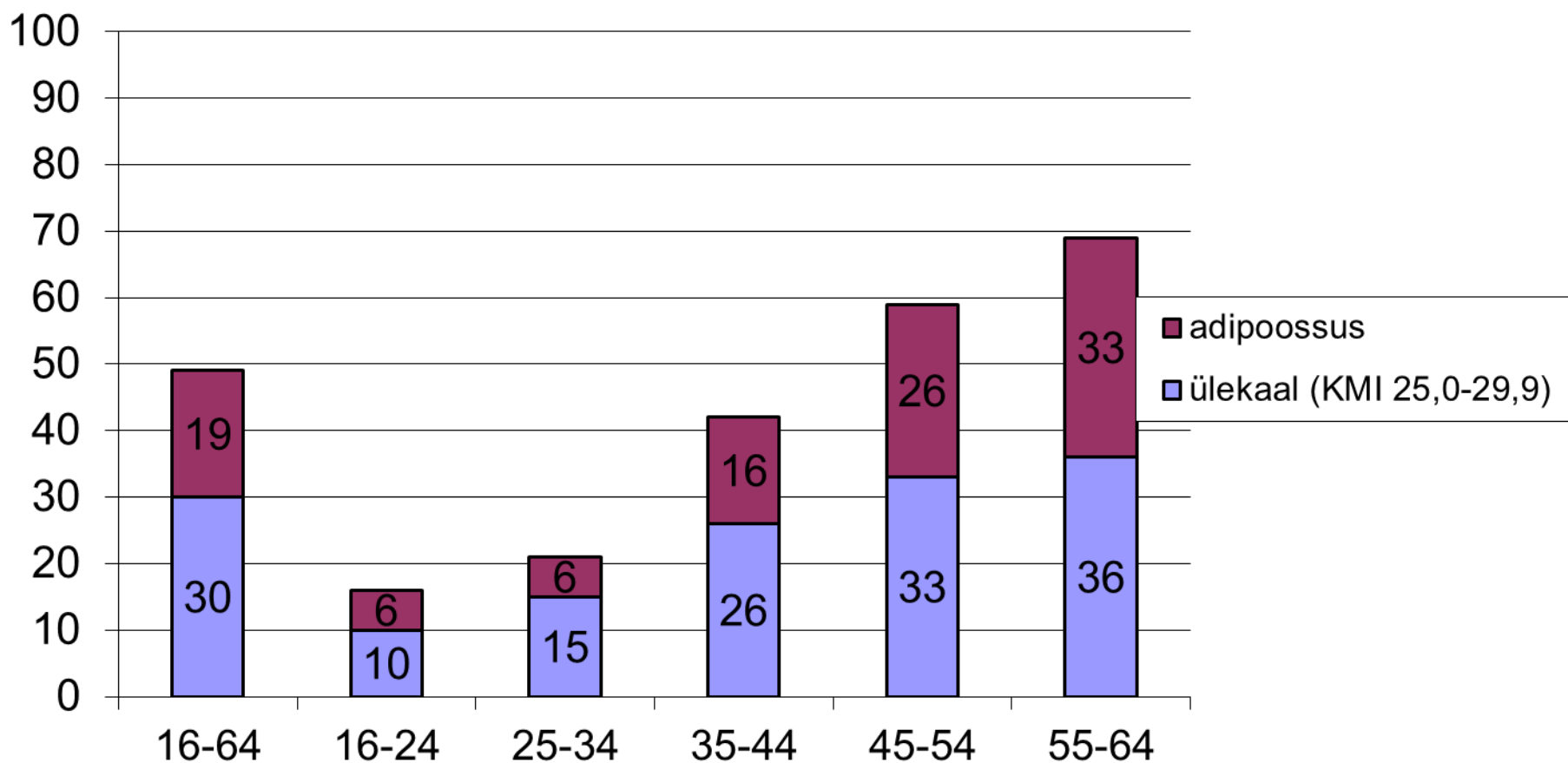
Tervislik toitumine- täistoit, puuviljad, köögiviljad, hästi balansseeritud, madala kalorsusega

- 25 kvaliteetset uuringut
- 6 seoseid ei ilmnenud
- Ülejäänu 19 uuringus tervislik toitumine on otseses seoses depressiooni sümptomite vähenemise ja depressiooni haigestumise riskiga

