

TULEB EDASI LIIKUDA. Liigesehaigused piiravad kannataja igapäevaelu ja leevenduse saamiseks peab olema visa.

Kurnav haigus ei pruugi alati silmaga nähtav olla



PAULA RÕUK
paula.rouk@postimees.ee

LIIGESEHAIGUSED

Autoimmuunhaigust luupust põdev Ingrid Põldemaa probleemid liigestega algasid juba tudengina. «Ühel õhtul töölt koju tulles olid liigesed nii paistes ja valusad, et kingad ei mahtunud enam jalga. Perearst saatis mind kiirkorras reumatoloogi juurde, kes ei osanud kohe erinevate sümptomite tõttu haigust diagnoosida.»

Lõpliku luupusediagnoosini läks mitu aastat, mida Põldemaal nüüd bioloogilise raviga üritatakse kontrolli all hoida.

Luupusehaigetel on aga kõigil kaasuva haigusena liigese-põletikud. Artriidiga on Põldemaal haaratud kõik suuremad liigesed, sealhulgas õlaliigesed. «Hullematel hetkedel ei suuda ma voodis isegi kätt nii palju painutada, et endale tekk peale tõmmata,» rääkis Põldemaa. Iga natukese aja tagant tuleb naisele erinevaid sümptomeid

juurde ning kui arstid päris kindlat põhjust ei tea, pannakse see luupuse arvele. «Näiteks kui juuksed langevad ravi tõttu välja, tekivad migreenid või liigesed valutavad, on see ikka ja alati luupusest,» sõnas Põldemaa, kelle sõnul käib haigus lainetena. Kui jälle haigus peale tuleb, tekitab see kurba meelt, nentis ta.

Lihaste treenimine aitab valu vastu

Põldemaa hinnangul alahinnatakse krooniliste haiguste mõju vaimsele tervisele. «Võiks olla rohkem tugigruppe, kogemust nõustajaid ja loovamaid teraapiasid, mis aitaksid kodust välja tulla,» arvas ta. Põldemaa on ise Eesti Reumaliidu esinaine



«Hullematel hetkedel ei suuda ma voodis kätt isegi nii palju painutada, et suudaksin teki peale tõmmata.»

Luupuse diagnoosiga Ingrid Põldemaa

ning tegeleb veel mitme kroonilisi haiged ühendava liiduga. «Ühingust on väga palju abi olnud. Kõigil on võimalus oma lugu rääkida ja häid ideid saada,» tõi ta välja. «Aeg-ajalt on hea, kui keegi väljapoolt meelde tuleb, et tuleksid kodust välja, sunnib treeningusse või välja minema.»

Kuigi mõõdukas liikumine on artriidi puhul vajalik, käib Põldemaa sõnul motivatsioon üles-alla. «Saan hea hoo sisse, teen kõik harjutused korralikult ära ja siis tuleb haiguse ägenemine, kui midagi teha ei saa. Siis hakkad otsast pihta ja alustad nullist. Niimoodi motivatsiooni leida on ikka hirmus raske,» rääkis ta. Näiteks tantsida Põldemaa enam ei saa, kuid hakkas rohkem kõndima ja matkama, samuti meeldivad talle vesivõimlemine ja rattasõit. Lisaks aeroobsele treeningule on vaja lihaseid trennida. See aitab Põldemaa sõnul valud ära võtta. «Minu füsioterapeut ütleski, et

sa ei ole nii terve, et ei peaks üldse ennast liigutama. Ma ei saa minna jõusaali suuri raskusi tõstma, aga väikesi küll,» seletas naine. Ka väga väike liikumine on parem kui üldse mitte liikuda.

