



# Meeste tervise

TÖÖRIISTAKOHVER



TOP 10  
MEHE TAPJAT



MEESTE ELUSTIIL

MIDA MEHED  
TEADMA PEAKSID

Kuidas elada, hästi ja pikalt!

## Elukümnendid

TEEVIIT HEALE TERVISELE

*Nõuandeid*



**Väljastaja:**

Viljandimaa Omavalitsuste Liit  
(heaolu töörühm)

**Trükis sisaldab:**

Tervise Arengu Instituudi,  
Statistikaameti ,  
Eesti Haigekassa ja  
erialaseltside teabematerjali

**Faktid kontrollinud:**

Dr. Margus Viigimaa

**Kujundus:**

A&Alif Studium OÜ

**Pildid:**

Freepik, Unsplash

## Sisukord:

3. Vaatame faktidele näkku
5. Top 10 mehe tapjat
6. Elukümnedid
13. Kas sul on töö juures turvaline
16. Meeste elustiil
18. Sinu aju on tähtis
20. Kütust elule
22. Liigu elu eest
24. Elu pahed: narkootikumid ja alkohol
25. Alkohol ja sina
26. Suitsetamisest
27. Insuldi statistika
28. Diabeet
30. Artriit ehk liigesepõletik
32. Luustiku tervis
33. Kas sa tead päikese mõjust?
34. Soolekasvaja
35. See on tabuteema!
36. Eesnäärme tervis
38. Meeste viljatus
39. Munandivähk
40. Erektsoonihäired
41. Turvaline seks
42. Verelooma kasvavad
43. Süda ja vereringlus
44. Depressioon ja ärevushäired
46. Üks pluss üks = kolm
47. Isa... see on tegusõna
48. Üksipulgi suhetest
50. Pere - ja lähisuhtevägivald
51. Stress
52. Jälgi enda tervist

# VAATAME

## faktidele näkku

Eesti meeste oodatav eluiga 2020. aasta seisuga on 74,4 aastat, kusjuures neist tervena elatakse 55,5 aastat.

Sellises vanuses mehed seavad sageli endale väga kõrgeid eesmärke või otsustavad, et nüüd on lõpuks aeg hakata elu nautima. Et füüsis siis vaimule jalgu ei jääks, tuleb oma tervisesse aegsasti ja järjepidevalt panustada.

Meeste terviseteadlikkus on viimasel ajal tõusnud - 2019. aastaga võrreldes elavad Eesti mehed ühe aasta ja viis kuud terve mana!

- Eestis oli 2021. aastal veidi alla poole kõikidest surmadest – 8363 surmajuhtu põhjustatud vereringeelundite haigustest. Südameinfarkt moodustas 12% Eesti meeste surmadest.
- **Ülekaalulisus.** 40–50 aasta vanustest Eesti meestest on koguni 72,2% ülekaalulised ja neist 27,4% rasvunud.
- **Vähene füüsiline koormus viib hauda.** Liiguta, liiguta ja liiguta natukene veel. Füüsilise koormuse puhul langevad mitmed tervisele ohtlikud näitajad. Seega nagu ütles õpetaja Laur: kui kõike ei jõua, tee kasvõi pool. Alguses kasvõi 30 min füüsilist koormust, või näiteks üks tund (koeraga) jalutamist.

- **Ebaterved eluviisid lõikavad su elust aastaid nagu vikatiga.**

Jutt loomulikult alkoholist ja tubakast. Statistiliselt on mõlema tarbimine Eestis selle sajandi algusest kuni tänaseni jõudsalt vähenenud, kuid tarbimist vähendada saab veel. Kui tarbid liigselt alkoholi, on tulemus teada: Sind tabavad maksahaigused (maksafunktsiooni näitude halvenemine meestel 27%), langenud testosterooni tase ja tõusnud kolesterool. Alkoholi muutuva püsival tarvitamisel antidepressandist kiiresti depressandiks. Sama on tubaka tarbimisega: 50% kopsuvähi diagnoosidest on seotud suitsetamisega. Lisaks hingamisteede pahaloomulised kasvaja, mis on meeste vähisurmade sagedane põhjus. Ja ära arva, et alternatiivsed tubakatooted palju tervislikumad on.

- **Toitumine on pika ja hea elu alus.** Toitumine on väga-väga oluline. Burger ja muu kiirtoit tõstavad kolesterooli ja neis on vähe vitamiine. Ja suhkur on ikka veel valge surm. Tervislik on proovida reguleerida toitumist: söö hommikul, lõunal ja õhtul. Lisaks pööra tähelepanu sellele, mida sa sööd! Jäta meelde: roheline ehk toortoit on sõber!

- **Sugulisel teel levivad haigused** – isegi kui neid ei tundu olevat, siis kontrolli ennast! Mitmed sugulisel teel levivad haigused on meeste puhul sümptomiteta, mistõttu ei pöörata neile üldse tähelepanu. Ravimata võimalikud haigused võivad aga viia eesnäärmepõletikuni, viljatuseeni ja suguteede põletikeni. Näiteks B- ja C-hepatiit, mis samuti levivad sugulisel teel, võivad mööduda oma aktiivses faasis täiesti ilma vaevusteta. Ometigi jäävad nad kahjustama sinu maksa ja võivad avalduda hiljem...kui on juba hilja. Seega – kontrolli ennast!
- **Eesnääre!** Oska märgata eesnäärmehaiguste sümptomeid, sest statistika on tuim:
  - meestest vanuses 20–50 aastat 15–20% põevad eesnäärmepõletikku
  - enam kui 50% kaebavad eesnäärme healoomulisest suurenemisest tekkivate urineerimishäirete üle
  - ühel mehel viiest diagnoositakse elu jooksul eesnäärmevähk
  - Oska märgata esimesi ilminguid: öine tihedam urineerimine, nõrgem kusejuga, vaevused kubemepiirkonnas. Tee verest määratav PSA test alates 35–40 eluaastast!

Igal aastal sureb liiga palju mehi enneaegselt südamehaigustesse, vähki, õnnetustesse, enesetapu tõttu või rasvumise ja suitsetamise poolt põhjustatud haigustesse.

Meestel, kes söövad tasakaalustatult, liiguvad regulaarselt, jälgivad oma tervist ja pöörduvad probleemide korral arsti juurde, on suurem tõenäosus elada tervislikku ja pikka elu.

### TEIE TÖÖRIISTAKOHVER

See meeste *tööriistakohver* on disainitud aitama Sind olema teadlikum tervisest ning andma suuniseid vajadusel abi leidmiseks.



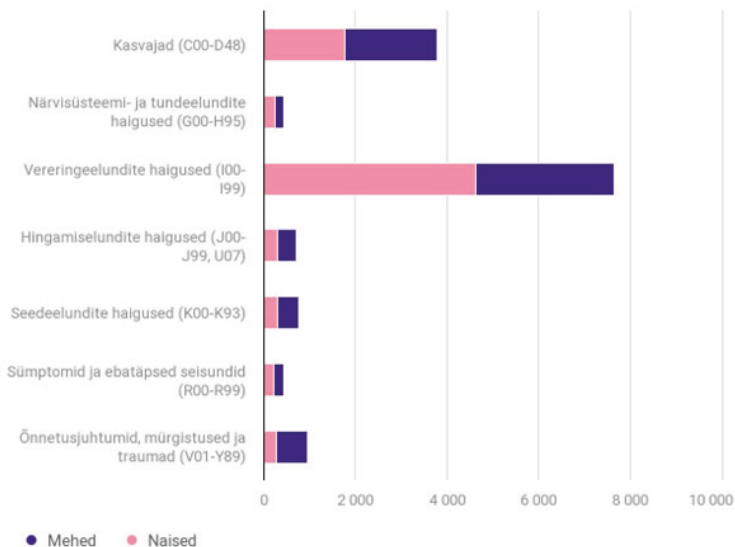


TOP 10

# mehe tapjat

## Surmapõhjused | 2020

Allikas: statistikaamet



## Elukiümnendid

Järgmised leheküljed on täis olulist tõendusmaterjali terviseteadet Sinu elu kümnenädade kohta. Sea oma suund elule, kus väldid elu möönasid ja juhid ennast hea ja täisväärtusliku elu poole.

# Elukümnendid

## TEEVIIT HEALE TERVISELE

Sinu  
20<sup>ndad</sup>

### SINU 20-NDAD:

Su terve elu on sinu ees - leidsid just iseisvuse, lõbutsed ja riskid. Haarad uutest võimalustest, samaaegselt võttes ohjad oma elu üle.

Kuid ole teadlik terviseprobleemidest, mis mõjutavad sinu vanuserühma.

Väga paljud (tervise)probleemid on välditavad!

Valikuid saab teha mitmeid. Tervislikke ja ebatervislikke, seadusekuulekaid ja seadust rikkuvaid, hoolivaid ja vähem hoolivaid.

Ole teadlik oma vaimsest tervisest, sest noored mehed on haavatavad emotsionaalsete probleemide suhtes. Need võivad lõppeda enesevigastamise või suitsiidiga.

Leia endale perearst, kellega sa tunned ennast turvaliselt ja käi regulaarses tervisekontrollis. Räägi arstiga oma tervisega seonduvatest muredest.

### 20-NDATE TERVISEKONTROLLI NIMEKIRI:

- ✓ Kaalu määramine ja vöökoha mõõtmine
- ✓ Vererõhu määramine
- ✓ Kontrolli oma munandite kühme. Tunned midagi ebatavalist? Mine arsti juurde kontrolli!
- ✓ Nahavähi uuringud - uuri oma sünnimärke! või lase uurida
- ✓ Vere kolesterooli- ja glükoositaseme määramine;
- ✓ Ärevushäired ja depressioon- räägi oma arstiga oma sind vaevavatest muredest.
- ✓ Suguhaiguste kontroll
- 6 ✓ Hambad korda! Külستا läbi elu korra aastas hambaarsti.

### Nõuandeid:

- Võimalusel väldi alkoholi tarbimist! (vt täpsemalt [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee))
- Väldi narkootikume;
- Ole aktiivne, tegele spordiga ja liigu. Liikumine on parim tegevus nii füüsilisele kui ka vaimsele tervisele;
- Räägi oma sõpradele oma emotsionaalsetest raskusest ja kuula ka nende muresid. Otsi abi – perearst või nõustaja aitavad sind;
- Praktiseeri turvalist seksi – seksi ajal ei lasta partneri seemnevedelikul, tupevedelikul ega verel sattuda oma kehasse. Kasuta kondoomi!
- Söö toitainerikkaid toite – palju juur- ja puuvilju;
- Naudi oma elu – väärtusta oma suhteid ja iseennast!
- Naera palju ja valjult;
- Jäta suitsetamine maha.



