

# Vereanalüüsid tervisesportlastele

[Sportimisel](#) on oluline jälgida oma tervist. Üheks objektiivseks võimaluseks on teha vereanalüüse, mis annavad organismi seisundist terviklikuma pildi, aidates paremini hinnata füüsilise koormuse mõju ning õigeaegselt avastada sellega kaasneda võivaid negatiivseid tagajärgi.

SYNLAB on koostöös [SportESTi](#), labori- ja spordiarstide ning traumatoloogide ühistööna välja töötanud tervisesportlastele mõeldud analüüside paketi. Pakett koosneb üldkasutatavatest näitajatest, millele lisanduvad mõned spetsiifilisemad organite ja kudede talitlust kajastavad laboratoorsed testid.

Detailsemat infot paketi kohta vaata [siit: https://ee.minu.synlab.ee/tervisesportlase-pakett/](https://ee.minu.synlab.ee/tervisesportlase-pakett/)

---

## Annname 500 naisele teadmise oma emakakaelavähi riski tasemest

---

**HCV**

**kampania:**

**Uus**

# reflekspaneel ja e-koolitus

Hea koostööpartner!

- Maailmas elab hinnanguliselt 58 miljonit inimest, kellel on krooniline C-hepatiit.
- Igal aastal nakatub 1,5 miljonit uut inimest.
- Rohkem kui 80% C-hepatiidi viirusega nakatunutest areneb krooniline C-hepatiit.
- Eestis on ~16 000 inimest, kel pole aimugi, et nad on C-hepatiidi viirusega nakatunud.

C-hepatiidi viirusega (HCV) nakatunud inimestel **ei pruugi aastaid sümptomeid ega kaebusi esineda**. Samas võivad vaatamata esialgsete kaebuste puudumisele ajapikku tekkida tõsised maksakahjustused nagu maksafibroos, -tsirroos, maksakoe armistumine, lõppstaadiumis ka maksapuudulikkus ning maksavähk.

HCV infektsiooni kahtluse korral on esimeseks sammuks viirusvalkude vastu suunatud spetsiifiliste antikehade (HCV Ab) määramine, mis on vereseerumist tuvastatavad 6–8 nädalat pärast nakatumist. HCV Ab uuringu tellimise näidustuseks on muu hulgas ka ebaselge põhjusega kõrgeenenudalaniini aminotransferaasi (ALAT) väärtused. Laboratoorne statistika näitab, et normist kõrgemate ALATi tulemustega patsientidel esineb C-hepatiiti oluliselt sagedamini võrreldes üldpopulatsiooniga.

## **ALAT+HCV reflekspaneel C-hepatiidi kiiremaks tuvastamiseks**

**Perioodil 12.09.2022-12.12.22 on Teil võimalik tellida elektroonselt ALAT+HCV reflekspaneeli, kus ALAT (HK 66106) normist kõrgema tulemuse korral teostab labor automaatselt samast proovimaterjalist HCV Ab uuringu (HK 66708). Nii ei ole Teil vaja täiendava uuringu jaoks teha lisatellimust.**

## **Keda testida?**

Testida soovitame **C-hepatiidi riskirühma** kuuluvaid inimesi, kes on:

- saanud vereülekande enne 1994. aastat;
- viibinud kinnipidamisasutuses;
- olnud operatsiooni ajal üldanesteesias;
- olnud kokkupuutes teiste verrega;
- teinud kehaaugustusi või tätoveeringuid;
- kasvõi üks kord jaganud süstalt, k.a meditsiinilistel põhjustel;
- saanud nõelravi;
- saanud hemodialüüsi.

## **Kuidas toimida, kui HCV Ab test osutub positiivseks?**

Soovitame suunata patsient infektsionisti või gastroenteroloogi vastuvõtule edasiseks täpsemaks diagnostikaks ning ravi- ja jälgimissoovituste saamiseks.

## **E-koolitus „C-hepatiit – mitte ainult maksahaigus“**

Kuigi eelkõige seostub HCV maksaga seotud terviseprobleemidega, võib krooniline C-hepatiit (CHC) põhjustada ka mitmeid maksaga mitte seotud sümptomeid. Orienteeruvalt 40–74% CHC-ga patsientidel võib haiguse käigus tekkida vähemalt üks maksaga mitte seotud ilming ning need võivad olla ka esimene signaal C-hepatiidi infektsioonist.

