Uurime Veenust

Viimsi SPA Tervisekeskus on koostanud naistele terviseuuringute paketi, mis aitab jälile saad ka varjatud tervisehäiretele.

Kui öösiti ei paista taevas kuud, siis on Veenus kõige heledam ja inimsilmale kõige ilusam taevakeha. Antiikaja roomlased andsid sellele säravale tähele armastuse ja ilu jumalanna Veenuse nime. Veenust uurida on aga keeruline, sest teda katab kogu ulatuses läbipaistmatu pilvekiht. Tema pinnast on võimalik saada ülevaade kas maandurite või radarite abil.

Nii on ka meie "maiste Veenustega". Peame oskama vaadata ka välise ilu ja sära alla. Kas märkate oma keha märguandeid? On juteada, et mida varem avastatakse terviserike, seda kiiremini ja tõhusamalt saab probleemi ohjata ja ka ravitulemused on paremad. Just sel otstarbel oleme Viimsi SPA tervisekeskuses loonud terviseuuringute paketi naistele.

Suvi on lõppemas, puhkusereisid tehtud ja lapsed kooli saadetud. Nüüd on aeg pöörata tähelepanu oma keha märguannetele. Teame, et on haigusi, mis ei annagi märguandeid, mida oskaks jälgida. Varjatud terviseriskide avastamisel ongi abiks naistele mõeldud uuringupakett.

Dr Katrin Traat analüüsib koos kliendiga uuringu tulemusi. Foto Viimsi SPA Tervisekeskus

Uuringupakett naistele

See sisaldab järgmisi uuringuid: arsti konsultatsioon, mammograafia, rinna- ja munasarjavähi markerite uuring, kilpnäärme hormoonide uuring, kehakoostise määramine Jawon analüsaatori abil.

Kõige sagedasem naistel esinev pahaloomuline kasvaja on rinnavähk. Eestis avastatakse igal aastal ligi 600 uut rinnavähi juhtu ja neist peaaegu kolmandik on avastamise hetkel kaugele arenenud. Rinnavähi tekkeks on mitmeid faktoreid, kuid selgelt väljendub seos naise vanusega. 80% esmastest rinnavähi juhtudest avastatakse naistel vanuses üle 50 aasta.

Oma osa on siin pärilikkusel. Pärilikult ülekanduvat rinnavähki iseloomustab avaldumine nooremas eas ja ka teistel pereliikmetel erinevate paikmetega kasvajate olemasolu (sagedamini munasarja või eesnäärme kasvaja). On ka leitud seoseid sünnituste, raseduste ja hormoonteraapiaga.

Kuid rinnavähki haigestunud viiest naisest neljal puuduvad üldlevinud riskifaktorid. Riske ei saa alati ise mõjutada, küll aga saab neid arvestades pöörata rohkem tähelepanu ohumärkidele ja rindu hoolega kontrollida. Mammograafia võimaldab avastada varajasi muutusi rinnanäärmes, parandada oluliselt ravitulemusi ja vähendada suremust rinnavähki.

Naisi ohustab ka munasarjavähk. Vähiregistri andmeil registreeritakse Eestis keskmiselt 150 uut munasarjavähi juhtu aastas. Algav munasarjavähk on reeglina sümptomitevaba, see avastatakse juhuleiuna läbivaatusel. Sageli sarnanevad sümptomid vähemtõsistele haigusseisunditele (puhitus, kõhu- või vaagnapiirkonna valu, sagenenud urineerimine). Munasarjavähi varane diagnoosimine aitab tunduvalt pikendada naise eluiga.

Meie uuringupaketis määrame eelpool toodud haiguste markereid vereanalüüsi abil. Alati ei näita need markerid pahaloomulist protsessi, sest ka mõni healoomuline protsess võib anda vahel positiivse tulemuse. Kuid pahaloomulise protsessi puhul on ülimalt oluline avastada see võimalikult vara.

Lisasime paketti ka kilpnäärme hormoonide uuringu, kuna naistel esineb kilpnäärmehaigusi kordades rohkem kui meestel. Kilpnääre on liblikakujuline nääre kaelal kõri ja hingetoru ees ja külgedel. See reguleerib organismi arengut ja ainevahetust.

Kilpnäärmes võib esineda nii üle- kui ka alatalitust, vastavaid haigusnähte ei osata aga haigusega seostada. Ületalituse puhul suureneb higistamine, võib esineda südame pekslemist, närvilisust, väsimust, õhupuudustunnet, tõuseb söögiisu, kuid kaal langeb jm. Alatalituse puhul muutub nahk sageli kuivaks ja karedaks, võib esineda nõrkust, jõuetust, kehakaalu tõusu, kõhukinnisust, mäluhäireid, juuste väljalangemist jm.

