

SÕELUURINGUD



ANTUD TEABELEHE PEAMINE EESMÄRK ON KUTSUDA VILJANDIMAA INIMESI OSALEMA SÕELUURINGUTEL JA SEELÄBI ROHKEM HOOLIMA ENDA TERVISEST!

LEHEST SAAB ÜLEVAATE:

- MISSUGUNE ON VILJANDLASTE TERVISESEISUND
- MILLISEID SÕELUURINGUID EESTIS TEHAKSE
- SÕELUURINGUTEL OSALEMISE VAJALIKKUSEST
- KUIDAS SÕELUURINGUTEST OSA VÕTTA

Pahaloomulised kasvajad on üks peamisi surma põhjuseid kogu maailmas, kuid nende varajane avastamine võib oluliselt suurendada ravimise edukust.

Sõeluuringud on välja töötatud selleks, et tuvastada vähkkasvajaid või selle eelstaadiume enne, kui ilmnevad esimesed sümptomid.

Kuigi sõeluuringute eelised on teaduslikult tõestatud, **jääb osalusprotsent endiselt madalaks.**

Sõeluuringu tegemine on lihtne samm, mis võib oluliselt mõjutada elu kvaliteeti ja kestust.

EESTI VÄHIREGISTRI ANDMETEL DIAGNOOSITI 2019. AASTAL KOKKU 2029 RINNA-, EMAKAKAELA- JA JÄMESOOLEVÄHI ESMASJUHTU. SEEGA DIAGNOOSITI **IGA VIIES VÄHIJUHT TERTETEL KAEBUSTETA INIMESTEL SÕELUURINGUTE KÄIGUS**, SELGUS TERVISE ARENGU INSTITUUDI (TAI) AVALDATUD EPISOODIDE TULEMUSTE ARUANDEST.

VILJANDLASTE TERVISESEISUND

- Viljandi maakonnas elatakse tervena oluliselt vähem kui Eestis keskmiselt ning vahe Euroopa keskmisega on veelgi suurem. Muret tekitav on Viljandimaa näitaja nii meeste kui naiste puhul: **Viljandimaa mehed elavad tervena vaid 51 ja naised 53,8 eluaastat.** Eesti keskmisega võrreldes on see 5 aastat vähem ning Euroopa keskmisega võrreldes meestel 13 aastat ning naistel 11 aastat vähem.
- Rahvastiku Tervise Arengukava eesmärkide kohaselt kasvab keskmine tervena elada jäänud aastate arv aastaks 2030 meestel 62,0 ja naistel 63,0 eluaastani. **Viljandimaa meestel on sellest puudu 11 ja naistel 9,2 tervena elatud aastat.**
- Aastal 2017 kaotati Viljandimaa kõigi elanike peale kokku 6497 potentsiaalselt produktiivset eluaastat vereringeelundite haiguste tõttu (see näitaja on oluliselt kõrgem kui Eestis keskmiselt), 3139 kasvajate tõttu, 1064 aastat lihasluukonna- ja sidekoehaiguste tagajärjel.

Suur tervisekaotus tähendab maakonnale saamata jäänud tulusid, varakult tööturult kõrvale jäänud inimesi ning kõrgemat hoolduskoormust varakult haigestunud inimeste lähedastele.

2022a. sõeluuringute osalemise määr Viljandimaal:

- Rinnavähi sõeluuring: 72%
- Emakakaelavähi sõeluuring: 48%
- Jämesoolevähi sõeluuring: 52%

Kõige madalam oli hõlmatus Mulgi vallas ja kõige kõrgem Viljandi linnas.

RINNAVÄHI SÕELUURING

Eesmärk on avastada rinnavähk võimalikult varases staadiumis, enne kui kasvaja on tekitanud kaebusi ja organismis levima hakanud.

- **Kellele on mõeldud:** Rinnavähi sõeluuringule kutsutakse naisi vanuses 50–68 iga kahe aasta tagant. 2023. aastal on kutsutud naised sünniaastaga **1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971 ja 1973.**
- **Kuidas toimub:** Sõeluuringu käigus tehakse rinnanäärme radioloogiline uuring ehk mammograafia. See on väikese kiirgusdoosiga ja tervisele ohutu.
- **Kus saab teha:** Uuringut saab teha nii haiglate juures olevates rinnakabinettides kui ka mööda Eestit sõitvates mammograafiabussides.
- **Mida oodata pärast uuringut:** Mammograafilise uuringu vastuse saab kokkulepitud viisil. Kui mammogramm näitab muutusi rinnanäärmeekoes, kutsutakse täiendavatele uuringutele.



Pealt ei paista.

Kindlam on kontrollida.
TULE RINNAVÄHI SÕELUURINGULE!

sõeluuring.ee

Elu on ees

TERVISEKASSA

Mammograafiabuss

- **07.12-22.12.23 Viljandi linn, bussijaam**

Registreerimise telefon: +372 6003155

Viljandi Haigla rinnakabineti telefoninumber on 434 3001.

PEALT EI PAISTA - KINDLAM ON KONTROLLIDA!

EMAKAKAELAVÄHI SÕELUURING

Sõeluuringu eesmärk on avastada võimalikud rakumuutused ja vähieelsed seisundid varakult, mil need on ravitavad.

Emakakaelavähi peamiseks tekitajaks on inimese papilloomiviiruse (HPV) kõrge riskiga viirusetüved.