## SINU 30<sup>-NDAD</sup>:

Hektiline ja võrratu aeg, karjääri, suhete ja võib-olla isegi pere loomise aeg. Töö, eraelu, finantside ja pere asjadega žongleerimine võib tuua sinu ellu palju stressiallikaid.

Oma füüsilise tervise hoidmine ja arendamine on väga tähtis, kuna sinu elustiil mõjutab sinu keha.

Kontrolli regulaarselt oma vererõhku, kolesteroolitaset ja kehakaalu.

Söö toitainerikkaid toite ja jätkka spordiga. Ole aktiivne, et hoida oma kehakaalu kontrolli all.

Praktiseeri ohutut vahekorda.

## Nõuandeid:

- Ole aktiivne – trenni tegemine ja sõpradega sportmängude mängimine aitab sul hoida oma kaalu kontrolli all ning säilitada head füüsilist vormi;
- Ära tööta üle – veeda aega oma pere ja sõpradega. Leia aega, mida saate koos nautida;
- Hoidu alkoholi liigtarvitamisest – alkohol mõjutab sinu keha ja enesetunnet ka siis, kui sa seda ise ei tunne ning sul ei ole veel tervisekaebusi.;
- Pausi tegemine – kui sul on hobi või eesmärk, tee paus ja leia aega oma graafikust, et nendega tegeleda.
- Naera palju ja valjult;
- Ära hoia probleeme endas – räägi nendest.



## 30<sup>-NDATE</sup> TERVISEKONTROLLI NIMEKIRI:

- ✓ Kaalu ja vöökoha mõõtmine
- ✓ Vererõhk
- ✓ Kontrolli oma munandite kühme. Tunned midagi ebatavalist? Mine kohe kontrolli!
- ✓ Nahavähi uuringud - uuri oma sünnimärke!
- ✓ Vere kolesterooli - ja glükoositase;
- ✓ Ärevushäired ja depressioon - räägi oma arstiga oma muredest.



### SINU 40<sup>-NDAD</sup>:

Mõnikord võib töö võtta võimu sinu elus, ära lase sellel juhtuda!

Peresisesed ja tööga seonduvad raskused või kohustused võivad tekitada suurt ärevust. Seega ära hülga oma füüsilist ega vaimset tervist.

Töö ja eraelu tasakaal on tähtis. Leia aega nii endale kui ka oma perele.

Su keha vajab rohkem tähelepanu, käi regulaarsemalt oma tervist kontrollimas.

Kui sinu peres on läbivaid meditsiinilisi probleeme, nagu soole- või eesnäärmevähk, siis räägi oma perearstiga ja pange paika vajalikud uuringud.

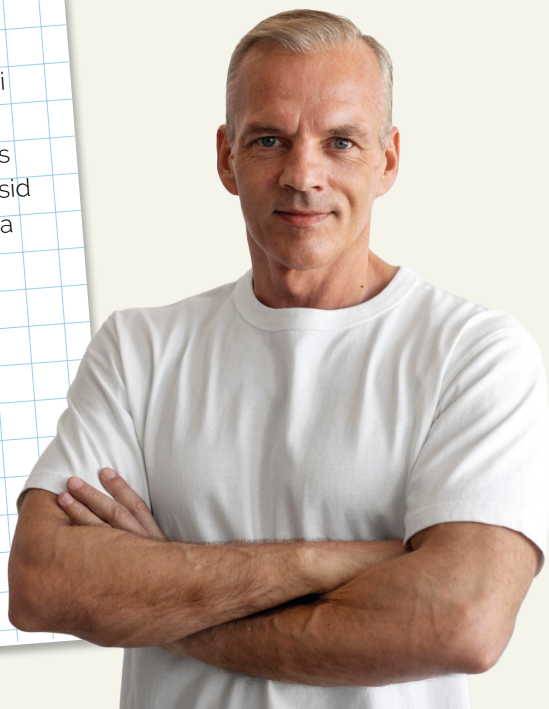


## Nõuandeid:

- Hoia liikumist esmatähtsana
- Veeda aega oma sõprade ja perega;
- Suitsetad? Lõpeta! Palu abi oma perearstilt;
- Puhka – nädalavahetusepikkune puhkus taastab kurnatud aju ja keha;
- Naera palju ja valjult;
- Räägi oma probleemidest, otsi abi. Perearst või nõustaja aitab sind.

### 40<sup>-NDAD</sup> TERVISEKONTROLLI NIMEKIRI:

- ✓ Kaalu ja vöökoha mõõtmine
- ✓ Alates 45-ndast eluaastast käi kardioloogi juures kontrollis
- ✓ Üle 40-aastased mehed, kelle suguvõsas on olnud eesnäärmevähi põdejaid, peaksid rääkima oma perearstiga ning käima oma eesnääret kontrollimas.
- ✓ Vererõhk
- ✓ Kontrolli oma munandite kühme. Tunned midagi ebatavalist? Mine kohe kontrolli!
- ✓ Nägemiskontroll
- ✓ Vere kolesterooli- ja glükoositase;
- ✓ Vaimsed häired- räägi oma muredest. Perearst või nõustaja aitab sind
- ✓ Suguhaiguste kontroll



# Sinu 50<sup>-ndad</sup>

## SINU 50<sup>-NDAD</sup>:

See eluperiood võib olla ülikiire. Jätkad tootamisega, samal ajal lapsi toetades nende iseseisvamaks muutumise perioodil.

Samuti suurenevad sinu terviseriskid kuni ligi 50%, eriti kui sa ei ole eelnevalt oma tervise eest hoolitsenud.

See on õige hetk tegutsemiseks! Söö toitainerikkaid toite, võta kaalust alla ja ole aktiivsem.

Vananemine võib hakata mõjutama sinu rammu, energiat, libiidot ja isegi su mehisuse tunnet.

Kui sinu perekonnas on inimesi, kellel on olnud eesnäärme- või soolevähk, võid ka sina olla suuremas ohus. Oma iga-aastases kontrollis käies räägi sellest oma perearstiga.

Üle 50-aastased mehed peaksid rääkima oma perearstiga PSA-testi tegemisest eesnäärmevähki tekkimise või olemasolu tuvastamiseks.

## Nõuandeid:

- Hoia ennast vormis, tehes trenni. Liigu iga päev vähemalt 30 minutit.
- Võta aeg maha – veeda aega oma pere ja sõpradega;
- Vähem alkoholi on parem!
- Naera palju ja valjult;
- Räägi oma muredest perele, sõpradele, arstile või nõustajale.

## 50<sup>-NDAD</sup> TERVISEKONTROLLI NIMEKIRI:

- ✓ Kaalu ja vöökoha mõõtmine
- ✓ Vererõhk
- ✓ Kolesterooli- ja glükoositase
- ✓ Nägemiskontroll
- ✓ Soolevähi uuringud
- ✓ Eesnäärmevähi uuringud
- ✓ Teetanuse tõhustussüst iga 10 aasta järel
- ✓ Vereproovid maksa ja neerude kontrollimiseks
- ✓ Vaimne tervis – räägi oma muredest. Perearst või nõustaja aitab sind.
- ✓ Kuulmiskontroll
- ✓ Suguhaiguste kontroll



## SINU 60<sup>NDAD</sup>:

See on suurte elumuutuste aasta-kümnennd. Suuremal jagu mehi teeb plaane pensionipõlveks.

Mõistetakse hea tervise osatähtsust. Kuidagi võib tekkida tunne, et enam oma tervist parandada ei ole võimalik, on selline mõtteviis väär – alati on aega muutusteks. Hea tervis võimaldab pensionipõlve täisväärtuslikku nautimist.

Käi regulaarselt oma perearsti juures tervisekontrollis ning räägi tervisega seotud muredest, näiteks uriinipidamatus probleemidest.

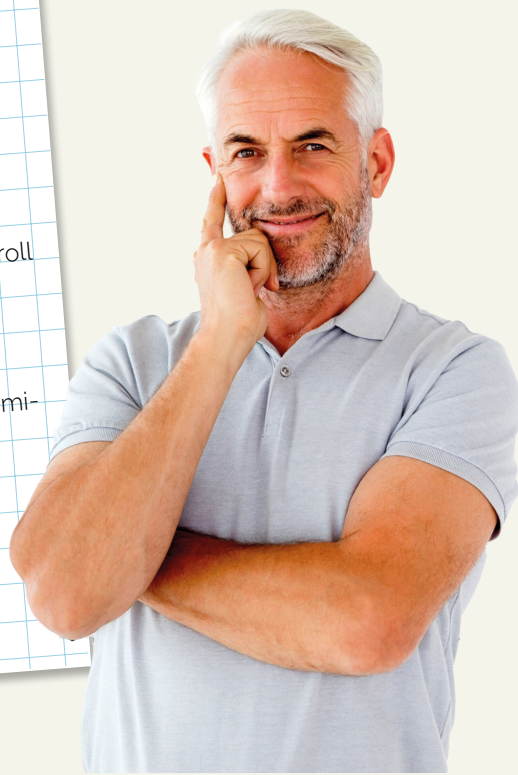
Üle 60-aastased mehed peaksid rääkima oma perearstiga, et eesnäärmevähi kontroll PSA- testiga oleks osa nende tervisekontrollist.

## 60<sup>NDAD</sup> TERVISEKONTROLLI NIMEKIRI:

- ✓ Kaalu ja vöökoha mõõtmine
- ✓ Vererõhk
- ✓ Kolesterooli- ja glükoosi tase
- ✓ Silmakontroll – eriti rohe- ja hallkae kontroll
- ✓ Soolevähi uuringud
- ✓ Eesnäärmevähi uuringud
- ✓ Vaktsiinid gripi ja kopsupõletiku vastu
- ✓ Vereproovid maksa ja neerude kontrollimiseks
- ✓ Kontrolli luutihedust
- ✓ Vaimne tervis – räägi oma muredest. Perearst või nõustaja aitavad sind.
- ✓ Kuulmiskontroll

## Nõuandeid:

- Hoia ennast füüsiliselt ning vaimselt aktiivsena, mängi golfi, tennist, käi jalutamas või proovi jalgrattasõitu; lahenda sudokut, ristsõnu, mängi sõpradega kaardimänge või õpi midagi uut, nagu uus keel, jooga või puutöö;
- Pane ennast tihti proovile ning õpi uusi asju;
- Vähem alkoholi on parem! Kas sul on vähemalt kolm alkoholivaba päeva nädalas?
- Sotsialiseeru võimalikult palju ning naera palju ja valjult;
- Kas sul on muresid? Räägi nendest – sinu perearst või nõustaja aitab.