Kutsume Teid SYNLABI e-koolituskeskusesse vaatama uut e-koolitust „C-hepatiit – mitte ainult maksahaigus“, kus infektsionist dr Helen Mülle, reumatoloog dr Karin Laas ja dermatoveneroloog dr Pille Konno annavad ülevaate C-hepatiidi viiruse (HCV) levimusest ja ekstrahepaatilistest ilmingutest ning laboriarst dr Paul Naaber tutvustab HCV laboratoorse testimise võimalusi. Muu hulgas räägitakse ka HCV levikuteedest, kulust, riskigruppidest ning ravist.

Koolitus kestab 75 min ja annab 2 ainepunkti. **Koolitus on**

vaatamiseks avatud kuni 12.12.2022.

Sisene e-koolituskeskusesse [SIIN](#).

Kampaania viiakse läbi koostöös AbbViega (HEPC-EE-00043-E).  
**Tõstame ühiselt teadlikkust C-hepatiidi kohta ja selle avastamist varajases staadiumis!**

---

## **Südamekampaania: Tee patsient südamest õnnelikuks!**

---

## **HIV tasuta testimine ja nõustamine nüüd ka Jõhvis**

Alates 17.01.22 saab anonüümset HIV testimist ning nõustamist lisaks Tallinna, Tartu ja Narva SYNLABI proovivõtupunktidele ka **Jõhvis**. Teenus on võimalik tänu koostööle [Tervise Arengu Instituudiga](#), mõeldud kõigile alates 16. eluaastast ja ei sõltu ravikindlustuse olemasolust. Nõustamisele ja testimisele tulles ei pea ennast ette registreerima.

Jõhvis saab tasuta HIV testimist ja nõustamist aadressil Jaama 34 (kab 15) E-R kl 12.00-15.00

Lisaks HIV testile on tasuta ka B- ja C-hepatiidi analüüsid. Tasulise teenusena saab vajadusel end testida veel mitmete teiste sugulisel teel levivate nakkuste osas.

[Kõik SYNLABi tasuta HIV testimis- ja nõustamiskohad leiad SIIT.](#)

---

# Uus proovivõtukoht Tallinna kesklinnas

**Avasime 13. septembril Tallinna kesklinnas uue verevõtupunkti!**

**Adress: Pärnu mnt 15 (Kawe Plaza), I korrus**

**Verevõtt tööpäeviti 8.00-16.00 (lõunapaus 12.00-12.30)**

Kesklinnas saab proove anda arsti saatekirja alusel, analüüse kohapeal või portaalist [MINU.SYNLAB.EE](http://MINU.SYNLAB.EE) eelnevalt ette tellides.



# 4000 inimest saavad SYNLABi geenidoonoriks hakata

Tartu Ülikooli Eesti geenivaramu algatusena saab sel aastal taas hakata geenidoonoriks. Tasuta saavad võimalust kasutada vaid 4000 inimest. Varasemalt on geenidoonoriks hakanud umbes 200 000 inimest. Nemad ei pea verd uuesti loovutama, geenivaramu tegeleb nende geenikaartide loomisega.

SYNLAB Eesti on geenivaramule verd võttev partner, seega on geenidoonoriks vere loovutamine võimalik SYNLABi esindustes üle Eesti.

Geenidoonoriks hakkamisel on 2 sammu:

## 1. NÕUSOLEKU ANDMINE

Täida nõusolekuvorm, millega kinnitad soovi hakata geenidoonoriks. Palume selle eelnevalt digitaalselt täita umbes 48h enne vere andmist geenidoonorluse kodulehel [geenidoonor.ee](https://geenidoonor.ee). Kui ei ole ID-kaarti või Mobiil-ID, saab vormi täita ka SYNLABi esinduses.

## 2. VEREPROOVI LOOVUTAMINE

Anna veeniveri aega broneerimata mõnes SYNLABi verevõtupunktis. Proovivõtukohad lahtiolekuaegadega leiad [SIIT](#).

Kohapeal on vajalik täita teine nõusolekuvorm, millega nõustud, et Sinult võetakse veeniverd.

Geenivaramu on uuendanud enamlevinud küsimuste vastuseid ja sh ka infot tulemuste kohta: <https://geenidoonor.ee/kkk>

Lisainfot geenidoonorluse kohta saab TÜ geenivaramust:

Telefon (E-R kell 10-12): 520 6959

E-post: [info@geenidoonor.ee](mailto:info@geenidoonor.ee)

---

# Para- ja eriolümpia sportlased saavad SYNLABist testimistuge

Eesti Paralümpiakomitee ja Eriolümpia Eesti Ühendus sõlmisid koostööleppe SYNLAB Eestiga. Praegusel, ülemaailmsel pandeemia ajal otsustas SYNLAB Eesti toetada para- ja eriolümpia sportlasi ning nende tugipersonali, kes 2021. aastal osalevad rahvusvahelistel võistlustel.

