

"Pikema Sõpruse Päev" töö 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, Qvalitase 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 Vääna**: „Kahtlusteta oli eelmine aasta ka meie jaoks keeruline, sest ootasime mehi tervisekontrolli ja ühist toredat tervisepäeva veetma ajal, kui tähtis hoida hoopis distantsti ja jääda eneseisolatsiooni ning meditsiiniasutuste 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

sulgpallitreanni 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 sõber – 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 tõi 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 spermatooside kasvu ja arengut, eesnäärme talitlust, sekundaarsete sugutunnuste arengut ja potentsi, samuti lihasmassi ja -jäudlust. 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 preparaate liigse tarbimisega.“

Kolmandaks töid 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 Qvalitase 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/>

Uus teenus: Vedelikupõhine günekotsütoloogiline uuring (LBC)

Alates **08.07.2020** saab SYNLAB meditsiinilaborist tellida akrediteeritud vedelikupõhist günekotsütoloogilist uuringut (LBC – *liquid based cytology*), mis on alternatiiviks konventsionaalsele günekotsütoloogilisele uuringule. Selle eelisteks on **parem kasutusmugavus ja uuringumaterjali säilivus ning väiksem hulk mitteadekvaatseid proovimaterjale**. Lisaks võimaldab meetod günekotsütoloogilise uuringuga koos tellida molekulaardiagnostilisi uuringuid, sest LBC materjal sobib mõlemasse valdkonda (üks proovivõtt = mitu analüüsi). Proovimaterjal tuleb koguda spetsiaalsesse **fikseeriva lahusega**

eeltäidetud ThinPrep proovianumasse, mida saab tellida SYNLABi kodulehelt. Proovi võtmise juhend on leitav [SIIT](#).

LBC uuringut on võimalik tellida nii elektroonselt kui ka pabersaatekirjaga. Analüüs on arsti programmis leitav: Patoloogia uuringud → Vedeliku põhine tsütoloogia. **Endiselt palume elektroonse tellimuse puhul vormistada juurde ka günekotsütoloogilise uuringu pabersaatekiri.**

Molekulaardiagnostilistest uuringutest on võimalik LBC-ga koos tellida STLI tavalist ja laiendatud diagnostilist paneeli (*Chlamydia trachomatis* (sh LGV), *Neisseria gonorrhoeae*, *Trichomonas vaginalis*, *Mycoplasma genitalium*, *Mycoplasma hominis*, *Ureaplasma urealyticum*, *Ureaplasma parvum*), nende paneelide üksikliikmeid ning inimese papilloomiviiruse (HPV) diagnostilist paneeli. Molekulaardiagnostiliste uuringute HK koodid ei muutu. Lisatellimusi molekulaardiagnostilisteks uuringuteks LBC materjalist on võimalik teha 30 päeva jooksul.

Teostamine: igal tööpäeval

Proovimaterjal: emakakaelakanali kaabe

Proovivõtutarvik: günekotsütoloogiline spaatel ja/või hari;
ThinPrep tops

Proovimaterjali säilivus: toatemperatuuril 30 päeva

Haigekassakood: 66822 (21,14 €)

Uue uuringu kohta saab lisainfot lugeda [SIIT](#).

Küsimuste korral võtke ühendust meie klienditoe (tel 17123 või klienditugi@synlab.ee) või oma [kliendihalduriga](#).

Alates 01.07.2020 muutuvad

hematoloogilise automaatuuringu referentsväärtused täiskasvanutele

Alates 01.07.2020 muutuvad SYNLAB Eesti laboris hematoloogilise automaatuuringu referentsvahemikud täiskasvanutel (vanuses >18 a).

Eesti Laborimediitsiini Ühingu (ELMÜ) laboratoorse hematoloogia töörühma poolt teostatud rahvastikupõhise uuringu käigus leiti Eesti täiskasvanute ühtsed populatsioonipõhised hemogrammi referentsväärtused. Seoses sellega on võimalik kõikides Eesti laborites ühtlustada hemogrammi referentsväärtuseid. Ühtlustamise eesmärgiks on aidata kaasa patsiendi hemogrammi tulemuste täpsemale tõlgendamisele. Uuringust saab täpsemalt lugeda ajakirjast Eesti Arst (mai 2020; 99(5):277–283).

Uued referentsväärtused on alates 01.07.2020 leitavad SYNLABi kodulehelt.

Koos referentsväärtuste muudatusega väljastame edaspidi leukogrammis sisalduvate neutrofiilide, lümfotsüütide, monotsüütide, eosinofiilide ja basofiilide tulemusi ainult absoluutarvudes. Tulemusi protsentides enam ei väljastata.

