

Tartu Postimees 07.10.2019

Aime Jõgi ajakirjanik

<https://tartu.postimees.ee/6795410/eestlane-on-kova-terekasi-leidis-kae-haardetugevuse-uurija-oma-magistritoos>



Nooremad suruvad rohkem, vanemad vähem. Loogiline ju! Kas seda tasus uurida !?!

FOTO: Erakogu

Eestlane on kõva terekäsi, leidis käe haardetugevuse uurija oma magistritöös

Kas tugev käepigistus näitab tugevat tervist? Ragnar Vaiknemets uuris seda Tartu ülikooli peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituudis ning kirjutas magistritöö. Teemast räägib ta ka 10. oktoobril Biomeedikumis arstiteaduskonna aastapäeva konverentsil.

Kätlemine on iidne komme, märgib head tahet ja usaldust. Seda, et peos ei hoita relva. Ragnar Vaiknemets, kui sage terekäe pakuja te ise olete?

Mulle meeldib mõelda, et ulatan käe teretamiseks, nii nagu meie ühiskonnas kombeks on, eelkõige ametlikumal kohtumisel ning ka esmakohtumisel. Kui juba kellegagi sina peal olla, siis see enam oluline pole. Vähemalt minu tutvusringkonnas mitte.

Kas käteldes mõtlete, et käepigistus jätab teisele inimesele teist mingi mulje?

Üleliia ei mõtle. Aga mulle meeldib arvata, et parajalt tugev käepigistus äratav usaldust ja näitab otsustuskindlust. Mu enda isa on alati olnud karuse käega.

Samas mõistan hästi, et kui poliitik on sunnitud kättelema 1001 korda järjest, siis võib käepigistus lõpuks muutudagi kuidagi liiga pehmeks.

Kuidas te oma magistritöö teema valisite? Kas sellele eelnes mingi kätlemisega seotud lugu?

Kui aus olla, juhtus see kogemata. Kursusekaaslased tutvustasid tunnis oma valitud magistritööteemasid. Olin just lugenud ühte artiklit käehaarde tugevuse ja haigestumuse seostest ning küsisin tunnis ühelt kursusekaaslaselt lisainfot. Õppejõud leidis, et selle teema saaks laiendada ju magistritööks. Nii läks.

Oma töös võtsite tähelepanu alla eakad inimesed? Miks?

Eelkõige pakuvad eakad mulle huvi demograafilisest ja tervishoiu korraldamise seisukohast. Ei ole mingi uudis, et meie rahvas on vananev. See tähendab, et eakad muutuvad riigis aina nähtavamaks grupiks. Ma olen endine kiirabitöötaja ja tean hästi, et suur osa kiirabi väljakutsujatest on eakad inimesed ja nende probleemid on sageli pigem sotsiaalhoolekande kui erakorralise meditsiini omad. Kui selle teemaga ei tegelda süsteemselt, siis mure eakate pärast meie ühiskonnas üksnes kasvab ja süveneb.

Olen sirvinud te artikleid. Neis olete muretsenud ka noorte meeste tervise pärast!

Noorte meeste tervist ja tervisekäitumist uurisin õendusteaduse lõputöös, mis oli mu esimene kogemus kvantitatiivse uurimismeetodiga. Teine suurem töö oli Tallinna kiirabi patsientide rahuolu-uuring, ka siis sain kätt harjutada kvantitatiivse uurimismeetodiga. Veel olen kirjutanud populaarteaduslikke tervise teemalisi artikleid, mille eesmärk on tuua tõendus põhised infot tavalugejale söödavamas vormis, mitte vaid kuiva teadustekstina.

Kuidas selle magistritöö tegemine käis? Te lihtsalt tuhnisite juba kogutud ja mõõdetud andmetes?

Kasutasin üleeuroopalise vanemaealist rahvastikku hõlmava SHARE (Survey on Health, Ageing and Retirement in Europe) uuringu Eesti andmeid.

Suured andmestikud on alakasutatud ning selle asemel, et hakata koormama ennast ja küsitletavaid uute küsimustikega, on mõistlik kasutada juba olemasolevaid ja hea metoodikaga kogutud andmeid. Niisiis, vaja oli teemat, hüpoteesi, andmeid ja, mis kõige tähtsam, põhjalikku metoodikat.

Te ise ei mõõtnud dünamomeetriga mitte ühegi eaka inimese käe haardetugevust?!

Õnneks pääsesin rohkem kui 4000 eaka kätlemisest ... Aga jah, nende inimeste käehaaret on juba mõõdetud SHARE küsimustiku täitmise ajal. Ma ise viisin end põhjalikult kurssi, ka sellega, kuidas mõõtmine käib. Proovisin mõõta iseenda ja mõne tuttava käehaarde tugevust. Dünamomeetri skaala on nullist kuni 100 kilogrammini.

