



## Kuidas vähendada keskkonnategurite negatiivset mõju tervisele?

**Keskkonnatervise** seisukohalt on oluline, et inimesed seostaksid omavahel keskkonda ja tervist ning mõistaksid, et keskkonda parandades/säästes mõjutavad nad tervist. Sest inimese tervis sõltub pärilikkusest (20%), keskkonnast (20%), eluviisist (50%) ja arstibist (10%). Kogu ümbritsevat keskkonda on ühel inimesel raske muuta, kuid ka väike panus on terviku muutmiseks oluline.

**Riik** kavandab ja viib ellu riiklikku poliitikat rahvatervise arengukava kaudu, reguleerib keskkonnaterviseiga seotud saasteainete kontsentratsioonide piirväärtusi ja teostab riiklikku järelvalvet. See tegevus mõjutab kõiki inimesi.

**Teadlased** uurivad keskkonnatervise erinevaid aspekte, et huvitatud osapooled (riik, kohalikud omavalitsused, elanikud) saaksid oma tegevuses tugineda teaduspõhistele andmetele.

## Keskkonnatervise uuringute keskus (KTUK)

18.11.2013 loodi **Terviseameti** juurde **Keskkonnatervise uuringute keskus (KTUK)**, millest peaks välja kasvama riiklik keskkonnatervise kompetentsikeskus.

### KTUK-i peamised tegevused:

- kogub ja analüüsib keskkonnaterviseiga seotud andmeid
- teostab ja/või korraldab tervise mõjude uuringuid
- nõustab/osaleb keskkonnatervise valdkonnaga seotud strateegiliste dokumentide väljatöötamisel
- teavitab elanikkonda keskkonnaterviseiga seotud aktuaalsetest teemadest
- korraldab koolitusi erinevatele huvigruppidele
- teeb rahvusvahelist koostööd

### Keskkonnatervise uuringute keskuse töötajad:

keskuse juht **Hedi Harzia**

e-post: hedi.harzia |ät| terviseamet.ee

peaspetsialist **Güлтšара Karajeva**

e-post: gultsara.karajeva |ät| terviseamet.ee

andmebaasi peaspetsialist **Kaili Tuulik**

e-post: kaili.tuulik |ät| terviseamet.ee

Postiaadress: Paldiski mnt 81, 10617 Tallinn.

[www.terviseamet.ee](http://www.terviseamet.ee)



TERVISEAMET



TerVE



# KESKKONNATERVIS FOOKUSES

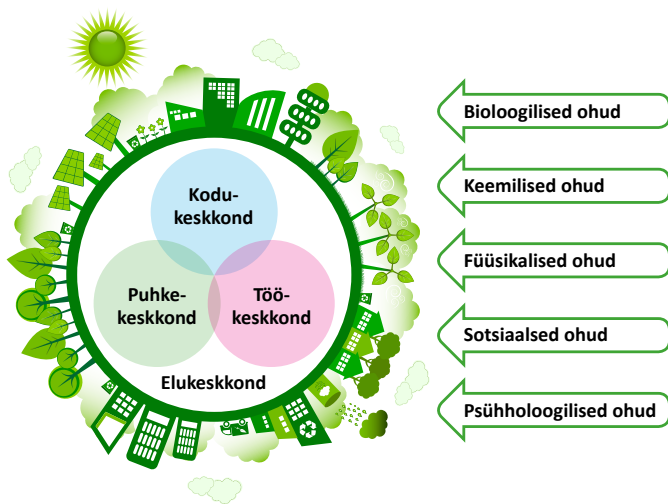


**Terve keskkond =  
Terve inimene**

# MIS ON KESKKONNATERVIS?

Keskkonnatermise termin hõlmab neid inimese tervise aspekte, k.a elukvaliteet, mida mõjutavad keskkonna füüsilised, keemilised, bioloogilised, sotsiaalsed ja psühhosotsiaalsed tegurid; puudutab ka praeguse ja tulevaste põlvkondade tervisele potentsiaalselt ebasoodsalt mõjuda võivate keskkonnategurite hindamise, korrigeerimise ja tõkestamise teooriat ja praktikat. (Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020).