Iga lähetuse eel on vaja teha koroonaviiruse test ning koostöö SYNLAB Eesti laboriga on selles osas suureks abiks. Protsess on sportlaste jaoks kiire ja sujuv. Vastused saab nii testitu kui lähetav organisatsioon, et vajadusel korraldada kiiresti isolatsioon ja peatada viiruse levik sportlaste, meeskondade jm seas.

“Meile on väga tähtis, et SYNLAB Eesti meid toetab. Koostöös saame oma sportlastele pakkuda võistlusvõimalust väljaspool Eestit ning kiire teavitus aitab meil koldeid vältida oma tiimi siseselt,” ütles Eriolümpia Eesti Ühenduse esimees Andres Pool.

“On suur rõõm, et SYNLAB Eesti on otsustanud parasportlasi toetada. Saame kerge südamega minna rahvusvahelistele võistlusareenidele Eestit esindama ning reageerida kiiresti, kui keegi peaks nakatuma,” sõnas Monika Haukanõmm, Eesti Paralümpiakomitee president.

„Aasta lõpus otsustasime toetada läbi Eesti Olümpiakomitee kaudu 2500 sportlase testimist. Keda ja millal testida usaldame EOK-le ja nende ametlikule meditsiinimeeskonnale, eesotsas dr Mihkel Mardnaga. Täiendavalt küsisid Paraolümpiakomitee ja Eriolümpia Ühendus ligi 400 sportlase ja tugiisiku testimise võimekust. Meil on koostöö UEFA, WRC Rally Estoniaga ja paljude alaliitudega, oleme testinud seni jalgpallureid, kergejõustiklasi, tennisiste, korv- ja käsipallureid ning reaalselt nähes, kuidas testimine ja õigel ajal viiruse jälile saamine on ülioluline sportlase välistreeningute ja –võistluse kontekstis ning meeskonnasisese leviku pidurdamiseks,“ selgitas sponsorluse otsust SYNLAB Eesti juht Rainar Aamisepp.

Eriolümpia Eesti Ühenduse sportlasi on ees ootamas mitmed rahvusvahelised võistlused – näiteks jalgpalliturniir Gothia Cup Rootsis, ühendava spordi turniir korvpallis Itaalias, maailmamängud Venemaal. Eesti Paralümpiakomitee sportlasi ootavad ees ratastoolikurlingu MM kvalifikatsioonivõistlused Soomes, IPC ujumise ja kergejõustiku EM, Tokyo paraolümpiamängud.

Eesti Paralümpiakomitee ja Eriolümpia Eesti Ühendus on katusorganisatsioonideks Eesti para- ja eriolümpia sportlaste ühendustele. Mõlemad kaasavad puudega inimesi liikumis- ja spordiharrastusse ning tagavad tippudele ettevalmistuse ja osalemise tiitlivõistlustel.

---

## **SYNLAB Eesti juht sai presidendilt teenetemärgi**

President Kersti Kaljulaid andis EV aastapäeva eel riigi teenetemärgid tänuks pühendumuse eest oma tööle ja Eesti elu paremaks muutmise nimel.



SYNLAB Eesti juht Rainar Aamisepp sai teenetemärgi alloleva tunnustusega:

Eesti Punane Risti III klass

On andnud suure panuse Eesti tervishoiusüsteemi arengusse, käivitades Eesti suurima laborianalüüse pakkuva ettevõtte.

COVID-19 kriisi alguses testimise eestvedaja ja korraldaja.

Oma intervjuus Postimehele tunnustas juht eelkõige kolleege ja koostööpartnereid:

«Tervele tiimile on see olnud suur eneseületus.»

Lugu loetav [SIIT](#).

Täisnimekiri teenetemärgi saajatest [SIIN](#).

Palju õnne Rainar Aamiseppale ja kõigile SYNLABi inimestele!

Turvalist Eesti Vabariigi aastapäeva!

