

## Ravijuhendi "40–65aastaste täiskasvanute tervise jälgimise ja haiguste ennetamise juhend" käsitusala

Ravijuhendite Nõukoda kinnitas käsitusala 18.02.2022

<b>Ravijuhendi pealkiri</b>	40–65AASTASTE TÄISKASVANUTE TERVISE JÄLGIMISE JA HAIGUSTE ENNETAMISE JUHEND
<b>Peamine kasutajate sihtrühm</b>	Perearstid, pereõed, terviseõed, töötervishoiuarstid, töötervishoiuõed
<b>Hõlmatud isikud/patsiendid ja alarühmad</b>	Sihtrühm on 40–65aastased inimesed. Juhend hõlmab täiskasvanu tervisega seotud riskide ennetamise meetmeid.
<b>Ravijuhendi käsitleb järgmisi teemasid</b>	Haiguste ennetamine ja varane avastamine: <ul style="list-style-type: none"><li>• Depressioon ja ärevushäire</li><li>• Südame-veresoonkonnahaigused (vereringeelundite haigused I00-I99)</li><li>• 2. tüüpi diabeet (melliitdiabeet e suhkurtõbi E11)</li><li>• Osteoporoos</li><li>• Glaukoom</li><li>• D-vitamiini annustamine</li><li>• Rinna-, emakakaela ja jämesoolevähi sõeluuringud</li><li>• Vaktsineerimine</li><li>• PSA määramine</li><li>• D-vitamiini taseme hindamine veres</li></ul> Riskitegurite hindamine: <ul style="list-style-type: none"><li>• Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine</li><li>• Alkoholarvitamine</li><li>• Kehaline aktiivsus</li><li>• Toitumine</li></ul>
<b>Ravijuhendis ei käsitleta järgmisi teemasid</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haiguste diagnoosimine ja ravi</li></ul>
<b>Teised asjakohased Eesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Generaliseerunud ärevushäire ja paanikahäire (agorafobiaga või ilma) käsitus perearstiabis (RJ-F/2.2-2020) <a href="https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/148/generaliseerunud-arevushaire-ja-paanikahaire-agorafobiaga-voi-ilma-kasitus-perearstiabis#081d5ca5">https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/148/generaliseerunud-arevushaire-ja-paanikahaire-agorafobiaga-voi-ilma-kasitus-perearstiabis#081d5ca5</a></li></ul>

