

Ülevaade mürgistusinfoliini 16662 tööst



MARE ODER
Mürgistusteabekeskuse
mürgistusteabe
osakonna juhataja
Terviseamet

Eesti mürgistusteabekeskus tegeleb mürgistuste esmaabi juhendamise, juhtumite triažeerimise ning mürgistusravi ja mürkkainete kohta info jagamisega, seda peaauglikult infoliini 16662 kaudu, aga ka koolituste abil ja pidevalt uueneval kodulehel 16662.ee.

Infot väljastatakse nii eesti, vene kui vajadusel ka inglise keeles. Peaauglikult vajavad inimesed nõu kodus juhtunud õnnetuse tõttu, ent võib juhtuda, et mürgistus tabab ka reisil olles.

Laste ravimimürgistused

Kodustes õnnetustes on peale kemikaalide sageduselt oluliselt kohal ka ravimimürgistused, seda nii täiskasvanutel kui ka lastel. Laste mürgistuste osakaal on kõikide mürgistuste hulgas aasta-aastalt vähenenud, ent on siiski endiselt probleem (vt joonis 1).

Kui 2019. aastal võtsime tähelepanu alla mürgistused ja eeskätt kõige suurema grupi, kemikaalimürgistused (sh desinfitseerimisained) (2), siis märkasime tulemustes muret tekitavat suunda: laste sünnijärgses vanusegrupis näitas aastate statistika üksnes kasvutrendi.

COVID-19 alguses 2020. aastal uurisime peale üldise statistika ka kõiki infoliini 16662 kõnekaarte, et saada teada, miks laste esimesel eluaastal on mürgistusõnnetuste arv aina suurenemas (3) (vt joonis 2). Kokku analüüsiiti 945 kõnet.

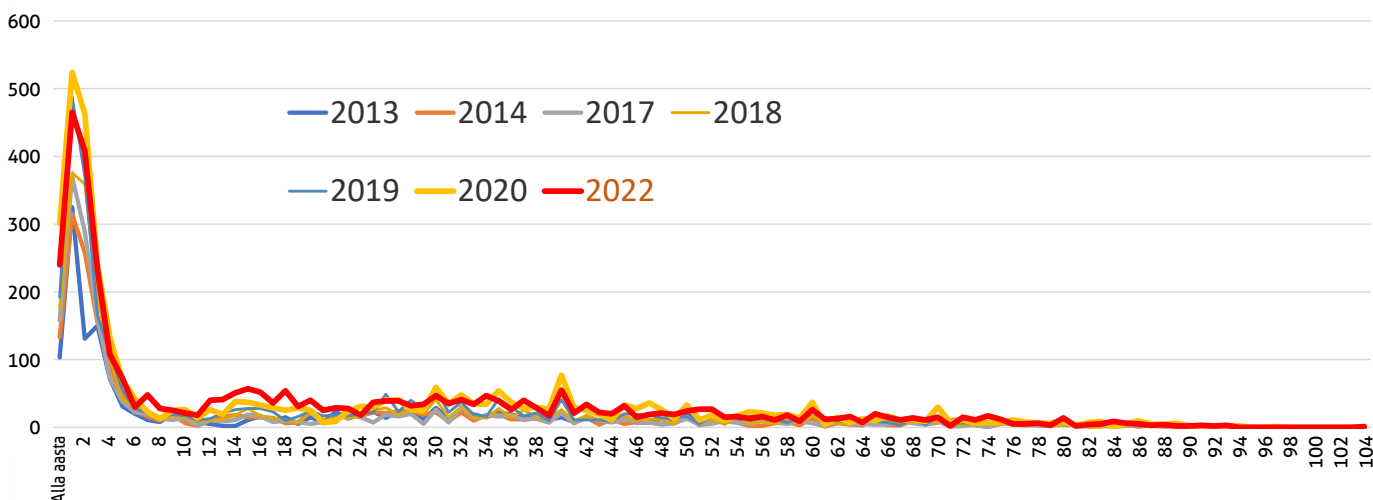
Selgus, et mürgistuste põhjused ja seda tekitanud ained muutusid koos vanusega. Nooremas rühmas andis 83,3% valesti manustatud ainetest lapsele lapsevanem või vanavanem, vanemas rühmas oli lapsevanem mürgistuse põhjustaja vaid 19%–1 juhtudest.

