

**Eesti südame-veresoonkonna  
haiguste ennetamise projekti  
suunad 2010. aastal**

**Margus Viigimaa**

# Eesti SVH ennetamise programmi eesmärk

- Kõrge südame- veresoonehaiguse riskiga 30-60 aastaste KÕRGE RISKIGA Eesti meeste ja naiste SVH riskitegurite vähendamine
- 30-65 aastaste elanike vereringeelundite haiguste suremuskordaja langus 100 000 elaniku kohta 10% aastaks 2010 võrreldes 2004. aastaga

2004.a. vereringeelundite haiguste suremuskordaja 100 000 30-65 aastase elaniku kohta 332, 2007. aastal 293

# **Eesti SVH ennetamise programmi eesmärk 2010**

**SAAVUTADA MEESTE OSAKAAL  
UURITUTEST 60% !!!**

# **Eesti südame- ja veresoonkonna haiguste preventsiooni juhised 2006**

**Margus Viigimaa (töögrupi juht),  
Jaan Eha, Anu Hedman, Priit  
Kampus, Anita Liiver, Jaak  
Maaroos, Toomas Marandi,  
Arvo Mesikepp, Piibe Muda,  
Tiina Ristimäe, Mai Roose,  
Lagle Suurorg, Rein Teesalu,  
Madis Tiik, Hiie Tupits, Raivo  
Vokk, Mihhail Zemtsovski**

# Programmi tegevused

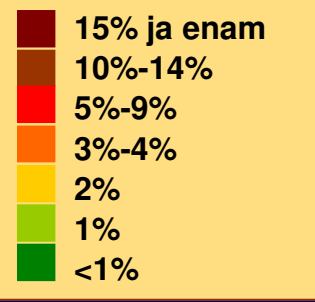
- Südame-veresoonkonna haiguste ennetamise projekti raames uuritakse ja nõustatakse täiendavalt kõrge riskiga 30-60 aastasi kindlustatud inimesi.
- Projekti toimub maakondade südamekabinettide ja keskuste baasil ning on suunatud eelkõige kõrgema riskiga patsientidele.
- Kõigil perearstidel on võimalik suunata oma nimistu liikmeid saamaks täiendavat konsultatsiooni maakondade südamekabinettidesse ja keskustesse.

# SVH ennetus perearsti kvaliteedi hindamise (tulemustasu) süsteemis

- **Kood 9060**, mis tähistab SCORE riski üle 5% - 1 kord aastas LDL, HDL, TG ja glükoos ning nõustamine
- **Kood 9040** on ainult  $\ddot{U}K > 5 \text{ mmol/l}$  – 1 kord 5 aasta jooksul määrata  $\ddot{U}K$  (varem 3 a.j.)