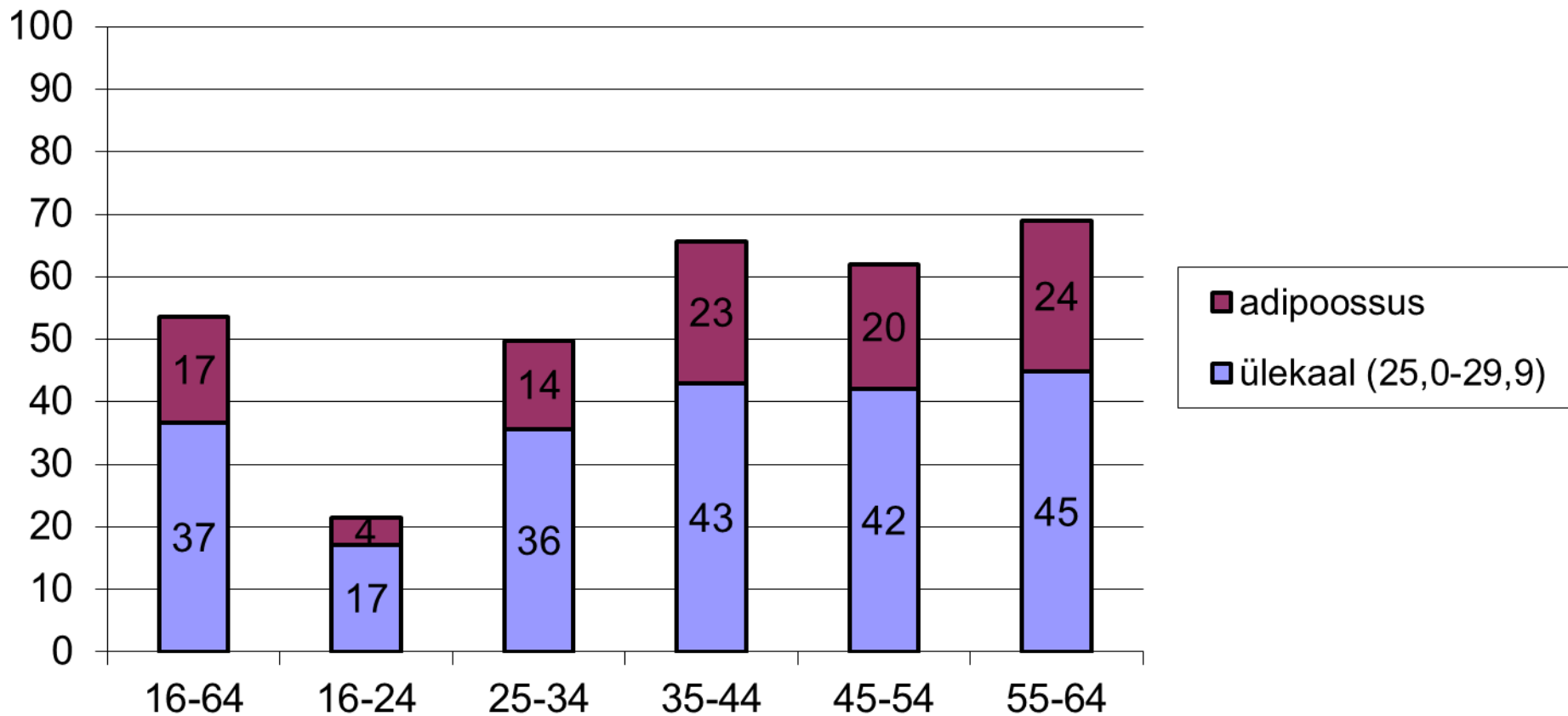
nn. Lääne dieet: kiirtoit, friikartulid, snäkid, poolfabrikaadid, magusad joogid jne

- Kõige enam uuritud ja publitseeritud
- 17 uuringus on leitud depressiooni ja Lääne dieedi vahel seosed
- 9 uuringus on seos kiirtoidu suurema tarbimise ja depressiooni sümptomite skoori vahel, 6 uuringus rasvarohke toidu ja ise-raporteeritud depressiooni vahel seos (eeskätt meestel), kõrge kalorlusega ja magusa toidu söömise vähendamine vähendas depressiooni 2 uuringus
- Ülejäänud uuringutes otsest seost ei täheldatud

