

Evelin Ilves

Kui WHO peadirektor Margaret Chan möödunud aastal Tallinnat väisas, liikus meie kohtumisel jutt epideemiatele. Tohtrina möönis dr Chan Maailma Tervishoiuorganisatsiooni määratud vastutust ühe või teise haiguspuhangu epideemiaks kuulutamisel. Tõepoolest, kui jätta mõne salakavala tõve levikupotentsiaal märkamata, on tulemuseks kannatused ja inimkaotused. Teisalt ei saa salata ravimitööstuse huve miljardiliste käivete vastu, mis kaasnevad massilise vaksineerimisega. Balansseerida miljardite ja surmade vahel on kui kõietants turvaköieta, millele tavainimene enamasti ei mõtle. Ometi on meil kõigil siin määrava tähtsusega roll.

Samal ajal juunis 2008 võeti WHO Euroopa ministrite konverentsil vastu Tallinna harta, mis tähtsustab ennetuse rolli tervise juhtimisel ning rõhutab rahva tervise ja hästi toimiva tervishoiu tihedat seost sotsiaalse heaoluga ja seni alahinnatud, kuid vägagi otsest mõju majandusele ja inimeste ning kogu ühiskonna jõukusele.

Mida see mulle kui tohtrile, kuid ennekõike siiski kui kodanikule kõneleb? Seda, et ka minul on oma tervise suhtes kohustusi. On vastutus, mida me heades oludes tasapisi, aga järjekindlalt endast eemale delegeerime. Ikka nii, et kui tervis streigib, siis see on arsti mure ja tema peab mulle retsepti kirjutama. Aga kui palju ma näiteks igapäevaselt jälgin, mida ma sünn? Kas mu toidukorvi sisu ei dikteeri mitte ohtlikul määral reklaam? Ka alkoholireklaam, mis teleris filmide vahepauside ajal meie tubadesse tungib.

Kuid epideemiad...Ka neid on mitmesuguseid. Ühed, nakkuslikud, mida me kardame. Teised, mille teadvustamine on alles viimasel aastakümnel hoogu saanud ja mida me veel peljata ei tea ega tahagi, aga peaksime. Need on märkamatuks massitõbedeks saanud elustiilihaigused: diabeet, vähk, depressioon, rasvtõbi, südame-veresoonkonna ja liigeste haigused. Neid kõiki saab nimetada kroonilisteks, elukvaliteeti alati ja märgatavalt alandavateks tõvedeks. Ka need nakkavad. Kuigi mitte klassikalisel viisil, kui "halb pisik väliskeskkonnast", vaid salakavalalt, eeskujude ja harjumuste kopeerimise kaudu. Kui sõber sööb rämpstoitu, siis miks mina ei võiks? Kui kodu ei koristata ega vaaritata, ei tea lapski, mis on puhtus ja hea toit. Kui kõigi mehed on ülekaalulised ja napsitavad, tundub seegi tasapisi normaalsena. Kui naaber oma sodi metsa alla kallutab, näib teiselegi see viis odavam kui kauge kogumispunkti külustus.

Nendel kõige eripalgelisematel epideemiatel on üks ühine joon. Kui nende vastas seisab terve keha ja hoolitsetud vaim, on paljud tõved nõrgad või suisa võimetus. See on sageli inimese enda kätes ja enda teha. Tasakaalus ning terve inimese kui imeliselt efektiivselt ning mitmekülgsest töötava mehhanismi "taasavastamisest" ammutab inspiratsiooni innovaatiline meditsiingi.

Meil kõigil on aeg iseenese ehk siis omavastutuse määra tajuda. Olgu puhtus – selle sõna kõige laiemas tähenduses – siinkohal märgilise tähendusega. Kui inimene hoiab oma sisemuse ja ümbruse puhtana, suudame välismõjudele paremini vastu panna. Liikumine ning tööstuslikult töödeldud, ülekemiseeritud, värvitud ja muundatud toidu vältimine on tõhus relv elustiilihaiguste vastu. Püüdlus jäägivaba tootmise ja prügi võimalikult täieliku töötlemise poole on oluline samm väljast tulevate mürkide ja tervisekahjustuste minimeerimise suunas. Sõna PUHAS tähistab uusimat, innovaatilisemat sammu ka uute energiaressursside leidmisel. See on teema, millega tegeldakse maailma innovatsioonikeskustes, nii suurtes kui pisikestes, nii Californias kui Eestis.

Kõige keskpunkt on aga puhas ja vastutustundlik inimene ise: puhas toit, puhtad käed, puhas silmavaade, puhas südametunnistus, puhas kodu, puhas kodumaa. Unustatud vana? Aga kui innovaatiline!