Nooremas vanuserühmas olid 83% valesti manustatud ainetest originaalpakendis ja sisaldasid enamasti ravimeid/toidulisandeid (59,7%), teisele kohale jäi kodukeemia (28,6%). Kosmeetikatooted ja taimed/seened selles rühmas praktiliselt puudusid.

Selgusid ka täpsemad vale aine manustamise põhjused: ravimite/toidulisandite segiajamine hõlmas tavaliselt

üksteisega äravahetamiseni sarnases pakendis tooteid, enamasti D-vitamiini sisaldavad 10 ml pudelid *versus* sarnased pudelid, mis sisaldasid silmatilku, eeterlikke õlisid, e-sigareti täitevedelikke, 30% äädikat, küünelakieemaldajat jne (vt foto 1, kus on 10 ml pudelikesed kodudes) ja sarnase välimusega väikesed salvituubid.

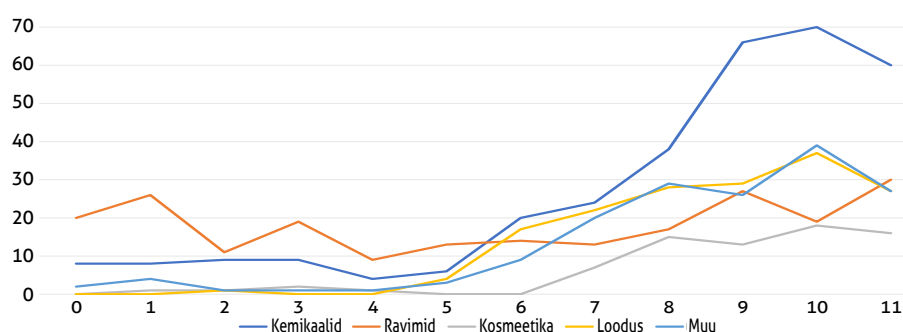
Peaauglikult juhtuvad õnnetused 10 ml pudelikestega siis, kui lapsele on vaja anda D-vitamiini, aga andja ajab selle segamini samas kohas hoitavate muude pudelitega. Tavaliselt on õnnetused juhtunud kas varahommikul (on kiire) või hilja õösel, kui lapsed juba magavad ning üksjagu väsinud emale meenub vitamiini andmise vajadus. Segiaetud pudelite tõttu märgatakse õnnetust siis, kui laps hakkab nutma. Seetõttu on ülioluline ette näha võimalikku ohtu juba tavaliste pudelikeste/tabletikarpide koju toomisel.



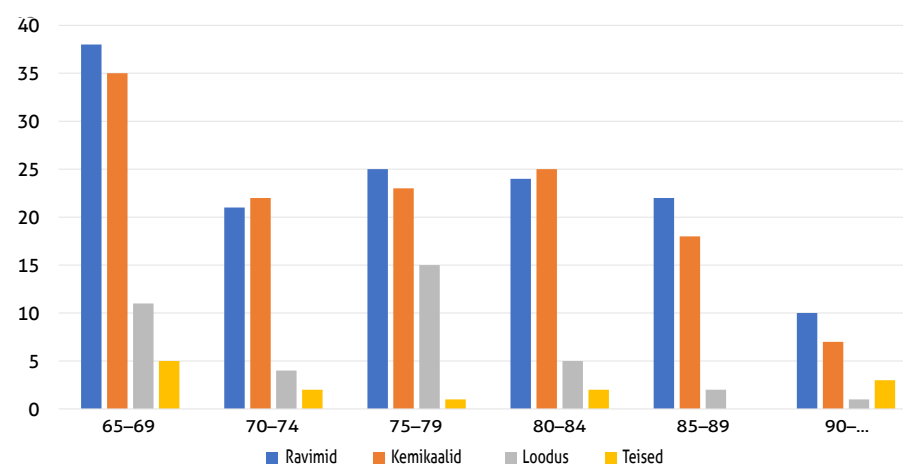
Joonis 1. Infoliini 16662 kõnede ülevaade vanuse järgi 2013–2022 (1)



