

Lugupeetud Türgmenistani president, Euroopa regionaaldirektor, ministrid, konverentsil osalejad!

Kõigepealt tahaksin tänada Türgmenistani helde külalislahkuse eest meie võõrustamisel. Olen tänulik Maailma Terviseorganisatsioonile selle konverentsi korraldamise eest ja võimaluse eest konverentsil osalejate poole pöörduda. Seisan teie ees mitte valitud ametnikuna, sest seda ma ei ole, vaid arsti, ema ja abikaasana, kes on juba aastaid nii avalikkuses kui ka eraviisiliselt tegelenud mittenakkuslike haiguste küsimusega.

Miks me peaksime mittenakkushaiguste pärast muret tundma? 2000. aastal lepidi ÜRO Peaassambleel kokku aastatuhande arengueesmärkides, mis tervishoiu osas keskendusid emade ja laste tervisele ning nakkushaigustele. Kahjuks jäid arengueesmärkide alt välja haigused, mis samuti kiiresti levivad, ehkki mitte bakterite ja viiruste kaudu. Need on nõ sotsiaalsed nakkushaigused, mida me tekitame ise – oma elustiiliga. Me anname neid edasi oma sõpradele ja lastele ning teistele inimestele enda ümber. Lisaks peame mõistma, et oma roll on ka neil, kes neid haigusi põhjustavaid tooteid valmistavad ja müüvad.

Daamid ja härrad!

Mõned aastad tagasi kutsusin ma oma kaasmaalasi Eestis üles vältima kunstlikke transrasvu – rasvu, mille valmistamisel taimne või loomne õli muudetakse gaasilise vesiniku abil tahkeks või pooltahkeks. Neid rasvu on kasutatud loomsete rasvade odavamate asendajatena töödeldud toiduainetes. Seos südamehaigustega tõestati teaduslikult alles 1990ndate algul.

Ma tegin oma lasteaia lapsevanematele ettepaneku, et paneksime jõulupakkide sisse transrasvu sisaldavate kommid asemel tervislikumaid maiustusi (või puuvilja). Paljud inimesed kehtasid seepeale mõistmatuses õlgu ja mitmed meie toiduainetööstuse esindajad leidsid, et ma olen asjatundmatu ja sean eduka kodumaise tootmisharu ohtu. Kuid ma ei andnud alla. Lõpuks, kui meediamõll vaibus ja inimesed tõsiselt teaduskirjandust uurisid, muutsid nad meelt. Ja hakkasid toidupoodides etikette lugema.

Mitu kuud hiljem teatas Eesti suurim kondiitritoodete vabrik, mille tooteid võib leida peaaegu igas Eesti kodus, et lõpetab transrasvade kasutamise oma toodetes. Hiljuti kehtestas Ameerika Ühendriikide toidu- ja ravimiamet keelu igasuguste kunstlike transrasvade kasutamisele, sest nende seos südame-veresoonkonna haigustega on piisavalt tõestust leidnud. Ent kui palju on kulutatud tervishoiule seoses ebatervislike tööstuslike toiduainete massilise tarbimisega möödunud sajandil?

See küsimus, mis oli minu jaoks isiklik teema, näitab, et mittenakkushaiguste ennetamisel võime me esialgu põrkuda teadmatuse ja mõistmatuse müürile. Et olla edukas või saavutada kasvõi osalisi tulemusi, vajame sihikindlust, järjepidevust ja mõttekaaslastest kolleege. Vahel on vaja ka valmisolekut taluda raevukat vastuseisu. Siis oleme piisavalt tugevad, et muuta inimeste harjumusi ja hoiakuid ning tootjate turunduspõhimõtteid.

Me kõik teame nüüd, et suitsetamine on kahjulik. Me teame ka, et näiteks minu kodumaal on paljud pered pidanud lähedalt nägema, kuidas alkohol mõne lähedase inimese orjastab. Kuid on veel üks terviseoht, mille mõju ilmneb aja jooksul ja mida inimesed kohe tähele ei pane. See on toitumine, täpsemalt halb toitumine või veelgi täpsemalt – valede asjade söömine. Veel 1930ndatel aastatel teadsid koduperenaised täpselt, mida nad lauale panevad, kust on pärit kanamunad, kelle põldudel kasvasid juurviljad ja milline pagar küpsetas leiva. Kas me täna teame seda kõike, kui supermarketitest toitu ostame? Võiksime mõnelt tootjalt küsida, kas ta ise julgeks anda oma tooteid omaenda lastele. Näiteks vorsti, mis ei sisalda grammigi liha, vaid liha kõrvalsaadusi nagu mehaaniliselt konditustatud liha, madala kvaliteediga liha, mis on kas liiga hele, pehme ja vesine (PSE) või tume, tihke, kuiv (DFD) ja mida omaette tootena ei ole kusagil lubatud inimestele müüa. Rääkimata toidu lisaainetest nagu paksendajad, emulgaatorid, värvid ja kümned muud keemilised lisandid ehk "E ained".