Küsimuste korral palume kontakteeruda klienditoe või oma kliendihalduriga.

Sooleviiruste (adeno-, rota-, astro-, noroviiruse) ja sooleparasiitide (*Giardia lamblia*, *Cryptosporidium parvum*) antigeenide määramise lõpetamine

Viiruste ja parasiitide poolt põhjustatud sooleinfektsioonide diagnostikas on oluline saada vastus võimalikult paljude patogeenide suhtes, kuna sümptomite alusel pole võimalik kindlat etioloogiat määrata. Sageli otsitakse laboriuuringutest abi just ebamääraste kõhuvaevuste ja ka pikaleveninud kõhulahtisuse puhul.

Alates **01.07.2020** lõpetame sooleviiruste (adeno-, rota-, astro-, noroviiruse) ja sooleparasiitide (*Giardia lamblia*, *Cryptosporidium parvum*) antigeenide määramise immunokromatograafilisel meetodil.

Seni kasutusel olnud viiruste ja parasiitide antigeeni määramise meetodi puudused on:

- madalam tundlikkus haiguse erinevates staadiumites võrreldes RNA/DNA määramisega;
- mõned kliiniliselt olulised parasiidid on kindlalt määratavad ainult NAAT meetodil.

Lisaks soovime tähelepanu pöörata, et siiani on olnud võimalik tellida üksikuuringuna *Giardia lamblia* antigeeni analüüsi roojast, kuid uuringu teostamisel on labor ise valinud optimaalseima meetodi:

- vedelast/pehmest roojast on teostatud antigeeni määramine immunokromatograafilisel meetodil;
- formeerunud roojast on teostatud kontsentreerimine ja

mikroskoopia.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et 98% *Giardia lamblia* uuringutest on labor teostanud siiski mikroskoopilisel meetodil, mis on samaväärne **parasiitide mikroskoopia** uuringuga.

Viirustest või parasiitidest põhjustatud infektsioonide diagnostikaks palume edaspidi tellida Sooleviiruste RNA/DNA paneeli, Sooleparasiitide DNA paneeli või parasiitide määramist mikroskoopilisel meetodil.

Meeldetuletav info uute paneelide kohta:

Sooleviiruste RNA/DNA paneel

- Adenoviiruse 40, 41 DNA
- Astroviiruse RNA
- Noroviiruse GI RNA
- Noroviiruse GII RNA
- Rotaviiruse RNA
- Sapoviiruse RNA

Kasutatav meetodika: Real-time PCR

Teostussagedus: Iga päev

Proovimaterjal: Roe

Proovivõtu tarvik: Cary-Blair vedela transpordisöötmega katsuti (roheline korgiga)

Proovimaterjali säilivus ja transport: Toatemperatuuril 24 tundi; 2 – 8°C 5 päeva; pikemaajaliselt sügavkülmutatult

HK kood: 4x66608

Sooleparasiitide DNA paneel

- *Giardia lamblia* DNA
- *Entamoeba histolytica* DNA
- *Dientamoeba fragilis* DNA
- *Cryptosporidium spp** DNA

* Sisaldab liike *C. andersoni*, *C. canis*, *C. chipmunk* genotüüp 1, *C. cuniculus*, *C. felis*, *C. hominis*, *C. horse*, *C. meleagridis*, *C. muris*, *C. parvum*, *C. ubiquitum*

Kasutatav meetodika: Real-time PCR

Teostussagedus: 2x nädalas

Proovimaterjal: Roe

Proovivõtu tarvik: Cary-Blair vedela transpordisöötmega katsuti (roheline korgiga) või roojatopsis

Proovimaterjali säilivus ja transport: 2 – 8°C 3 päeva; pikemaajaliselt sügavkülmutatult

HK kood: 3x66608

Küsimuste korral palume kontakteeruda klienditoe või oma kliendihalduriga.

SYNLAB osaleb TÜ

koroonaviiruse levimuse

uuringu

Tartu Ülikooli teadlased alustavad täna, 23. aprillil uuringut, millega selgitatakse välja koroonaviiruse levimus Eestis nii viirushaiguse tunnustega kui ka sümptomiteta inimeste seas RNA meetodil. Selleks küsitletakse ja kutsutakse koroonaviiruse suhtes testima vähemalt 16 000 eestimaalast rahvastikuregistri põhisel juhavalimi alusel.