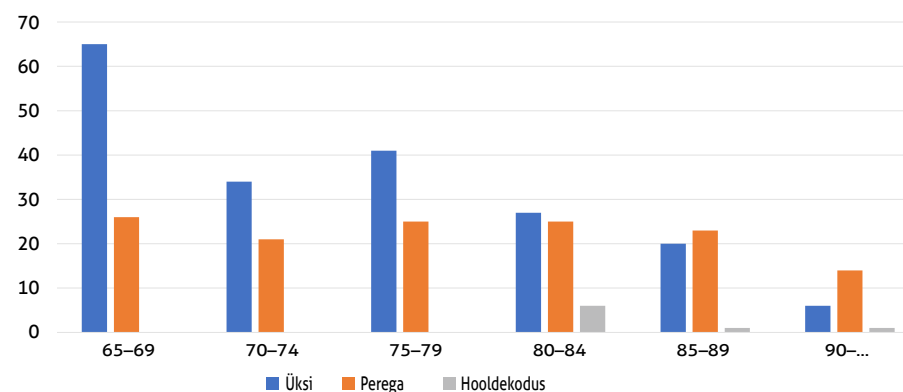
Foto 1. Kodus olevad 10 ml erinevad pudelikused



Joonis 2. Mürgistust põhjustanud ainete grupid alla 1-aastastel lastel elukuude kaupa (1)



Joonis 3. Mürgistusjuhtumite põhjused üle 65-aastastel nõustatutel infoliinil 16662 (2009–2020)



Joonis 4. Mürgistuste jaotus üksi, perega või hooldusasutuses elavatel eakatel infoliinil 16662 nõustatud juhtumites aastatel 2009–2020

Siinkohal on suur roll ka apteekritel, kes saavad omalt poolt anda panuse ohtude märkamisel ja juhtida kliendi tähelepanu sellele, et kodused ravimite hoiustamissüsteemid tasub varakult läbi mõelda.

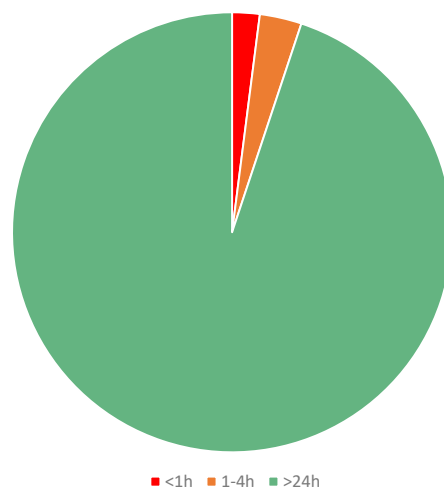
Näiteks tasub juba apteegis suunata inimese tähelepanu sellele, et hea oleks hoida ravimeid ja muid väikepudeleid eraldi. Nii välditakse olukordi, kus kiirustades või väsimuse tõttu haaratakse tähelepanematuses vale pudel ja tagajärjeks ongi mürgistus.

Lastele mõeldud ravimeid on kõige parem üldse eraldi hoida, kas eraldi suletavas kapikeses või ravimikapis eraldi korvis.

Eakate ravimimürgistused

Õnnetused juhtuvad ka siis, kui erinevad ravimid on ühes käepärases karbis ja ravimid aetakse lihtsalt segamini. Samal moel juhtuvad õnnetused ka eakatel inimestel oma ravimitega, eriti kui ravimeid võttes prille ette ega toas tuld põlema ei panda, ent ravimeid on segamini aetud ka kemikaalidega (4) (vt joonis 3).