Geneetilist haigust pärsiti keemiaraviga

Reet Romet põeb võrdlemisi haruldast geneetilist autoimmuunset liigesehaigust anküloseeriv sponduliit. See on Rometi sõnul jäigastav lülisambapõletik, mis kivistab selgroogu, lihaseid ja muid liigeseid. Geneetiline haigus vaevas ka Rometi isa ja vanaisa. «Mäletan vanaisa vaevusi ja kuidas ta elas, võttes valuvaigisteid. Siis öeldi küll, et vanadel inimestel ikka põlved ja selg valutavad, aga tegelikult ei saanud ta isegi pead küljele keerata,» rääkis Romet. Kuigi naise isa oli sportlik ja tervise eest hoolitsev mees, oli ta pidevalt väsinud ja valutas selga, mille tekitas organismis pesitsenud põletik. Alles pärast ägedat silmapõletikku hakkasid arstid kahtlustama Behterevi tõve, mis on ta haiguse varasem nimetus. Sisuliselt tähendas nõukogude ajal haiguse ravi siiski valuvaigistite võtmist, nentis Romet, kes saab

praegu maailmas sisuliselt parimat võimalikku ravi, mis on ka tema valud ära võtnud.

Haigus andis märku juba lapsepõlves, kuid diagnoosini läks väga kaua. «Mul olid lapsest saati seljavalud. Kuigi olin iluvõimleja ja tantsisin, oli rüht ikkagi vale, mille peale ütlesid arstid, et see on skolioos ehk lülisamba kõverdumine,» selgitas naine. Romet jõudis esimese lapsegi sünnitada, kui tal hakkasid tekkima imelikud vaevused: liigese-põletikud, terved hambad mädanesid, silmad olid põletikulised, üldine väsimus. Arstid panid selle ületöötamise arvele. «42-aastaselt tekkis mul tohutu põletik liigestes üle keha. Sel ajal olin praktiliselt nii haige, et ei saanud ise voodist väljagi,» seletas Romet, kelle sõnul pani olukord arstid tegutsema ja haiguse põhjust otsima.



«Kui muidu selgroog paindub ja aitab meil ette ja küljele painduda, siis selle haiguse puhul muutub see jäigaks kui bambuskepp. Nii muutuvad keeruliseks nii keha pööramine, keeramine kui ka kõndmine.»

Anküloseeriva sponduliidi diagnoosiga Reet Romet

«Et olukorrast välja saada, muutsin peaaegu kõike oma elus. Hakkasin iseendale rohkem aega leidma, võtsin kõiki rohte, mida arstid määrasid, vaatasin oma toitumise üle. Nende aastate jooksul olen aru saanud, et kuigi elustiilil on mingi mõju, siis väga palju sellega haigust ei pidurda,» sõnas Romet. Sisuliselt tähendab autoimmuunhaigus, et keha immuunsüsteem on liiga aktiivne ja läheb iseenda kudede kallale, sest arvab, et need on vigastatud. Raviks tuleb immuunsüsteemi pärssida, mida on pikalt tehtud keemiaraviga.

«Selle aasta algusest saan bioloogilist ravi, mis on mind tõeliselt aidanud. Nüüd saan peaaegu normaalselt ja valuvalt elada,» rääkis Romet, kuid nentis, et ka sel on kõrvalmõjud. Siiski ütles naine julgelt, et

sünnitamise valud ei ole võrreldavad sellega, kui selgroos teki-
vad kangestumised ning närvid
võivad sinna vahele jääda. «Kui
muidu selgroog paindub ja ai-
tab meil ette ja küljele painduda,
siis selle haiguse puhul muutub
see jäigaks kui bambuskepp. Nii
muutuvad keeruliseks nii keha
pööramine, keeramine kui ka
kõndmine.» Nagu teistegi lii-
gesehaigustega, peab selle hai-
guse puhul kogu aeg liikuma.
Romet tegeles pikalt jooksmi-
sega, kuid pidi lõpetama, sest
see ei mõjunud liigestele hästi.
Tuleb lihtsalt võimelda.