# Sinu 70<sup>ndad</sup>

## SINU 70<sup>NDAD</sup>:

Sinu elustiil ja tervis mõjutavad üksteist. Esmatähtis on end hoida aktiivsena nii füüsiliselt kui ka vaimselt.

Käi regulaarselt tervisekontrollis!

Hoia oma kaal tervislikul tasemel. Hoia end aktiivsena, kuid tee seda mõistlikkuse piires.

Söö toitainerikkaid toite ning rohkelt puu- ja köögivilju.

Paljusid 70-ndates olevaid mehi mõjutab depressioon ja emotsionaalsed probleemid, sest nad hakkavad oma iseseisvust kaotama. Suhtle oma pere, sõprade või perearstiga, kui tunned ennast depressiivselt.

Jäta meelde: kunagi ei ole liiga hilja, et toitumist parandada, trenni teha, leida rohkem energiat või otsida uusi sõpru ja hobsid.



## 70<sup>NDATE</sup> TERVISEKONTROLLI NIMEKIRI:

- ✓ Kaalu ja vöökoha mõõtmine
- ✓ Vererõhk
- ✓ Kolesterooli- ja glükoositase (diabeedioht)
- ✓ Nägemiskontroll –rohe- ja hallkae jmt kontroll
- ✓ Soolevähi uuringud
- ✓ Vaktsiinid gripi ja kopsupõletiku vastu
- ✓ Vereproovid maksa ja neerude kontrollimiseks
- ✓ Kontrolli luutihedust
- ✓ Vaimne tervis – räägi oma muredest. Perearst või nõustaja aitavad sind.
- ✓ Kuulmiskontroll

## Nõuandeid:

- Jätka liikumisega, igapäevaste jalutuskäikude ja muude aktiivsete tegevustega, mis hoiavad sind vormis ja tervena.
- Püsi ühenduses – hoia kontakti oma sõprade ja perega. Suhtle võimalikult palju ja liigu rohkem ringi.
- Hoia oma aju aktiivsena – lahenda sudoku, ristsõnu, mängi kaarte ja muid mängu, mis sind tegevuses hoiavad.
- Väldi alkoholi joomist
- Ära häbene rääkida muredest. Räägi oma probleemidest või vaevustest oma perearsti või nõustajaga – nemad saavad sind aidata.
- Naera palju ja valjult.



## SINU 80-NDAD:

Haiguste ennetamine ning teadlikult hea tervise säilitamine on siin edu võtmeks.

Vanematel inimestel on suurem risk haigestuda haigustesse, mis halvendavad inimkeha toimimist ega võimalda neil täisväärtuslikku elu elada. Terviseprobleemid võivad olla näide halvast toitumisest, hammaste ja igemete hoolitsemata jätmisest, vähesest liikumisest, mitmete ravimite tarbimisest, kukkumistest ja vähesest D-vitamiini hulgast. Veel võivad riskideks kujuneda depressioon, ärevus, emotsionaalsed probleemid, üksildus ning isolatsioon.



## 80-NDAD TERVISEKONTROLLI NIMEKIRI:

- ✓ Kaalu ja vöökoha mõõtmine
- ✓ Vererõhk
- ✓ Hammaste kontroll
- ✓ Kolesterooli- ja glükoositase (diabeedi oht)
- ✓ Nägemis- ja kuulmiskontroll
- ✓ Kukkumisoht: vali sobivad jalanõud
- ✓ Vaktsiinid, kui sinu perearst seda soovitab:
  - Gripp
  - Kopsupõletik
  - Vöötohatis
- ✓ Soole- ja eesnäärme uuringud. Ära häbene, küsi abi.
- ✓ Vaimne tervis – räägi oma muredest. Perearst või nõustaja aitavad sind.

## Nõuandeid:

- Füüsiliste tegevuste tähtsust ei saa alahinnata. Füüsiline aktiivsus aitab sul paremini toime tulla igapäevaste kehaliste toimingutega, parandab suhtlemist, unekvaliteeti ja vähendab depressiooni. Plussideks on ka tervete luude, lihaste ning liigeste töö säilitamine, mis aitab kukkumisi ära hoida.
- Liikumine alandab ka südamehaiguste, insuldi, kõrge vererõhu, teise tüübi diabeedi, teatud kasvajat jm haiguste tekkimise võimalust.
- Pea meeles: suhtle oma sõprade ja perega, mine kodust välja ja liigu.
- Hoida oma aju aktiivsena - mängi kaarte, lahenda ristsõnu, sudokut, kuula muusikat, surfa netis ja jutusta oma elulugu.
- Naera palju ja valjult.

# Tervise edendamine töökohal

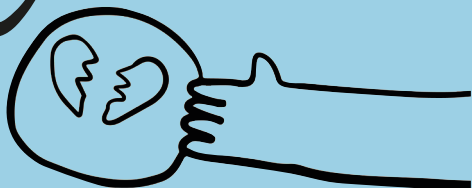
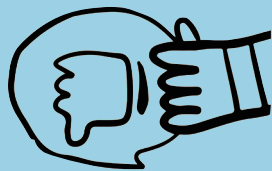
## Üle poole Eesti haiguskoormusest

langeb tööealisele elanikkonnale, see tähendab nii haiguse tõttu kaduma läinud töötunde, varaseid pensionile jäämisi, töövõimetust ja kõrget suuremust tööealise elanikkonna hulgas.

Tööealise elanikkonna ebaterved eluviisid, halb tervises seisund ja varajane suremus ei võimalda kasutada täielikult tööjõu potentsiaali, mõjutades negatiivselt elukvaliteeti, tööjõu pakkumist ja töötaja produktiivsust.


### Tervist edendava töökooha põhimõtted:

- asutusel/institutsioonil on kirjalik tervisedenduspoliitika, mis toimib arengukava osana; töötajad on sellest teadlikud ja on kaasatud arengustrateegiate väljatöötamisse;
- töötajate ametikirjeldused sisaldavad tervist edendavaid tegevusi;
- asutuses on olemas töötajate koolitusprogramm tervisedenduse ja eneseabioskuste omandamiseks;
- asutuses soodustatakse personali professionaalset arengut;
- asutusel on võimalused tervisedendava tegevuse läbiviimiseks ja tervisedenduslik info on kõigile
- töötajatele kättesaadav;
- hinnatakse järjekindlalt tööga seotud terviseriske ja viiakse need miinimumini;
- tagatakse töötervishoiu ja tööohutuse abinõude optimaalne rakendamine, töötajad on asjakohaselt juhendatud ning vastavad juhendmaterjalid on töötajatele kättesaadavad;
- teostatakse personali rahulolu uuringuid ja nende tulemused integreeritakse kvaliteedijuhtimise süsteemi;
- arendatakse peresõbralikku poliitikat.



## TÖÖTERVISE EDENDAMINE PARENDAB TÖÖTAJATE ENESETUNNET JA TERVIST NING SEELÄBI ETTEVÕTTE (ÄRI)TULEMUSI.

Töökoha tervist edendavate tegevuste tulemuste hulka kuuluvad näiteks töölt puudumise vähenemine, töötajate motivatsiooni tõus, suurem tootlikkus. Lihtsam on uusi töötajaid värvata ning väheneb personalivoolavus, kuna tööandjal kujuneb positiivne ja hooliv maine.



#?!- \*!!?



Tänapäeval on paljud maailmas läbi viidud uuringud ja eri riikide kogemused kinnitanud 3 olulist asja:

- ebatervislikud, ebaturvalised ja stressirohked töökohad lähevad tööandjatele igal aastal maksma tuhandeid miljoneid eurosid;
- töökohal teostatud sekkumised võivad tuua kaasa märkimisväärseid edusamme ning nende abil on võimalik säästa vähemalt 20% nendest kuludest;
- laiaulatuslikud tervisliku töökohaga seotud sekkumised maksavad märksa vähem, kui ettevõttel nende tegemata jätmisel;
- Mõned tõhusad sekkumised on võimalik teostada ka praktiliselt tasuta. Näiteks juhendaja juhtimisstiili toetavamaks muutmine ei pruugi maksta midagi. Töötajate austamine ei maksa samuti midagi. Töötajate arvamuse küsimine neid otseselt puudutavate probleemide kohta ei maksa midagi. Samas on nii võimalik teostada olulisi muudatusi töökeskkonnas ja parandada olulisel määral töötajate vaimset ja füüsilist heaolu.



**Töökoha tervisedenduse koolitused lisainfo:**

**Katrin Kärner-Rebane**

paikkonna ja töökohtade valdkonna vanemspetsialist

tel 659 3968

[katrin.karner-rebane@tai.ee](mailto:katrin.karner-rebane@tai.ee)

# Meeste elustiil



MEESTE TERVISE SUURED RISKID ON SEOTUD ENNEKÕIKE RISKIKÄITUMISE JA ELULAADIGA!

**ÜKS NELJANDIK SINU ELUST ON MÕJUTATUD SU GEENIDE POOLT**

NING ÜLEJÄÄNUT (75%) MÕJUTAVAD MUUDETAVAD RISKIFAKTORID. ENAMUS NEIST ON OTSESELT SEOTUD SINU ELUSTIILIGA.



*Liikumine on hea tervise alus!*

## UNI

Just magades taastub keha nii füüsilises kui vaimses mõttes: näiteks REM unefaasis taastub vaimne võimekus. Kui me ei puhka, siis meie töövõime langeb, asjad kipuvad kuhjuma ja tulemuseks on stress ning sellele järgnev depressioon. Need võivad viia omakorda suitsiidideni (2020. a. Eestis 2% surmapõhjustest meestel). Seega ära alahinda puhkuse aga ennekõike une tähtsust! Tervislik uni kestab vähemalt 8 tundi.

## SÖÖMINE

Sa oled see, mida sööd. Mida ja kui palju sa sööd mõjutab sinu keha funktsioneerimist ja suurendab või alandab haiguste riskifaktoreid. Toitumine on väga-väga oluline. Tervislik on proovida reguleerida toitumist, et see oleks regulaarne: söö hommikul, lõunal ja õhtul. Lisaks pööra tähelepanu sellele, mida sa sööd! Jäta meelde: roheline ehk toortoit on sõber! Sealt saad sa vitamiine. Ka kiudained on olulised. Aga ka liha: kuigi geograafiline asukoht sunnib sööma traditsiooniliselt sealihha, võiksid sa seda süüa vähem. Ka kana on teadupärast tervislik, kuid kanahas on näiteks kõige enam kolesterooli. Ole siis tähelepanelik ja teadlik.