---

# "Pikema Sõpruse Päev" tõi esile Eesti meeste probleemid südame, testosterooniga ja maksaga

Tänu heategevuslikule kodanikualgatusel "Pikema Sõpruse Päev" on kahe aasta jooksul tervisekontrollis käinud juba üle 8000 mehe, kelle analüüsid on esile toonud murettekitavad terviseriskid – Eesti meestel on jätkuvalt kõrge kolesterool ja madal testosteroon, kehvad maksanäitajad ja mitmed muud probleemid.

Ettevõtja Rain Väana algatusel ja eestvedamisel esmakordselt 2019. aastal toimunud "Pikema sõpruse päeva" missioon on

julgustada mehi rohkem hoolitsema enda ja oma sõprade tervise eest, et Eesti mehed elaksid kauem ja tervemana, oleksid terved abikaasad oma naistele, õnnelikud isad ja vanaisad oma lastele ja lastelastele. Iga aasta novembris meeste tervise kuul algav heategevuslik kampaania kutsub sõpru, töö-, klubi- või trennikaaslaseid üles veetma ühiselt üks meeldejääv päev koos põnevate ettevõtmistega, mille üheks lahutamatuks osaks on ühine visiit tervisekontrolli.

Mullu novembris liitusid algatusega vabatahtlike eeskujudena muusikud **Silver Laas** ja **Danel Pandre**, poliitik ja rahvamees **Marko Pomerants**, tipparst **Arkadi Popov**, ajakirjanik **Andrei Titov**, näitleja ja lavastaja **Ain Mäeots**, majandusanalüütik **Peeter Koppel**, ettevõtja **Robert Kitt** ning mitmed teised tunnustatud ühiskonnategelased.

Tänu tuntud eeskujudele ja "Pikema Sõpruse Päeva" vabatahtlikele appi tulnud meediapartneritele – Postimees Grupile ja Ekspress Grupile, levis missiooni sõnum nii eesti kui vene keeles üle terve Eesti hinnanguliselt ligi 150 000 mehegi. Tõeliseks Sõbraks, kes võtsid oma ülesandeks korraldavad oma sõpruskonnale meeldejääv tervisepäeva, registreeris mullu sügisel üle 500 mehe. Vaatamata koroonakriisist tingitud piirangutele läbis mullu novembris ja detsembris SYNLAB verevõtupunktides, Qualitase Arstikeskuses, Tartu Ülikooli Kliinikumi Meestekliinikus, Medicumis, Confido Meditsiinikeskuses, Rakvere Haiglas, Medita kliinikus ja Kuressaare Haiglas tervisekontrolli üle 2200 mehe.

„Pikema sõpruse päeva“ algataja eestvedaja **Rain Väana**:  
"Kahtlusteta oli eelmine aasta ka meie jaoks keeruline, sest ootasime mehi tervisekontrolli ja ühist toredat tervisepäeva veetma ajal, kui tähtis hoida hoopis distantssi ja jääda

eneseisolatsiooni ning meditsiiniuasutuste fookus oli arusaadavalt seotud pigem pandeemiaga. Samas pööravad inimesed tänu ülemaailmsele kriisile nüüd rohkem tähelepanu oma tervisele. Pikemas perspektiivis mõjub see kriis meie liikumisele kindlasti positiivselt. Seetõttu võib öelda, et mullune saavutus – kriisi tingimustes tervisekontrolli tulnud 2200 meest – on üle ootuste tulemus ning ma tahan igaüht neist eriliselt tänada, et nad hoolimata kõigest korraldasid oma sõpruskonnaga “Pikema Sõpruse Päeva” ja oma analüüsid ära tegid. Samuti tahan avaldada tänu kõikidele meie tuntud eeskujudele ja koostööpartneritele, kes tajuvad meie missiooni ja on tulnud oma nõu ja jõuga appi, et jõuda lõpuks sinnani, et igal aastal tuleb tervisekontrolli vähemalt 10 000 meest ja 2025. aastal võiks olla normaalsus, et iga Eesti elanik käib kord aastas tervisekontrollis.”

Rakvere linnavolikogu kolleegid tervisekontrolli ja sulgpallitrenni viinud **Marko Pomerants**: “Tervisekontrolliga on sama lugu, mis trenni minekuga. Kõige raskem osa on diivanilt tõusmine. Kui keegi sind natuke utsitab, siis on võimalik välisuksest välja saada. Mulle pakuti „Pikema Sõpruse Päeva“ algatuses just utsitaja rolli ja ma ei hakanud sõpradega piirduma. Utsitasin ka poliitilisi konkurente, sest hea tervise juures konkurent on Haigekassa jaoks samas hinnaklassis nagu terve sõbera – vähekulukas. Ja ei või iial teada, millal konkurendist su sõber saab, siis on hea tervisekontrolli läbinud mees käepärast.”