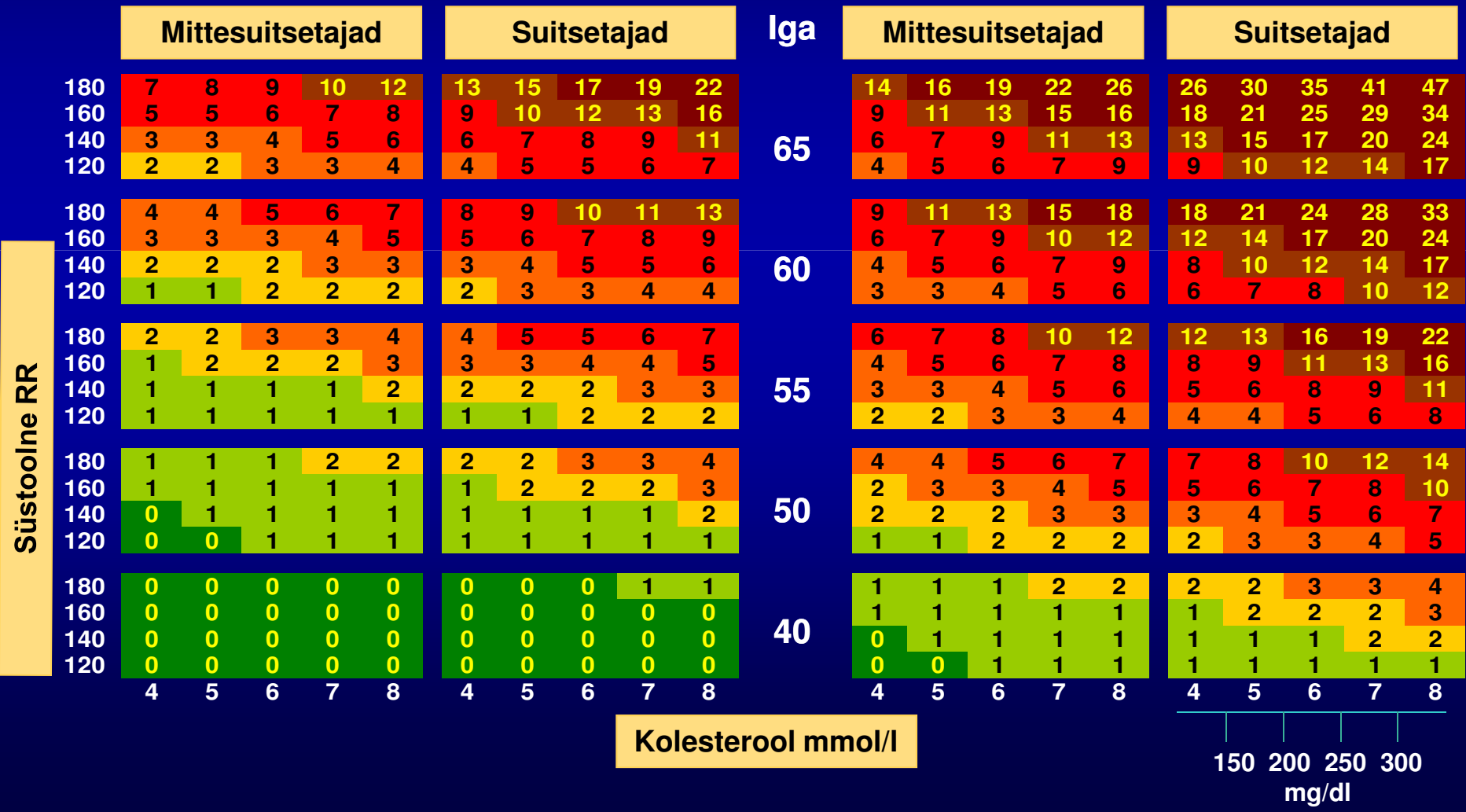
10-aasta  
fataalne SVH  
risk kõrge  
riskiga isikutel

# SCORE



## Naised

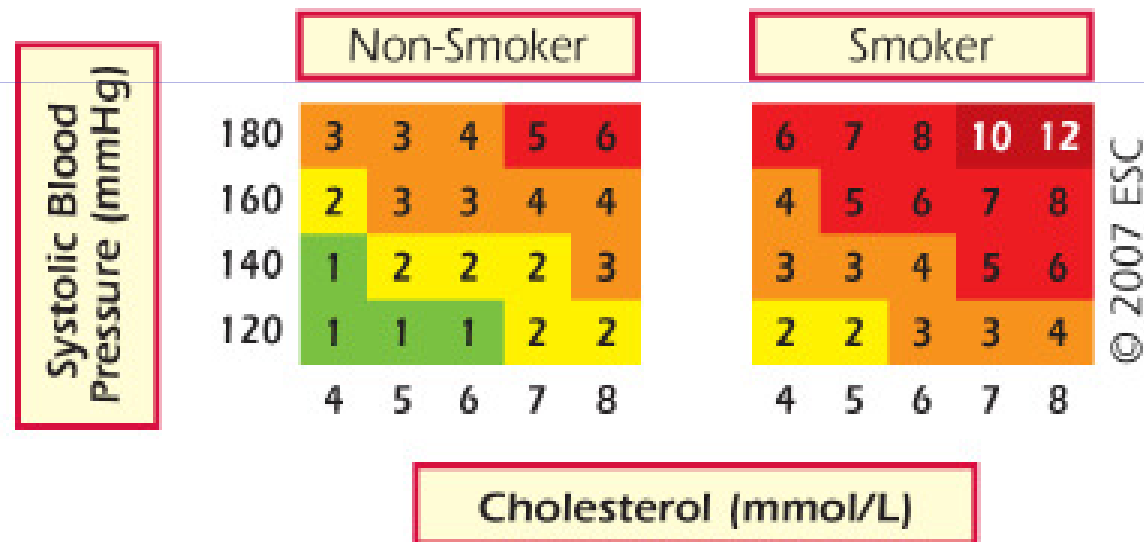
## Mehed



Kolesterool mmol/l

# Relative Risk Chart

This chart may be used to show younger people at low absolute risk that, relative to others in their age group, their risk may be many times higher than necessary. This may help to motivate decisions about avoidance of smoking, healthy nutrition and exercise, as well as flagging those who may become candidates for medication