Uuring koosneb kaheksast ühe nädala pikkusest lainest ning igas laines küsitletakse ja testitakse 2000–4000 inimest. Uuring kestab kuni kolm kuud. Sotsiaal- ja turu-uuringute firma Emor saadab täna elektrooniliselt uuringu kutse ja küsimustiku esimesele 2000 inimesele, kes on valitud programmis osalema juhuslikkuse alusel rahvastikuregistrist saadud andmete põhjal. Eakate inimestega, kel ei ole võimalik täita elektroonilist küsimustikku, viiakse läbi telefoniintervjuud. Uuringus osalemine on kõigile kutse saanud

inimestele vabatahtlik ja sellest võib igal ajahetkel loobuda.

Elektroonilisele küsitlusele on võimalik vastata eesti või vene keeles viie päeva jooksul. Küsimustiku täitmise järel helistatakse uuringus osalejale SYNLABi ja Medicumi loodud testimise kõnekeskusest ja lepitakse kokku autoga avaliku testimise kohas proovi andmise aeg ja koht. Ninaneelu proovi saab anda läbi avatud autoakna Tallinnas, Tartus, Narvas, Pärnus, Viljandis, Rakveres, Kohtla-Järvel, Haapsalus, Paides, Jõgeval, Kuressaares ja Kärdlas. Erivajadusega inimestele või juhtudel, kus inimesel ei ole võimalik autoga testimispunkti tulla, korraldatakse erameditsiini ettevõtete poolt koroonaviiruse proovi võtmine kodus. Proovist analüüsib SYNLAB aktiivsele nakkusele viitava koroonaviiruse RNA olemasolu organismis.

SYNLAB Eesti juht Rainar Aamisepp: „Eesti on maailma mastaabis testimisega eeskuju näidanud. See võimaldab meil koroonaviirust SARS-CoV-2 ja sellest põhjustatud haiguse COVID-19 levikut paremini tunda ning kontrolli all hoida ja ühtlasi paremini naasta järkjärguliselt meile omase elukorralduse juurde. SYNLABi laboris testime igapäevaselt keskmiselt 1000-1500 koroonaviiruse proovi, meie võimekus on kuni 3000 proovi. Töömahu piisav varu lubab meil partnerina osaleda TÜ seireprojektis, mille olulisuses oleme veendunud.“

Kõiki uuringus tuvastatud nakatunuid jälgitakse ja küsitletakse iganädalaselt kuni haiguse läbipõdemiseni. Kui nakatunud puuduvad haigusnähud, küsitletakse teda kahe nädala jooksul.

Seireuuringu juht, TÜ peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituudi juhataja professor Ruth Kalda sõnas, et uuringusse kaasatakse juhuslikkuse alusel mehi, naisi ja erinevaid vanuserühmi erinevatest maakondadest vastavalt Eesti rahvastiku jaotusele. „Nii moodustub uuritavatest kokku Eesti ühiskonna väike mudel. Uuringu tulemuste põhjal saame teha

järeldusi koroonaviiruse tegeliku leviku kohta erinevates rahvastikurühmades ja anda valitsusele iganädalaselt tõendus põhised infot eriolukorra meetmete muutmiseks," lisas Kalda.

Lisaks koroonaviiruse tegeliku levimuse andmetele saab uuringust ka teada, kuidas muutub nakatunute arv ja osakaal ajas ning milliste teguritega on see seotud. Küsitluse ja testimise tulemusi kõrvutades selgitatakse ka välja, millised on põhilised nakkusega seotud taustatunnused ja riskifaktorid (näiteks kaasuvad haigused, leibkonna suurus, sotsiaalmajanduslik staatus, kontaktitüübid jt) ning kuidas on need seotud levimusega. Nii haigustunnustega kui sümptomiteta nakatunuid jälgides saame andmeid ka nakkuse ja haiguse kulu kohta ning sellest, kuidas on see seotud inimese taustatunnuste ja riskifaktoritega.

Proovide võtmise osas on Tartu Ülikoolile partneriks: Medicum, Qvalitas arstikeskus, Corrigo, Ida-Virumaa Keskhaigla, Kuressaare ja Kärdla Haigla oma proovivõtupunktidega. Kodus testimist aitavad korraldada Fertilitas, Eldred ja Alre. Logistika ning laboriteenust osutab SYNLAB Eesti.

[Loe uuringust lähemalt siit.](#)

Hakka tasuta geenidoonoriks SYNLABis 2020

Eesti Vabariigi valitsuse poolt algatatud projekt koostöös Tervise Arengu Instituudi ja Tartu Ülikooli Eesti Geenivaramuga projekt jätkub ka aastal 2020.

SYNLAB on projekti koostööpartner, mis võimaldab teil meie laborites ja verevõtupunktides üle Eesti geenidoonorina tasuta

verd loovutada.

