



Kehalise kasvatuses tunnist jääb liiga väheks, et tervisehäireid ära hoida.

RAIGO PAJULA

SÜDAMENÄDAL: lapsed liiguvad vähe ja on stressis

Laste südamed valutavad

Vanemad püüdlevad uhke auto, mitte tervislike eluviiside poole

KRISTEL KIRSS

“Minu tütar kaebas pühapäeva õhtuti südame piirkonnas valu,” räägib kümneaastase tütre ema Aily. “Lähemal uurimisel selgus, et igal esmaspäeval oli tüdrukul inglise keele tunnis taseme kontrolltöö. Õpetaja oli ääremärkusena lisanud, et need, kes tööd ära ei tee, peavad eriklassist lahkuma.” Aily sõnul sai tema tütar vaatamata püüdlikule õppimisele vaid keskpärase tulemuse. Tervis reageeris tulemustele omal moel. Ema suundus tütrega kardioloogi vastuvõtule.

Nõmme lastehaigla peaarsti Lagle Suuroru sõnul on lastel suurenenud stressi, vähese liikumise ja psüühilise ülepinge tagajärjel tekkinud südamevalu.

Keeltekoolest kõhuvalu

“Viimasel ajal on laste peamiseks südamevalu põhjuseks südame neuroos,” tõdeb Lagle Suurorg. “Sageli on see valu seotud stressi ja liigsete emotsioonidega, mis avaldavad mõju ainevahetusele, ja vähese liikumisega.” Tohtri sõnul on selliste kaebuste eest võimalik vaid ära joosta, see tähendab, et laps peaks ennast regulaarselt liigutama hakkama.

Lagle Suuroru sõnul hakkab lapsel sageli valutama süda, pea või kõht, tekivad vererõhu muutused. Laps muutub loiuks, hingeldab ja väsib kiiresti. “Niisugused kaebused võivad esineda neil, kes on haiged olnud. Kuid üha sagedamini pöörduvad arsti juurde samade muredega jõukal järjel perekondade järeltulijad,” räägib Lagle Suurorg. “Need on lapsed, kes käivad tavakooli kõrval keelte- ja muusikakoolis, arvuti- ja kunstiringis – ühesõnaga võtavad osa kõigest mis võimalik. Kuid nende elus puudub sport ja liikumine. Peagi algavad sellisel lapsel tervisehäired, mis annavad südame-neuroosi moodsa pildi.”

Lagle Suuroru sõnul kaebavad südamevalusid ka nõrga när-

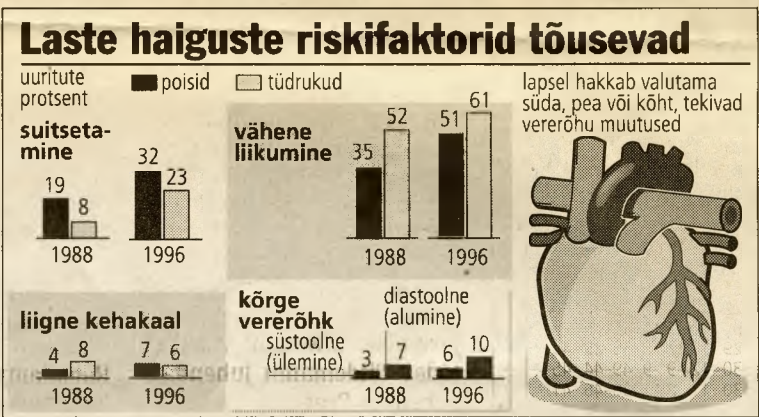
visüsteemiga lapsed, kes ei saa koolis hakkama. “Õpetajad on sageli ükskõiksed, vanematel pole aga aega, tahtmist või oskusi,” selgitab Suurorg. “Laps satub probleemide ringi, millest ta omal käel harva jagu saab. Need lapsed tunnevad ennast haiglas väga hästi. Nad pole raskelt haiged, nad ei vaja veresiseid uuringuid ega monitore, nad vajavad rohkem tähelepanu kui kindla diagnoosiga – südamerikke või reumaga – haiglasse toodud lapsed,” täheldab Suurorg. Rohkem kui pool haiglaravil olevatest lastest on sinna sattunud just selliste südamevaevustega. “See näitab meie elu korraldamatust ja meie laste eluga mitte arvestamist, alates kodust, koolist ja ühiskonnast,” lausub Lagle Suurorg.

