

Hinge halvav ja ihu raputav tõbi – Parkinson **Üheskoos on kergem rasket haigust taluda ja ohjes hoida.**

Kaja Prügi, Heino Boikov

Kui millestki avalikult ei räägita, järelikult pole seda olemas – niisugune mentaliteet oli nõukogudeajal valdav. Paraku kehtis see ka raskete haiguste ja puute kohta. Kuid tarvitseb vaid süveneda statistikasse, kui maailm paistab hoopis mitmepalgelisem.

Koos on kergem

Eesti Parkinsoniliit moodustati neli aastat tagasi Parkinsoni haiguse seltside katusorganisatsioonina. “Liit esindab seltse riigi ja rahvusvahelisel tasandil, ühtlasi on tal tähtis roll rahastamisprobleemide lahendamisel,” selgitab liidu esimees Heino Boikov. “Missioon on meil ühine: tuua parkinsonihaiged kodust välja, et pakkuda neile võimalikult palju nõu, abi ja hingekosutust.”

Kas meie arstidelt siis seda kõike ei saa? “Arsti vastuvõtuaeg kestab mõnikümmend minutit, inimene ei jõua selle ajaga oma muresidki kurta. Ja Parkinsoni tõvega süvendatult tegelevaid arste on vähe.”

Tõsi, õieti peetakse Parkinsoni tõbe vanade inimeste haiguseks ja nende pikka juttu ei jaksa arstid ehk kuulatagi... Haigete keskmine vanus on üle 65 aasta, Eestis 1996. aastal tehtud uuringus isegi 71 aastat, kuid 10% haigetest olid alla 60 aasta vanused, 40–49aastaseid oli 1,5%, 50–59 aasta vanuseid 8,2%.

Need, kes haigestusid aastatel 1990–1998 Eestis Parkinsoni tõppe, olid küll keskmiselt 66aastased, aga 0,8% neist märkasid tõve esmassümptomeid juba 30–39 aasta vanuses ja 6% vanuses 40–49 aastat.

Tõbi ise algabki hiilvalt, on paraku väljaravimatu ning progresseeruv. Kuid mida varasemas staadiumis see avastatakse, seda kergem on haiguse kulgu pidurdada.

Ravimid, liikumine, positiivne eluhoiak – nendel kolmel vaalal seisab Heino Boikovi sõnul Parkinsoni tõvega toimetulemine. Tänapäevaks on seltsidesse kogunenud üle 260 inimese. “Sageli tulevad pereliikmed ja “veavad” haige kaasa. Meie töö tõhusust näitab see, et esialgu vastupeetud haiged on jäänud kõik sõna otsese mõttes meie seltsi. Ega seltsi liige peagi ise haige olema, neisse kuulub nii pereliikmeid kui ka lihtsalt toetajaid.”

Mida üheskoos tehakse? Heino Boikov loetleb: “Igal aastal toimub meil kolm üleriigilist suurt üritust. Haigusele nime andnud doktor James Parkinsoni sünnipäeva tähistamiseks peame Tartus konverentsi. Harilikult on peaettekannet mõnelt välisprofessorilt.

Veel korraldame suvelaagreid, kus samuti peetakse loenguid nii Parkinsoni tõve uute ravivõtete kui ka teiste päevakorral olevate haiguste kohta. Koos võimeldakse, jalutatakse, tehakse muud sporti. Kuigi igasugune liikumine on selle haiguse puhul ülikasulik, tutvustatakse spetsiaalseid võimlemisharjutusi.

Õpitakse muudki kasulikke ja huvitavaid, mis viib mõtled mujale, näiteks siidimaali.

Talvapäevad sisustatakse samuti loengutega, sageli järgneb meelelahutuslik õhtu tantsu ja pillimänguga. Käidud on ekskursioonidel, ooperis...

Sel aastal on plaanis jätkata teabepäevi pereliikmetele ja hooldajatele, enam rõhku tahame panna ka venekeelsele kontingendile. Igas seltsis on omakorda vähemalt kord kuus mingi üritus."

Miks te seda kõike teete?

Heino Boikovi juures ei märka ma ühtegi Parkinsoni tõve iseloomustavat tunnust. Miks ta tegeleb n.-õ võõra murega?

"Pensionieelses elus olin insener, lõpetasin omal ajal EPA mehhaniseerimise, aga põllumajandusse ei sattunud. Pikka aega töötasin projekteerijana ja millegipärast kujunesid minu töövaldkondadeks meditsiinilised objektid. Projekteerisin väikseid mudaravitubasid nii sanatooriumidesse kui ka polikliinikutesse. Igal aastal saadeti mind Moskvasse mõnele sellisele näitusele, mis mõeldud eelkõige arstidele. Käisin need algusest lõpuni läbi. Et ka minu kadunud abikaasa pödes Parkinsoni tõbe, siis sai just see haigus mulle südameasjaks."