Sageli elavad õnnetusse sattunud eakad ka üksi (eriti kuni 84. eluaastani juhtunud õnnetused, vt joonis 4) ning murelikuks teeb, et eakas ei oska mürgistust märgata enne, kui naabrinaine või teised tuttavad külla tulevad (vt joonis 5).



Joonis 5. Mürgistusnõustamiseks võetud kõne aeg alates mürgistuse toimumisest üle 65-aastastel inimestel aastatel 2009–2020

Nõuandeid

PAKENDI SUURUSED

Apteekri laua juures otsustab inimene, kas osta geneerilist või originaalravimit, samuti otsustab ta pakendi suuruse üle. On juba hea tava, et apteeker sellistel juhtudel küsib, kas kodus on ka väikesi lapsi.

Eeskätt tasub läbi mõelda erinevate ravimipakendite suurused – väikeste lastega kodudes võiksid olla kasutusel kuni 20 tabletiga pakendid, ravimite turvapakendid ehk blisterpakendid, millest laps ei saa üksioleku aja jooksul kätte enam kui ühe tableti. Nii säästavad lapsevanemad oma edaspidist muret ja hirmu, kui õnnetus on juhtunud.

Õnnetuse juhtudes ja suurte pakendite korral on ette tulnud, et lisaks kiirele esmaabi andmisele tuleb põrandal laiali olevat tableti hunnikut üle lugeda (otsida vaiba alt, diivani vahelt, kodulooma suust, lapse taskust) või meenutada topsist eelnevalt võetud ravimite arvu.

RAVIMITE ASUKOHT JA MANUSTAMINE

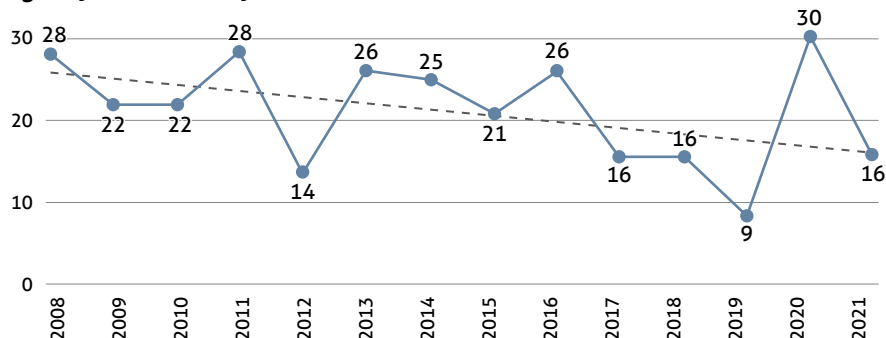
Ühe suurema õnnetusjuhtumite grupi moodustavad ka sellised õnnetused, kus unustatakse ravimid (ja kemikaalid) laste vaate- ja käeulatuses turvalisse kohta panna. 6–12 kuu vanuste lastega juhtunud mürgistustest on 50% seotud sellega, et laps on ise ulatunud talle ohtliku tooteni. Nii on juhtunud, et kui ravimi-siirupile pole kork pärast lapsele manustamist kohe peale saanud ja lapsevanem on korraks eemale läinud, avastab ta naastes, et kogu ravimipudel või ka tabletitops on tühi. Seega taas mõte apteekritele: tasub inimestele meelde tuletada ravimi väljastamisel, et kork tuleb kohe pärast ravimi võtmist taas peale panna.

Teisalt vajab läbimõtlemit ka täiskasvanute endi ravimivõtmine, mida pole mõistlik laste nähes teha – muidu õpivad lapsed ise ravimit haarama ja ka lapsekindlaid pudeleid avama, sest lapsete jälgendavad loomuosaselt vanemaid.

