AJAKAVA

SÜDAMEST KÕIGILE

Kogukonnamaja

9.00–9.05
Tervitussõnad

Moderaatorid: Joonas Hellerma ja Pille Mukk

9.05–9.12
Tervist riigilt

Anniki Lai



9.12–9.20
Tervist Ülemiste Citylt

Sten Pärnits



9.20-9.40
Tööealiste inimeste kui majanduse südame tervise hoidmine ja ennetus

Oleme Eestis üles ehitanud väikese riigi kohta kõrgetasemelise ja tubli tervishoiusüsteemi, mõnede alliikate hinnangul ka väga tõhusa. Siit edasi rinnemisele peame siiski ausalt otsa vaatama ka meie tänase korraldusmudelile: meil on tubli arstid ja õed, kuid töökäte vähenus takistab juba täna sektori arengut, rahvastiku kasvades probleem süveneb; patsientide rahulolu tervishoiu korraldusega, arstidel kättesaadavuse ja kvaliteediga langeb; tervena elatud aastaid kasvanud viiat ning Tervisekassa on teinuste rahastamisel ääne suuremates raskustes. Mõistetavalt keskendub tervishoiu süsteem haavatavamatele patsientidele ja juba haigestunutele, aga kõsimus jääb, kes hoolitsebi selle eest, et inimesed haigeks ei jääks?

Mida saame teha, et meie tööealised oleks heas toonuses ja kelle vastutus on tervise ennetus. Surve kasvades tervishoiu süsteemile jäävad tööealised inimesed aina enam tähelepanu alt välja, aga laiemas plaanis on kriitiline, et suudakssime tööealiste hulgas tervisepõhiseemidele õiget hetkel nõi nägu peale saada, et vältäda raskemate haigus sesundite välja kujunemist.

Marja-Liisa Alop



9.40-10.00
Südamehaiguste ennetus toidu ja ravimitega

Südamehaigust saab ennetada kui inividuaal ja ühiskonnaal lõgusad tervsiklumu toiumise suunas. Avame milliseid mõjusad sekkumised on kõige teostatavamad nii individuaalse (sh. rohkem taimi; vähem soola; teatud vähendamist) kui Eesti riigile (sh. NUTRI-SCORE tähis; käibemaksu erinevad rämpstoidu reklaami piirangi). Teiseks on vaja arendada välja südamehaigusi ennetav personaalne teenus, mis imiteerib sõeluuringut. Tutvustame mida maailmas ja Eestis selle kohta tehtud ja tegemisel on, emt statiinide ja kõrgvererõtu ravimite optimeerimisel.

Taavi Tillmann



10.00–10.20
Südamlikud geenid

Loengus avame, kuidas meie geenid mõjutavad südame tervist. Juttu tuleb nii geenivigadest põhjustatud haruldastest päriliktest haigustest kui ka meid kõiki mõjutavatest geenivariantidest. Käsitleme, mida geenitestid tegelikult näitavad, kuidas geneetilise info abtab ennetada südamehaigusi ning miks geenide ja elustiili koosmõju on südame tervise mõistmisel võtmetähtsusega.

Sander Pajusalu

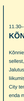


10.20–10.40
Lihtne uuring päästab elu

AAA ehk kõhuaordi aneurüsm tähendab seda suurima arteriaalse veresoone – aordi laienemist kõhus – seni sagedt ilma sümptomiteta kuni teisb aordi rebend, mis on eluohtlik.

Kiire rebendi korral võib suremus olla kuni 80–90%. Rahuvoluntaarselt vilaasid selleks, et 65+-aastaste meeste aordi aneurüsmi sõeluuring ultrahelil uuringuga võib märkimisväärselt vähendada nii AAA rebendi kui muude südame- ja veresoonkonnahaiguste riskiga suremust.

