Paragraafid

	Lehekülje nr.
4.2. Pikiuuringute kasu krooniliste haiguste riskitegurite kujunemise mõistmisel	1

4.2. Pikiuuringute Kasu Krooniliste Haiguste Riskitegurite Kujunemise Mõistmisel

Seni on endiselt küllaltki killustunud teadmised sellest, kuidas keskkond, pärilik eelsoodumus ning arengu ja kasvamisega kaasnevad muutused omavahel seostuvad ning krooniliste haiguste riskitegurite kujunemist, püsivust ja stabiilsust erinevatel eluetappidel mõjutavad. Krooniliste haiguste riskitegurite paljususe ja suure individuaalse varieeruvuse tõttu on raske välja tuua ühte kindlat tekkepõhjust. Seetõttu on keeruline leida ka ühte kõige tõhusamat sekkumist.

Krooniliste haiguste riskitegurite kujunemine algab sageli juba **varases lapseeas** ning jätkub **teisme- ja täiskasvanueas**, seetõttu on oluline kasutada uurimismeetodeid, mis võimaldavad jälgida muutusi isikupõhiselt. Hästi kavandatud pikiuuring võimaldab hinnata bioloogiliste, käitumuslike, sotsiaalsete ja keskkonnategurite ajalist muutumist eri vanuserühmades ning tuvastada terviseriskide varajasi kujunemismustreid. See aitab mõista, kuidas riskitegurid kujunevad, püsivad või muutuvad ning millised tegurid mõjutavad nende ülekandumist lapseeast teisme- ja täiskasvanuikka.

Näiteks on teada, et ülekaal ja rasvumine varases lapsepõlves on üks suuremaid riskitegureid krooniliste haiguste tekkes hilisemas elus. Liigne kehakaal mõjutab organismi ainevahetust, hormonaalset tasakaalu ja põletikuprotsesse ning võib viia seeläbi erinevate krooniliste haiguste tekkeni. Mõistmaks, kuidas ja miks need muutused tekivad ning millal ja kuidas sekkuda, on vaja põhjalikke ja ajas korduvaid mõõtmisi, sealhulgas bioproovide kogumist, mis võimaldavad hinnata bioloogilisi protsesse juba enne kliiniliste sümptomite ilmnemist. Pikiuuringud pakuvad selleks ainulaadset võimalust. Ajas järjestatud andmed võimaldavad analüüsida, kuidas varajased eluviisi-, keskkonna- ja bioloogilised tegurid kujundavad

tervist aastate jooksul ning millised mehhanismid seovad lapsepõlves kujunenud riskitegurid hilisemate haigustega. Selline lähenemine aitab tuvastada nii riskitegurite kujunemise kriitilisi perioode kui ka tegureid, mis mõjutavad nende püsimist või muutumist, pakkudes vajalikku teavet ennetusmeetmete kavandamiseks juba elu varases etapis.

> *Pikiuuringute edukas läbiviimine nõuab põhjalikku ettevalmistust, metoodilist järjepidevust ning asutuse tugevat tuge ja eelarvet. Vähem tähtis ei ole osalejate motiveerimine ja kaasamine. Uuringu usaldusväärsuse tagamiseks peavad inimesed olema valmis osalema korduvalt ja pika aja (aastakümnete) jooksul.*

Kuigi pikiuuringud pakuvad hindamatut teavet, kaasnevad nendega mitmed metoodilised ja korralduslikud proovikivid. Kõige olulisem on uuringute pikk kestus ja suur maksumus: andmete kogumine ja osalejate jälgimine aastate või isegi aastakümnete vältel nõuab märkimisväärseid ressursse ja püsivat rahastust ning ennekõike uuritavate motiveeritust ja valmidust korduvalt ajamahukates uuringutes osaleda. Samamoodi võivad komistuskiviks kujuneda metoodilised muutused. Ühiskonna, teaduse ja tehnoloogia areng toob kaasa muudatusi mõõtmisviisides ja definitsioonides, mis võib raskendada andmete võrreldavust ajas.