## LIIKUMINE

Garaažis seisev auto hakkab roostetama. Sama juhtub sinu kehaga, kui sa seda ei kasuta. Liikumine on hea tervise saavutamiseks esmatähtis ja aitab ennetada mitmeid probleeme. Liigu regulaarselt: vähemalt 30 minutit igal päeval nädalas.

## TASAKAAL

Me kõik võime jääda kinni eluaspektidesse, nagu töömahukusse. Leia endale aega, veendu, et sa tasakaalustad oma töö hobide, pere, sõprade ja puhkamisega. Niiviisi oled õnnelikum ja paremini ette valmistunud erinevateks elujuhtudeks.

## ARMASTUS

Meeste jaoks on suhted väga olulised. Nii pere, sõprade, kolleegide kui ka tuttavatega. Uuringud on näidanud, et suhtlused vähenevad vanusega, kuid mehed, kellel on head suhted, on õnnelikumad ja tervemad.



# SINU AJU ON *tähtis*



Aju on erakordselt ja põnev elund. Kuni hiljutiseni arvati, et see on füsioloogiliselt staatiline. Kuid teadusuuringud on paljastanud asjaolu, et aju on tegelikult plastiline. See tähendab, et aju muutub pidevalt ja areneb vastavalt stimulatsiooni hulgale.

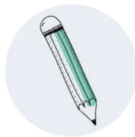
## SA PEAD HOIDMA OMA AJU TÖÖS. SEE AGA VAJAB PÜHENDUMUST.

Teaduslikud uuringud näitavad, et kui hoida oma aju tervist 40-ndates ja 50-ndates eluaastates, on väiksem risk dementsuse tekkimiseks. Pannes aju proovile uute tegevustega, aitab see luua uusi ajurakke ja tugevdada nendevahelisi ühendusi.

Õppides midagi uut, loob meie aju vastusena uusi närvivõrgustikke. Proovi teha midagi, mis on tundmatu või uudne, näiteks lahendada sudoku mõistatusi või ristsõnu, õpi tantsima või proovi õppida võõrkeeli. Alternatiivina registreeru online-ajutreeningutele, kus saad proovida uusi ja huvitavaid tegevusi, mis n-õ elustavad sinu aju.

Sotsiaalselt ja füüsiliselt aktiivne olemine aitavad vähendada kognitiivsete võimete langust ja dementsuse tekkimise ohtu. Sellised tegevused on näiteks klubisse harrastusringi minek, sõprade külastamine või külla kutsumine, kaartide mängimine ning kogukonna või vabatahtliku töö tegemine. Üksindus (tajutav isoleeritus) on seotud rohkem kui kahekordse riskiga dementsuse tekkimiseks.





Tervislike, toitainerikaste toitude söömine ja füüsiline aktiivsus on tähtsad nii sinu kehale kui ka ajule. See vähendab veresoonkonna haiguste, rasvumise, diabeedi, kõrge vererõhu ning ajuveresoonkonna haiguste tekkimise riski. Eelmainitud haigused on seotud suurenenud kognitiivsete võimete langusega ja suurenenud dementsia riskiga.

Usutakse, et stressil on negatiivne mõju ajule. Kuna stressihormoon kortisool võib hipokampust (see ajupiirkond, mis vastutab mälu eest) kahjustada ja hävitada ajurakke. Samuti on ka algelisi tõendeid, et krooniline stress võib aju enneaegselt vanandada.





# KÜTUST ELULE!

**MAAILMA TERVISEORGANISATSIOON  
(WHO) DEFINEERIB**

ÜLEKAALULISUST JA RASVUMIST  
KUI EBANORMAALSET VÕI LIIGSET  
RASVAKÜLLASUST, MIS VÕIB  
KAHJUSTADA TERVIST.

## Parimad näpunäited hea tervise saavutamiseks:

### PEAMINE PÕHJUS

Ülekaalususe ja rasvumise peamiseks põhjus on, et toidust saadud energia on suurem kui kulutatud energia. Kui su püksirihm on väikseks jäämas, siis tarbi vähem suure energiasaldusega toite, nagu friteeritud toidud, koogikesed, kiirtoidud, rasvased lihatooted, kommid, küpsised ja magustatud gaseeritud joogid.

### Liigu rohkem!

Ülekaal on tingitud:

- liigse energiasaldusega toidu tarbimisest, milles on palju rasva ja / või suhkrut
- füüsilise aktiivsuse vähenemisest istumist nõudva töö ja linnastumise tõttu

### PARIM KÜTUS

Enamik eestlastest söövad ainult poole soovitatud köögivilja kogusest.

Sa vajad päevas vähemalt 5 portsjonit ehk peotäit puu- ja köögivilju: kaks puuvilja- ja kolm köögiviljaportsjonit.

### KUI SUUR ON ÜKS PORTSJON

Üks portsjon on umbes 75 grammi või:

- Pool tassi küpsetatud rohelisi või oranže aedvilju, nagu brokoli, spinat, porgand, kõrvits;
- Pool tassi küpsetatud, kuivatatud või purgist võetud ube, läätsesid või herneid;

- Üks tass kuumtöötlemata värsket köögiviljasalatit;
- Üks keskmise suurusega tomat;
- Üks keskmise suurusega banaan, õun või apelsin;
- Kaks väikest kiivit, ploomi või aprikoosi;
- Üks tass hakitud või konserveeritud puuvilju (ilma suhkruta).

Et saavutada ja säilitada head kehakaalu, ole füüsiliselt aktiivne ja vali õiges koguses toitainerikkaid toite ning jooke, mis vastavad sinu keha energiavajadusele.

Naudi mitmekesiseid toitainerikkaid toite iga päev. Siin toome välja nende viis gruppi:

1. Eri sorti ja värvi köögiviljad ja puuviljad;
2. Täisteravilja- ja/või kõrge kiudainesisaldusega toidud, nagu täisteraleib, täisterariis, kaer, kinoa ja oder;
3. Tailiha ja linnuliha, kala, munad, tofu, pähklid, seemned;
4. Piim, jogurt, juust ja/või nende alternatiivid, enamasti vähendatud rasvasisaldusega;
5. Joo piisavalt vett.

Reguleeri töödeldud toitade tarbimist, need sisaldavad rasva, ebavajalikke lisatud soola/suhkrut ja alkoholi.

Liigu või treeni end igapäevaselt!



# Liigu elu eest!

## REGULAARNE TERVISEKONTROLL NING TASAKAALUSTATUD TOITUMINE ON VÄGA TÄHTSAD

Sama tähtis on ka liikumine. Treenimine maandab stressi, aitab kaasa lihaste ja luude normaalsele arengule ning alandab südameataki, insuldi ja mõningate kasvajate tekkimise tõenäosust. Trenn parandab ka kolesterooli-, vererõhu-, veresuhkru- ja erinevate ajufunktsioonide taset. Liikumine annab Sulle energiat, parandab Su unekvaliteeti ja välimust samaaegselt.

## OLE AKTIIVNE ENAMUSEL NÄDALAPÄEVADEST!

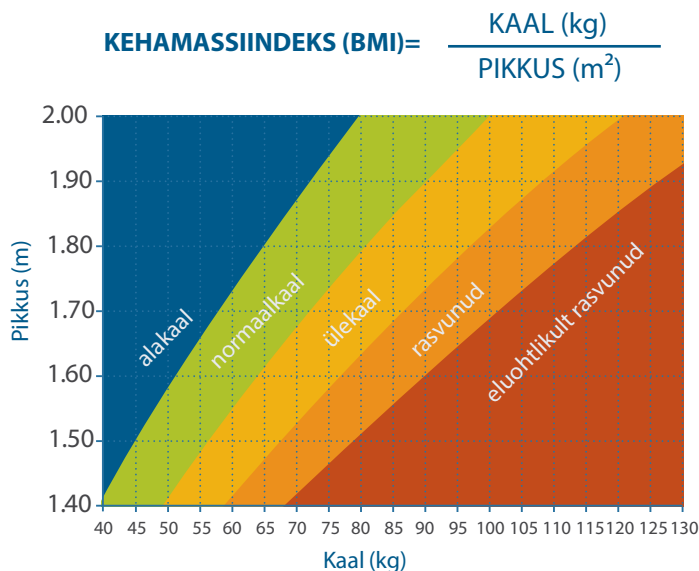
Ükski ettevõtmine pole liiga väike. Alusta lihtsate tegevustega ja lõpuks on sul rohkem energiat ja motivatsiooni, et ennast enamgi proovile panna. Ikka üks asi korraga.

Alustuseks muuda oma igapäevased harjumusi:

- Ära istu pikalt - tõuse püsti, venita ja mine jalutama;
- Liigu treppidel;
- Lülita oma televiisor välja ja mine kiirele jalutuskäigule - niiviisi tutvud ka oma naabruskonnaga;
- Mängi oma lastega või mine parki, kus saad vabaõhu jõusaalis treenida, sõida rattaga või mängi jalgpalli;
- Tee sõpradega trenni;
- Astu ühistranspordist paar peatust enne oma sihtkohta maha või pargi oma auto töökohast natuke-  
ne kaugemale;
- Kõnni või sõida tööle jalgrattaga. Ära kiirusta, naudi sind ümbritsevat;
- Tee majapidamistöid nagu aiatööd või eluaseme kallal köpitsemine;
- **Pea meeles: peale treeningut on oluline oma lihaseid venitada, et vältida vigastusi.**

## KAS OLED NORMAALKAALUS?

Kehamassiindeksit arvestatakse jagades kaal (kilogrammides) pikkuse (meetrites) ruuduga.



Kehamassiindeksi annab täpse juhendi näitamaks, kas olete ala-/ ülekaaluline või kas olete ohtlike vahemike läheduses. 40 % Eesti meestest meestest on ülekaalulised või rasvunud ja enamik sellest rasvast asub nende kõhupiirkonnas, mis paneb tohutu pinget eluolukordadele organitele.

See omakorda tõstab südameataki, insuldi, mõningate kasvajate, kõrge vererõhu, kõrge kolesterooli- ja veresuhkrutaseme ning aju- tegevuste pärssimise riski.

## KUI SUUR ON SINU VÖÖUMBERMÕÖT?

Kontrolli oma vööümbermõõtu kasutades mõõdulinti. Ideaalselt on meeste vööümbermõõt 94 cm (või vähem). Kui Sinu vööümbermõõt on rohkem kui 102 cm, siis on see liast!