VEDELADE RAVIMITE MANUSTAMINE

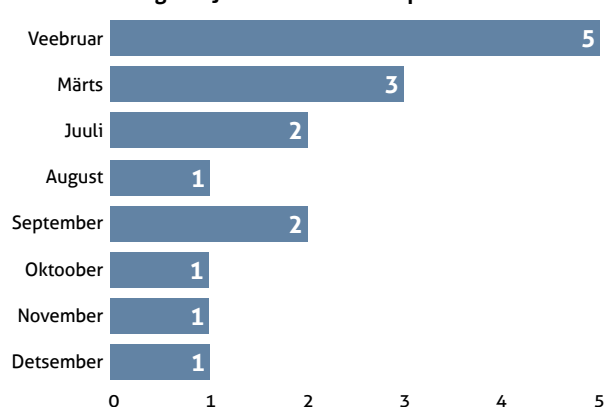
Mürgistusinfoliinile helistatakse võrdlemisi tihti seoses vedelate ravimite ebatäpse manustamisega. Tuletame mürgistusinfoliinilt siis ka meelde, et vedela ravimi mõõtmiseks on ainus sobiv vahend kaasasolev mõõdulusikas. Selle asendamine koduse tee- või supilusikaga ei ole mõistlik, sest ravimi kogus

Mürgistusjuhtumite trendijoon



Joonis 6. Lapsed vanuses 0–11 kuud – mürgistusjuhtumite ja mürgistuskõnede trendid. Tähelepanelikkus ja soovitude järgimine on juba vähendanud pikalt tõusujoones olnud väikeste laste mürgistusi. Trend jätkus ka 2022. aastal, ent päris eesmärgini on veel üksjagu teed minna (1)

Mürgistusjuhtumid kuude kaupa 2021



Tabel 1. Tervisekassas registreeritud mürgistusjuhtumite statistika (0–11 elukuud, ainult põhidiagnoosina kirja läinud juhtumid), 2021. aasta

Mürgistuse põhjus	Juhtumite arv
Ravimid	3
Loodusmürgistused	2
Kemikaalid	11

Tabel 2. Mürgistusteabekeskuse mürgistuskõnede statistika (0–11 elukuud), 2021. aasta

Ainerühm	Kõnede arv
Kemikaalid	104
Ravimid	38
Taimed	37
Muud mürgistusküsimused	28
Loodustooted	15
Metallid	2
Loomad	1
Seened	1
Bioloogilised toksiidid	1

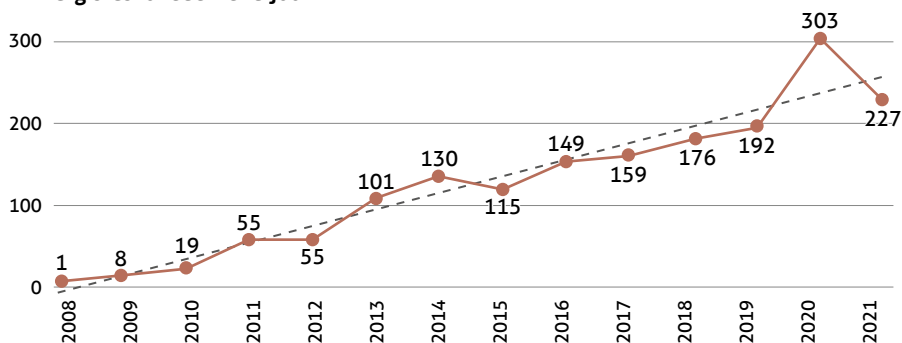
peab olema täpne. Tee- ja supilusikaid on tänapäeval väga mitmes suurus.

Ka ei tohi ravimit manustada otse pudelist, sest nii ei pruugi olla võimalik lõplikult manustatud kogust kindlaks määrata. Ravimi ülemäärane kogus kujutab endast ohtu. Ka pudeli tilgasisüsteem võib alt vedada – seetõttu tuleb ravim esmalt lusikale tilgutada ja alles seejärel manustada.