Geenidonoriks võib hakata Eesti elanik alates 18ndast eluaastast. Peale nõusolekuvormi täitmist geenidonor.ee lehel (allkirjastamine digitaalselt) saab pöörduda sobivasse SYNLABi verevõtukohta. Verevõtuks aega eelregistreerima ei pea. Soovi korral saab kohapeal täita paber kandjal nõusolekuvormi.

Enne geenidonorluse korras vere andmist on Geenivaramu teadlaste poolt soovitus olla 4-6 tundi söömata-joomata. See pole kohustuslik, aga võib mõjutada vereplasma kvaliteeti. Kõik, kes tulevad SYNLABi muid tervisekontrolle tegema, võivad samal ajal loovutada ka geenidonorluse projekti raames verd.

Verd saab loovutada alates SYNLABi meditsiinilaborites ja verevõtukohtades alljärgnevatel lahtiolekuaegadel:

Tallinnas

Veerenni 53a, VI korrus, kell 10.00-15.00

Narva mnt. 7, 1. trepikoda III korrus, kell 8.00-16.00

Linnamäe tee 3 (Lasnamäe Tervisemaja), II korrus, kell 10.00-15.00

Viimsis, Kaluri tee 5a (Viimsi Fertilitas), kell 10.00-15.00

Tartus

Teguri 37b, E-R kell 8.00-13.00

Gildi 8, III korrus, E-R kell 8.00-14.00

Turu 2, IV korrus (Tasku Tervisekeskus) E-R kell 10.00-14.00

Mõisavahe 34b, I korrus, E-R kell 8.00-14.00

Pärnus

Seedri 6 (Tervis SPA), E-N 9.00-14.00 R 9.00-12.00

Suur-Sepa 14, kabinet 210 E-N kell 8.00-14.00, R 8.00-13.00

Narvas, Tallinna mnt 19c (Hariduse 5), kabinet 14, kell E-N kell 8.00-14.00, R 8.00-12.00

Jõhvis, Jaama 34, kabinet 16, kell E-N kell 8.00-14.00, R 8.00-12.00

Viljandis, Turu 8/10, kabinet 216, kell E-N kell 8.00-14.00, R 8.00-11.00

Võrus, Jüri 19a, kabinet 412, kell E-N 8.00-14, R 8.00-12.00

Põltsamaal, Lossi 49, E-R, kell E-N 8-14.00 ja R 8-11.00

Millal saavad tulemusi varem geenidoonoriks hakanud?

Samaaegselt uute geenidoonorite andmete kogumisega ja 2018-2019. aastal kogutud proovidele geenianalüüside teostamisega tegeleb Geenivaramu koostöös Sotsiaalministeeriumi, Tervise Arengu Instituudi, Tervise ja Heaolu Infosüsteemide Keskuse, Haigekassa, ning Tartu Ülikooli bioinformaatikutega infotehnoloogiliste lahenduste loomisega geenandmete kättesaadavaks tegemiseks tervise infosüsteemi kaudu. See annab edaspidi kõigile geenidoonoritele võimaluse tutvuda soovi korral oma personaalsete geneetiliste riskidega. Geenidoonorite nõusolekul saavad arstid tulevikus kasutada geeniinfot haiguste ennetamiseks ja raviks. Palume kõigilt kannatlikku meelt, sest infosüsteemide arendamine info edastamiseks alles käib.

Kõik, kes andsid geeniproovi aastatel 2002-2019 võivad olla kindlad, et nende vereproov on jõudnud Geenivaramu laborisse ja kui lisaks vereproovile on olemas ka nõusolek, siis neile on tehtud ka DNA kiibianalüüs. Seega nendel inimestel ei ole vaja uuesti vereproovi anda.

Geeni- ja terviseandmeid säilitatakse Geenivaramus kodeerituna ehk isikustamata kujul. Teadusuuringutes kasutatakse geenidoonorite anonüümseid andmeid. Geenivaramu kasutamine tsiviil- või kriminaalprotsessis tõendite kogumiseks või jälitustegevuseks on keelatud. Samuti ei saa neid andmeid kasutada kindlustusfirmad ega tööandjad.

Geeni- ja terviseandmeid säilitatakse geenivaramus kodeerituna ehk isikustamata kujul. Teadusuuringutes kasutatakse geenidoonorite anonüümseid andmeid.

Kogu vajaliku informatsiooni geenidoonorluse ja sellega seonduva kohta saab veebilehelt geenidoonor.ee, helistades tööpäeviti 9-17 Geenivaramu infotelefonile 520 6959 või kirjutades meiliaadressil info@geenidoonor.ee. Täiendav info geenidoonoriks hakkamisest, geenikaardist, nõusolekuvorm jm geenidoonor.ee.

Vere loovutamises lisainfo SYNLABis klienditoe kontaktidel 17123, klienditugi@synlab.ee.