Priit Põder



10.40–11.00
Nähtamatust nähtavaks: kuidas tehisintellekt ja sensortehnoloogia aitavad ennetada ja hallata südameprobleeme

Tänapäevane tervisetehnoloogia võimaldab meil jälgida südame tervist reaalajas, muutes varem märkamatuks jäänud sümptomid selgeteks andmeteks. Tehisintellekt suudab analüüsida sensortehnoloogia kogutud tohulusi andmemahte, tuvastades varajasi ohumärke ja rütmihäireid juba enne kliinilise sümptomite tekket. Selline pöörd ja "nähtamatu" seire viib fookuse haigusi ravniziotemelt ärahoidmise ennetusele, pakkudes personaalset kaitset igal sammul. See muranguline lähenemine aitab päästa elusid, vähendada kulusid ja tõstasemel elukvaliteeti.

Kas nende rakendamine igapäevaelu jääb tehnoloogiate puudulikkuse või ravnisteemi jäikuse taha?

Erki Mölder



11.00–11.30
KOHVIPAUS

SÜDA, MIS TUKSUB

Meditsiinitöötajatele

Kogukonnamaja

Terviseentusiastidele

Õpiku konverentsikeskus

11.30–11.50
Düsliipideemiast ilma suitsu ja peegliteta

Tõenduspõhine lähenemine ateroskleroosilise kardiovaskulaarhaiguse ennetamisele. Düsliipideemia, üks olulisemaid kardiovaskulaarhaiguste riskitegureid, on teada juba 20. sajandi keskpaigast, kui avaldati Framinghami kohortuuringu esimesed tulemused. Esialgu keskendus ravi peamiselt dieedi ja elustiili muutmisele, kuid 1980ndatate lõpus avaldatud suured kliinilised uuringud tõstsid keskseteks kohale medikamentoosse ravi statiinidega. Vaatamata skeptilisele hälbekse vastuseisule ja uute efektiivsete ravimite lisandumisele, on statiinid jäänud tänasem düsliipideemia ravi nurgakiviks, päästes globaalselt aastas kümneid, mis tahe sadu tuhandeid inimesijuid.

Ettekanne annab ülevaate düsliipideemia kliinilisest olulisusest, keskendudes eelkõige klassikalistele ravimeetoditele, kuid juttu tuleb ka uuematest tõendusõhtistest ravimitest.

Aet Elken

11.50–12.10
Hüpertoonia – kuidas alistada vaikne tapja

Juttu tuleb hüpertensiooni olemusest ja selle kahjulikest mõjudest inimorganismile. Mis on viimase aja uusimad arusaamad vererõhust. Kuidas on võimalik oma elustiili ning -viise muutes vererõhku alandada. Mis teha siis, kui arvuti elusiiside muutmisest ei piisa.

Silver Heinsar



12.10–12.30
Elekter südames, kaasaegne vaade südame rütmihäiretele

Ettekanne annab ülevaate sagedasematest südame rütmihäiretest ning käsitleb viimaseid rahvusvahelisi reekylinesid. Tutvustan tänapäevaseid rütmihäirete invasiivseid ravivõimalusi.

Madli Haldre



12.30–12.50
Juhtmevabad südamestimulaatorid

Ettekandes annan lühiülevaate juhtmevabadest südamestimulaatoritest, nende erinevustest võrreldes tavastimulaatoritega, paigaldamise eripäradest ning kasuliamise näidustustest.

Priit Paaklin

12.50–13.30
KÕNNIETTEKANNE | Liigume südame heaks

Kõnnietekanded on unikaalne, praktiline ja inspireeriv viis rääkida sellest, kuidas liikumine toetab südame tervist ja igapäevast heaolu. Jalutuskäikne juhivad sportlased ja tervisespetsialistid, kes selgitavad liikumise mõju südame-veresoonkonnale. Ettekandest toimuvad Ülemiste City tervisrajal, pakkudes võimalust kogeda vahetult liikumise mõju enda mõtlemisele ja kaastustele. Kõnnietekanded toetavad teadlikku tervisekäitumist ning kutsuvad üles leidma igasse päeva veidi rohkem liikumist. Sinu süda tänab sind.