<b>ravijuhendid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2. tüüpi diabeedi diagnostika ja ravi (RJ-E/51.1-2021) <a href="https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/154/2-tuupi-diabeedi-diagnostika-ja-ravi#5ad73c39">https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/154/2-tuupi-diabeedi-diagnostika-ja-ravi#5ad73c39</a></li> <li>• Kroonilise neeruhaiguse ennetus ja käsitus (RJ-N/16.1-2017) <a href="https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/10/kroonilise-neeruhaiguse-ennetus-ja-kasitus#5ad73c39">https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/10/kroonilise-neeruhaiguse-ennetus-ja-kasitus#5ad73c39</a></li> <li>• Täiskasvanute kõrgvererõhktõve käsitus esmatasandil (RJ-I/1.2-2019) <a href="https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/134/taiskasvanute-korgvererohktove-kasitus-esmatasandil#5ad73c39">https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/134/taiskasvanute-korgvererohktove-kasitus-esmatasandil#5ad73c39</a></li> <li>• Kroonilise südamepuudulikkusega täiskasvanud patsiendi käsitus esmatasandil (RJ-I/52.1-2021) <a href="https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/153/kroonilise-sudamepuudulikkusega-taiskasvanud-patsiendi-kasitus-esmatasandil#081d5ca5">https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/153/kroonilise-sudamepuudulikkusega-taiskasvanud-patsiendi-kasitus-esmatasandil#081d5ca5</a></li> <li>• Kodade virvendusarütmia (KVA) ravi- ja käsitusjuhend (RJ- I/27.1-2018) <a href="https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/126/kodade-virvendusarutmia-kva-ravi-ja-kasitusjuhend#081d5ca5">https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/126/kodade-virvendusarutmia-kva-ravi-ja-kasitusjuhend#081d5ca5</a></li> <li>• Suitsetamisest loobumise nõustamise juhend (valmib 2021. aasta lõpus) <a href="https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/159/suitsetamisest-loobumise-noustamine#081d5ca5">https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/159/suitsetamisest-loobumise-noustamine#081d5ca5</a></li> <li>• Alkoholitarvitamise häirega patsiendi käsitus (RJ-F/7.2-2020) <a href="https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/149/alkoholitarvitamise-hairega-patsiendi-kasitus#081d5ca5">https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/149/alkoholitarvitamise-hairega-patsiendi-kasitus#081d5ca5</a></li> <li>• Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tervise Arengu Instituut. Tallinn, 2017 <a href="https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eeesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf">https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eeesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf</a></li> <li>• Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitus esmatasandil (RJ-E/34.1-2019) <a href="https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/133/ulekaalulise-voi-rasvunud-patsiendi-kasitus-esmatasandil#081d5ca5">https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/133/ulekaalulise-voi-rasvunud-patsiendi-kasitus-esmatasandil#081d5ca5</a></li> </ul>
<b>Kriitilised ja tähtsad tulemusnäitajad</b>	<p>Kriitilised tulemusnäitajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• meetodi tundlikkus ja spetsiifilisus</li> <li>• meetodi positiivne ja negatiivne ennustusväärtus</li> <li>• elukvaliteet</li> <li>• kardiovaskulaarsed sündmused</li> <li>• kardiovaskulaarne suremus</li> <li>• esmaste südameinfarktide arv</li> <li>• esmahaigestumise</li> <li>• diabeedi tüsistused</li> <li>• luumurdude arv hilisemas eluperioodis</li> <li>• glaukoomist tingitud nägemiskaotus</li> <li>• hüpotaminoosist tingitud haigestumine</li> <li>• luumurru risk</li> <li>• eesnäärmevähi parem ravitulemus</li> <li>• varasem ravi alustamine</li> <li>• ravi õigeaegsus</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• suremus</li> </ul> <p>Olulised tulemusnäitajad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• töövõimetuspäevade arv</li> <li>• patsiendi rahulolu</li> <li>• eesnäärmevähi varasem avastamine</li> </ul>
---

### Ravijuhendi struktuur, käsitletavat teemasid:

Ravijuhendi teemasid on esitatud järgnevalt kliiniliste ja tervishoiukorralduslike küsimustega.

### Lühendid ja mõisted:

- EEK-2
- SCORE ja SCORE2
- 2. tüüpi diabeet
- Paastuglukoos
- Glükohemoglobiin (HbA1c)
- PSA analüüs

Ravijuhendis kasutatavate lühendite ja asjakohaste mõistete loetelu täiendatakse juhendi koostamise käigus.

### Kliinilised küsimused:

<b>1. Kas kõigil 40–65aastastel kasutada EEK-2-e või mõnda muud meetodit, et võimalikult varakult avastada depressioon ja/või ärevushäire?</b>			
<b>P</b> Kõik 40–65aastased inimesed	<b>I</b> EEK-2	<b>C</b> Muu meetod	<b>O</b> Depressiooni ja ärevushäire varane avastamine
<p>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</p> <p>Eestis on EEK-2 perearstiabis tuttav töövahend, kuid arvestades sõeluuringu vastuvõtu piiratud aega, eelistaksid arstid veelgi lühemat küsimustikku või mõnda küsimust, mille abil ära tunda depressiooni ja ärevushäiret. Kui mõne küsimuse põhjal selgub, et patsiendil on depressioonile või ärevushäirele viitavaid tunnuseid, siis kutsutakse ta järgmisele visiidile ja tegeletakse nende teemadega süvitsi.</p> <p>Tulemusnäitajad:</p> <p>Meetodi tundlikkus ja spetsiifilisus, meetodi positiivne ja negatiivne ennustusväärtus, elukvaliteet, töövõimetuspäevade arv</p>			
<b>2. Kas kõigil 40-65aastastel kasutada südame-veresoonkonnahaiguste riski hindamiseks SCORE või SCORE2, et võimalikult varakult avastada südame-veresoonkonnahaigus?</b>			
<b>P</b> Kõik 40–65aastased inimesed	<b>I</b> SCORE	<b>C</b> SCORE2	<b>O</b> Südame-veresoonkonna-