Laste südamehaiguste osas on vähenenud mikroobide ja viirustega seotud südamelihaste põletikku haigestumised. Vähenenud on ka südame ainevahetus häired, mis avalduvad peamiselt rütmihäiretena.

Vähem on ka lapsi, kes põevad reumat. “Ilmselt on see tingitud meie parematest eluviisidest, võimalustest ning üldisest organismi tugevnemisest majandusliku olukorra paranemise tõttu,” räägib Suurorg. Päriselt aga see haigus ei kao. Reuma tekitajaks on streptokokk, mis allub üsna hästi ravile, kui õigel ajal haigusse jälile saada. Laps, kes põeb sageli angiini ja ülemiste hingamisteede haigusi, on reuma suhtes ohus.

Lagle Suuroru sõnul pole lastel eeskujuliku täiskasvanu mudelit, kes ei suitseta, on liikuv ja sportlik. “Meie täiskasvanud püüdlevad pigem uhke auto, televiisori ja baa-ride poole, kui tegelevad sihipäraselt mõne tervisespordialaga,” tõdeb Lagle Suurorg. Tema hinnangul on ka koolis antav tervisekasvatus mõõnaseisus. Lastel peab olema sihipärane tervisekasvatus, et neist tulevikus kasvaksid tugevad ja terved inimesed,” tõdeb Suurorg.

Tervisekasvatuse mõõnaperioo-



dil on kõik südamehaiguste riskifaktorid suurenenud. Lagle Suuroru väitel ohustab laste tervist kõige enam väheliikuv eluviis, mis selgus 1988.–1996. aastate kohta tehtud uurimusest. “Väheliikuv eluviisiga lasteks loeme neid, kes saavad kehalist tegevust ainult koolis võimlemistunnis ega tegele millegi muuga,” selgitab Suurorg.

Suurenenud on ka suitsetavate laste hulk. “Üheksanda klassi lastest suitsetab juba iga neljas,” ütleb Suurorg. “Suitsetamise tõus tütarlaste osas on viiekordne.”

Lisaks ohustab laste tervist kõrge vererõhk ja liigne kehakaal. “Arvestades seda, et riskifaktorid suurenevad, peaksid kõik tohtrid, kes lastega kokku puutuvad, senisest rohkem tähelepanu pöörama suitsetamisele, toitumisharjumustele, spordiga tegelemisele.

Lapsed joovad alkoholi ja suitsetavad

gusat, šipse, krõpse, hamburge-reid.”

Küsitlusest selgus veel, et vene koolides kaubeldakse narkootikumidega vabalt, Eesti koolides ahvatlevad lapsi uimastitega äritsevad kaasõpilased.

Koolides läbiviidav tervisekasvatus on Lagle Suuroru hinnangul madalaseisus. “Koolides on tervisekasvatus pahatihti kaootiline,” tõdeb ta. “Ainet annavad juhulikud inimesed. Kehakultuur, eriti algklassides, on korraldamata, osas koolides puuduvad kehalise kasvatuses eriala õpetajaid. Tervise edendamiseks räägivad kas bioloogia või kehalise kasvatuses õpetajad, kuigi kõik pedagoogid peaksid olema terviseteadlikud.”

Lagle Suuroru sõnul peaks kool olema koht, kus võrdselt teiste ainetega peab õppima tundma ka tervist. “Selleks, et suunata last tervislike eluviiside poole, ei aita õpetajast klassi ees. On vaja raha, erinevaid vahendeid ja metoodikat. Prioriteete ei tohiks jätta sõnadesse ning rahalise katteta.”

Lagle Suurorg usub, et õpetajad koos kodu, ühiskonna ja valitsusega saavad avaldada positiivset mõju igas vanuses õpilastele. “Soomlased tunnevad heameelt, et nende alla 20-aastaste suitsetavate laste protsent ei tõuse, kuid meil on vastupidi.”

Lagle Suurorg ütleb, et midagi ei parane seni, kuni õpetajad ja vanemad ise suitsetavad.