Kasuta spordikella või nutiseadme rakendust, et hoida end aktiivseks. Uuemad lahendused teevad treenimise lihtsamaks ja annavad tagasisidet oluliste tervisenäitajate osas nagu pulss, uni, hingamine, stressitase, kehakaal. Lihtsaim viis oma igapäevast liikumisharjumust kujundada on kasutada sammulugejat.

**ROHKEM TEAVET:** liikumisvõimalustest Viljandimaal

# ELU PAHED:

## ALKOHOL *ja* NARKOOTILISED AINED

Ka aju mõjustavate retseptiravimite liigtarvitamine võib viia õnnetusurmani. Nende tarvitamisega kaasnevad mitmed kõrvalnähud, k.a söltuvuse tekitamine. TEE OMA AJUGA KOOSTÖÖD, TERVES KEHAS TERVE VAIM, TEA OMA PIIRE

### SOORITAGE TEADLIK OTSUS

Narkootikumid võivad esmapilgul olla positiivse mõjuga – tõstes taju, sind lõõgastades või isegi andes rohkem energiat. Kuid KINDLASTI avaldavad need negatiivset mõju sinu vaimsele ja füüsilisele tervisele, suhetele ja üldisele elule. Mõned ained, näiteks *ice* (ehk metamfetamiin), on äärmiselt söltuvust tekitavad.

### OLGE TERVED

Ära juhi sõidukit, kui oled tarvitanud alkoholi või muid uimasteid, ja pea meeles, et isegi kui tundub, et võiks sõita, on sinu tavapärased reaktsioonid mõjutatud ja oled liiklusohutlik nii endale kui ka teistele.

Ainus viis, kuidas narkotestides saada negatiivne tulemus, v.a narkootikumide mittetarbimine, on veendudes, et sinu keha on likvideerinud kõik mõjuainete järelmõjud. Jääkainete väljutamine võtab tavaliselt 24-48 tundi aega, kuid see periood võib olla pikendatud, kui oled tarvitanud ka alkoholi.

Alkohol ja muud narkootikumid võivad jätkuvalt mõjutada sind järgneval päeval, sealhulgas väsimus, pohmakas ja n-ö „mägedelt alla tulemine“, mis mõjutavad ka sinu sõiduvõimekust.





# ALKOHOL *ja sina*

Alkohol mõjutab sinu keha ja enesetunnet ka siis, kui sa seda ise ei tunne ning sul ei ole veel tervisekaebusi.

Otseselt alkoholist algavaid terviseprobleeme on umbes 60, kaudsemalt on alkoholi mõjuga seotud haigusi üle 200. Selles, kuidas alkohol täpselt kellegi tervist mõjutab, mängivad olulist rolli vanus, sugu, geenid jpm.

## RISKIDE VÄHENDAMINE

Piira oma koguseid! Nädalas peab olema vähemalt 3 alkoholivaba päeva. Madala riski kogus on meestel 14 alkoholiühikut nädalas ning mitte rohkem kui neli jooki ühel sündmusel.

Mida rohkem alkoholi sa ühe korra jooksul jood, seda suurem on trauma-oht. Neli jooki rohkem kui kahekordistab sinu vigastuse riski järgmise 6 tunni jooksul.

Mehed käituvad sageli riskialtimalt kui nad on joonud.

Aju areneb veel teismeliseaastate jooksul kuni kahekümnendate eluaastate keskpaigani. Alkoholi joomine võib mõjutada aju arengut ja põhjustada terviseprobleeme hilisemas elus, seetõttu peaksid noored oma esimese joogi lükkama võimalikult edasi. Iga päev ilma alkoholita aitab annab parema tervise ja pikema eluea.

Lisainfo: [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee)

## ALKOHOLIST LOOBUMISEL:

- ✓ immuunsüsteem tugevneb
- ✓ kõrvetised vähenevad
- ✓ vererõhk langeb
- ✓ maksa seisund paraneb
- ✓ sporditulemused on paremad
- ✓ seksuaalelu võib paraneda
- ✓ välimus paraneb
- ✓ unekvaliteet paraneb
- ✓ sul on rohkem energiat ja pea on selgem





# SUITSETAMISEST

## *loobumine*

Enamik meist teab, milliste riskide pärast me ei tohiks suitsetada. Suitsetamine kahjustab otseselt sinu peret ja sõpru.

Niipea, kui sa lõpetad suitsetamise, hakkab su organism ennast taastama.

### KUUE TUNNI JOOKSUL

- Sinu südame löögisagedus aeglustub ja vererõhk langeb.

### ÜHE PÄEVA JOOKSUL

- Peaaegu kogu nikotiin on väljunud Sinu vereringest;
- Süsinikdioksiidi tase Sinu veres on langenud ja hapnik jõuab hõlpsamini lihastesse ning südamesse;
- Sinu sõrmeotsad muutuvad soojemaks ning käed stabiilsemaks .

### ÜHE NÄDALA JOOKSUL

- Sinu maitsetundlikus ja lõhnataju paraneb;
- Sinu hingamisteede loomulik puhastussüsteem hakkab taastuma ja eemaldab kopsudest lima, tõrva ja tolmu (trenni tegemine aitab sellele protsessile kaasa);
- Sinu veres on suurem hulk antitoksiidne, näiteks kõrgem C-vitamiini sisaldus.

### PEALE ÜHTE AASTAT

- Sinu kopsud on nüüd tervemad ja sul on lihtsam hingata võrreldes sellega, kui oleksid jätkanud suitsetamisega.

Lõpeta suitsetamine juba täna!  
Sina ja su lähedased väärivad seda!



# INSULDI

## statistika

- **INSULT ON EESTIS ÜKS PÕHILISI SURMA JA HALVATUSE PÕHJUSTAJAID;**
- **MITMED INSULDID ON ENNETATAVAD**

Insult on üks suurimaid surma ja invaliidisuse põhjuseid Eestis kuigi paljud insuldid on välditavad. Eestis haigestub esmasesse insulti üle 4000 inimese aastas.

Insult võib tekkida, kui tromb blokeerib verevoolu arteris. Mõnikord võib ajuveresoon lõhkeda, mis tekitab ajuverejooksu. Kui ajuverearustus on katkestatud, surevad ajurakud, mis omakorda viib raskete tüsistusteni või isegi surmani. Mõned patsiendid kogevad lühiajalisi ajuverearustuse häireid nn mikroinsulti, mil insuldi sümptomid kestavad mõne tunni, harva kuni 24 tundi.

Eelmainitud mikroinsuldid võivad olla ohumärgiks, et tõsisem insult on lähipäevadel tulekul. Insuldi tekkerisk on esimese 48 tunni jooksul 2,5–5%, esimesel nädalal kuni 13% ning 6 kuu jooksul kuni 20%. Uuringud näitavad, et kiire ning adekvaatse käsitlemise ja kohe alustatud raviga on võimalik ära hoida isegi kuni 79% insuldistest.

### **MILLISED ON INSULDI SÜMPTOMID?**

Olenemata sümptomite kestusest, on insult meditsiiniline hädaolukord. Kui sina või keegi teine märkab insuldi sümptomeid, siis helistage **KOHE** numbrile **112**

### **MIS ON INSULDI RISKIFAKTORID?**

Peamised insuldi riskitegurid on suitsetamine, kõrge vererõhk, ebaregulaarne südamerütm (tuntud kui *kodade virvendusarütmia*), diabeet, kõrge kolesteroolitase, suitsetamine, rasvumine ja ülemäärane alkoholi tarbimine. Tihti ei tekita insult sümptomeid, seega riskitegurite tuvastamiseks ja raviks on regulaarsed tervisekontrollid perearsti juures väga olulised.

### **NÄPUNÄITED INSULDI ÄRAHOIDMISEKS**

- ✓ Kontrolli oma vererõhku regulaarselt;
- ✓ Käi perearsti juures kontrollis, et teada kas diabeet, kolesteroolitase või ebaregulaarne südamerütm võib kujuneda probleemseks;
- ✓ Tee regulaarselt trenni ja hoida oma normaalset kehakaalu;
- ✓ Toitu tervistlikult ja jälgige oma soola ja alkoholi tarbimist;
- ✓ Kui sa suitsetad, loobu kohe!

# DIABEET

DIABEET ON TÕSINE KROONILINE HAIGUS, MILLEST ON MÕJUTATUD 70 000 EESTLAST

## VÄLDI DIABEETI

Diabeet on hiiliv krooniline haigus, mis on selle avastamise hetkel sageli juba jõudnud organismi kahjustada. Haigus algab aeglaselt ja võib avalduda väga erineval moel: pideva janu, sagedase urineerimise, kaalulanguse või väsimusena.

Tihti pole haigusel sümptomeid, aga diabeedi tagajärjed on laastavad. Südametahked, insult, probleemid jalaarteritega, neeruhaigused, silmade kahjustus ja jalanärviprobleemid – kõik on levinud tüsistused. Varajane diagnoos aitab neid probleeme ennetada.

Diabeet on ainevahetushäire, veresuhkru taseme regulatsioon on häiritud, glükoositaseme on pikka aega normaalsest kõrgem. Suhkruhaigus tekib seetõttu, et kõhunääre ei suuda liigse veresuhkru kontrollimiseks piisavalt insuliini toota. Insuliin on hormoon, mille abil liigub

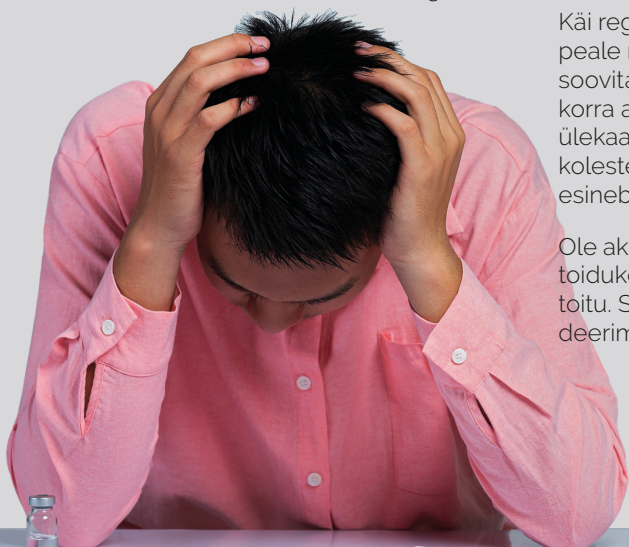
glükoos vereringes rakkudesse, kus seda kasutatakse energiaks. Diabeedi korral keha kas ei tooda piisavalt insuliini või toodetud insuliin ei saa hästi liikuda sihtkohta. See viib vere glükoositaseme liiga kõrgeks.