Tore oleks ka teada oma keha tervislikku seisundit. Kas organismis on näiteks rasva normaalselt või on seda liiga palju, eriti siseorganite ümber? Milline organismi põhiainevahetuse kaloraaž tagaks päevase energiavajaduse? Kas on vaja liikumisega suurendada skeletilihaste osakaalu ja kui, siis millises piirkonnas?

Kehakoostise määramiseks kasutame kaasaegset Jawon ioi353 analüsaatorit, selle abil saab teada pikkuse ja kaalu, määrata keha rasvaprotsendi, mõõta lihasmassi, määrata bioloogilist vanust, siseorganite rasvaprotsenti kõhuõõnes ja päevas vajalikku kaloraaži. Kehakoostise saab määrata vähemalt kaks tundi pärast söömist. Kui teha uuring kohe pärast treeningut või pärast kahe klaasi vee joomist, suure vedelikukoguse manustamist, võivad tulemused olla ekslikud. Uuring pole soovitav rasedatele ja südamestimulaatoriga inimestele.

Nimetatud uuringutele järgneb põhjalik vestlus arstiga. Koos arutatakse, kas on vaja muuta oma toitumisharjumusi või füüsilist koormust. Kuid võib selguda ka tore tõde, et kõigi näitudega tasub rahul olla ja võib jätkata endist viisi. Terviseuuringule on oodatud kõik naised, sest varjatud tervisehäireid võib olla igal naisel. Info ja broneerimine Viimsi SPA Tervisekeskuse registratuuris, tel 6061 160 või spa@spatallinn.ee.

Katrin Traat
Tervisekeskuse peaarst

Tallinn Viimsi SPA

UURINGUTE PAKETT NAISTELE

Pakett sisaldab arsti konsultatsiooni, mammograafiat, vereanalüüse (kilpnäärme hormoonid, rinna- ja munasarjavähi markerid) ning kehakoostise määramist Jawon analüsaatori abil.

Õigel ajal avastatud terviseprobleem on kergemini lahendatav.

Paketi hind 110 € / **soodushind 88 € kuni 31.10.14**

Info ja broneerimine Tallinn Viimsi SPA Tervisekeskuse registratuuris

tel +372 6061 160 või spa@spatallinn.ee
www.spatallinn.ee

Kõlavad tunded ehk muusikateraapia

Muusikateraapia on loovteraapia vorm, kus peamine edasiviiv jõud on muusika.

Üle kogu maailma kasutatakse muusikat ravis edukalt juba Teise maailmasõja ajast. Viimastel aastakümnetel on muusikateraapia andnud häid tulemusi Alzheimeri ja Parkinsoni tõve, depressiooni, ärevus- või autismihäirete jm korral. Ka Eestis tegutseb muusikaterapeute nii psühhiaatriahaiglates kui ka rehabilitatsioonikeskustes. Kõige suurem muusikateraapia sihtgrupp on aga kõikjal siiski erivajadustega lapsed, muusikaterapeudid töötavad ka lasteaedades ja koolides.

Ärge arvake, et muusikateraapiasse minnakse passiivselt matile lamama, et kuulata ookeanihäälte dialoogi paaniflöödiga. Kui n-ö spetsialist teid sedasi tuppa muusikat kuulama jätab, olete sattunud sossepa juurde. Koolitatud muusikaterapeut kasutab iga kliendi vajadustest lähtudes erinevaid teraapiatehnikaid, näiteks kliinilist improvisatsiooni pillidel, laulude loomist, liikumist koos muusikaga ja muusika kuulamist, et soodustada inimese emotsionaalset, kognitiivset, füüsilist või sotsiaalset arengut.

Muusikateraapia laseb kõigil häält teha. Foto Käll Haarde

Kindlasti ei pea klient olema muusik või oskama pilli mängida. Teraapia esmaeesmärk on anda musitseerimise kaudu kliendile võimalus olla turvalises ja toetavas keskkonnas ning luua terapeudiga usalduslik muusikaline suhe. See suhe ei vaja sõnu ega seletusi nagu tavalises psühhoteraapias. See on hea, sest tihti jõuavad inimesed teraapiasse alles siis, kui oma murest on juba väga raske kõnelda või kui sõnadest lihtsalt ei piisa. Kus lõpevad sõnad, algab muusika...

Mis toimub muusikateraapias?