- **Kellele on mõeldud:** Sõeluuringule kutsutakse naisi vanuses 30–65 iga viie aasta tagant. 2023. aastal on kutsutud naised sünniaastaga **1958, 1963, 1968, 1973, 1978, 1983, 1988 ja 1993.**
- **Kuidas toimub:** uuring sarnaneb günekoloogilise läbivaatusega, mille käigus võetakse emakakaela limaskestadelt väikese harjakesega proov.
- **Mida oodata pärast uuringut:** Kui uuringus ohtlikke viirustüvesid ei esine, on sõeluuringule oodatud tagasi 5 aasta pärast. Kui selgub, et ollakse mõne kõrge riskiga viirustüve kandja, analüüsitakse laboris võimalikke emakakaela rakumuutusi. Kordusuuringute ja lisauuringute vajadusest teavitatakse inimest personaalselt.

PS! Emakakaelavähist hoidumiseks on võimalik end vaktsineerida HPV vastu.



KODUTEST

Kõigil sihtrühma kuuluvatel naistel on võimalik valida, kas teha sõeluuringuks vajalik HPV test kodus või pöörduda uuringu tegemiseks tervishoiuasutusse.

- Kodutest on võimalik tellida veebipõhisest [tellimiskeskonnast](#) või saada apteegist
- Kodutesti tellimiseks on vaja tuvastada end ID-kaardi, Mobiil-ID või Smart-ID-ga.
- Saate kodutesti kättesaamiseks valida sobiva postitusviisi ja saata proovi hiljem analüüsimisele tasuta..

OLULISED KUUPÄEVAD

- KUNI 22.12.2023 – VÕIMALIK KODUTESTI VEEBIST TELLIDA VÕI SAADA APTEEGIST.
- KUNI 31.12.2023 – VÕIMALIK KODUS VÕETUD PROOV SAATA ANALÜÜSIMISELE.

JÄMESOOLEVÄHI SÕELUURING

Uuring, mille eesmärk on avastada jämesoolevähki varajases staadiumis. Jämesoolevähk on Eestis üks levinumaid vähktõvesid. Varajane avastamine aitab vähendada haigusest tingitud suremust.

Sihtgrupp: Sõeluuring on suunatud 60-69-aastastele meestele ja naistele. 2023. aastal on kutsutud jämesoolevähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised ja mehed sünniaastaga **1955, 1957, 1959, 1961, 1963.**

Kuidas toimub? Uuringul osalejad saavad koju testikomplekti, millega koguda proov väljaheitest. Proovi analüüsitakse peitvere olemasolu suhtes. Positiivse tulemuse korral kutsutakse inimene lisauuringutele.



Pealt ei paista.

Kindlam on kontrollida.

TULE JÄMESOOLEVÄHI SÕELUURINGULE!

sõeluuring.ee

Elu on ees

TERVISEKASSA

JÄMESOOLEVÄHI SÕELUURINGUL OSALEMISEKS TULEB ÜHENDUST VÕTTA OMA PEREARSTIKESKUSEGA JA REGISTREERIDA END PEREÕE VASTUVÕTULE

JÄMESOOLEVÄHI SÕELUURING ON EFEKTIIVNE, VÕIMALDADES AVASTADA JÄMESOOLEVÄHKI VARASEMAS STAADIUMIS VÕI ENNE SELLE TEKKIMIST, ST VÄHIEELSES SEISUNDIS, KUI INIMESEL ON VÄIKESE VÕI SUURE RISKIGA POLÜÜBID.

JÄMESOOLEVÄHI UURINGULE SAAB MINNA KA SÕELUURINGU VÄLISELT JA SELLEKS EI PEA KUULUMA SÕELUURINGU SIHTRÜHMA. KUI TEIL ON TERVISEMURE JA SOOVITE UURINGULE MINNA, SIIS TULEB TEIL ESMALT PÖÖRDUDA OMA PEREARSTI POOLE, KES VAJADUSEL KONTROLLIB TEIE TERVIST VÕI SUUNAB LISAUURINGULE

Miks osaleda sõeluuringul?

- Uuringud pakuvad võimalust avastada vähieelseid seisundeid või varajases staadiumis vähkkasvajaid.
- Õigeaegne diagnoosimine ja ravi suurendavad oluliselt täieliku taastumise võimalusi.
- Varajane avastamine võib tähendada lihtsamaid ja vähem invasiivseid ravimeetodeid.
- Paljud inimesed võivad tunda end tervetena, kuigi nende kehas võivad toimuda muutused - sõeluuringud aitavad paljastada peidetud terviseprobleeme.

Hirmudest..

Diagnoosi kartus

Probleemi varajane avastamine mitte ainult ei suurenda võimalusi seda võita, vaid tähendab sageli ka lihtsamaid ravimeetodeid.

Piinlikkus

Meditsiinitöötajad on saanud vastava väljaõppe ja tegutsevad professionaalselt.

Riski vääritimõistmine

Hea enesetunne on õnnistus, kuid see ei räägi alati kogu lugu. Sõeluuringul käimine on proaktiivne samm, tagades, et tunnete end hästi veel aastaid.

Valu kartus

Iga väike ebamugavus tuhmub võrreldes rahuga, mille saavutate.

Koostanud: Kärt Russak, Tervisekassa

Kasutatud materjal:

- <https://www.tervisekassa.ee/soeluuring>
- www.terviseinfo.ee