Vaadake ka seoses Geenidoonorlusega inimeste enamküsitud küsimusi:

<https://minu.synlab.ee/teenusest/kkk/geenivaramu-geenodoonori-uuring/>

Mida paljastavad meeste tervisekontrollid?

November on pannud Eesti meeste tervisele vähemalt kord aastas rohkem tähelepanu pöörama. Pikema Sõpruse Päev on meestekuu raames korraldatud kodanikualgatuslik heategevuskampania, mis kutsub mehi üles veetma koos sõpradega üks tore ühine päev ning selle raames ka oma tervist kontrollima. Esimese kahe nädalaga käis SYNLABis, Medicumis ja Qvalitates tervisekontrollis ligi 500 meest. Tule tervisekontrolli sõpradega, sest grupi iga kümnes saab analüüsid tasuta!

SYNLABI laboriarstid tõdevad, et laboris analüüsitud eesti meeste vereproovide tulemustest joonistuvad selgelt välja iseloomulikud terviseprobleemid, mida on sageli võimalik ennetada või elustiiliga nende tagajärgi vähendada.

Meeste tervise kuu raames meeste- ja laboriarstide poolt koostatud [tervisekontrolli pakettides meestele vanuses kuni 35 ja 35+](#) sisalduvad peamised analüüsid, mis võimaldavad hinnata mehe organismi hetkeseisu, südame-veresoonkonnahaiguste riski (kolesteroolide tase), diabeedi tekke riski või esinemist (glükohemoglobiini tase), kas alkohol, ravimid vm on kahjustanud maksa ja meesuguhormooni testosterooni taset. 35+ vanuses meestel lisaks ka kõrgest kusihaiguste tasemest tingitud neeru- ja südamehaiguste riski. Paljud mehed on positiivselt üllatunud, kui saavad infot, et eesnäärmevähi riski on võimalik vereprooviga (PSA) testida. Enamasti ollakse lihtsalt õnnelikud saadud teadmise üle, et analüüsi järgi on vähirisk madal ja küsitakse, et millal jälle kontrollima peab. Vastus on 4 aasta tagant, mis viitab ravijuhisele. Ligi 5%-l meestest aga esineb kõrge eesnäärmevähi risk.

SYNLABI laboriarsti dr Meeli Glükmanni sõnul on väga positiivne, et kohe kuu alguses tulid nii paljud mehed oma tervist kontrollima. Kahjuks on enamusel meestel tulemused normist väljas. Meeste tervisekuu raames annab labor koos analüüside tulemustega ka üldised selgitused ning soovitatakse juurde Meestekliiniku või laboriarsti konsultatsiooni. „Kõige sagedamini on probleeme kolesteroolide tasemega, mis on peamiseks südame-veresoonkonnahaiguste riskifaktoriks,“ nendib dr Glükmann. „Mõnel üksikul on probleeme ka veresuhkru (glükohemoglobiini analüüs) liialt kõrge tasemega, mis on aga otseselt diabeedi riskiks. Osa meestest peab edaspidi elustiili muutma senisest tervislikumaks – toituma tasakaalustatult, olema füüsiliselt aktiivsem ja vähendama kehakaalu. Ei ole harv ka madal meessuguhormooni testosterooni tase, mis võib soodustada kehakaalu tõusu, on metaboolse sündroomi ja 2. tüüpi diabeedi tekke riskifaktor ning vähendab ka lihaste sportlikku sooritusvõimet. Sellised tulemused ei röömusta, kuid kinnitavad, et aeg ajalt tuleks verenäitajaid kontrollida. Vereanalüüside tulemused, mis koos arstiga üle vaadatud, sageli n-ö raputavad meest ja panevad elustiili osas muudatusi tegema.“

Näiteid tervisekontrolli tulemustest

Novembris on SYNLABist tervisekontrolli tellinud üle 500 mehe, kusjuures ligi pooled on tellitud kinkekaardina, mida enamasti ostavad naised.

Valdav enamus meestel oli südameriski analüüsid korrast ära

Tervelt 65% meestest sai novembri kahel esimesel nädalal tulemusena kolesterooli näidu, mis oli üle normi. See on südame-veresoonkonna haiguste, sh ka infarkti riski veretest. Sellise tulemustega saaks mees ise palju oma tervise heaks ära teha, alustades regulaarse liikumise ja kolesterooli vähendamise toidus. Kolesteroolirikkad toidud toodud välja Tervise Arengu Instituudi kodulehel.

12% meestel oli testosterooni tulemus korrast ära

Esimesel kahel nädalal SYNLABi pöördunud poole tuhandest mehest oli tervelt 12% meestel testosterooni tulemus alla normi.