Gilber Kask



Kaarel Kilk



Jarek Mänstu



Diana Trutneva



13.30–14.15
LÕUNA

Kogukonnamajas

11.30–12.20
KÕNNIETTEKANNE | Liigume südame heaks

Kõnnietekanded on unikaalne, praktiline ja inspireeriv viis rääkida sellest, kuidas liikumine toetab südame tervist ja igapäevast heaolu. Jalutuskäikne juhivad sportlased ja tervisespetsialistid, kes selgitavad liikumise mõju südame-veresoonkonnale. Ettekandest toimuvad Ülemiste City tervisrajal, pakkudes võimalust kogeda vahetult liikumise mõju enda mõtlemisele ja kaastustele. Kõnnietekanded toetavad teadlikku tervisekäitumist ning kutsuvad üles leidma igasse päeva veidi rohkem liikumist. Sinu süda tänab sind.

Jarek Mänstu



Siret Taks

12.20–12.40
Terviklik tervisemaailüüs ettevõttes

Ljudmila ja Marek tutvustavad tervikliku töökeskkonna analüüsi, mis annab ettevõttele praktilisi soovitusi ja ettepanekuid töötajate tervise ja töökeskkonna parandamiseks. Kuidas süsteemne lähenemine tervisekontrolli, turvalise töökeskkonna loomise ja tervisevenduse ühtaeks tervikuks?

Ljudmila Pihel



Marek Guldman

12.40–13.00
Kas uuring annab südameraha

Olen radioloog ohud sellest ajast alates, kui Eestis hakati tegema kompuutertomograafilisi ja magnetresonantstomograafilisi uuringuid, seega olen nende uuringutega koos kasvanudud. Olen nänud uuringute hulga tõttud kasvu selle aja jooksul, samuti uuringute keerukuse ülcsu ja tõsi selle kasvanud kasu patsiendile. Samas tean, et uuringuid ei pruugi alati olla lähendusveks patsiendi probleemile. Mõnikord võivad uuringud ka probleeme juurde tekitada. Räägin on patsiendi tervikteekonnd, mille hulka kuuluvad patsiendile õiget ajal tehtud õige uuring, mis viib õige ravini.

Äli Roose



13.00–13.20
Veri sinu südames

Räägime veresi, vere koostisest ja sellest, kuidas see Sinu südame tervist mõjutab. Keskendume rohkem punaverelaskudele, nende tervisele ja sellele, kuidas sai nende tervise eest hoidi kaida.

Mariken Ross



13.20–14.15
LÕUNA

Õpiku konverentsikeskuses

SÜDA, MIS ÜHENDAB

Meditsiinitöötajatele

Kogukonnamaja

Terviseentusiastidele

Õpiku konverentsikeskus

14.15–14.35
Kui süda armastab sporti – ja kui sport südant ei armasta

Sport on südamele üks parimaid ravimeid. Regulaarsel kehalisel aktiivsusel on märkimisväärne mõju nii vaimsele kui ka füüsilisele tervisele, olles tõendatult üks pikaealisuse keskseid eeldusid. Oma loengus toon kaasaegsetele teadustpõhikatsoondele tuginedes selgelt ja praktilisel viisjl, millal treeningust saab ravim ning millal riskifaktor.

Henri Kaljumäe



14.15–14.35
Valu, süda ja talent: Mis neid seob?

Minu ettekanne keskendub migreeni ja südame tervisele seostele, tuues eiele TestCity pilootprojekti tulemused. Räägin, kuidas migreenihoogude kulg, stress ja neurovaskulaarsed muutused võivad mõjutada südame-veresoonkonna rske ning mida see tähendab talentide valmisele ja tüüsilisele tervisele.