SYNLABI labori, Rakvere Haigla ja Medita kliinikus tehtud tervisekontrolli tulemuste kõrvutamise tõsi näiteks esile, et valdava enamuse meeste südameriski analüüsid on korrast ära. Aastaga ei langenud meeste kolesterooli näitaja – kui 2019. aastal oli see väga kõrge 69%, siis sel korral endiselt 67% meestest.

SYNLABI laboriarst, **dr Jüri Laasik**: "Selle mõneprotsendilise languse tõid ilmselt need tublid mehed, kes läbisid esmakordselt elus põhjaliku tervisekontrolli ja arsti konsultatsiooni 2019. aastal ning hakkasid tulemuste tõttu aasta jooksul rohkem liikuma või sporti tegema ning vähendasid menüüs kolesteroolirikkaid toitaineid. Just kolesteroolinäitaja väike langus annab mulle kindlust, et teeme "Pikema Sõpruse Päevaga" õiget tööd. Loodan, et igal aastal tuleb juurde aina rohkem mehi, kes seda protsenti alla toovad."

Teiseks tõid meeste analüüsid esile, et testosteroon on sel aastal korrast ära palju suuremal hulgal meestel. Kui keskmiselt on testosteroon alla normi 10% meestest, siis "Pikema Sõpruse Päeva" raames tervisekontrollis käinud meestest oli see 2019. aastal paigast ära 11% ja sel aastal koguni 19% meestest. Testosteroon on peamine meessuguhormoon, mis mõjutab spermatosoidide kasvu ja arengut, eesnäärme talitlust, sekundaarsete sugutunnuste arengut ja potentsi, samuti lihasmassi ja -jõudlust. Testosterooni toob alla liigne alkohol, liigraske füüsiline koormuse ja mõnede ravimite tarvitamine. Teine äärmus olid need 19 meest, kellel oli see tase normist oluliselt kõrgem, mis tavapäraselt on seotud spetsiaasete preparaatide liigse tarbimisega."

Kolmandaks tõid tulemused esile, et maksanäitaja on normist ära igal viiendal mehel. 20% meestest oli see näitaja liiga kõrge. Kõige sagedasem põhjus on selleks liigne alkoholitarbimine, kuid ka mõningad haiguslikud seisundid. Alkoholi liigtarvitamine on otseselt seotud rohkem kui 60 erineva terviseprobleemiga, sh maksatsirroos ja hepatiit, pankreatiit, südame-veresoonkonna ja neuroloogilised haigused.

Tartu Ülikooli Kliinikumi meestekliiniku juht, **dr Margus Punab**: „Meeste terviseteadlikkus on läbi Pikema Sõpruse kampaania oluliselt paranenud. Näeme mehi, kes tulevad korduvale kontrolli ja kelle tervisenäitajad on aasta jooksul väga olulisel määral paranenud. Mõtteviisi muutus vajab sageli vaid õige väikest tõuget.“

Qualitas Arstikeskuse perearst **Ingrid Täll**: “Oma olemuselt on ratsionaalsetele meestele analüüside numbrilised näidud heaks motivaatoriks nii elustiili kui ka toitumisharjumuste muutmiseks. Kui näitajad on korras, siis saadakse piisav ülevaade ise. Kui mõni vereanalüüs on normist ära, siis umbes 10% meestest tulevad nõustamisele. Arst-patsient üks-ühele tulemusi koos vaadeldes tõdesid paljud mehed, et konkreetne number tõestab vajadust taas trennitee ette võtta. Enam kui kunagi varem näen mehi varmalt küsimas toitumisalaseid soovitusi. Laiemalt vaadates arstina kiidan väga meeste tervise kodanikualgatust, sest näen, et kui seni tulid mehed Qualitase Arstikeskusesse siis, kui neil oli terviserike või tööandja saatis nad tervisekontrolli, siis nüüd järjest enam tõuseb meeste osakaal, kes soovivad ennetada terviseriske.”

Dr Laasik: “Hea uudisena tuli välja, et meeste üldised verepildid olid valdaval enamusel korras, meestel esines vähe varjatud põletikke ja ainult ligi 4% meestest oli diabeedi risk kõrge, mis oli samal heal tasemel ka aasta varem.”

**Pikema Sõpruse Päeva koduleht:** <https://pikemsoprus.ee/et/>