

Arstiabi Internetist

Uued Interneti-lahendused toovad terviseinfo lihtsalt ja atraktiivselt abivajajani.

Üle 65% ehk ligi 800 000 Eesti 6–74aastastest elanikest kasutab Interneti. See näitab ilmekalt, et suhtlemine liigub üha enam Interneti-keskkonda nng see on ka koht, kust inimesed infot otsib. Täna on Internetist võimalik leida põhjalikku teavet haiguste ja tervise teemadel.

On äärmiselt oluline, et patsient oleks teadlik haiguse esmastest sümptomitest saamaks haigust ennetada või koostöös arstidega kasutada õigeid ravimeetodeid.

Just sel eesmärgil on ravimifirma AstraZeneca koondanud mõningaid haigusi käsitleva info temaatilistesse veebilehtedesse. Need sisaldavad harivat teavet, mis on huvilisteni toodud atraktiivses vormis. Nii on võimalik veebilehtede kaudu esitada küsimusi arstidele, kuulata-vaadata helindatud interaktiivseid e-loenguid ja videoid, sooritada teste ning lugeda kasulikke artikleid. Kindlasti ei asenda veebilehed visiidite tohtrite juurde, kuid sellegipoolest on tegemist hea ja ülevaatliku võimalusega haiguste kohta täpsemalt teada saada.

www.kolesterool.net

Siit leiad vastuse, mis on kolesterool, südame-veresoonkonna haigused ja kuidas neid ennetada. Veebileht sisaldab ka mitmeid e-loenguid ja teste.

www.korvetised.ee

Veebileht kõigile, keda vaevavad kõrvetised ja reflukshaigus, mille peamised sümptomid on neelamisraskus, rinnakutagune valu, hääle kähedus, kurguvalu, unehäired, hingamisteede vaevused. Teemaatilistele küsimustele vastab gastroenteroloog.

www.astma.ee

Astma puhul on peamised kaebused hingamisraskus, õhupuudus, hingel-

NÄITEID KÜSIMUSTEST VEEBILEHTEDE FOORUMITES

www.korvetised.ee

“Olen 28aastane. Aeg-ajalt on mul kõrvetisi, näiteks kui teen trenni ja pingutan palju. Kui joon vahepeal vett, siis ajab kõrvetisi üles. Olin ka suitsetaja ja otsustasin suitsetamise maha jätta. Nüüd on olukord paranenud. Kas need on reflukshaiguse sümptomid? Kartsin vahepeal, et äkki on söögitoru vähk.”

www.astma.ee

“Viimased 5–6 aastat on mind kimbutanud veniva kuluga bronhiidid ja neid põen aastas 3–4 korda. Käisin allergoloogi juures, kes avastas, et mul on tugev allergia tolmulestad vastu. Kas tolmulestad võivad olla bronhiidi ja astma tekkes süüdi? Ma muudkui köhin ja köhin, eriti öösiti ja hommikuti.”

www.rinnavahk.ee

“Olen 28-aastane sünnitanud naine. Mul on pidev ebamugavus ja valulik tunne paremas rinnas. Käisin ka mammoloogi juures ja ta vaatas mind üle, soovitas A-vitamiini süüa ja trenni teha. Aga siiski on mul ebamugavus ja puute valulikkus... Kas ma peaksin laskma kuskil teha ultraheliuuringu, või millest see mul on ja miks see üle ei lähe, kas muretsemiseks on põhjust?”

dus, vilistav hingamine, kõha. Uudisena on veebilehel ülevaade kroonilisest obstruktiivsest kopsuhaigusest (KOK). Mis eristab astmat ja KOK-i ning paljudele muudele küsimustele leiab vastuse just sellelt veebilehelt. Küsimustele vastab kopsuarst.

www.rinnavahk.ee

Tänapäeval on rinnavähk võimalik terveneda! Loe täpsemalt rinnavähi tekkeriskidest, ennetamisest, diagnoosimisest ja ravivõimalustest. Küsimustele vastab onkoloog.

www.endometriosis.net

Endometriosis on sage, aga vähe tuntud naistehaigus, millega kaasnevad valulik menstruatsioon ja seksuaalvahekorral ning viljastumisprobleemid. Veebilehel vastab küsimustele naistearst.

Siinkohal tuleks rõhutada veel veebilehtede lihtsust. Näiteks ei pea enast registreerima kasutajaks, vaid arstile võib küsimusi esitada igauks, soovi korral ka anonüümselt. Vastus saadetakse veebilehe foorumisse esimesel võimalusel, vähemalt nädala jooksul.

Uued interaktiivsed e-loengud on väga hea õppevahend, kuna vähem

kui 30 minutiga saab heli ja liukuvate piltide abil näitliku ning lihtsalt jälgitava ülevaate haigusest. Tõnu Mikiveri ja Lembit Ulfsaki helindatud eestikeelsed loengud annavad põhjaliku ülevaate haiguse põhjustest, sümptomitest, kaasnevatest probleemidest ja ka sellest, mida patsient saab ise ära teha haiguse ärahoidmiseks või ravimiseks.

Veebruari lõpuks on veebilehtedel eestikeelsena jälgitavad järgmised loengud:

- Kolesterool ja tervis.
- Kõrgvererõhktõbi.
- Südame ja veresoonkonna anatoomia.
- Kõrvetised ja reflukshaigus.
- Astma.
- Krooniline obstruktiivne kopsuhaigus (KOK).
- Rinnavähk.

Uudisena on eestikeelsena nüüd ka ateroskleroosi käsitlev video, mis on leitav aadressilt www.kolesterool.net ja mille kestus on 5 minutit.

Kõik mainitud veebilehed on loetavad ka venekeelsena.

INNAR HUNT

- **Kolesterool.net**
- **Korvetised.ee**
- **Astma.ee**
- **Rinnavahk.ee**
- **Endometriosis.net**

