

PALEODIEEDI KÄSIRAAMAT

Kirjastus Pegasus on andnud välja raamatu moesuunast kaalujälgimisel: paleodieedist. Autor Ardi Ravalepik on endal kinnitusele paleodieedi abil võitnud psoriaasi, mida üldiselt on peetud ju ravimatuks haiguseks. Umbes pool raamatust on enam kui 100 lehekülge toiduresepti, mis teeb sellest mahuka kokaraamatu.



16.12

MEDITSIINIUUDISTE konverents Meditsiin 2015 toimub Viru hotelli konverentsikeskuses. Arvult viiendal analoogsel üritusel astuvad üles nii meditsiiniimaastikul olulised ametnikud kui ka teised tervishoiu otsustajad, nagu Tõnis Allik, Arvi Vask, Targo Lusti, Andres Kork, Lembi Aug, Piret Sell jt. Täpsem info sündmuse kohta ilmub septembris.

Kokkuvõte:

Füsioteraapia populaarsus oli etteaimatav üllatus

Füsioteraapia on paelunud gümnaasiumilõpetajaid juba vähemalt viimased viisteist aastat, olles ikka ja jälle populaarsustabelite tipus. Käesoleval aastal edestas füsioteraapia põhilisi konkurente ning tõusis populaarseimaks erialaks nii Tartu Ülikoolis kui ka Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis.

Mitmed küsivad suud ja pilgud on pööratud Eesti Füsioterapeutide Liidu (EFL) poole: "Kuidas nii? Kas neile tööd jätkub? Kas nad on teinud õige valiku?"

EFLil on väga hea meel tõdeda, et füsioteraapia on atraktiivne ning noored targad inimesed tee selle erialani leiavad. Tervitame neid heal meelel ning õnnitleme õnnestunud valiku puhul!

Balansseerib piiripeal.

Füsioteraapia paeluvuse osas saame ainult spekulereida ning õiged vastajad on noored kooliõpilased ise, kuid tõenäoliselt on peibutavaks eriala salapärase balansseerimine meditsiini- ja sporditeaduste piirimaal. Aktiivsed eluviisid ja teadlik tervislik käitumine on tänapäevases ühiskonnas



Kadri Englas

Eesti Füsioterapeutide Liidu juhatuse liige

Eriala on mitmekesine: tegutsemispõld varieerub imikutest eakateni, meditsiinist kultuurini; tuleb mõelda ja tegutseda korraga, olla samal ajal hea õpetaja, psühholoog ja treener.

toimetava inimese pärisosa, miks mitte sellega ka leiba teenida. Ei saa välistada, et populaarsuses on mänginud oma osa lõppenud maailma jalgpalli MMi tulevark, kus füsioterapeutidest tihti kuulis.

Vaatamata ajenditele, mis noori on kannustanud, on füsioteraapia kiiduväärt valik mitmes mõttes. Eriala on aegumatu: teadmiste, oskuste ja tegevuse keskpunktiks on

inimene, tema ülesehitus ja tervis ning selle mõjutamisvõimalused. Inimene jääb inimeseks ning meie kallimaks varaks on ikka ja alati tervis.

Väljakutsuv tulevik. Eriala on mitmekesine: spetsialiseerumis- ja tegutsemispõld varieerub imikutest eakateni, neuroloogiast ja ortopeediast psüühiliste probleemideni, haigetest terveteni, meditsiinist kultuurini; tuleb mõelda ja tegutseda korraga, tuleb osata kirjutada ja kõnelda ühtviisi hästi, olla samal ajal hea õpetaja, psühholoog ja treener.

Eriala on väljakutseid pakkuv ja arenev: uusi teadmisi tekib iga aastaga juurde, suureneb tõendus põhisis, laieneb tegutsemisareaal. Mitte kunagi ei saa töö otsa, mitte kunagi ei hakka igav ning alati on midagi õppida.

Eestisse väga vaja uusi spetsialiste. Lisaks füsioteraapia kvalitatiivsetele omadustele on ka kvantitatiivseid näitajaid, mis räägivad soodsat keelt.

Nimelt on füsioterapeute Eestisse väga vaja. Eestis

on OSCE hinnangul praegu füsioterapeutide töökohatade arv 1000 elaniku kohta 0,23. Naaberriikides on vastav näitaja oluliselt suurem, näiteks Soomes 1,95, Taanis 1,37, tuntud füsioteraapiamaal Hollandis 1,82.

Töökohti luuakse juurde.

Eestis planeeritavad arengud meditsiiniimaastikul, praegu eelkõige esmatasandi tervishoiu reformi näol, näevad ette füsioterapeutide töökohtade juurdeloomist.

Lisaks on tõusev vajadus füsioteraapia järgi kultuuri-, spordi- ja haridusvaldkonnas ning inimeste kasvav teadlikkus ning sellega koos suurenev soov kasutada erateenuse pakkujaid heaks eelduseks, et ka meil füsioterapeutide töökohtade hulk järk-järgult suureneb. Eesti Füsioterapeutide Liidu hinnangul võiks Eestis olla 1,0 füsioterapeuti 1000 elaniku kohta.

Füsioteraapia suure populaarsuse üle saab olla vaid rõõmus: oleme liikumas kaasaegse ühiskonna suunal ning noored nutikad inimesed teevad vabatahtlikult mõistlikke otsuseid.

