

PRESSITEADE

5. oktoober 2026

Eesti Reumaliit alustab Reumakuud: 71% eestimaalaste kehv terviseteadlikkus varjab eluohtlikke südameriske.

Tänavu 35. tegevusaastat tähistav Eesti Reumaliit alustab oktoobris traditsioonilist Reumakuud, viies fookuse veerand miljoni eestimaalase terviseteadlikkusele ning luu- ja liigesehaigustega kaasnevatele rasketele südameriskidele. Tervise Arengu Instituudi (TAI) värske uuringu kohaselt on 71 protsendil Eesti täiskasvanutest terviseteadlikkus ebapiisav, mis tähendab reumaatiliste haiguste puhul sageli hilinevad diagnoosi ja eluohtlike tüsistuste tähelepanuta jätmist.



Luu- ja liigesehaigused ei tähenda vaid liigesvalu – krooniline süsteemne põletik kahjustab kogu organismi, sealhulgas veresoonkonda ja südant. Eesti kardioloogid on tõstnud esile muret, et meie elanikkonna südame-veresoonkonna tervis kuulub Euroopa Liidu kehvemate sekka, kuid põletikuliste reumaatiliste haigustega inimestel on see risk kordades kõrgem.

Uuringud näitavad, et reumatoidartriidiga patsientidel on müokardiinfarkti risk ligi 70% ja insuldirisk üle 40% suurem kui muul elanikkonnal – näitaja, mis on võrreldav II tüüpi diabeediga kaasneva riskiga. Süsteemse luupuse korral on kardiovaskulaarsete tüsistuste oht enam kui kahekordne.

„Kroonilise põletikulise reumaatilise haigusega inimene kohtub arstiga vaid mõne korra aastas, kuid haigusega elab ta 365 päeva. Suurem osa küsimustest ja hirmudest tekib alles pärast arstikabineti ukse sulgumist,“ selgitas Eesti Reumaliidu juhatuse esimees **Ingrid Põldemaa**. „Reumakuuga pakume inimestele turvalist teeviita. Kui liikumispääsude ja valu tõttu kehakaal tõuseb ning tekivad ainevahetushäired, ei tööta tavapärased elustiilisoovitused, vaid vaja on spetsialistide süsteemset tuge.“

8. oktoobril toimuv Reumafoorum 2026 otsib lahendusi arstivisiitide vahelisele tühimikule

Reumakuu keskmeks on 8. oktoobril toimuv konverents **Reumafoorum 2026**, mis toob kokku reumatoloogid, kardioloogid, dermatoloogid ja esmatasandi meditsiinitöötajad üle Eesti. Külalisesinejana astub üles professor Elena Nikiphorou King's College Londonist.

Foorumi peateemad käsitlevad:

- **Terviklikku patsiendikäsitlust:** Kroonilise põletiku seoseid südamehaiguste, toitumise ja vaimse tervisega.
- **Sujuvat ravikoostööd:** Eriarstide, perearsti ja patsiendi meeskonnatööd psoriaatilise artriidi näitel.

- **Terviseteadlikkust AI-ajastul:** Kuidas eristada tõenduspõhist nõuannet eksitavatest soovitustest.

Juubeliaasta toob üritused üle Eesti

Kogu oktoobri jooksul toimub Reumakuu raames 9 piirkondlikku üritust Eesti eri paigus, mida koordineerivad liidu 12 liikmesühingut ja 8 tugirühma. Lisainfona lansseeritakse patsiendilugude sari ning tähistatakse 12. oktoobril rahvusvahelist Maailma Reumapäeva.

Eesti Reumaliidust:

1991. aastal asutatud Eesti Reumaliit on üle-eestiline katusorganisatsioon, mis ühendab 12 liikmesühingut ja tugirühmasid ligi 600 liikmega. Liidu missioon on toetada reumaatilisi haigeid ja nende lähedasi, parandada haigusteadlikkust ning edendada patsiendikeskset tervishoidu. Lisainfo: reumaliit.ee

Reumakuu tegevused: <https://reumaliit.ee/mida-me-teeme/reumakuu/>

Lisainfo:

Ingrid Põldemaa

Eesti Reumaliidu juhatuse esimees

E-post: ingrid@reumaliit.ee | Tel: +372 5224479

Koduleht: www.reumaliit.ee | [Facebooki leht](#)