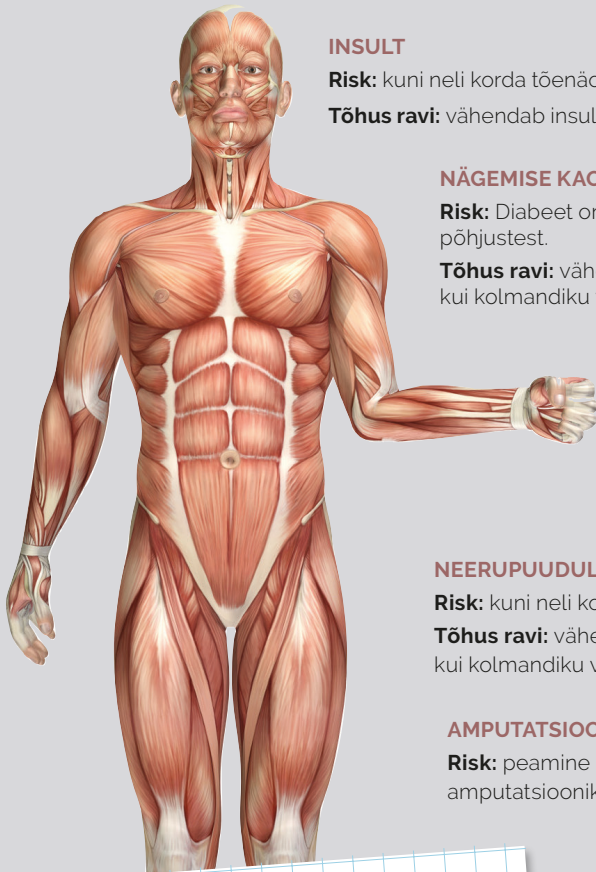
On kaks peamist diabeedi tüüpi – 1. tüüpi diabeet ja 2. tüüpi diabeet.

Diabeedi ravi koosneb mitmest olulisest osast nagu toiduvalik, kehakaalu normaliseerimine, tabletravi või insuliinravi, veresuhkru kontroll, regulaarne arstlik kontroll.

Käi regulaarselt tervisekontrollis. Eriti peale neljakümnendat sünnipäeva on soovitatav käia tervisekontrollis vähemalt korra aastas. Diabeedirisk tõuseb, kui oled ülekaaluline, sul on kõrge vererõhk, kõrge kolesteroolitase või kui sinu lähisugulastel esineb diabeeti.

Ole aktiivne, toitu tervislikult ning lisa toidukordadesse toitainerikast ja värsket toitu. Samuti aitab kaasa õlleköhu likvideerimine.





### INSULT

**Risk:** kuni neli korda tõenäolisem

**Tõhus ravi:** vähendab insuldi tekke tõenäosust kolmandiku võrra.

### NÄGEMISE KAOTUS

**Risk:** Diabeet on üks põhilistest pimedaks jäämise põhjustest.

**Tõhus ravi:** vähendab nägemise halvenemist rohkem kui kolmandiku võrra.

### SÜDAMEATAKK

**Risk:** Kolm korda tõenäolisem ja südamehaigus on kuni neli korda tõenäolisem.

**Tõhus ravi:** vähendab südamepuudulikkuse riski rohkem kui poole võrra.

### NEERUPUUDULIKKUS

**Risk:** kuni neli korda tõenäolisem.

**Tõhus ravi:** vähendab neerupuudulikkuse riski rohkem kui kolmandiku võrra.

### AMPUTATSIOON

**Risk:** peamine põhjus mittetraumaatilise alajäseme amputatsiooniks.

## FAKTID DIABEEDI KOHTA

- ✓ 70 000 eestlast on diabeedi diagnoosiga (statistika 2020);
- ✓ Umbes sama palju inimesi põeb diabeeti enese teadmata;
- ✓ Diabeet on kiiresti kasvav krooniline haigus Eestis ja kogu maailmas;
- ✓ 4500 eestlast haigestus diabeeti aastal 2020;
- ✓ Iga diabeetiku kohta on tavaliselt üks pereliige või hooldaja, kes elab iga päev n-ö diabeeditoe rollis. See tähendab, et diabeet mõjutab igapäevaselt üle 10% Eesti rahvastikust

### DIABEET

Krooniline haigus, mil veresuhkur on liiga kõrge, kuna insuliini ei toodeta või toodetud insuliini pole piisavalt.

### SÜMPTOMID

Väsimus, suurenenud janu, sagedane urineerimine, ähmane nägemine.

### TÜSISTUSED

Tõsised tüsistused võivad tuleneda kõrge veresuhkru tõttu, mis on suures osas ära hoitav ja saab edasi lükata varajase ning tõhusa raviga.

*Efektne ravi võib vähendada kulukaid diabeeditüsistusi umbes 50% ulatuses*





# ARTRIIT ehk LIIGESEPÕLETIK

**MAAILMAS ON ÜLE 100 ERINEVA ARTRIIDI VORMI JA SEE VÕIB MÕJUTADA INIMESI IGAST VANUSEGRUPIST.**

Artriit on liigesehaigus, mille kõige levinum vorm on artroos. Muud liigid on reumatoidartriit, podagra ja jäigastav lülisambapõletik.

## ARTRIIDI ERI TÜÜBID

**Artroos ehk liigeskulumus** esineb peamiselt üle 45-aastastel inimestel. Artroosi riski tõenäosus suureneb vanusega. See mõjutab kõige sagedamini põlvi, puusaliigeseid ja käsi, kuid võib mõjutada ka labajalgu ja õlgu. Käeartroos esineb sageli peredes, kus enamus leibkonnast on ülekaalulised. Põlve- või puusaliigeseartroosi puhul muutuvad määravaks eelnevad vigastused.

Ravi muutub sõltuvalt mõjutatud liigestest ning artriidi tõsidusest. Tavaliselt saab artriiti kontrollida võttes valuvaigisteid, mittesteroidseid põletikuvastaseid ravimeid ja lihaskonda pidevalt treenides (ravikehakultuur), sobivad spordialad on ujumine ja jalgrattasõit.

Ülekaalulistel võib kaalu langetamine leevendada sümptomeid ja aeglustada artriidi arenemise kiirust. Raskematel juhtudel võib liigeste asendamine olla vajalik.

**Reumatoidartriit ehk reumatoidne liigese põletik** võib esineda igas vanusegrapis ja on rohkem levinud naiste seas. See on süsteemne sidekoehaigus, mis põhjustab valu, turset ja jäikust liigestes. Reumatoidartriidi sümptomid ilmnevad sageli hommikuti. Kõige sagedamini on reumatoidartriit sümmeetriline (mõjutades samu liigeseid mõlemal keha poolel). Ravimata jättes võib haigus liigeseid oluliselt kahjustada. Seetõttu on varajane diagnoos ülioluline. Ravikompleksi kuuluvad ravimid, ravikehakultuur, kirurgiline ravi. Püsivate muutuste vältimiseks on tähtis pöörduda õigeaegselt arsti poole.

**Podagra** esineb tüüpiliselt keskealistel meestel, kes on ülekaalulised ja liiguvad vähe. Oluline roll on ebaõigel toitumisel

(lihaga liialdamine) pärilikkusel ja diureetiliste ravimite tarvitamisel.

Tavaliselt esineb podagra äkilise valuna ühes liigeses, milleks on sageli suur varvas. See muutub punaseks, läheb paiste ja on ülimalt valulik.

Podagrat põhjustab kusihappesoolade kogunemine eelkõige liigestesse ja neerudesse, tekitades liigesepõletiku või neerukahjustuse. Ravi oluline osa on dieet. Ravimitega saab raskemaid valuhoogusid vältida.

**Jäigastav lüüsisambapõletik (anküloseeriv spondüliit)** on seisund, mis mõjutab peamiselt selgroogu ning tavaliselt mõjutab noori täiskasvanuid (vanuses 15-45 aastat). Valu ja jäikus seljas ja tagumikus on üldiselt halvem pärast puhkust ja seda leevendab treening.

Anküloseeriv spondüliit on tõenäolisem, kui teil on perekonnas esinenud selle ja HLA-B27 geeniga seotud haigusjuhtumeid.

Regulaarne treening ja mittesteroidsed põletikuvastased ravimid on kasulikud. Vajadusel on olemas uuemad bioloogilised haigust muutvad antireumaatilised ravimid (DMARD), mis on väga tõhus viis sümptomeid kontrolli all hoida.

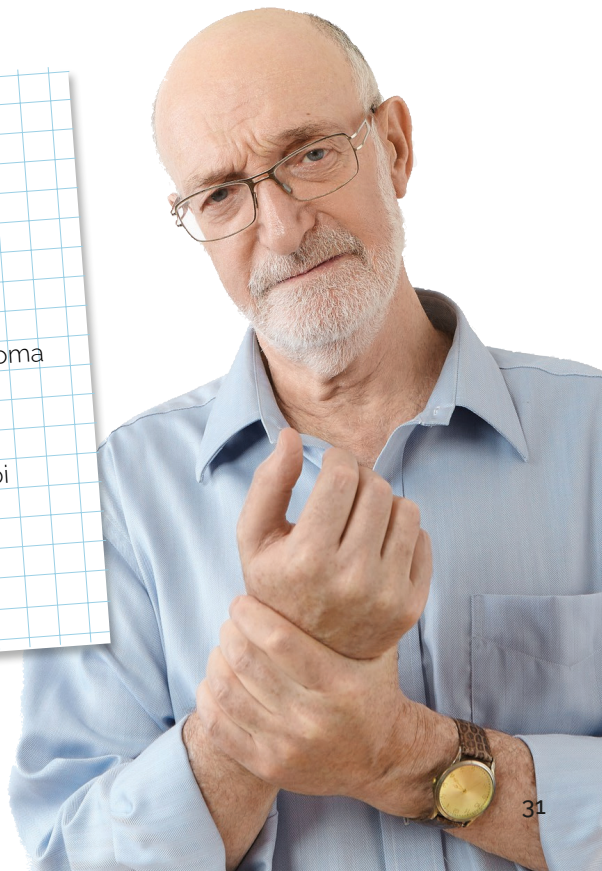
### ARTRIIDIGA ELAMINE

Artriidiga elamine erineb inimeselt inimesele ja sümptomid võivad igapäevaselt varieeruda. Artriidi ravi ja vaos hoidmine sõltuvad selle tüübist, raskusastmest ning mõjutatud kehaosast.