# Elustiimuutuste alustamiseks ja korduvale visiidile suunamiseks peab olema täidetud vähemalt üks kriteerium:

1. SVH risk > 3% vastavalt SCORE riskitabelile
2. Düslipideemia (ÜK > 5,0 mmol/l, LDL > 3 mmol/l, HDL < 1 mmol/l, TG > 1,7 mmol/l)
3. Hüpertensioon (VR > 140/90 mm Hg)
4. Hüperglükeemia (paastu veresuhkur >6 mmol/l)

# Juhtivatesse keskustesse suunamise kriteeriumid

- SVH risk > 5% vastavalt SCORE riskitabelile
- Väljendunud düslipideemia skriiningvisiidil (ÜK > 7,8 mmol/l, LDL > 5 mmol/l, HDL < 1,0 mmol/l, TG > 2,5 mmol/l)
- Düslipideemia püsimine pärast 2-kuulist dieediperioodi (ÜK > 6,5 mmol/l, LDL > 4 mmol/l, HDL < 1.0 mmol/l, TG > 2,0 mmol/l)
- II raskusastme hüpertensioon (VR > 160/100 mm Hg)
- Metaboolne sündroom

# Südamekabineti esmane vastuvõtt (saatekirjaga perearsti poolt [www.hot.ee/svhennetus](http://www.hot.ee/svhennetus))

- Z 13.6. Raviarvele märgitakse põhieriala profiil A03 (Kardioloogia).
- Eriarsti esmane vastuvõtt (kood 3002), s.h. arteriaalse vererõhu määramine, patsiendi nõustamine ja südame- veresoonekonna haiguste riski määramine koos arvutipõhise andmestiku täitmisega,
- Kolesterool, triglütseriidid, glükoos, elektrokardiograafia koos kompuuteranalüüsiga (kood 6323).

# Südamekabineti korduv vastuvõtt

- Eriarsti korduv vastuvõtt
- Vajadusel kolesterool, triglütseriidid, glükoos, kolesterooli fraktsioonid: HDL, LDL.
- Vajadusel elektrokardiograafia, koormustest (veloergomeetril, koormusrajal) ja Holteri monitooring.

# Konsultatiivne vastuvõtt

- Toimub Tartu Ülikooli Kliinikumi Südamehaiguste ennetamise kabinetis, Põhja-Eesti Regionaalhaigla Südamerwise keskuse või Ida-Tallinna Keskhaigla Südamerwise keskuses (saatekirjaga perearsti või südamekabineti poolt).
- Eriarsti esmane vastuvõtt
- Vajadusel kolesterool, triglütseriidid, glükoos, kolesterooli fraktsioonid: HDL, LDL.
- Vajadusel elektrokardiograafia, koormustest (veloergomeetril, koormusrajal) ja Holteri monitooring.

## Konsultatiivne vastuvõtt (II)

- Täismahus ehokardiograafia
- ASAT, ALAT,CK, GGT, CK-MBa, alfa-amülaas (kood 66106),
- HS-CRV
- Homotsüsteiin
- Apolipoproteiinid
- Fibrinogeen
- Glükohemoglobiin
- Hapniku tarbimise kompleksuuring (kood 6333)

# Programmi juhtimistegevused

- Programmis osalevate tervishoiuasutuste koostöö ja andmevahetuse tagamine
- Projektis osalevate tervishoiutöötajate ja perearstide täiendkoolitus, s.h. patsientide suunamise juhendamine.
- Koostöö riikliku südamestrateegia elluviimise meeskonnaga; koostöö südamerwise juhendmaterjalide rakendamisel.
- Programmi tulemuste analüüs; tegevusauditid; projektis osalejate rahulolu hindamine.