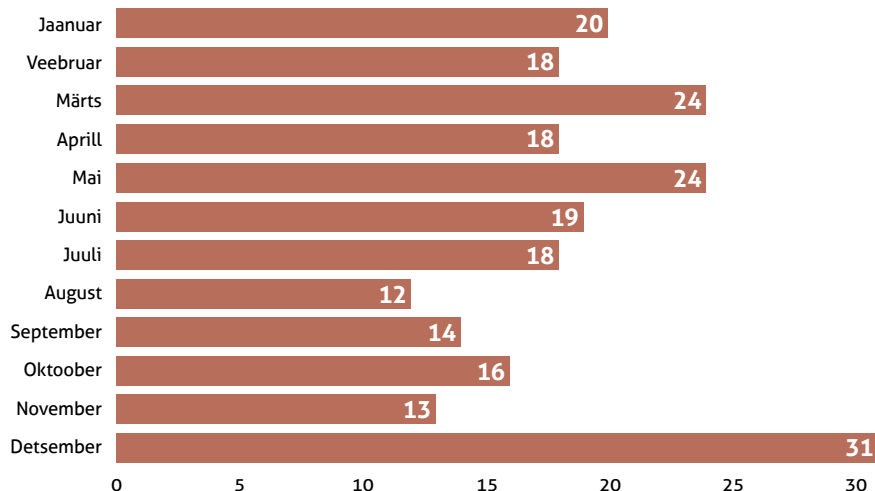
Ent mürgistusteabekeskuse eksperdid teevad selliseid tähelepanekuid alati tagantjärele tarkusena. Ennetamiseks on hea inimese tähelepanu suunata juba ravimi väljastamisel, nii saab inimene ise õnnetuse ärahoidmiseks palju ära teha.

Enamasti juhtuvad õnnetused ikka kõige sagedamini kasutatavate ravimitega, ATC kodeeringus N-grupi

Mürgistuskõnede trendijoon



Mürgistuskõnede kuude kaupa 2021



ravimitega. Muret teevad teismeliste enesekahjustamise eesmärgil juhtuvad mürgistused.

Kokkuvõtteks

Ravimimürgistuste teemat kokku võttes soovitage inimestel meele pidada lihtsaid reegleid. Mürgistuse vältimiseks kontrolli ravimeid võttes kolm korda:

1. Pakendit avades kontrolli, kas selle sees on õige ravim.
2. Ravimi manustamise eel kontrolli, kui palju peab võtma. Pööra erilist tähelepanu mõõtühikule: milliliitrit ja milligrammi ei tohi segi ajada.
3. Kohe pärast kasutamist kontrolli, kas ravim sai tagasi õigesse pakendisse ja lastele kättesaamatusse kohta.

Need on üldiselt lihtsad reeglid, mille apteegis meelde tuletamisest on juba palju abi. Saame infoliinil aegajalt ka tagasisidet, et neid küsimusi esitatakse. Oleme meie apteekritele selle töö eest väga tänulikud ja toetame teavitustöös ka edaspidi.

Terviseameti mürgistusteabekeskuses on kujundatud ja välja töötatud ka apteekides abistavaks materjaliks mitmeid animatsioone erinevatele ekraanidele, mida hea meelega jagame kasutamiseks tasuta. Need aitavad apteegikülastajatel nt järjekorras seistes olulist meele hoida või meelde tuletada.

Lihtsad juhised ja soovitusel on viimastel aastatel pälvinud palju tähelepanu ning inimesed on ka oma riskikäitumist muutnud. Sellest annab märku ravimite segiajamisest ja valest manustamisest tulenenud mürgistuspatsientide arvu vähenemine nii mürgistusinfoliinil 16662 kui ka haiglates (vt joonis 6 ning tabelid 1 ja 2).

Ükski mürgistus ei pea juhtuma ja kõik mürgistused on vältitavad!