Kui ma loen neid koostisosi ja vaatan oma last, satun lihtsalt masendusse. Keegi teenib sellelt kõigelt raha. Ühe vanaema küsimus, kas toiduainetööstuse eesmärk on toita inimesi või pelgalt kulude vähendamise kaudu rikastuda, ei tundu mulle enam liialt emotsionaalne. Minu vanaema andis oma talus kondid, sõrad ja koonud koertele, ent mitte kunagi lastele.

Lisaks kauplustele teeme toiduvalikuid ka siis, kui sööme väljaspool kodu, olgu restoranis toitu tellides või mõnest kioskest valmistoitust ostes. Ka meie lapsed veedavad üha enam aega väljaspool kodu – koolis ja lasteaias –, kus toiduvalikud teevad nende eest teised. Kas me teame, kui tervislik on meie laste toit väljaspool kodu? Mil määral me saame seda mõjutada?

Asi ei ole lihtsalt maitstes. II tüüpi diabeet, mis kunagi oli haruldane haigus ja mida esines peamiselt vanemate täiskasvanute hulgas, on muutunud igapäevaseks ja mis veel hullem, üha enam põevad seda ka lapsed. Aina enam täiskasvanuid ja lapsi on ülekaalulised või rasvunud (vaadake 30-40 aastat tagasi tehtud pilte täiskasvanutest ja lastest ning võrrelge neid sellega, kuidas näevad inimesed välja tänapäeva Euroopa riikides). Rasvumise kasvuga samaaegselt levib kiiresti II tüüpi diabeet, mis ei ole ometi nakkushaigus. Mis on viimase veerandsaja aasta jooksul muutunud, et rasvumine ja rasvumisega seotud haigused on muutunud niivõrd suureks probleemiks?

Daamid ja härrad!

Tulen tagasi suitsetamise ja alkoholi juurde. Me oleme aastakümneid teadnud, kuidas suitsetamine tervisele mõjub. Alkoholi tarbimine on enam kui saja haiguse puhul üks riskitegureid. Võrreldes sellega, mida õpetati arstidele, kes said oma kraadi vaid kümme aastat tagasi, teame nüüd, et see on palju suurem oht. Tervisele ohtliku alkoholitarbimise künnis on märksa madalam kui mehed Põhja- ja Ida-Euroopas arvavad.

Ka suitsetamine ja alkoholi liigtarvitamine pole nakkushaigused, mis levivad bakterite või viiruste kaudu. Need on haigused, mis levivad sotsiaalselt, näiteks seoses ühiskondliku survega ja sooviga sobida seltskonda, "olla nagu teised". Enamik lapsi ei suitseta oma esimest sigaretti mitte üksi, vaid koos sõbraga. Kui sõber ütleb "ei", jätab laps seekord sigaretti proovimata. Sama kehtib alkoholi kohta. Miks me näeme paljudes riikides teismeliste seas alkoholi tarvitamise ja purjutamise kasvu? Lapse käitumist ei mõjuta üksnes kodu ja vanemad. Noorukieas on tähtis roll eakaaslastel.

Oluline osa on ka erasektoril, mis oma kaupa noortele tarbijatele pakub. Mis te arvate, miks toodetakse üha uusi värvilisi madala alkoholisisaldusega jooke, mis kõigele lisaks on mõnes riigis veel ka "parima uue toiduaine" auhinna nominendid? Kas need on tõesti loodud alkoholisõltuvusega vanematele meestele mõeldes? Muidugi mitte. Nende jookide tootmisel peetakse silmas noori ja neid turundatakse noortele. Tulemus – olgu tahtlik või mitte – on see, et alkoholisõltuvusse meelitatakse naised ja noored. Need on inimesed, kelle puhul sõltuvusest jagusaamine on kõige raskem. Kas me teadvustame endale, et pärast nädalavahetuse joomapidu ei ole noored enam kunagi need, kes nad olid enne? Jah, me teame seda. Kuid mida teha?