Testosteroon on peamine meessuguhormoon, mis mõjutab spermatoosidide kasvu ja arengut, eesnäärme talitlust, sekundaarsete sugutunnuste arengut ja potentsi, samuti lihasmassi ja -jõudlust. Madalad väärtused esinevad meestel hüpogonadismi, alkoholismi, raske füüsilise koormuse, mõnede ravimite tarvitamise või östrogeenteraapia tõttu. Kõrged väärtused esinevad tavaliselt koos hormoonsüsteemi erinevate häiretega.

Igal 10. mehel on kõrge eesnäärme vähi riski analüüsi tulemus

Eesnäärme vähi riski saab hinnata vereanalüüsi põhjal, seda teavad ja kontrollivad juba paljud mehed. See on soovituslik kõikidele meestele alates 40. eluaastast, dr Margus Punabi soovitusel isegi juba 35. eluaastast. Haigestumise tõenäosus on suurem meestel, kelle lähisugulastel on see kasvaja diagnoositud. 11% meestest said normist kõrgema tulemuse. Kui esmane eesnäärme vähi riski analüüs on kõrge, tuleks edasisteks uuringuteks pöörduda meestearsti poole.

Diabeedi riski oli väga harva

Hea uudisena tuli välja, et esines vähe varjatud põletikke ja ainult 4 mehel oli diabeedi ehk suhkruhaiguse riski näitav analüüs glükohemoglobiin kõrge.

Mehed tulge tervisekontrolli

Pikema Sõpruse Päeva raames on meestearst dr Margus Punab ja laboriarstid kokku pannud analüüsid, mida mehed võiks teha oma esmaseks tervisekontrolliks.

Kuni 35 esmane tervisekontroll koosneb 10st analüüsist (koos vererõhu ja verevõtmisega 47€) ning 35+ mehelele soovitatavad arstid 12 analüüsi (57€). Need analüüsid annavad ülevaate üldverepildist; (varjatud) põletike olemasolust; diabeedi, südame-veresoonkonna ja eesnäärme vähi riskist, alkoholi mõjust organismile ja maksa seisundist.

Tasulisi tervisekontrollipakette meestele kuni 35 aastat ja 35+ saab teha üle Eesti SYNLABi verevõtukohtades, Medicumi ja Qualitase arstikeskustes ning Tartu Ülikooli Meestekliinikus novembris ja detsembris. Kõikide pakettide juurde saavad mehed arstide poolt üldised kirjalikud kommentaarid. Soovitame lisaküsimuste või normist kõrvalekallete puhul võtta arsti nõustamise, mida nimetatud asutustes saab.

Tule tervisekontrolli sõpradega, sest grupi iga kümnes saab analüüsid tasuta!

Kogu kokku vähemalt 10-liikmeline sõpruskond ning tulge koos SYNLABi. Oma tervisest põhjaliku ülevaate saate spetsiaalselt [meestele koostatud pakettidega](#).

Sõpruskonna registreerimiseks kirjuta klienditugi@synlab.ee.

Mehed, veetke koos päev

Novembrikuu jooksul oodatakse üle Eesti oma tervist kontrollima erinevaid sõpruskondi, töökollektiive, treening või muid hobigruppe ning klubisid ja teisi seltskondi. Samuti kutsutakse mehi pärast ühist meditsiiniuasutuse külastamist veetma oma sõpradega aktiivne päev ühistel üritustel, võistlustel, kontsertidel või muul moel, et Pikema Sõpruse Päevast jääks mälestus ning see kasvaks sõprade jaoks oodatud

traditsiooniks igal aastal novembris.

Ühise päeva ideid ja tervisekontrollide infot saab pikemsõprus.ee. Olge mehed eeskujuks, olge olemas oma perele ja sõpradele pikalt ja tervelt!

Uued DNA uuringud seedetrakti infektsioonide laboratoorses diagnostikas

Seedetrakti infektsioonid on sagedased nakkushaigused, mida põhjustavad enteropatogeensed viirused, bakterid ja parasiidid. Oluliseimaks sümptomiks on kõhulahtisus, mis võib kesta paarist päevast (iseparanev) kuni mitme kuuni (krooniline diarröa). Kaasneda võib nähtava vere esinemine väljaheites, oksendamise, palavik, kõhuvalu. Samas võib esineda ka sümptomitevaba patogeenide kandlus.

Alates 01.12.2019 kaob ära *Yersinia*, *Salmonella*, *Shigella*, *Campylobacter* diarröa paneelkompleksuuring külvinä. See asendub soolebakterite DNA paneel + külv uuringuga.