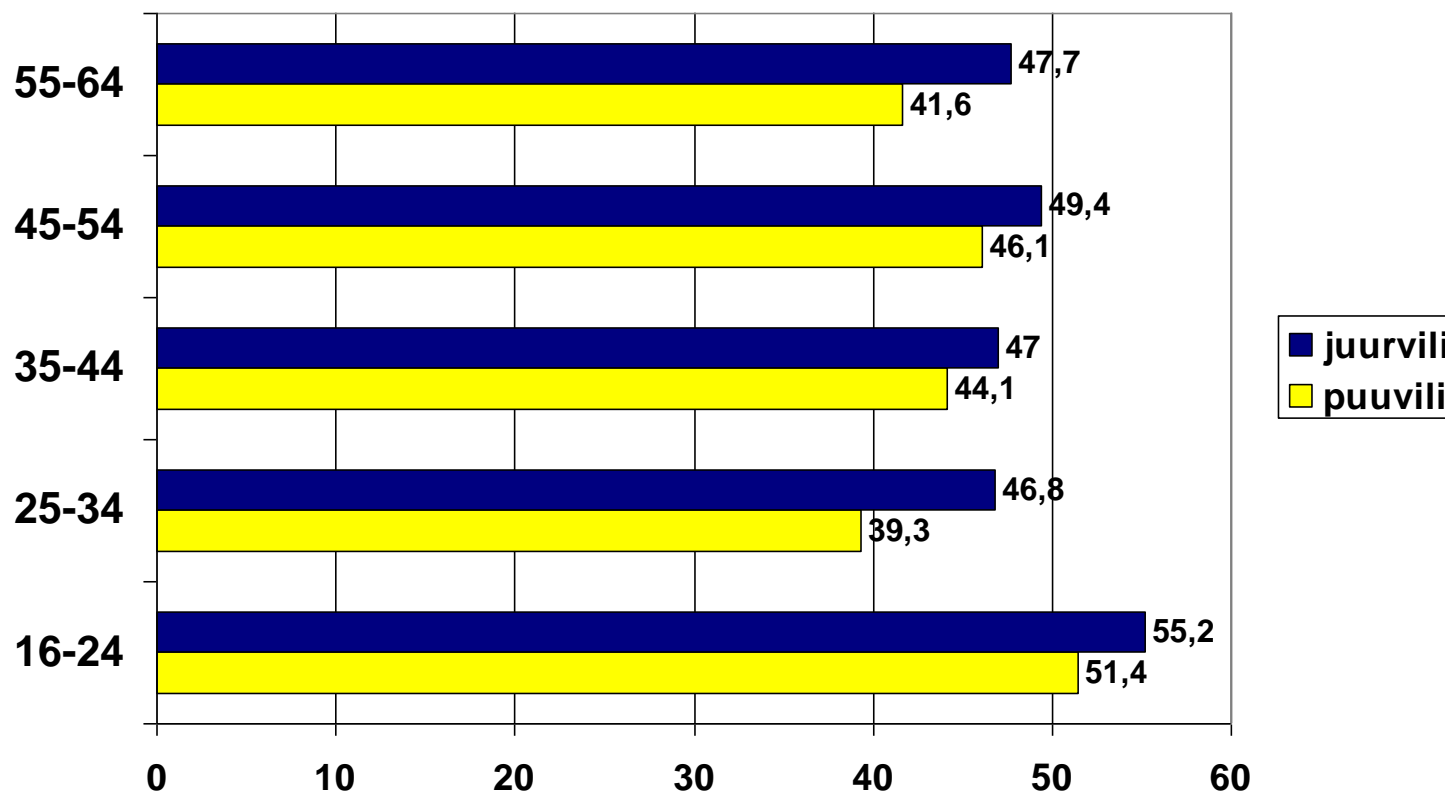
Ülekaal ja adipoossus naistel Eestis 2010 (%)