Artriidiga elamise õppimine on väga tähtis. Reumatoloog diagnoosib artriidi ja määrab parima ravi.

### NÄPUNÄITED ARTRIIDI HALDAMISEKS

- ✓ Ole aktiivne ja liigu;
- ✓ Õpi valuga elamise meetodeid;
- ✓ Söö toitainerikkaid toite ja hoida oma kehakaal tervislikkuse piirides;
- ✓ Kaitse oma liigeseid;
- ✓ Tee koostööd oma perearsti või tervishoiutöötajaga;
- ✓ Liitu tugigruppidega.





# LUUSTIKU TERVIS *ja päikesepaiste*

ROHKEM KUI 1/3 MEESTEST VANUSES 60+ MURRAVAD  
VÕI VIGASTAVAD OMA LUID OSTEOPOROOSI TÕTTU

## **OSTEOPOROOS ehk luuhõrenemine**

Osteoporoos tähendab hõrenenud luid. See on progressiivne luuhai-  
gus, mida iseloomustab luumassi ja  
-tiheduse vähenemine ning suurem  
luumurruht. Osteoporoosimurde  
saab vähendada elustiili muutusega  
ja inimesi, kellel on varasemalt olnud  
osteoporoosiga seotud luumurde,  
aitavad ravimid. Eluviisi muutused  
hõlmavad toitainerikkaid (eriti kalt-  
siumirikikaid) dieettoite ja regulaar-  
set treeningut, mis aitab ennetada  
kukkumist.

Tervislik, kaltsiumirikas toitumine ja  
jõutrenn kogu elu vältel aitavad väldi-  
da osteoporoosi ja vähendada artroosi  
ohtu.

Kergesti imenduva kaltsiumisisaldu-  
sega toidud:

- Piimatooted;
- Brokoli, kurgid, aedseller ja  
herned;
- Pähkliid ja seemned.

## **D-VITAMIIN**

- D-vitamiini toodetakse nahas  
UVB-kiirguse toimetel. D-vitamiini  
hulk on oluline normaalse luukoe  
säilitamiseks, sest reguleerib  
kaltsiumi ja fosfori ainevahetust.  
Eestis on maikuust septembrini  
D-vitamiini sünteesiks piisavat  
UVB-kiirgust, ülejäänud osa aas-  
tast on päikeseintensiivsus liiga  
madal, et organismis sünteesiks  
piisavalt D-vitamiini.

## **D- vitamiini taseme tõstmiseks**

- söö toite, mis sisaldavad palju  
D-vitamiini, näiteks rasvane kala,  
maks, seemned, munakollane, kõr-  
vitsaseemned ja D- vitamiiniga  
rikastatud piimatooted;
- Veendu, et su nahk saab igapäe-  
vaselt päikesevalgust (aga ainult  
vastutustundliku määran);
- Võta vajadusel vitamiine nii,  
kuidas Sinu tervishoiutöötaja  
soovitab – vitamiinid on tavaliselt  
kombineeritud kaltsiumiga.



# KAS SA TEAD

## *päikese mõjudest?*



Ultraviolettkiirgus (UV-kiirgus) on peamine nahavähi tekkimise põhjus, kuid on ka parim looduslik allikas D-vitamiini saamiseks.

Nahamelanoom on kolmas kõige levinum diagnoositud vähk meestel (peale eesnäärme- ja soolevähi). Nahavähk on üks kõige ennetavamaid kasvajaid – kaitse ennast nii palju kui võimalik.

Jälgi oma nahka: kui leiad uue muhu, sünnimärgi või valuliku kühmu, mis ei kao ära, vahetab värvi või omab ebasümeetrilisi ääri, siis mine arsti juurde. Seega vahet ei ole, kas sa töötad aialapil või lihtsalt lesid päikese käes, mõtle enne, kui särgi seljast võtad.

### **KANNA NAHKA KAITSVAT RIIETUST**

Kanna keha katvaid riideid.

### **KASUTA SPF 30 VÕI TUGEVAMAT PÄIKESEKREEMI**

Veendu, et see on sobilik igaks harrastuseks ning on veekindel.

### **PANE MÜTS PÄHE**

Kanna mütsi, mis on lai ja suur ning kaitseb su nägu, pead, kõrvu ja kaela.

### **OTSI VARJU**

Kasuta enda ümber asuvaid puid või ehitisi päikesevarjuna.

### **KANNA PÄIKESEPRILLE**

Võimalikult näo ümber istuvad päikeseprillid on kõige tõhusamad kaitsjad.

# SOOLEKASVAJA

## JÕUAME ASJA TUUMANI

**SOOLEKASVAJA ON ENNETATAV, RAVITAV JA ÜLEELATAV**

### SÜMPTOMID

Soolevähk võib tekkida ilma mingisuguste hoiatusmärkide või sümptomiteta.

Jälgi neid asju:

- Roojamisharjumuse muutus;
- Tunne, et sool ei tühjene täielikult;
- Väljaheite pinnal või roojamassis on verd;
- Pidev valu alakõhus, kõhukinnisus või kaalu langus;
- Seletamatu kaalulangus ja väsimus.

### VÄHENDA SOOLEKASVAJA RISKI

Ole füüsiliselt aktiivne, säilita tervislik eluviisi, söö piisavalt juur- ja köögivilju, vähenda töödeldud liha tarbimist, jäta suitsetamine maha ja limiteeri oma alkoholi tarbimist.

### KAS KUULUD RISKIGRUPPI?

Teatud faktorid tõstavad soolevähi tekke tõenäosust

- 50+ eluaastat;
- Eelnevalt põetud soolekasvaja;
- Lähisugulastel on diagnoositud soolevähi;
- Ülekaalus, vähene trenn, ebatervislik toitumine, töödeldud toidu liigne tarbimine, suitsetamine ja liigne alkoholi tarbimine;
- Soolepolüüpide või põletikuliste soolehaiguste ajalugu.

### FAKTID

- ✓ Eestis suri aastal 2019 soolevähi pea 500 inimest;
- ✓ Eestis on kasvajatest soolevähk teine suurim tapja; esimene on kopsuvähk;
- ✓ Varajase testimisega on võimalik soolevähi väga edukalt ravida;
- ✓ Eestis on käimas jämesoole söeluuring, uuringumeetod on peitvere test. Kui saad kutse, osale kindlasti!
- ✓ Kui soolevähk leitakse piisavalt vara, siis on keskmiselt 90% juhtumitest ravitavad.
- ✓ Varajane diagnoos peatab soolevähi!



# SEE ON *tabuteema!*

Uriinipidamatus on laialt levinud tervise probleem. Iga neljas üle 15 aastane inimene kogeb uriinipidamatust, pärasoolepidamatust või mõlemat.

Mehed moodustavad umbes 20% mõjutatud inimeste hulgast. Uriinipidamatuse riski suurendavad teatud eluaspektid: rasvumine, kõhukinnisus, diabeet, krooniline kõha, südamehaigused ja mõned ravimid. Suurenenud eesnääre või eesnäärme operatsioon on meestel üheks sagedasemaks uriinipidamatuse põhjuseks.

**Konsulteerige oma arstiga, kui koged neid sümptomeid:**

- Probleem urineerimise alustamisega;
- Aeglane uriinivool;
- Sage urineerimise vajadus (k.a öösiti);
- Tualettruumi küllastuste vaheline n-ö lekkimine;
- Väga järsk ja tungiv soov ennast kergendada;
- Urineerimine on ebamugav, valulik, tekib põletav tunne;
- Veri uriinis;
- Tunned, et põis ei ole täiesti tühi peale tualetis käimist;
- Ei suuda roojamist tagasi hoida;
- Vähene soole tühjendamine (vähem kui kolm korda nädalas), roojamisega kaasneb punnitamine, väljaheide on kõva või pabulakujuline.

Uriinipidamatus ei ole normaalne nähtus ja sa saad teha palju, et seda ära hoida, kontrollida või ravida.

**Tervislik toitumine:** söö tasakaalustatud toitu, mis sisaldab vähemalt 30 g kiudaineid erinevatest toiduallikatest.

**Joo piisavalt:** joo, et enda janu kustutada. Mitte rohkem, ega vähem. Sinu uriin peaks oleme sidrunikollane ja sa ei tohiks rohkem kui 4-6 korda päevas ennast kergendada (olenemata ilmast ja trennidest).

**Trenn:** sihi eesmärk vähemalt 30 minutile päevas. Kiire jalutuskäik on ideaalne valik.

**Treeni oma vaagnapõhjalihaseid:** ka mehed peavad tegema vaagnapõhja tugevdavaid harjutusi.

**Harjuta tualeti küllastamise häid tavasid:**

Mine, kui tunned vajadust ning jää kuniks tunned ennast täiesti tühjana. Istudes kalluta ennast ettepoole, samaaegselt tõstes oma jalgu üles (kui see on võimalik). See tegevus sätib su käärsuole võimalikult sirgeks, nii on soolel lihtsam tühjeneda.



# EESNÄÄRME TERVIS

## KASVAJA JA HEALOOMULINE EESNÄÄRME SUURENEMINE

Eesnääre ehk prostata on kreeka pähkli suurune ja asub otse põie all. Eesnäärmest lähevad läbi nii kusiti kui ka seemnejuhad.

Eesnäärme tööks reguleerida urineerimist ja transportida seemnevedelikku seemnepurske ajal. Kahjuks on väga levinud, et asjad lähevad esnäärmes valesti, eriti üle 50-aastastel meestel. Eesnääre hakkab tavaliselt suurenema peale 40. eluaastat, 20%-l meestest vanuses 41–50 eluaastat, 50%-l vanuses 51–60 eluaastat ja üle 80-aastastel meestel juba enam kui 90%-l.

Eesnäärmevähk on Eesti meeste seas kõige enam leitud kasvaja, 25% esmalleitud kasvajatest meestel 2019. aastal moodustas esnäärme vähk.

Mehed vanuses 50-70 aastat, või üle 40-aastased, kelle pereanamneesis on esinenud esnäärmevähki, peaksid rääkima oma arstiga esnäärmevähi testimisest. Eesnäärmevähi riski kontrolliks tuleks teostada lihtne vereproov nimega PSA.

Kuna esnäärmevähk on piiratud esnäärmega, siis tavaliselt sümptomid puuduvad. Kuna esnääret saab tunda läbi pärasoole, siis arst saab esnääret uurida pärasoole kaudu kas sörmega katsudes või ultrahelianduriga, et hinnata esnäärme suurust ja koe muutusi. Kui esnäärmevähk leitakse varakult, on palju tõenäolisem, et see on ravitav. Ja pidage meeles, et paljud varakult leitud esnäärme kasvaja vormid ei vaja kirurgilist ravi, neid saab ohutult hallata.