Triinu Nõlberg-Pikkódõ



14.35–14.55
Naise südametervise eripärad

Naise südametervisel mõjutab muu hulgas eritiselt "hormonaalne mängualal". Kuigi omaette valjukuteed põhjustab raseduja ja imetmed muud soospetsiifilisied seisundid, siis pakuvad hindamatud katset südamele viljakas eas nasisoguhormoonid östrogeenid. Murdeline ja muutev helk, seahuluos ka südamelervisie seisukohast, on menopaus. Naiset tekib koronaarartelte haigus 7–10 aastat keskmiselt hiljem kui meestel. Kahjuks on naiste suremus sel perioodil südemehaigustesse suurem. Selle põhjus on sagel naiste tervise, sh südametervise, osas esinev arutmelulk.

Made Laanpere

14.35–14.55
Sotsiaalne tervis südame hoidmisel

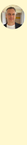
Sotsiaalsetel suhetel on meie heas enesetundes ja südame tervises olulne roll. Ettekanne tutvustab sotsiaalse tervise käsitlust, selle komponente ning võimalusi teadlikult oma sotsiaalset tervist turgutada ning selle kaudu ka südametervisi hoida. Avalaime mõtlemapareveid tulemusi nii Eestis kui mujal tehtud uuringutest ning antakse ka praktilisi nippe.

Triin Vihalemm

14.55–15.15

Südametervis pildil

Loengul keskendun radioloogia tänapäevastele võimalustele südame tervise hindamisel. Koronaararterite ateroskleroosilist kahjustust saab mitteinvasiivselt uuelduvaväärselt hinnata kompuutertomograafia abil. KT-uuring võimaldab hinnata nii koronaarteri valendiku ahenemist kui ka ateroskleroosilise naastu struktuuri ning seetõttu ägeda koronaarsündroomi riski. Magnetresonantstomograafia (MRT) pakub unikaalset võimalust samaaegselt hinnata muskardi funktsiooni, struktuuri, veenvarustust ja kahjustuse ulatust. Loengus praktilisi näiteid südame MRT uuringute edukast kasutamisest muskardi haiguste diagnoosimisel ja kahjustuse ulatuse määramisel.



Andrei Šamarin

14.55–15.15

Kantav elektroonika – hinnatud abiline või stressi allikas

Tänapäeval on enamusel meist kasutusel mingisugune tervist tervist jälgiv elektroonline seade. Kas tasub uskuda seda, mida see näitab? Mitmesi järeldusi saab teha saadud infost?

Boris Lapidus

ÜHINE KOHVIPAUS

15.15–15.45 Kogukonnamajas

SÜDA, MIS TUNNEB

Kogukonnamaja

15.45–16.25

Murtud süda. Õnnelik süda.

Paneelarutelu „Murtud Süda. Õnnelik süda" avab südame tervise ja vaimse heaolu mitmekülgseid seoseid, tuues kokku kardioloogia, neuroloogia ja psühhiaatria vaated. Arutelu fookuses on küsimus, kuidas stress, emotsioonid, vaimse tervise häired ja elukeskkond mõjutavad meie südant – nii otseselt kui kaudselt mehhanismide kaudu. Kuigi "murtud südame sündroom" kõlab intrigeerivalt, uitatub teema sellest palju kaugemale: esile kerkivad psühholahendite ja südame-veresoonkonna riski geneetilised seosed, kroonilise valu ja migreeni mõju autonoomsele närvisüsteemile ning ühiskondlike muutuste roll meie tervisekäitumises ja toimetulekus. Paneel otsib vastust, mis teeb tänapäeva inimese südame „murtuks" või „õnnelikuks", ning kuidas teadusphõlised teadmised, parem ennetus ja kogevamad kogukondlikud tsentsüsteemid saavad aidata hoida nii südame kui meele tervena.

Aet Elken

Andres Lehmets

Mark Braschinsky

15.25–16.45

Lõpusõnad terviseks