Keskkonnatervis on valdkond, mis käsitleb keskkonnast tulenevaid positiivseid või negatiivseid tervisemõjureid.



## Olulisemad tervist mõjutavad keskkonnategurid

**Saasteaine** on tahke, vedel või gaasiline tervist või keskkonda ohustav aine vees, õhus või mullas. Inimtegevuse tagajärjel keskkonda sattununa mõjuvad need inimesele ja teistele organismidele enamasti negatiivselt. Paljude saasteainete kohta on sätestatud piirkontsentratsioonid, mille juures need ained veel otseselt keskkonnale ega inimesele ohtlikud pole. Viimasel ajal räägitakse üha enam ka müra- ja valgusesaastest.

### ÕHK

**Välisõhus** avaldavad kõige olulisemat tervismõju peened (PM10) ja eriti peened osakesed (PM2,5). Mida peenemad on osakesed, seda sügavamale hingamisteedesse need jõuavad — alla 10 µm diameetriga osakesed jõuavad kopsude alveoolidesse ja sinna pikemaks ajaks jäädes võivad need tekitada kopsudes põletikuloldeid. Alla 0,1 µm osakesed võivad jõuda läbi kopsu alveoolide otse vereringesse ja seejärel juba teistesse organitesse.

**Siseõhu** ehk ruumiõhu kvaliteedi tähtsus inimese tervisele on suur, kuna inimesed veedavad keskmiselt 80% oma ajast siseruumides. Hiljutised uuringud näitavad, et mõne kahjuliku õhusaasteaine sisaldus võib olla siseruumides isegi suurem kui õues. Põhilised õhusaaste tagajärjel tekkivad terviseprobleemid on kopsuhaigused ja südame-veresoonkonna haigused.

### TOIT

Enamik toiduga seotud haigestumisi, on põhjustatud toidu mikrobioloogilisest ja keemilisest saastumisest, väärtoitumisest, oluliste toitainete defitsiidist või liigsöömisest.

### VESI (suplus- ja joogivesi)

Kõige enam haigusi, mis on seotud joogiveega põhjustavad seal esinevate komponentide (nitraadid, raud, mangaan, ammonium, mikroorganismid) liigsus või teiste eluks vajalike komponentide (fluor, mangaan, kaltsium, mikroelemendid) vaegus joogivees.

**Suplusvee** terviseriskiks on mikrobioloogiline või muu reostus, basseinivee riskide tõstavad erinevad haigustekitajad või ka kemikaalid ja nende jääkproduktid.

### MÜRA JA VIBRATSIION

Pikaajaline kokkupuude **müraga** võib põhjustada kuulmislangust, kahjustada närvisüsteemi, halvendada mälu ja tähelepanuvõimet ning tekitada peavalu. Lisaks sellele mõjub müra kahjulikult veresoontele ja vererõhule ning võib tekitada südame funktsionaalseid häireid ning psühhosotsiaalset pinget.

**Vibratsioon** aga kahjustab eelkõige inimeste närvisüsteemi ja veresoonkonda.

### KIIRGUS

**Ioniseeriv kiirgus** tuleneb eelkõige pinnase ja põhjavee looduslikult kõrgest radooni ja radiumi sisaldusest. Eriti ohtlik on suitsetajatele radoon, olles oluliseks kopsuvähi kaastekitajaks.

**Mitteioniseeriva kiirguse** nagu elektromagnetväljade negatiivne mõju inimesele on seotud välja tugevusega ja selles viibimise kestvusega. Kaua tugevas väljas (1000 V/m) viibides võivad tekkida endokriinse süsteemi, ainevahetuse ning pea- ja seljaaju talituse häired.

**Psühhosotsiaalne keskkond** on sotsiaalsete, psühholoogiliste ja emotsionaalsete tegurite kompleks ümbritsevas keskkonnas. Siia kuulub ka inimeste tervisekäitumine. Selle keskkonna mõju tervisele on väga individuaalne, kuna sõltub kõige rohkem inimesest endast.