# SVH projekti 2010. aasta audit

Kõrge riski isikute käsitlemine südame-  
veresoonkonna haiguste primaarses  
preventsioonis Eesti esmatasandi  
arstiabis



<b>Harjumaa Haigekassa</b>		
<i>Rein Vahisalu</i>	Ida-Tallinna Keskhaigla Südamerivise Keskus,	<a href="mailto:rein.vahisalu@itk.ee">rein.vahisalu@itk.ee</a>
<i>Anu Hedman</i>	Ravi 18, Tallinn; tel. 6207052	<a href="mailto:anu.hedman@itk.ee">anu.hedman@itk.ee</a>
<i>Margus Viigimaa</i>	SA PERH Südamerivise Keskus	<a href="mailto:margus.viigimaa@regionaalhaigla.ee">margus.viigimaa@regionaalhaigla.ee</a>
<i>Mihhail Zemtsovski</i>	Sütiste 19, Tallinn 13419	<a href="mailto:mihhail.zemtsovski@regionaalhaigla.ee">mihhail.zemtsovski@regionaalhaigla.ee</a>
<i>Anne Speek</i>	tel. 6172033	<a href="mailto:anne.speek@regionaalhaigla.ee">anne.speek@regionaalhaigla.ee</a>
<i>Ene Pullisaar</i>	Lääne-Tallinna Keskhaigla, Südamerivise keskus	<a href="mailto:ene.pullisaar@ltkh.ee">ene.pullisaar@ltkh.ee</a>
<i>Svetlana Sadovskaja</i>	Paldiski mnt 68, Tallinn 10617	<a href="mailto:liina.viikholm@ltkh.ee">liina.viikholm@ltkh.ee</a>
<i>Liina Viikholm</i>	tel. 6665579	<a href="mailto:svetlana.sadovskaja@ltkh.ee">svetlana.sadovskaja@ltkh.ee</a>

<b>Tartu Haigekassa</b>		
<b><u>Tartu</u></b>		
<i>Silvia Noodla</i>	Puusepa 1a, Tartu 50406	<a href="mailto:silvia.noodla@kliinikum.ee">silvia.noodla@kliinikum.ee</a>
	SA TÜK Kardioloogia Kliiniku Südamehaiguste	
	Ennetamise Kabinet	
	tel. 7319359	
<b><u>Jõgevamaa</u></b>	-	
<i>Laine Ottenson (v. õde)</i>	Piiri 2, Jõgeva 48307	
<i>Dr. Silva Lõoke</i>	Jõgeva Haigla Tervisekabinet	
	tel. 5170748	
<b><u>Viljandimaa</u></b>	-	
<i>Eevi Tamm</i>	Turu 8/10, Viljandi 71003	<a href="mailto:evi.tamm@kliinikum.ee">evi.tamm@kliinikum.ee</a>
	Viljandi Tervisekeskus	
	tel. 7319350	
<b><u>Valgamaa</u></b>	-	
<i>Merike Salumäe</i>	Peetri 2, Valga 68206	<a href="mailto:merike.salumae@valgahaigla.ee">merike.salumae@valgahaigla.ee</a>
	Valgamaa Südamehaiguste ennetuskeskus	
	tel. 7665202	
<b><u>Põlvamaa</u></b>		
<i>Anu Mikk</i>	Uus tn. 2, Põlva 63308	<a href="mailto:funkdiag@polvahgl.ee">funkdiag@polvahgl.ee</a>
	Põlva Haigla Tervisetuba	
	tel. 7999163	
<b><u>Võrumaa</u></b>		
<i>Helgi Paidre</i>	Jüri 19a, Võru, 65609	<a href="mailto:helgi.paidre.001@gmail.com">helgi.paidre.001@gmail.com</a>
<i>Veevi Hõrak</i>	Võru Tervise Teabetuba	
	tel. 5186774 (Veevi Hõrak)	

<b><i>Pärnu Haigekassa</i></b>		
<b><u>Läänemaa</u></b>		
<i>Merike Orek</i>	Vaba 6, Läänemaa Haigla, 90502	<a href="mailto:merike.orek@mail.ee">merike.orek@mail.ee</a>
	Läänemaa Südamekabinet	
	tel. 4725847	
<b><u>Saaremaa</u></b>		
<i>Heli Taro</i>	Aia 25, Kuressaare 93815	<a href="mailto:maire@saarehaigla.ee">maire@saarehaigla.ee</a>
<i>Asta Sääsk</i>	Saaremaa Südamekabinet	
	tel. 4520126	
<b><u>Pärnu</u></b>		
<i>Maie Puusaag</i>	Sillutise 6, Pärnu 80018, kab. 315	<a href="mailto:puusaagm@ph.ee">puusaagm@ph.ee</a>
	SA Pärnu Haigla Südamekabinet	
	tel. 4473360	
<b><u>Rapla</u></b>		
<i>Mari Põld</i>	Alu tee 1, Rapla, 79515	<a href="mailto:Mari.Pold@mail.ee">Mari.Pold@mail.ee</a>
	SA Rapla Maakonna Haigla Südamertervise kabinet	
	tel. 4890746	