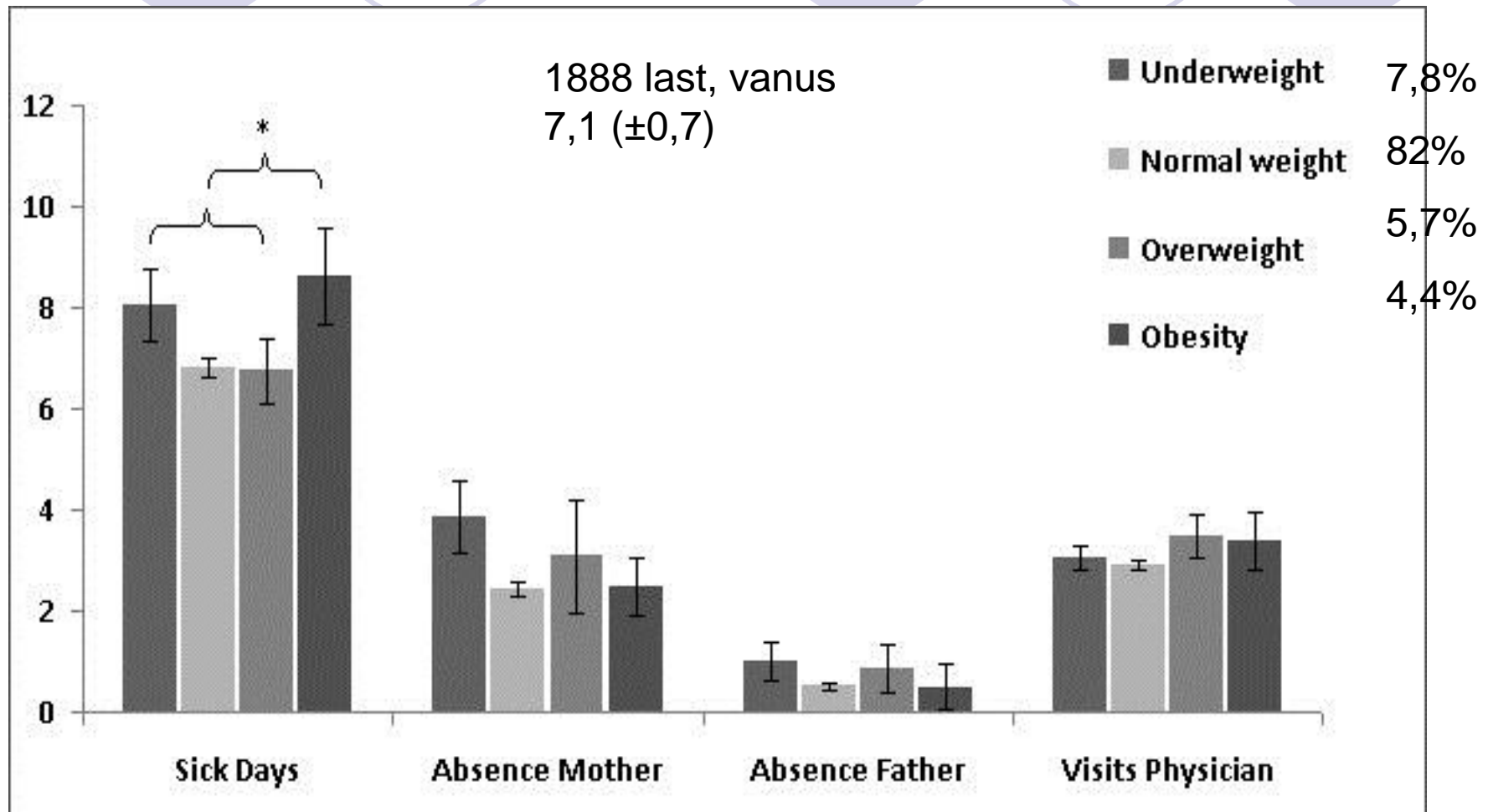
Ülekaal ja adipoossus meestel Eestis 2010 (%)