Ka need arstid, kes sellest haigusest oleks põhjalikult teadnud, tuli üles otsida. "Ühe leidsin Tallinnast – Kesksaiglas töötav Inna Rubanovitš, ja teise Tartu närvikliinikust – Pille Taba, kellest nüüdseks on saanud meie seltside tugevad toetajad. Oleme saavutanud ka selle, et mitmes kliinikus on määratud kindlad päevad, mil vastu võetakse vaid Parkinsoni haigeid."

Eesti Parkinsoniliidul on oma kodulehekülg www.parkinson.ee, mille hooldajaks ongi Pille Taba. "Tema vastab seal kõigile küsimustele, annab nõu. See, et tohtrid on meie liiduga seotud, on minu meelest ülimalt tähtis. Meie saame endale kompetentseid lektoreid ja loodetavasti annab see koostöö kasuliku tagasiside ka meditsiinilisele uurimistööle."

Haiguse eri faasides vajab patsient erinevaid ravimeid, kuid liikumist peab Heino Boikov kõige tähtsamaks. "Aastaid tagasi käisime delegatsiooniga Soomes ja Turu linna Parkinsoni seltsi endine esimees tutvustas meile linna. Ta rääkis, et oli aeg, kus ta ei saanud käia, käed värisesid ja igasugune koordineerimine puudus. Nüüd oli mul aga raskusi, et talle järele jõuda. Küsisin, kuid ta selle saavutas? Ja tema vastas: "Võtsin endale koera! Ma pean iga päev, hoolimata ilmast, koeraga väljas käima, ükskõik, milline ilm on. Nõnda käin vähemalt 5 km päevas maha – liikumine on väga tähtis!"

(Kõrvaltekst)

Parkinsoni tõbi

Mis haigus see on?

Parkinsoni tõbi on krooniline kesknärvisüsteemi haigus. Tõve riskifaktoreid ega otsest põhjust tekkeks pole avastatud. Küll on teada, et selle haiguse korral väheneb virgatsaine dopamiini hulk ajus, mis on tingitud ühe kindla struktuuri – musttuuma e *substantia nigra* kahjustusest. Haigus ilmneb alles siis, kui üle poole musttuuma on hävinud ja virgatsaine sisaldus ajustruktuurides on viiendik normist.

Milles väljendub?

Haigus väljendub põhiliselt käte ja jalgade värinas ning liigutuste kohmakuses. Probleemid tekivad sageli liikumise alustamisel, kõnnak on

alguses tippiv. Võivad tekkida tasakaaluhäired. Ka käekiri muutub haiguse edenedes väiksemaks, kõne tasaseks ja monotoonseks ning vahel raskesti arusaadavaks.

Parkinsoni tõbi ei avaldu kõigil haigetel ühesuguselt, samuti on esmanähud erinevad. Umbes kolmveerandil haigetest on esimeseks haigusnähuks värin, veerandil lihasjäikus ja liigutuste aeglus. Üksikutel patsientidel on esmaseks sümptomiks tasakaaluhäire. Umbes pooltel põdejatel esineb depressioon.

Kui levinud tõbi on?

Parkinsoni tõbe esineb kogu maailmas, kümnekond aastat tagasi Tartus tehtud epidemioloogiline uuring näitas, et meil on selle haiguse levimus 176 patsienti 100 000 elaniku kohta, seega umbes 2500 haiget.

FOTO

Parkinsoniliidu ühisvõimlemine Jänedal suvepäeval.

(Tekstilisa)

Eesti Parkinsoniliit

Sõle 15-1, Tallinn 10614

Tel 673 8191

e-post: liit@parkinson.ee

Tartu Parkinsoni Haiguse Selts

Puusepa 2, Tartu 51014

Tel 742 4835

e-post: info@parkinson.ee

Tallinna Parkinsoni Haiguse Selts

Endla 59, Tallinn

Tel 5344 8050

e-post: tallinn@parkinson.ee

Ida-Viru Parkinsoni Haiguse Selts

Vahe 6-27, Jõhvi 41531

e-post: idaviru@parkinson.ee

Lääne-Viru Parkinsoni Selts

Lille 8, Rakvere 44311

e-post: virukoda@virukoda.ee

Valgamaa Parkinsoni Haiguse Selts

Kungla 15, Valga 68204

e-post: valga@parkinson.ee