<b><i>Viru Haigekassa</i></b>		
<b><u>Lääne-Virumaa</u></b>		
<i>Larissa Slobotsikova</i>	Lõuna-põik 1, Rakvere 44316	<a href="mailto:larissas@rakvhg.ee">larissas@rakvhg.ee</a>
	Rakvere Haigla Südamekabinet	
	tel. 3229736	
<b><u>Järvamaa</u></b>		
<i>Rahuleid Välling</i>	Tiigi 8, Paide, 72712	<a href="mailto:rahuleid@jmh.ee">rahuleid@jmh.ee</a>
	Järvamaa Haigla Polikliiniku Südamekabinet	
	tel. 3848120	
<b><u>Ida-Viru</u></b>		
<i>Boriss Borissov</i>	Tervise 1, Kohtla Järve, 31025	<a href="mailto:sh@puruhaigla.ee">sh@puruhaigla.ee</a>
<i>Olga Belova</i>	Ida-Viru Keskhaigla Südamekabinet	<a href="mailto:Olga.Belova@ivkh.ee">Olga.Belova@ivkh.ee</a>

**Eestis on vaja eriti vara hakata  
langetama meeste  
kardiovaskulaarset riski!!!**



11.06.2006

# Meeste ja naiste SVH riskitegurite erinevused (Eesti SVH ennetamise programmi 2007.a andmed)

## MEHED

- **Suitsetajaid 30%**
- **Vererõhk 134/85 mm Hg**  
(norm < 130/85 mm Hg)
- **Kolesterool 5,5 mmol/l**  
(norm < 5 mmol/l)
- **Triglütseriidid: 2,2 mmol/l**  
(norm < 1,7 mmol/l)
- **Veresuhkur 5,4 mmol/l**  
(norm < 5,5 mmol/l)

## NAISED

- **Suitsetajaid 15%**
- **Vererõhk 126/80 mm Hg**  
(norm < 130/85 mm Hg)
- **Kolesterool 5,5 mmol/l**  
(norm < 5 mmol/l)
- **Triglütseriidid: 1,7 mmol/l**  
(norm < 1,7 mmol/l)
- **Veresuhkur 5,1 mmol/l**  
(norm < 5,5 mmol/l)