			haiguste varane avastamine
<p>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</p> <p>Tahetakse teada, mida võiks perearstiabis kasutada kardiovaskulaarse riski hindamiseks. Hetkel kasutatakse Eestis 10 aasta kardiovaskulaarse riski hindamiseks SCORE-t. Euroopa Kardioloogide Seltsi 2021. aasta südame-veresoonkonnahaiguste (SHV) preventsiiooni juhendis soovitatakse kasutada SCORE2-e. Töörühm soovib teada, kas võtta kasutusele SCORE2.</p> <p>Tulemusnäitajad:</p> <p>Meetodi tundlikkus ja spetsiifilisus, meetodi positiivne ja negatiivne ennustusväärtus, kardiovaskulaarsed sündmused, kardiovaskulaarne suremus, esmaste südameinfarktide arv, elukvaliteet</p>			
<p><b>3. Kas kõigile kõrge südame-veresoonkonnahaiguste riskiga 40-65aastastele inimestele määrata statiinravi või mitte, et vähendada südame-veresoonkonna haigustesse haigestumist?</b></p>			
<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
Kõik 40–65aastased inimesed	Statiinravi määramine	Mittemääramine	Südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise vähenemine
<p>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</p> <p>Tahetakse teada, kas perearstid peaks kõigile kõrge südame-veresoonkonnahaiguste riskiga 40-65aastastele inimestele määrama SVH esmase ennetamise aspektist statiinid või mitte.</p> <p>Tulemusnäitajad:</p> <p>Esmahaigestumine SVHsse, kardiovaskulaarsed sündmused, kardiovaskulaarne suremus, esmaste südameinfaktide arv, elukvaliteet</p>			
<p><b>4. Kas kõigil 40-65aastastel hinnata 2. tüüpi diabeedi riski paastuglukoosi, glükohemoglobiini või glükoosi taluvuse proovi alusel, et võimalikult varakult avastada 2. tüüpi diabeet?</b></p>			
<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
Kõik 40–65aastased inimesed	Paastuglukoos või glükohemoglobiin	Glükoosi taluvuse proov	2. tüüpi diabeedi varane avastamine
<p>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</p> <p>Tahetakse teada, millist meetodit/testi kasutada perearstiabis, et leida üles inimesed, kellel on suurenenud risk haigestuda 2. tüüpi diabeeti ning kes on seni diagnoosimata (2. tüüpi diabeedi varane avastamine). Võrreldakse kolme sekkumist: paastuglukoos, glükohemoglobiin (HbA1c) ja glükoosi taluvuse proov (GTT).</p> <p>Tulemusnäitajad:</p>			

Meetodi tundlikkust ja spetsiifilisust, meetodi positiivne ja negatiivne ennustusväärtus, esmashaigestumine 2. tüüpi diabeeti, diabeedi tüsistused, elukvaliteet

**5. Kas kõigil 40-65aastastel kasutada osteoporoosi suurenenud riski hindamiseks küsimustikku või muud meetodit, et võimalikult varakult avastada osteoporoos?**

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
Kõik 40–65aastased inimesed	Küsimustik	Muu meetod	Osteoporoosi varane avastamine

Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:

Tahetakse teada, millist meetodit kasutada perearstiabis, et leida üles inimesed, kellel on osteoporoosi suurenenud risk. Kuna perearsti vastuvõtu aeg on piiratud, võiks küsimustik olla võimalikult lühike ja lihtne.

Tulemusnäitajad:

Meetodi tundlikkus ja spetsiifilisus, meetodi positiivne ja negatiivne ennustusväärtus, esmashaigestumine, luumurdude arv hilisemas eluperioodis, elukvaliteet

**6. Kas kõigil 40-65aastastel küsida esimese astme sugulasel esineva glaukoomi kohta või teha tonomeetria või perimeetria või mitte midagi, et võimalikult varakult avastada glaukoom?**

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
Kõik 40–65aastased inimesed	Küsimine esimese astme sugulasel esineva glaukoomi kohta või tonomeetria või perimeetria	Mitte midagi	Glaukoomi varane avastamine

Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:

Tahetakse teada, millist sekkumist eelistada glaukoomi varaseks avastamiseks. Töörühm soovib teada, kas esmalt peaks tegema kindlaks glaukoomi esinemine sugulasel ja siis suunama tonomeetria / perimeetria või tehakse kõigile kohe tonomeetria või perimeetria. Mitte midagi tegemise all mõeldakse patsiendi tavakäsitlust.