Me ei tohi ka unustada, et alkoholi ja tubakaga seotud terviseprobleemid on meie (riikliku ja

rahvusvahelise) majanduspoliitika tulemus. Alkoholinõudlus ei ole üheski riigis kindlaksmääratud. Ka ei ole see "rahvuslik eripära" ega ühegi riigi ajaloost tulenev nähtus. Ütlemine, et inimesed joovad, sest "me oleme alati nii teinud", on esiteks ajalooliselt vale ja teiseks osutab ülimalle abitusele, viidates, et meil ei ole võimalik ise oma elu muuta. Alkoholinõudlus on seotud alkoholi pakkumise ja kättesaadavusega. Hästi rahastatud reklaami ja mainekujunduse kaudu saavad tööstusharud mõjutada noorte ja vanemate inimeste hoiakuid alkoholi ja tubaka suhtes, ent ka poliitikute arvamusi ja veendumusi selle kohta, kas tõenduspõhise ja vastutustundliku reguleerimisega on võimalik kaitsta riigi peamist vara – oma inimesi.

Meie kohus on olla valvsad ja kriitilised selle suhtes, kuidas need jõud mõjutavad alkoholi ja tubaka tarbimise praegust taset meie riikides. Poliitikute ülesanne on vajaduse korral seada kahtluse alla kehtivate õigusaktide alused, õppida tõenduspõhistest süsteemsetest lahendustest ja tagada, et õigusaktid looksid konteksti, kus alkoholi ja tubakaga seotud probleemid on proportsionaalsed neist toodetest saadava võimaliku majandusliku kasu ja maksutuluga.

Daamid ja härrad!

Kui tervis on juba kahjustatud, saavad arstid ja õed õnneks inimest aidata. Meie tehnoloogilised diagnostikavõimalused ja ravimid on paremad kui kunagi varem. Kättesaadavat teavet on nii palju, et enamikus riikides vajavad arstid ravijuhiseid, mis aitaksid neil uute ja üha muutuvate võimaluste müriaadis orienteeruda. Kuid kõigi nende võimalike raviviiside keskel ei tohi me unustada põhjust, haiguse allikat. Me räägime ju haigustest, mis on suurel määral põhjustatud inimeste endi poolt. Samuti ei saa me unustada, et haiguse põhjuseks olev käitumine, s.t inimese eluviis, ei ole ainult inimese enda valik. Toitumisharjumused, alkoholi ja teiste ainete kasutamise harjumused, suitsetamine ja muud elustiiliga seotud harjumused sõltuvad suuresti sotsiaalsetest normidest. Neid saab muuta, muutes hoiakuid ühiskonnas tervikuna. Aga see on juba poliitika. Arstidele ennetavast meditsiinist rääkides ütles üks mu professor hiljuti, et kui alkoholi kuritarvitamine ja teised elustiiliga seotud probleemid on riigis üks peamisi surmapõhjuseid, siis annab see tunnistust ebaõnnestunud sotsiaalpoliitikast. Mõelgem oma riikidele ja oma kodanikele.

Lõpetuseks lubage mul tagasi tulla suuremate eesmärkide juurde, milles riigid on kokku leppinud. Mul on hea meel, et kaksteist aastat pärast aastatuhande arengueesmärkides kokkuleppimist on riigid ühiselt seadnud eesmärgi, et 2025. aastaks peab mittenakkushaigustest tingitud surmajuhtumite arv vähenema 25% võrra. Loodan, et nende haigustega seotud probleeme käsitletakse 2015. aastale järgneva perioodi tegevuskavas. Eurooplasena on mul hea meel, et konverentsil arutatakse visiooni tubakavabast Euroopast. Me

saavutame oma eesmärgid ainult siis, kui meil õnnestub mõjutada ümbritsevat keskkonda nii, et tervislik eluviis oleks loomulik valik. See on võimalik juhul, kui ka erasektor tajub oma vastutust inimeste tervise eest ja kui igaüks meist mõistab oma isikliku vastutust. Meie laste ja meie endi tervis sõltub siin saalis viibivate inimeste tarkusest ja julgusest.

Soovin teile kõigile head konverentsi ja edu meie ühises töös.