# Meeste ja naiste SVH riskitegurite erinevused (Eesti SVH ennetamise programmi 2007.a andmed)

## MEHED

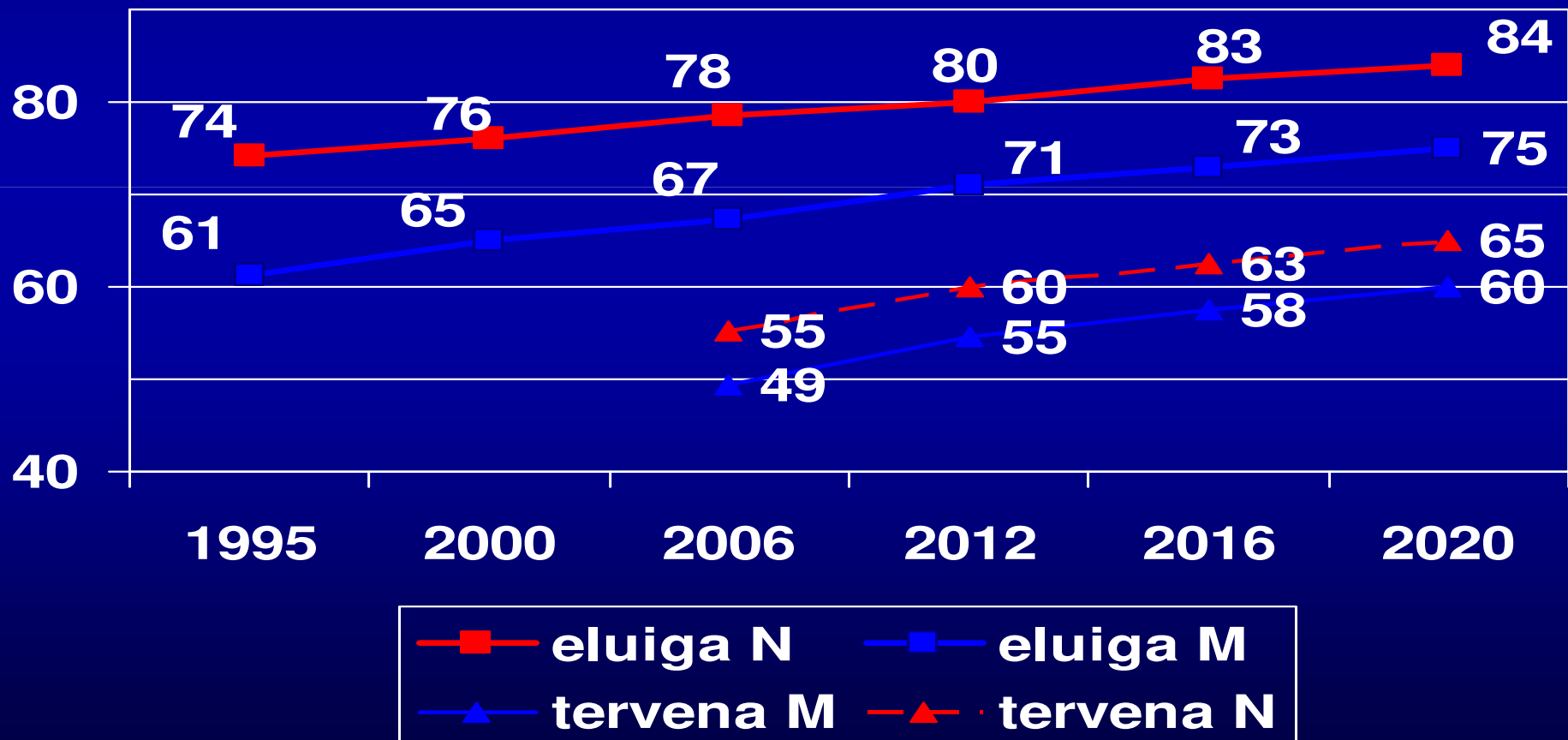
- Vööümberruud 96,4 cm (soovitav < 94 cm)
- Tervisetreeninguga ei tegele 52%
- Ülikõrge SVH risk SCORE >5%: 17%
- Osalejaid 1849 (28%)

## NAISED

- Vööümberruud 84,1 cm (soovitav < 80 cm)
- Tervisetreeninguga ei tegele 44%
- Ülikõrge SVH risk SCORE >5%: 4%
- Osalejaid 4757 (72%)



# Keskmine eeldatav ja tervena elatud igaa Eestis ja Eesti rahvastikutervise arengukava (2009-2020) üldeesmärgid



# Rahvastikutervise arengukava 2008-2020 üldeesmärgid

1. Tervena elatud  
eluiga 2020 a.  
meestel 60 a. ja  
naistel 65 a.

2. Keskmise  
eeldatav eluiga  
meestel 75 a. ja  
naistel 84 a.



## Eesti mehed surevad liiga vara

- **Eesti mees sureb 11 aastat varem kui Eesti naine**
- **Südame- ja veresoonkonna haigused on selle üheks tähtsamaks põhjuseks**
- **Kõrgharidusega naine elab 13 aastat kauem kui põhiharidusega mees!**