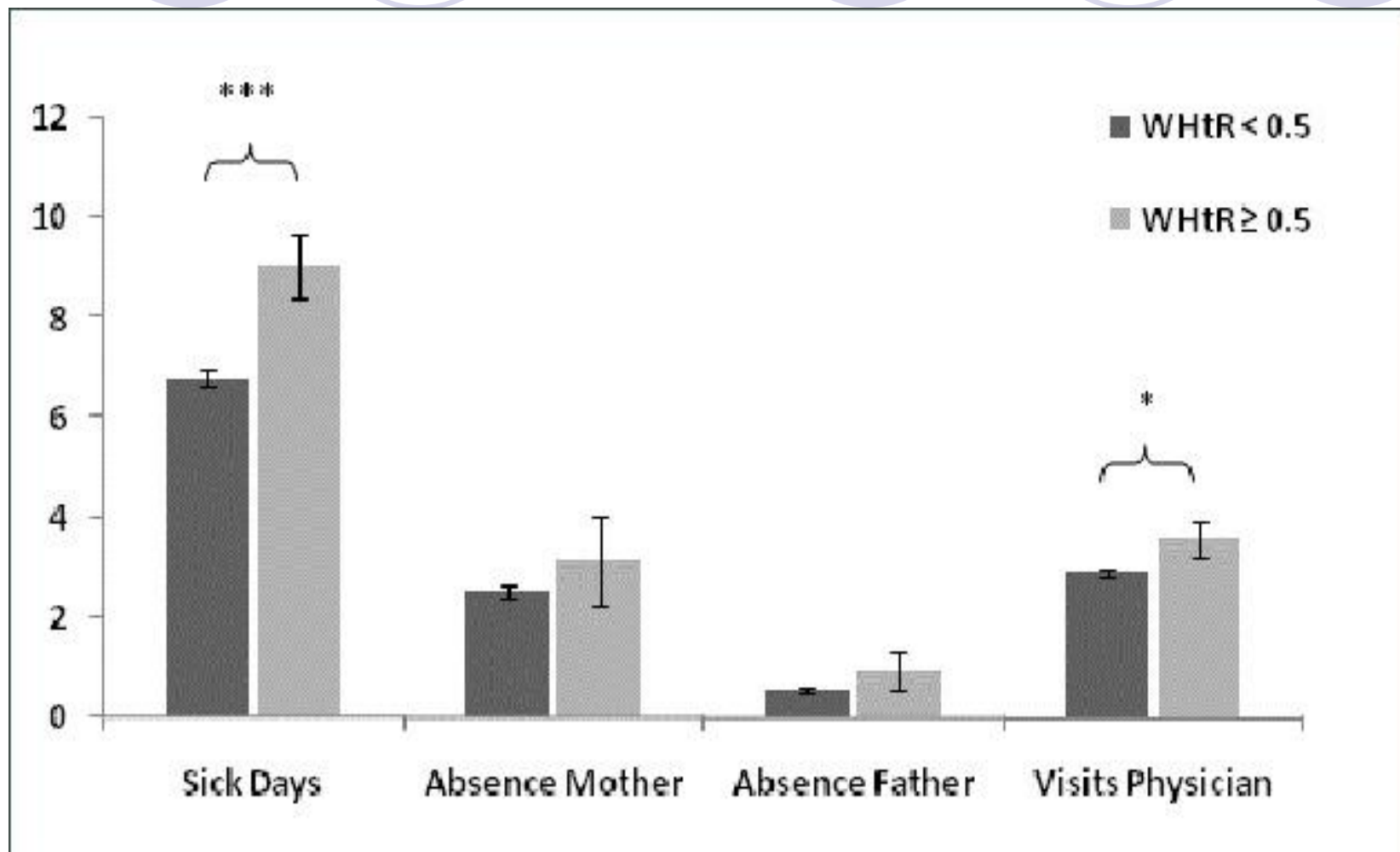
Viimase 7 päeva jooksul puu-ja juurvilija söömine, 2010 (% neist, kes ei söönud või sõid vaid 1.päeval)

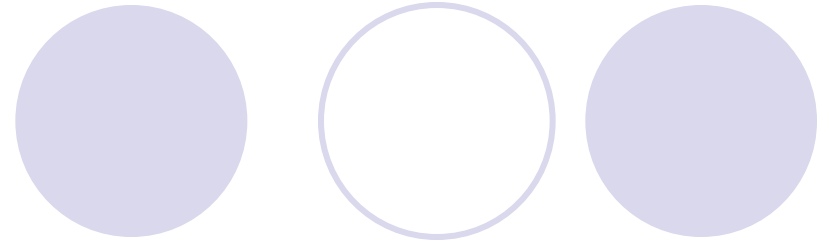
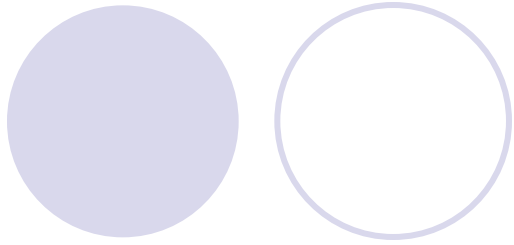


Laste kaal mõjutab nii vanemate kui laste endi terviseteenustega kasutamisega seotud käitumist