Läbi teraapiaruumi ukse võivad kosta igasugused eluhelid. Need väljendavad kurbust, viha, võbelevat ärritustunnet, häbi, pisaraid, kannatust, valu, aga ka rõõmu, rõkkavat naeru, hüsteerilist vallatust. Kõike, mis inimesel hetkel hingel ja meelel. Oma hetketuju väljendamine pillidel võib anda juurde julgust ja pealehakkamist. Kui pole tuju pilli mängida, saab muusikat kuulata. Tihti toovad kliendid terapeudile oma lemmikmuusikat või siis luuakse talle olulisest laulust koos uus teos.

Miks siis sellest ei piisa, kui ma kodus ise muusikat kuulan? Teraapias on igal tegevusel väiksem või suurem, nädalane või kaugele tulevikku ulatuv eesmärk. Ükski tegevus pole juhuslik või põhjendamata. Terapeut alustab seanssi ettevalmistatult ja eesmärke püstitatakse koos. Rehabilitatsioonis, kus põhirõhk on näiteks kõne arendamisel, teevad koostööd logopeed, tegevus- ja muusikaterapeut, sedasi on taastusravi tulemuslikum.

Kuidas aidata puudega last?

Kel huvi, see leiab internetist sadu lastele pühendunud muusikaterapeute ja nende teadustöid. Minu kokkupuude muusikateraapiaga algas Tallinnas Käo Lastekeskuses, kus käivad süva- ja liitpuuetega lapsed. Hakkasin tööle ühe autismi diagnoosiga poisiga. Kohe öeldi, et temaga on raske: poiss ei räägi, pelgab võõraid ega loo silmsidet. Õnneks lisati, et talle meeldib trummi mängida. Sellest õlekõrrest saingi kinni haarata. Paari nädala pärast avastasime poisiga ka klaveri. Tasapisi sündis meil usalduslik muusikaline suhe, tänu sellele tekkisid silmside ja, mis veel olulisem – sõprusside. Nädalast nädalasse improviseerisime koos klaveril, sõnadetagi oli selge, kuidas muusika last innustab ja igal tasandil edasi viib. Muusika laskis näha asju, mis on lapsele meele järele, mis temas segadust tekitab, mida saaks vältida. Nii avanesid lapse isiksus ja omapärased anded. Tänu muusikale sai astuda autistliku lapse maailma, olemata seal häiriv sissetungija.

Erinevad tervisehäired toovad lastes esile kompleksseid emotsioone, muusika aitab nendega hakkama saada. Pole last, kellele muusikateraapia oleks vastunäidustatud. Muusikaga saab last innustada ja julgustada, arendada sotsiaalseid oskusi. Kindlasti toetab muusikateraapia ka lapse kõne, koordinatsiooni, tunnete ja loovuse arengut.

Haigla on lapsele võõras ja hirmutav keskkond, muusika saab seal pakkuda toetust ja julgustust, ehk isegi tunnet, et vajadusel võib haiglasse tagasigi tulla. Muusikaterapeut kehastab seanssidel justkui toetavat ja lõbusat sõpra, lapsevanemat, muusikaõpetajat ja mängukaaslast. Viimsi haiglas seanssidel käivad väikelapsed saavad algul teraapiasse kaasa võtta ema, isa, õe või venna, sest naeratus ja toetav noogutus musitseerimise ajal aitavad sündida usaldusel. Laps näeb, et kõik on hästi.

Keegi on öelnud: "Muusika on see, kuidas kõlavad tunded". Meil kõigil on midagi öelda. Öeldu näitab tihti, kelleks end peame ja kuidas näevad meid teised. Teen häält, järelikult on mind ka kuulda. Muusikateraapia laseb häält teha kõigil, ka neil, kellele pole antud võimalust kasutada sõnu. Meis kõigis helisevad meloodiad, meis kõigis peitub muusik. Muusika loob uue maailma. Näen ja kuulen seda pea igal muusikateraapia seansil. See innustab mind.

Eestis töötab õnneks väga häid muusikaterapeute. Suur rõõm on teatada, et oma tunded saavad nüüd koduvallast lahkumata kõlama panna ka Viimsi lapsed. Väga tugeva ja kaasaegse taastusravi meeskonnaga Viimsi Fertilitases töötab juulist alates muusikaterapeut ning muusikateraapia teenust saavad sellest sügisest ka Randveres eri- ja lihtsustatud õppekavadel õppivad lapsed. Viimsis on väga tubli ja entusiastlik invaühing ja hoolivad inimesed, kelle igapäevamureks on erivajadustega laste parem elu. Jõudu teile kõigile!

Kui soovite rohkem teavet või tunnete huvi muusikateraapia teenuse vastu, kirjutage e-posti aadressil K.Haarde@fertilitas.ee või helistage Fertilitase registratuuri numbril 6059 600.

Käll Haarde