Kasutatud kirjandus

1. Terviseameti mürgistusteabekeskuse statistika. <https://www.16662.ee/et/statistika>
2. Kastenje R, Kukker A, Oder M. Message on the bottle. How does wrong package influence occurrence of caustic and corrosive chemical exposures. Estonian experience. *Clinical Toxicology* 2020; 58 (6): 601.
3. Kastenje R, Koltšanova R, Razumnaja A, et al. Bottles and messages revisited: circumstances of poisonings among under 1 year old infants in Estonia. *Clinical Toxicology* 2021; 59 (6): 575.
4. Kastenje R, Koltšanova R, Oder M. Circumstances of accidental poisonings in Estonians elderly – a 12 year retrospective analysis. *Clinical Toxicology* 2022; 60 (1).
5. Terviseameti mürgistusteabekeskus. Antidootide baas. <https://www.16662.ee/et/tervishoiutootajale/antidootide-baas>
6. Terviseameti mürgistusteabekeskus. Esmaabi. <https://www.16662.ee/et/esmaabi>

Esmaabireeglid

- Kui õnnetus on juhtunud, loputa suu tavalise veega ja tee kindlaks, mida ja kui palju alla neelati. Seejärel helista mürgistusinfo telefonile 16662, et saada hinnang õnnetuse ohtlikkuse kohta ja juhised järgmisteks sammudeks. Mürgistusinfoliinile võib helistada ka siis, kui pole kindel, kas on tekkinud mürgistusoht – näiteks siis, kui laps on kätte saanud mõned rohud või mõned ravimid on antud liiga palju. Mürgistusinfoliin aitab sellises olukorras õige otsuse teha.
- Oleme tajunud inimeste ja tervishoiuspetsialistide ootust, et mürgistuse korral on abiks alati antidoot. Peame siinkohal siiski optimismi jahutama, sest antidoot on olemas vaid väga vähestele mürkainetele. Tervishoiuteenuste osutajatel on kaks suuremat antidootide varu. Esiteks on haiglate soetatavad antidootid, mida kasutatakse sageli ka muude somaatiliste haiguste raviks, teine suurem varu on riigi ostetavatest ja haiglatele laialijagatavatest vastumürkidest, mis on kulukad. Viimaste kohta saab infot ka Terviseameti mürgistusteabekeskuse veebilehelt (5).
- Peamine mürgistuste ravi on sümptomaatiline, ent ülioluline on nii õige esmaabi kui ka mürkaine eliminatsiooni vähendamine.
- Õige esmaabi kohta liigub ringi veel hulk rahvapärismi, ent tänapäeval kehtivad soovitusel on leitavad keskuse veebilehelt (6).
- Tasub meele pidada lihtsat reeglit: alati aitab tavaline vesi. Nahale sattunud kemikaal tuleb pikema aja jooksul maha pesta, allaneelatud kemikaali korral suu loputada ja juua väikeste lonksudega vett ning uurida infoliinilt 16662 edasisi tegevusjuhiseid.
- Ravimite, taimedest, seentest tekkinud mürgistuste korral võib ülioluliseks osutuda ka aktiivsüsi, seda õigel moel ja õiges koguses manustatult. Tuleb tähele panna, et aktiivsüsi ei aita kemikaalmürgistuste, sh alkoholi-mürgistuse korral. Mürgistuste esmaabiks peaks igas kodus olema vähemalt 50 grammi aktiivsütt.
- Haiglates ja kiirabis kasutatakse mugavalt manustatavat aktiivsööpulbrit, ent tavainimesel on võimalik soetada apteegist peamiselt aktiivsöötablette, üks tablett on 0,25 g.
- Aktiivsütt ei tohi siiski ise manustada, sest ka see on ravim oma kõrvaltoimetega. Aktiivsöö manustamise vajaduse üle otsustab mürgistusteabekeskuse ekspert, kui helistada numbrile 16662, seda ööpäev läbi kõikidel päevadel nädalas. Kõned on kohaliku kõne hinnaga ning anonüümsed.