Kui palju te ise suudate suruda?

Mu käe haardejõud on minu vanuse kohta üle keskmine. Ma olen 31-aastane. Parema käega suudan pigistada 65 ja vasakuga 60 kilogrammi. Olen paremakäeline. Üldiselt on see normaalne, et inimese dominantne käsi on parema tulemusega.

Lihtne oleks järeldada, et klaas punast veini õhtuti on justkui head lihasjõudu soodustav tegur. Usun, et tegelikkuses peitub selle taga siiski palju keerulisem põhjendus.

Kui palju suudavad suruda aga näiteks enam kui kuuekümnepäevased?

Üle 60-aastastel peetakse keskmiseks tulemuseks paremal käel 40 ja vasakul 35 kilogrammi, mis ei tähenda muidugi, et neid tulemusi ei suudetaks oluliselt ületada.

Mis oli uuritava rühma inimeste vanuse alam- ja ülempiir?

SHARE andmestik vaatlleb inimesi vanuses 50 ja sealt edasi, kuid mina vaatlesin 60-aastasi ja vanemaid. Lõppvalim hõlmas 4118 osalejat.

Kui inimese käehaare on tugev, ei pruugi see tähendada, et ta ka terekätt kõvasti pigistab. Terekäe tugevus sõltub inimese

temperamendist, enesekindlusest ja -usust. Või leiate, et siin on mingi seos?

Teil on õigus – nende kahe tegevuse vahel ei saa luua põhjuslikku seost. Käe haardetugevuse mõõtmisel palutakse inimesel pigistada dünamomeetrit nii kõvasti, kui ta vähegi suudab. Teretamisel see eriti soovitatav ei ole.

Kas inimene peab suutma hoida dünamomeetrinäitu ühel kindlal tasemel mingi arv sekundeid või lihtsalt surud korraks nii tugevasti, kui vähegi jõuad, ja see näit jääb?

Mõõtmisviisid ja mõõtmiseks kasutatavad dünamomeetreid on erinevaid. Mina lähtusin SHARE andmestikus kasutatavatest mõõtmisviisidest ning tulemuse rahvusvaheliselt tunnustatud konsensuslikust tõlgendamisest.

Üldiselt inimene kas seisab või istub, käed küünarnukist kõverdatud, hoides käes dünamomeetrit, mis on tema käe iseärasustele vastavalt sobivaks reguleeritud.

Inimesel palutakse dünamomeetrit pigistada paar sekundit nii kõvasti, kui ta suudab. Seejärel kätt vahetatakse. Sedasi kaks ja kolm korda. Kirja läheb kõige parem tulemus.

Mis on teie teadustöö peamised järeldused?

Käehaare oli tugevam neil inimestel, kes olid nooremad, meessoost, Eestis sündinud, kõrgema haridustasemega, tööturul aktiivsed, haigusteta, tegevuspiiranguteta, pikaaegse terviseprobleemita, mittesuitsetajad ja kehaliselt aktiivsed.

Samuti need, kes tarbisid mõõdukalt alkoholi, sõid iga päev puu- ja köögivilju ning üle kolme korra nädalas liha, piimatooteid, muna ja kaunvilju.

Selgus ka, et Eesti keskmised käehaardetugevuse näitajad on nii meestel kui ka naistel paremad kui maailma, Euroopa, Põhja-Ameerika ja Soome näitajad.

Käe nõrk haardetugevus oli nii meestel kui ka naistel statistiliselt seotud väljaspool Eestit sündimise, põhi- ja keskhariduse, muna ja kaunviljade mittetarvitamise, kõrge vanuse, mittetöötamise ning väiksema kehalise aktiivsusega.

Meestel oli väiksem käehaardetugevus lisaks loetletule seotud veel pikaajalise haigusega ning naistel hulgihaigestumuse ja tegevuspiirangute olemasoluga.

Need tulemused on vägagi loogilised. On iseenesestki selge, et käehaare on tugevam noorematel inimestel ning meestel. Ja neil, kel pole kroonilisi haigusi, kes käivad tööl, on kehaliselt aktiivsed ning toituvad hästi ja tervislikult.

See võib tunduda loogiline, kuid seni, kuni keegi käe haardejõudu teaduslikul meetodil ei uuri, on need vaid subjektiivsed ja tuletatavad arvamused. Sellest hoolimata ei saa ma väita, et üks põhjustab teist, kuna mina otsisin vaid seoseid.

Eakatel, kes sõid näiteks valku sagedamini kui kolmel korral nädalas, on käe haardejõu tulemused paremad. Aga ikkagi ei saa väita, et just selle pärast on see tulemus neil parem. Kui toetuda varasemale kirjandusele, kus see põhjuslik seos lihasjõu ja valgu vahel on tõestatud, siis jah – üht-teist sellest järeldub. Kuid konkreetselt ei saa minu töö tulemusi tõlgendada kui põhjus-tagajärg-seoseid.