Tulemusnäitajad:

Meetodi tundlikkus ja spetsiifilisus, meetodi positiivne ja negatiivne ennustusväärtus, esmashaigestumine, glaukoomist tingitud nägemiskaotus

**7. Kas kõigil 40-65aastastel teha D-vitamiini vereanalüüs või soovitada tarvitada D-vitamiini, et ennetada hüpovitaminoosist tingitud haigestumist?**

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
Kõik 40–65aastased inimesed	Vereanalüüs	Soovitus tarvitada D-vitamiini	Hüpovitaminoosist tingitud haigestumise ennetamine

Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:

Tahetakse teada, kas D-vitamiini annustamise soovitus peaks sõltuma D-vitamiini tasemest veres ehk kas peaks kõigile tegema esmalt vereanalüüsi või peaks kõigile meie inimestele ilma vereanalüüsi tegemata soovitada D-vitamiini tarvitada.

Tulemusnäitajad:

Hüpvitaminoosist tingitud haigestumine, luumurru risk, luumurdude arv hilisemas eluperioodis, patsiendi rahulolu, elukvaliteet

**8. Kas kõigil 40-65aastastel soovitada tarvitada D-vitamiini 10 mcg või 100 mcg annuses või muus annuses, et ennetada hüpvitaminoosist tingitud haigestumist?**

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
Kõik 40–65aastased inimesed	D-vitamiin 10 mcg või 100 mcg	muu annus	Hüpvitaminoosist tingitud haigestumise ennetamine

Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:

Tahetakse teada, mis annuses D-vitamiini tarvitamist soovitada, et ühtlustada Eesti perearstiabi D-vitamiini annuste soovitusi. Eesti toitumissoovitustes soovitatakse 10 mcg, kuid erinevates allikates on erinevaid annuste soovitusi. Toitumissoovitused on aastast 2015, mistõttu soovitakse vaadata, kas vahepealsel ajal on lisandunud uuemat tõendust.

Tulemusnäitajad:

Hüpvitaminoosist tingitud haigestumine, luumurru risk, luumurdude arv hilisemas eluperioodis, patsiendi rahulolu, elukvaliteet

**9. Kas kõigil 40-65aastastel meestel teha PSA analüüs või mitte, et avastada eesnäärmevähk võimalikult varakult?**

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
Kõik 40–65aastased inimesed	PSA analüüsi tegemine	Mitte tegemine	Haiguse varasem avastamine

Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:

Tahetakse teada, kas kõigil 40–65aastastel teha PSA analüüs. Küsimusega soovitakse teada, kui sageli PSA analüüsi teha.

Tulemusnäitajad:

Eesnäärmevähi varasem avastamine, eesnäärmevähi parem ravitulemus, varasem ravi alustamine, ravi õigeaegsus, suremus

### Tervishoiukorralduslikud küsimused

1. Kuidas küsida tubaka- või nikotiinitoodete tarvitamise kohta?
2. Kuidas küsida kehalise aktiivsuse kohta?
3. Kuidas küsida toitumise kohta?
4. Kuidas küsida alkoholarvitamise kohta?
5. Kuidas küsida narkootiliste ainete tarvitamise kohta?

6. Milline on nende patsientide edasine käsitus, kellel leitakse küsimustes 1 (depressioon, ärevushäire), 2 (kardiovaskulaarne haigus), 4 (2. tüüpi diabeet), 5 (osteoporoos), 6 (glaukoom) käsitlevate haiguste puhul suurenenud risk?
7. Kuidas parimal viisil tagada patsientide immuniseerimine vastavalt kehtivale immuniseerimiskavale?
8. Kuidas parimal viisil tagada patsientide osalemine vähi sõeluuringutes?