Ülevaade:

Mullu tehti viljatusravi 2000 paarile

Viljatus on maailmas laialt levinud probleem. See võib olla tingitud erinevatest teguritest. Põhjuseks võivad olla nii mehe seemnerakkude kehva kvaliteet kui ka naise mitmesugused haigused. Kuid põhjused võivad jääda ka ebaselgeks. Erinevate allikate hinnangul hakkab viljatute paaride arv Eestis lähenema 20 protsendile. Neid paare, kes said eelmisel aastal viljatusravi, on ravimiameti andmetel 1989.

Kehavälise viljastamise teenust pakkus mullu viis tervishoiuteenuse osutajat, kolm neist asuvad Tallinnas, kaks Tartus. Meie kogutud andmed näitavad, et neist tehti kokku 1909 kehavälise viljastamise (IVF) ja 2609 embrüo siirdamise protseduuri. Mõlemad numbrid on tõusuteel - võrreldes 2012. aastaga kasvas IVF-protseduuride arv 1,9% ja embrüo siirdamise protseduuride arv 8%.

Tõus nooremate seas. IVF ja embrüo siirdamise protseduuride arv on märgatavalt



Hedi Liivlaid

Tervise Arengu Instituudi analüütik

Liigne alkoholitarbimine, suitsetamine, vähene kehaline aktiivsus ja ülekaal - need kõik mõjutavad viljakust.

tõusnud 18-25aastaste seas. Vastavalt 47,8% ja 36,7%. Tõenäoliselt võib selle põhjusi otsida noorte elustiilis. Liigne alkoholitarvitamine, suitsetamine, vähene kehaline aktiivsus ning ülekaal - need kõik mõjutavad viljakust.

Sarnaselt eelnevatele aastatele kasutavad IVF-teenust kõige sagedamini 31-40aastased naised. Nende seas suurenes embrüo siirdamise protseduuride arv võrreldes 2012. aastaga 8,2%. Kuna IVF protseduuride arv oli jäänud

samale tasemele ning märgatavalt oli suurenenud külmutatud embrüote siirdamine (24,1%), siis võib oletada, et teatud osa neist olid korduvsiirdamised, mida tehakse, kui esimene siirdamine ebaõnnestub.

Eelis kaks embrüot. Eestis on ühe siirdamise käigus lubatud siirata kuni kolm embrüot. 2013. aastal kasutati kolme embrüo siirdamist 4,5 protsendil juhtudest. Kõige sagedamini siiratakse ühe protseduuri käigus kaks embrüot - 2013. aastal 65,2 protsendil juhtudest. Valdavalt kasutatakse siirdamisel värskeid embrüoid, kuid sagenemas on ka külmutatud embrüote siirdamine. Võrreldes 2012. aastaga on see tõusnud 18%.

Siirdamiste käigus siirati eelmisel aastal kokku 4545 embrüot, mida on 5,3% võrra rohkem kui aasta varem.

Maailma esimene IVF-laps sündis 1978. aastal, Eestis 1995. aastal. Eesti Meditsiini- ja Sünniregister registreeris eelmisel aastal 13 931 elusündi, neist IVF-protseduuri

tulemusena 398. IVF-laste osakaal on meil aastate jooksul oluliselt kasvanud. Kui 2006. aastal moodustasid IVF-lapsed 0,9% elussündidest, siis 2013. aastal juba 2,9%. Ehk siis olid igast sajast lapsest kolm n-õ katseklaasibeebid.

Kunstliku viljastamise tulemusel rasestub keskmiselt 30% protseduuri läbinud naistest. Protseduuri õnnestumise tõenäosus väheneb vanuse kasvades.

Hüvitus meditsiinilistel näidustustel.

Eestis on kunstlikult lubatud viljastada täisealist kuni 50aastast teovõimelist naist. IVFi ja embrüo siirdamisega seotud ravimite hüvitist saavad haigekassalt taotleda kuni 40aastased (k.a) ravikindlustatud naised. Teenuse kulud hüvitatakse juhul, kui patsiendil on meditsiiniline näidustus protseduuriks.

Vaadates IVF ja embrüo siirdamise protseduuride arvu sagenemist aastatel 2011-2013, siis võib arvata, et protseduuride arv tõuseb ka järgnevatel aastatel.

UUS
Kontratseptiiv!

Destele

desogestrel / etüüülöstradiol
150 mcg / 20 mcg tablett N63
150 mcg / 30 mcg tablett N63

Muretum elu!

Destele
150/30 mikrogrammi tablettid
150/20 mikrogrammi tablettid
Desogestrelum / Etüülöstradiolum

Destele
150/20 mikrogrammi tablettid
150/30 mikrogrammi tablettid
Desogestrelum / Etüülöstradiolum

Soetusviis 50%, 75%, 90%

Retseptiravim. Näidustus: raseduse vältimine. Müügiloo hoidja: Teva Pharma B.V., Computerweg 10, 3542 DR Utrecht, Holland. Täiendav teave: Teva Eesti esinduselt. Lõuša 8, 11415 Tallinn, tel 6610801 või ravimi omaduste kokkuvõttest www.ravimiamet.ee

Günekoloogia

TEVA