Kas see kõik ikka tasus uurimist?

Tasus! Sain töö eest hea hinde. Huvi on piisavalt suur, saan sel teemal vestelda ja esitlusi teha. Nali naljaks. Aga tegelikult on see küll kitsas, kuid siiski reaalselt rakendust leidev teadmine. Usun, et käe haardetugevust võib pidada üheks lisamõõdikuks tervise hindamisel.

Lihtne oleks järeldada, et klaas punast veini õhtuti on justkui head lihasjõudu soodustav tegur. Usun, et tegelikkuses peitub selle taga siiski palju keerulisem põhjendus.

Mis tulemustes üllatas?

Tubaka tarbimine ei mõjutanud käehaarde tugevust kuidagi. Arvestades tubaka tegelikku kahju tervisele oli see pisut üllatav. Statistiliselt oluline leid oli seos käe tugeva haardejõu ja mõõdukalt alkoholi tarbivate eakate vahel, samal ajal kui alkoholi mittetarbivate eakatel seda seost ei tekkinud.

Lihtne ja mugav oleks järeldada, et klaas punast veini õhtuti on justkui head lihasjõudu soodustav tegur. Usun, et tegelikkuses peitub selle taga siiski palju keerulisem põhjendus. Ühe hüpoteesi järgi need, kes alkoholi üldse ei

tarbi, ei tee seda seepärast, et tervis on niigi kehv. Ja neil, kes tarbivad alkoholi mõõdukalt, ei ole tervis veel olulisel määral kahjustunud.

Teine põhjendus on see, et mõõdukalt alkoholi tarvitavad inimesed on sotsiaalsemad ja kehaliselt aktiivsemad ning seetõttu on ka lihasjõudlus parem.

Kas toitumise andmed olid samuti pärit rahvusvahelisest SHARE uuringust?

Kõik andmed pärinevad SHARE andmestikust. Minu jaoks on huvitav tõdemus, et kõrgem haridustase tähendab lõppkokkuvõttes paremat tervist. Veelgi enam: kõrgem haridustase vanematel mõjutab lapse tervist nii käitumisharjumuste ülekandumise kui ka epigeneetikaga ning see mõju ulatub täiskasvanuikka ja aega, mil inimene saab vanaks.

Kas kardate sarkopeeniat, vanusest tulenevat lihasmassi ja -jõudluse kadu, ning muid hädasid, mis teid ennast tulevikus tabada võivad?

Kardan! Elame kauem, aga tervena elatud aastad lühenevad. Ma tahan elada kõrge eani, kuid sellest rohkem soovin elada tervena ja teiste abist sõltumatult. Tegelen regulaarselt tervisespordiga: suusatan mäel, jooksen metsas, ronin seintel ja teen klassikalist jõutreeningut.

Jälgin oma toitumist ja püüan lähtuda riiklikest toitumissoovitustest. Samuti pööran tähelepanu, et magaksin hästi ja stress oleks väike. Ma ei suitseta ja tarvitan vähe alkoholi. Seega tegelikult ei tee ma mitte midagi erilist. Järgin baasteadmisi ja soovitan seda teha kõigil. See ei ole keeruline. Võtmesõna on regulaarsus.

Kas see, et eestlaste käehaardetugevuse näitajad on paremad Euroopa ja Soome keskmistest tulemustest, võiks seotud olla sellega, et meie inimesed ei ole veel liiga kaua elanud heaoluühiskonnas? Raske füüsilise töö tegemine võib küll olla paljude krooniliste haiguste põhjustaja, aga see võib olla ka sitkuse, vastupidavuse ja tervise allikas?!

Raske öelda, see vajaks edasist uurimist. On loomulikult hea, et näitajad on keskmisest paremad, kuid need näitajad ületavad keskmisi üksnes marginaalselt.

Ma spekuleerin natuke ja ütlen, et rahvana oleme üsnagi konservatiivsed. Kui nüüd mõelda minu töö tulemustele, siis kõhutunde pealt julgen väita, et

eestlased on haritud rahvas, kes on tööd alati au sees hoidnud. Nad on kehaliselt toimekad ning toidulauale pannud seda, mida kodumaa saadused on võimaldanud.

Te töötate sotsiaalministeeriumis nõunikuna? Mis nõu te jagate?

Olen üsna värske ametnik. Katseaeg on üle elatud, seega liialt palju ämbrisse pole astunud. Töötan tervisesüsteemi arendamise osakonnas ning tegelen strateegilisel tasandil kiirabisüsteemi arendamise ja tervishoiusüsteemi ettevalmistamisega hädaolukordadeks. Naudin oma tööd väga ning tunnen end nagu kala vees, kes sai aru alles eile, et ta kala on.