Alates 01.11 pakume ka uusi sooleviiruste ja sooleparasiitide DNA uuringute paneele.

Uutes uuringutes kasutatakse real-time PCR metoodikat. Võrreldes külvimeetodiga võimaldavad PCR testid 1,5x suuremat tundlikkust soolebakterite tuvastamisel. Samuti on PCR uuringud oluliselt tundlikumad võrreldes sooleviiruste ja sooleparasiitide antigeeni testidega. Lisaks tundlikkuse paranemisele on soolebakterite DNA paneeliga nüüdsest võimalik määrata ka enteropatogeenseid *E. coli* tüvesid (EHEC, EPEC,

ETEC ja EAEC).

Soolebakterite DNA paneel + külv roojast

- Enterohemorraagiline *coli* (EHEC) Shigatoksiin 1 ja 2 DNA
- Enteropatogeenne *coli* (EPEC) DNA
- Enterotoksiline *coli* (ETEC) DNA
- Enteroagregatiivne *coli* (EAEC) DNA
- *Campylobacter jejuni/coli* DNA*
- *Salmonella* spp DNA*
- *Shigella* spp/Enteroinvasiivne *coli* DNA*
- *Yersinia enterocolitica/pseudotuberculosis* DNA*

Kasutatav meetodika: Real-time PCR

Teostussagedus: iga päev

Proovimaterjal: roe, (rektaalkaabe)

NB! Rektaalkaape kasutamisel on uuringute tundlikkus kordades madalam kui rooja puhul (tingitud väiksemast materjali kogusest), mistõttu tuleb võimalusel alati eelistada materjalina rooja

Proovivõtu tarvik: Cary-Blair vedela transpordisöötmega katsuti (roheline korgiga)

Proovimaterjali säilivus ja transport: Eelistatult 2 – 8°C 24 tundi; lubatud 2 – 25°C 48 tundi. Transport toatemperatuuril või jahedas

HK kood: 3×66608

*** Positiivse *Campylobacter*, *Salmonella*, *Shigella*, *Yersinia* leiu korral teostab labor automaatselt külvi ja näidustusel määrab antibiogrammi (lisanduvad samastamise ja antibiogrammi HK koodid, vastavalt 66522 ja 66530)**

Sooleviiruste RNA/DNA paneel

- Adenoviiruse 40, 41 DNA
- Astroviiruse RNA
- Noroviiruse GI RNA
- Noroviiruse GII RNA
- Rotaviiruse RNA
- Sapoviiruse RNA

Kasutatav meetodika: Real-time PCR

Teostussagedus: iga päev

Proovimaterjal: roe

Proovivõtu tarvik: Cary-Blair vedela transpordisöötmega katsuti (roheline korgiga)

Proovimaterjali säilivus ja transport: Toatemperatuuril 24 tundi; 2 – 8°C 5 päeva; -20°C pikemaajaliselt. Transport toatemperatuuril või jahedas

HK kood: 4×66608

Sooleparasiitide DNA paneel

- *Giardia lamblia* DNA
- *Entamoeba histolytica* DNA
- *Cryptosporidium* spp* DNA

* Sisaldab liike *C. andersoni*, *C. canis*, *C. chipmunk* genotüüp 1, *C. cuniculus*, *C. felis*, *C. hominis*, *C. horse*, *C. meleagridis*, *C. muris*, *C. parvum*, *C. ubiquitum*

- *Dientamoeba fragilis* DNA

Kasutatav meetodika: Real-time PCR

Teostussagedus: 2x nädalas

Proovimaterjal: roe

Proovivõtu tarvik: Cary-Blair vedela transpordisöötmega katsuti (roheline korgiga) või roojatops

Proovimaterjali säilivus ja transport: 2 – 8°C 3 päeva; -20°C pikemaajaliselt. Transport toatemperatuuril või jahedas

HK kood: 3×66608

Laboriarstilt praktilist nõu laborianalüüside tõlgendamiseks sportimise toeks 29.10 kl 18

Verepõhised laborianalüüsid annavad ülevaadet, kas treeningplaani on vaja puhkust või anaeroobseid treeninguid, on ülekoormuse oht, millised on sportimist toetavate ainete tase organismis jne. Kui teada, milliseid näitajaid tuleks kontrollida ja kuidas neid tõlgendada, saab enda treeninguid jälgida ning treenerid anda soovitusi treeningkavasse ja toitumisse. Seda õpetab laboriarst dr Anneli Raave-Sepp 29.10 õhtul huvilistele loengus.