Varjatud paine

Rometi sõnul on liigesehaigus-
te juures tihti nii, et inimene
võib olla väga kangetel rohtu-
del ja suurtes valudes, kuid kõr-
valseisjale see ei paista. Inimes-
ed ei saa väga hästi aru, mida
see tähendab. «Ühtepidi sa ei ta-
ha väga näidata, et oled haige,
kuid teistpidi ei saada aru, et te-
gu on siiski erivajadustega ini-
mestega,» seletas Romet, kelle
sõnul oleks just tööandjalt va-
ja empaatiat.

Haigeid ühendavad liidud
ning Rometki kuulub Eesti
Reumaliidu juhatusse, millega
korraldatakse üritusi, loenguid
ja aidatakse haigetel ligi pääse-
da riigi pakutavatele teenuste-
le. «Kuigi rohud ja uuringud on
toetatud, siis riiklikud program-
mid võiks rohkem aidata taas-
tusraviga. Sellest on kohutavalt
palju abi, kuid see on kulukas,»
sõnas Romet. Lisaks võiks olla
toetus kooskäimise gruppidele,
kes praegu tegutsevad suuresti
vabatahtlikult. «Kuigi toetused
on olemas, on neid kätte saada
haigele väga koormav,» arvas
Romet.



Ingrid Põldemaa (vasakul) ja Reet Romet juhivad koos Eesti Reumaliitu. Kuigi mõlemad naised elavad raske kroonilise
haigusega, ei paista see esmapilgul välja.

FOTO: SANDER ILVEST/POSTIMEES

Reumaatilised haigused jäävad esialgu sageli märkamata

Eestis põeb ligikaudu
250 000 inimest
reumaatilist haigust.
Erinevalt reumaatilisi
haigusi on üle 200 ja
need võivad alata igas
vanuses nii lastel kui
ka täiskasvanutel.

Hilinenud diagnoos
võib mõjutada
patsiendi füüsilist
võimekust ja mõju-
tada tõsiselt nende
elukvaliteeti. Raskel
juhul võivad reuma-
atilised haigused
põhjustada raskeid
puudeid, mis ei
mõjuta ainult elukvali-
teeti, vaid ka ooda-
tavat eluiga. 90 prot-
sendil reumaatilise
haigustega inimestel
põhjustab väsimus
töövõime vähene-
mist.

Reumaatiliste
haiguste varane diag-
noos ja ravi on oluline.
sest on tõestatud, et
see aitab vähendada
valu ja aeglustada või
isegi ennetada
haiguse progressee-
rumist. Hoolimata
sellest on reumaati-
lised haigused sageli
diagnoositud viivitu-
sega või üldse mitte.
Haigestumisel on
patsiendi esmane
kontakt Eesti tervis-
holusüsteemis
enamasti ta perearst.

Perearsti teadlikkus
liigese põletikest
võimaldab tal varakult
suunata reumatoloogi
vastuvõtule autoim-
muunse liigese põleti-
kuga patsiendid ning
jätta esmatasandile
patsiendid, kelle
korrektnel diagnoosi-
mine ja edukas ravi
on võimalik perearsti-
praksises. Suutmatus
õigeaegselt ära tunda
autoimmuunse liige-
se põletiku algamist
võib oluliselt kahju-
tada patsiendi hilise-
maid ravitulemusi.

Eesti Reumaliit on
reumaatiliste haigete
ühinguid ja reumahaig-
getega tegelevate
isikute ühinguid vaba-
tahtlikkuse alusel
ühendav iseseisev,
kasumit mittetaotlev,
avalikes huvides ja
heategevuslikult
tegutsev üle-eestiline
ühendus. Eesti
Reumaliidu peaes-
märk on teavitada
avalikkust lüü- ja
liigesehaigustest ning
osaleda poliitika
kujundamisel, mis
omakorda aitab kaasa
lüü- ja liigesehaigete
elukvaliteedi säilita-
misele ja tervisholu-
teenuste kättesaadav-
use parandamisele.