## **Eluea sooline ebavõrdsus**

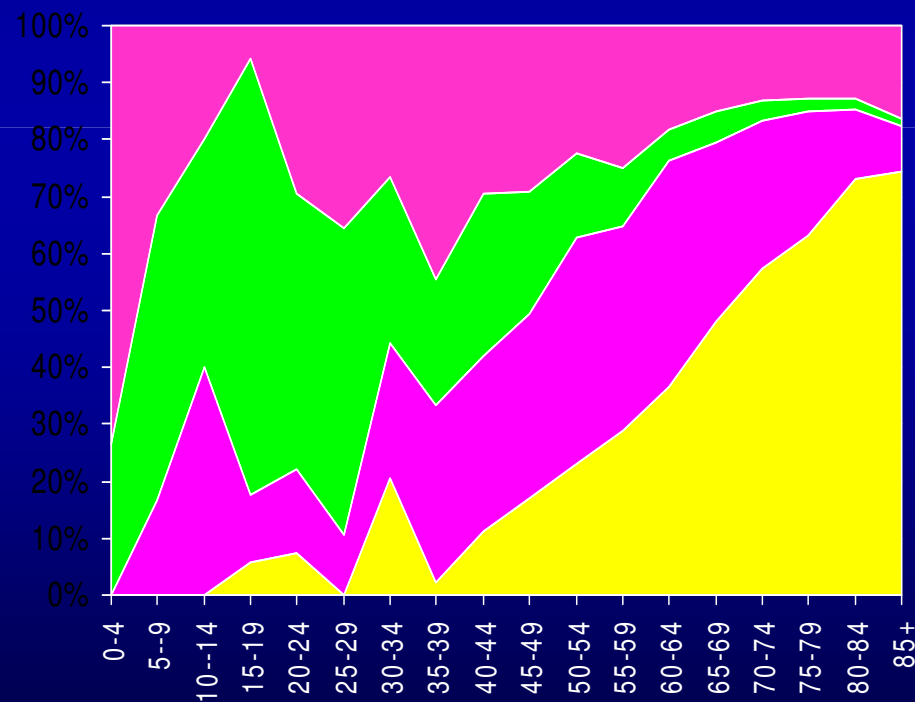
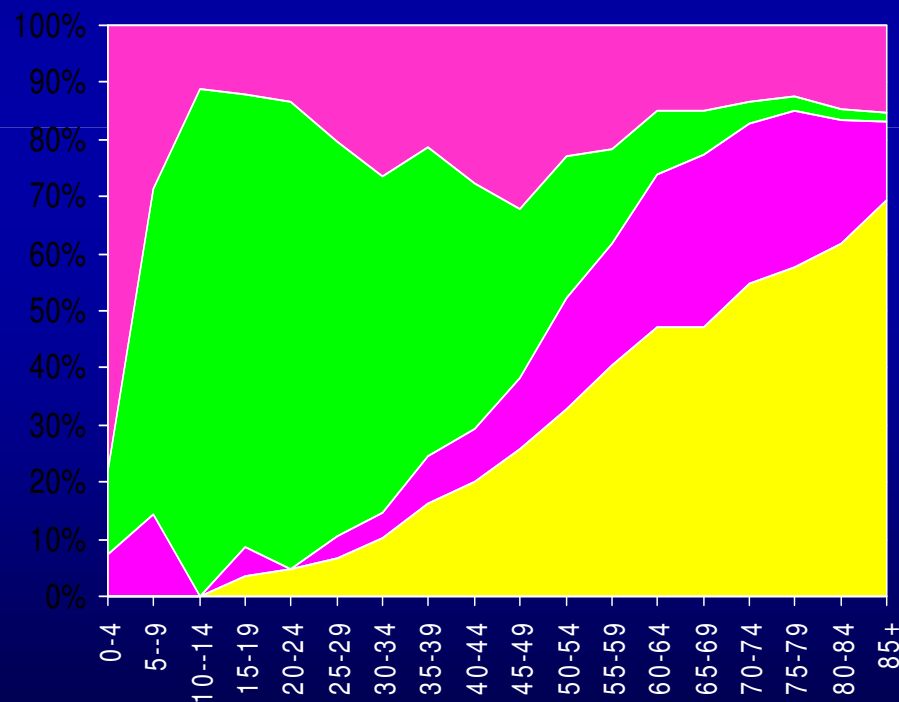
- **Drastiline erinevus meeste ja naiste elueas Eestis on püsinud alates aastast 1996**
- **Euroopa Liidus eluea sooline ebavõrdsus pidevalt väheneb ning on praeguseks 2 korda väiksem kui Eestis**

**Meeste ja naiste eluea vahe Eestis peab vähenema !**

# Surmapõhjuste struktuur Eestis vanuserühmiti (2006)

Mehed

Naised



■ Vereringeelundite haigused 
 ■ Kasvajad 
 ■ Vigastused 
 ■ Muu 
 ■ Vereringeelundite haigused 
 ■ Kasvajad 
 ■ Vigastused 
 ■ Muu

# Winston Churchill'i müüt

Sõi kõike  
Ei mingit sporti  
Elas  
stressirohket  
elu  
Suitsetas  
Nautis viskit:  
Elas üle 90  
aasta



Järeldus:  
“Ma elan  
90-  
aastaseks  
sõltumata  
minu  
elustiilist”