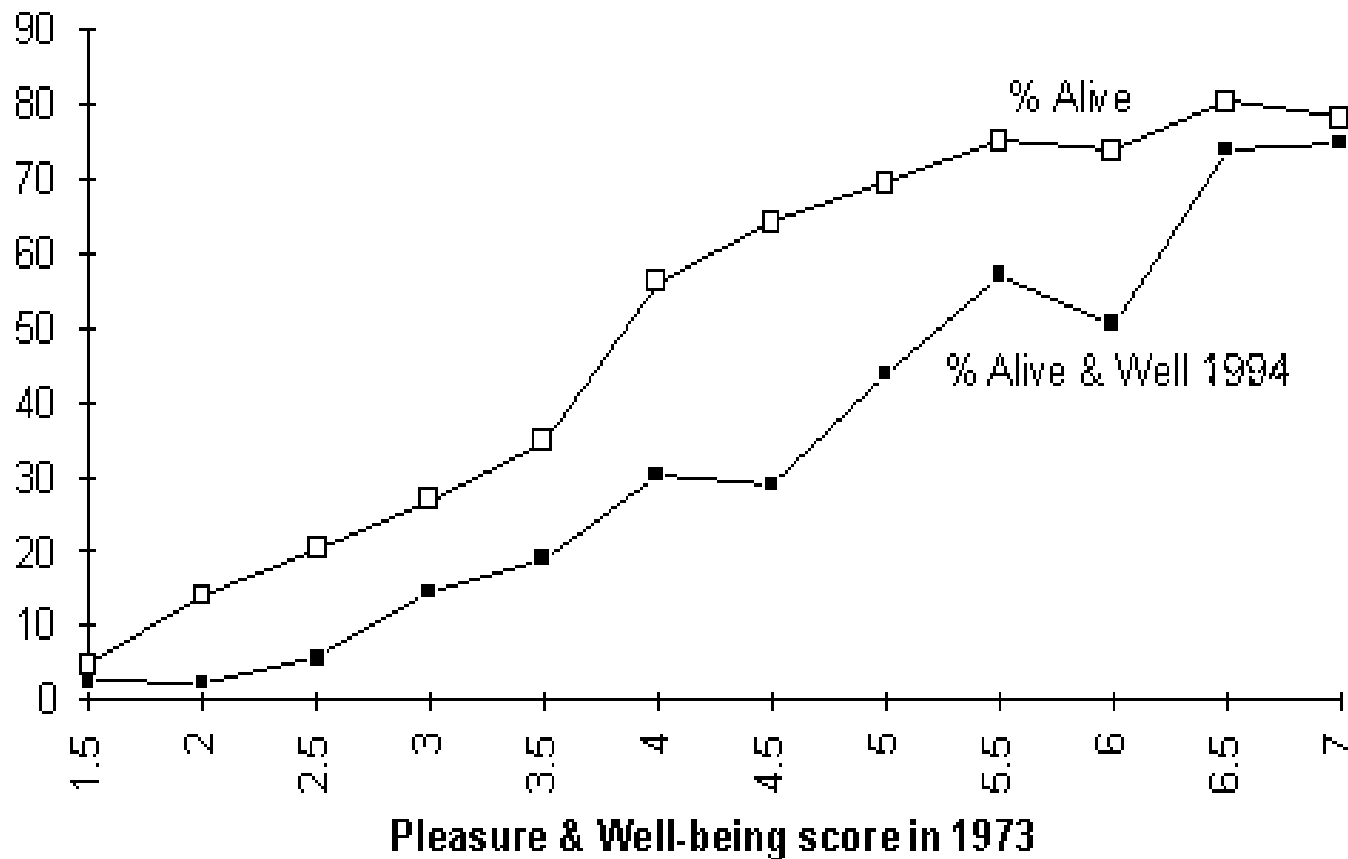
Laste rasvumus on seotud arsti visiitide arvuga ja vanemate haiguspäevadega





- Kas terve vaim võib tagada terve keha?

- Rõõmu ja heaolu tundmine on olulised füüsilise tervise eeldused



3055 45-65 a inimest ilma oluliste kr. haigusteta)

21 aastat hiljem olid nendel 300-l, kelle skoor oli kõrgeimad, e. 30 korda suurem tõenäosus olla elus

Tervise ja elulemuse seos PWI-ga

PWI	2	3	4	5	6	7
isikud	121	172	487	382	298	112
% tervetest	2,4	14	30	44	50	75
% elus	14	27	56	70	74	78
% kel kasvaja	47	25	11	7	6	4

Elimineeritud oli suitsetamise, alkoholitarbimise ja vanuse mõju

Grossarth-Maticek, Ronald, Bastiaans, Jan and Kanazir, Dusan, "Psychosocial Factors as Strong Predictors of Mortality from Cancer, Ischaemic Heart Disease and Stroke: The Yugoslav Prospective study

Lõpetuseks

- Terves kehas ikka enamasti on terve vaim
- Mis on terve keha, on omaette diskussiooni objekt
- Äärmused on võimalikud
- Üldine suundumus peaks olema siiski suunatud tervislikule elustiilile ja ellusuhtumisele, panustama peavad nii riik kui üksikisik