Teisipäeval, 29.10 algusega kell 18 räägib laboriarst dr Anneli Raave-Sepp tervisesportlastele olulistest verenäitajatest. Loengus „Praktilisi soovitusi laborianalüüside tõlgendamisel“ saab kuulaja ülevaate, milliseid analüüse on oluline sportlastel kontrollida. Vaadeldakse ja analüüsitakse konkreetseid tulemusi

tervisesportlase treeninguid, toitumist ja toidulisandite tarbimist arvesse võttes. Arst selgitab, kuidas saadud info alusel hinnata, kuidas treeningud organismile mõjuvad ja ega ei ole tekkinud organismi või lihaste ülekoormuse ohtu, vaadeldakse magneesiumi, tsingi, raua toidulisandina tarbimist ja seost verepildiga. Samuti ka sportimisel oluliste vitamiinide ja mineraalide rolle ja defitsiidi mõju. Otsitakse vastust küsimustele: miks on analüüsitulemused just sellised nagu nad on? Mida oleks vaja teha, et tulemusi parandada?

Meditiinialane praktiline loeng on üks **Treeni teadlikult** loengute sarjast, mida korraldab Tallinna Ülikool. Loengud toimuvad detsembrini teisipäeva õhtuti Tallinna Ülikooli õppehoones aadressil Räägu 49 (Tallinn). Järgmiste teisipäevade teemad on lihastreening, taastumine, treeningu mõju südamele ja ajule, jooga jne (täpne kava all).

Lektor doktor Anneli Raave-Sepp on SYNLAB Eesti laboriarst ja Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud. Ta on lõpetanud Tartu Ülikooli pediatrina ning hiljem laborimeditiini residentuuri. Igapäevaselt koordineerib dr Raave-Sepp Eesti suurima meditsiinilabori Lõuna-Eesti regiooni tööd, sh nõustades igapäevaselt laborimeditiini ja erinevate analüüside osas pere- ja eriarste ning patsiente. Dr Raave-Sepp on tunnustatud meditsiinidiagnostika alase koolitajana arstide ja meditsiiniõdede seas ning mitmete spordialaliitude ja sportlaste nõustaja meie sportlaste tervisekontrollide osas (Rait Ratasepp, Saskia Alusalu, laskesuusatajad, ujujad, triatleedid jt).

Kõik loengud algavad mugavalt peale tööd kell 18 ja kestus on ca 1,5 tundi. Osavõtutasu on vaid 6 € (maksmine kohapeal, sularahas), sest loengusarja toetab osaliselt Tallinn Liigub.

Loengusarjas TREENI TEADLIKULT sügis 2019 on jäänud veel 6 loengud. Need on:

05.11 Venitus soojendusel, treeningus ja taastumisel – füsioterapeut Jörgen Puis

12.11 Terve keha ja vaimse tasakaalu saavutamine jooga abil – joogaõpetaja Kristiina Piiparinen

19.11 Südame ja spordi vastastikune mõju – kardioloog ja spordiarst dr Meelis Vainu

26.11 Haigused, taastumine ja sportimine – spordiarst Agnes Mägi

03.12 Lihastreeningu enamlevinud vead ja õige viis – treener ja toitumisnõustaja Egle Eller-Nabi

10.12 Treeningu mõju kesknärvisüsteemile ja ajule – TLÜ professor Kristjan Port

Igale soovitud loengule on vajalik eelnev registreerimine esmaspäeva õhtuni: <https://www.tlu.ee/treeniteadlikult>

Loengusarja korraldab TLÜ Loodus- ja Terviseteaduste Instituut ja toetab Tallinn Liigub.

SYNLAB Eesti laboriteenuste hinnakirja muudatus alates 01.04.2019

Anname käesolevaga teada meie hinnakirja muutumisest **alates 01. aprillist 2019**. SYNLAB Eesti OÜ teenuste müügihinnad põhinevad Eesti Haigekassa hindadel. Vastavalt Vabariigi Valitsuse 22.03.2019 otsusele kinnitati uus Eesti Haigekassa tervishoiuteenuste loetelu, millega muudetakse tervishoiuteenuste sh laboriteenuste piirhindu alates 01.04.2018. Vastavalt sellele korrigeerime ka oma laboriteenuste hinnakirja. Kõik tellimused, mis on saabunud

meile kuni 31.03.2019 (kaasa arvatud) arveldame praegu kehtiva hinnakirja alusel. Pärast nimetatud kuupäeva laborisse saabunud tellimuste osas toimub arveldus uusi piirhindu kasutades. Kõik lepingulised tingimused jäävad kehtima, selles osas muudatusi pole.

Tervishoiuteenustele seatud uued piirhinnad (Vabariigi Valitsuse määrus)

SYNLAB Eesti OÜ laboriteenuste hinnakiri alates 01.04.2019