## TÄPNE DIAGNOOS ON ESMATÄHTIS, ET VALIDA SOBIV RAVI





Kui eesnäärmevähi risk tõuseb, võib sinu eesnääre laieneda ka healoomuliselt – ka see on väga levinud nähtus. Healoomuline laienemine on vähktõvest täiesti erinev protsess ega muutu vähktõveks. Siiski võib sellega kaasneda ka murettekitavaid sümptomeid, nagu erakorraline urineerimine, öine urineerimine või nõrk uriinivool. Kui need sümptomid häirivad sind, külasta oma perearsti, et avastada haigus võimalikult kiiresti.

## EESNÄÄRMEVÄHI RAVIMINE

Lai valik ravivõimalusi on saadaval eesnäärmevähi haldamiseks ja ravimiseks. Ravi vorm sõltub haiguse agressiivsusest ja ulatusest, samuti iga patsiendi üldisest tervisest ning eest. Paljud eesnäärmevähi all kannatavad inimesed ei vaja kirurgilist ravi, vaid nende kasvaja kulgu saab turvaliselt jälgida.

Diagnoosimine on võimalik nõelabiopsia (kudede proovi) abil. Biopsia saab võtta läbi päraku (transrektaalne) või eesnäärme lähedal asuva naha proovina (transperineaalne). Samuti võib MRI-uuring (magnetuuring) aidata tuvastada eesnäärme vähki.

Kui vähk piirdub eesnäärme (lokaliseeritud), siis on ravi võimalusteks kirurgiline eemaldamine (radikaalne prostatektoomia) või kiiritusravi. Kui kasvaja on n-ö nõrgemat tüüpi, siis jälgitakse vähktõve arengut ning sekkutakse, kui ilmnevad haiguse leviku märgid.

Kirurgiline sekkumine toimub kas laialdase või nn võtmeaugu (laparoskoopia) kirurgia abil. Võtmeaugu prostatektoomial kasutatakse sageli kirurgilist robotseadet. Kiiritusravi puhul kiiritatakse haigust väljastpoolt keha (väline kiirgus) või seestpoolt (brahhüteraapia). Need lokaliseeritud haiguste ravimeetodid võivad siiski häirida elukvaliteeti mõjutades erektsioonivõimet või tekitades probleeme põies ning sooles.

**KUI TEIE VANUS JÄÄB 50-70 AASTA VAHELE JA TAHATE TEADA, KAS TEIL ON EESNÄÄRMEVÄHI TEKKIMISE SOODUMUS, SIIS RÄÄKIGE OMA PEREARSTIGA PSA-TESTI TEGEMISEST.**

Kui eesnäärme vähk on levinud teistesse kehaosadesse (metastaas), siis ei ole see üldiselt ravitav. Sel juhul on tavalise ravi eesmärgiks aidata kontrollida haigust hormoonravi abil. Hormoonravi hõlmab tavaliselt süste iga paari kuu tagant. Kui hormoonravi ebaõnnestub, võib kasutada keemiaravi ja muid uuemaid meetodeid, et pikendada ja parandada patsiendi elukvaliteeti.

Sageli on kliinilised uuringud, mis testivad kõige uuemaid ravimeid, kättesaadavad patsientidele. Kui soovite nendest osa võtta, küsige oma perearstilt selle kohta rohkem infot.



# MEESTE *viljatus*



## MEESTE VILJATUS ON LEVINUD PROBLEEM, MIS MÕJUTAB ÜHTE PAARISUHET VIIEST.

Munandid on olulised kahel peamisel põhjusel:

1. Sperma tootmiseks;
2. Meessuguhormooni testosterooni tootmiseks.

Meeste viljatuse puhul on sperma tootmine ja transportimine takistatud, mistõttu viiakse läbi teste, et takistuse põhjust leida.

Viljatuse probleemid võib kategoriseerida järgnevalt:

- Sperma tootmise probleem: spermatoodetakse liiga vähe või olemasolev sperma ei ole elujõuline
- Transpordiprotsessis esineb blokk: seemnejuhas esineb sperma liikumist takistav blokk või on teostatud vasektoomia;
- Antikehad spermas või veres, mis aeglustavad spermatoosoidide liikumist ja takistavad seemneraku kinnitumist munaraku külge;
- Seksuaalvahekorra raskused, nagu erektsiooni või ejakulatsiooni probleemid;
- Hormonaalsed probleemid, mil hormoone ei toodeta spermaarengu

soodustamiseks õiges koguses (see on haruldane).

Peale viljatuse diagnoosimist ning viljatuse probleemi lahendamist võib paar proovida loomulikku rasestumist. Mõningatel juhtudel võidakse paaridele pakkuda abi reproduktiivtehnoloogia abil.

Meeste viljatus on täiesti ravimatu, kui spermas puuduvad spermatoosoidid. Siis ei jää paaridel muud võimalust, kui proovida doonorspermat, lapsendamist või kasuvanemate rolli.

## KAS VILJAKUSE PROBLEEME SAAB ENNETADA?

Teaduslikud uurimistööd näitavad, et mõistlikeks sammudeks on suitsetamisest ja alkoholist loobumine, seksuaalsel teel levivate haiguste ravi, kahjulike kemikaalide tarbimise ja anaboolsete steroidide vältimine. Samuti tuleb meeles pidada, et toitudes tervislikult ja tehes trenni, aitad oma kehal olla terve.



# Pähklipurejad

## MUNANDIVÄHK

Munandivähk on suhteliselt harva esinev kasvaja. Samas on enamlevinud noorte meeste (20-35 aastaste) seas. Tekib munandites ja selle tavalisteks sümptomiteks on munandile tekkinud valutu paistetuse või kühmu tekkimine.

Eestis diagnoositi 2019. aastal 34 munandivähi esmasjuhtu.

Varakult avastatud munandivähi ravi ja paranemise võimalused on head, ligikaudu 95%.

**NOORED MEHED PEAKSID OMA MUNANDEID REGULAARSELT KONTROLLIMA. OTSIDES OMA MUNANDITEL VALUTUID PAISTETUSI, KÜHME VÕI ÜLEÜLDISEID MUUDATUSI NENDE FÜÜSILISTES OMADUSTES.**

Munandite kontrollimiseks on ideaalne aeg soe dušš. Siis muutub nahk pehmemaks ja mõlemat munandit on lihtsam uurida. Need peaksid olema sümmeetriliselt siledad ning tugevad.

## MIS SIIS, KUI MA LEIAN MUHU?

Kui leiad oma munanditel muhu, peaksid kohe minema oma perearsti juurde. Seejärel saab perearst saata patsiendi erialaarsti juurde, kes spetsialiseerub genitaalide piirkonna probleemidele.

## VILJAKUS

Kui vähk esineb ainult ühes munandis, siis see ei mõjuta sinu viljakust, kuna teine munand töötab korrektselt ja toodab spermat. Oleks tark rääkida oma arstiga viljakusest enne ravikuuriga alustamist. Samuti on võimalus hoida osa oma spermast spermapangas, kus see külmutatakse ja pannakse hoiule. Spermapanga eesmärgiks on hoiustada sinu spermat juhuks, kui Sul peaks seda tulevikus vaja minema.



# EREKTSIOONIHÄIRED

Tihti peale kaebavad mehed, et neil ei teki erektsiooni. Kuid kui see juhtub sageli, ei ole see ainult murettekiv, vaid on ka märk sellest, et midagi on tõsiselt valesti.

Erektsioonihäire on valdavalt 40 aastaste ja vanemate meeste seksuaalhäireks kuid võib esineda ka noorematel meestel. Uuringud on näidanud, et 20–30 aastastel on erektsioonihäire levimus kuni 8%, järgmises kümnendis 12%, 40-ndates 39%, 50 aastastel meestel juba pea poolel ning vanematel meestel on erektsioonihäirete esinemine isegi sagedasem.

Me võtame erektsiooni enesestmõistetavana ja arvame, et see tekib alati, kui me seda tahame. Kuid erektsioonimehanism on keeruline ja vajab toimimiseks terveid artereid, närve ja närviimpulssi ajust. Enamik meestel esineb olukordi, mil „kaadervärk jupsib“ ja kuigi see ei tohiks muret tekitada, kaotab suurem osa meestest enesekindluse. Samuti võivad nad muretsemisega probleemi hullemaks teha.

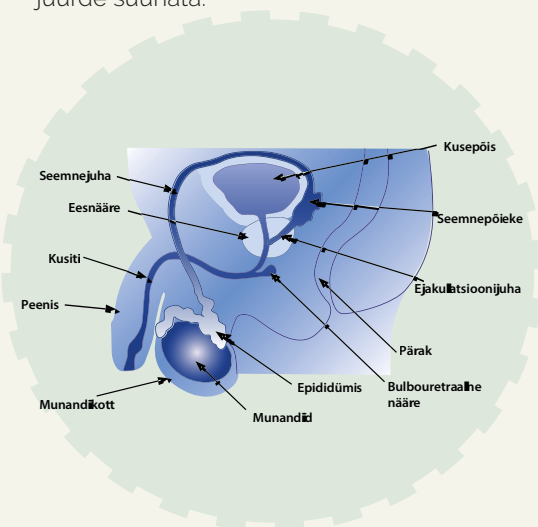
Kui erektsiooni saavutamise ebaõnnestumine jätkub, võib see olla väga murettekiv nii mehele kui ka tema partnerile. Mida kauem see ravimata jääb, seda rohkem kannatab suhe. Kahjuks hakkavad paljud mehed vältima seksuaalseid tegevusi, kuid tegelikult peaks abi otsima.

On ka muid põhjuseid, miks mehed kannatavad erektsioonihäirete all. Kui erektsiooniprobleemid ei lakka, peaksid oma perearsti külastama. Paljudel kesk-aastastel meestel on verevool peenisesse kahjustatud suitsetamise, kõrge vererõhu, diabeedi või kõrge kolesteroolitase tõttu.

Kõiki eelmainitud riskitegureid saab siduda erektsioonihäiretega, kuid sel juhul on tõenäoline, et ka verevool südamesse võib olla takistatud. Varakult nende probleemidega tegelemine aitab ennetada tõsisemaid tüsistusi. Tihti peale mõjutavad seksuaalprobleeme ka vaimsed või emotsionaalsed probleemid.

Saadaval on erektsiooniravimid, mis enamik meestel võimaldavad erektsiooni saavutada ja seksuaalset aktiivsust taastada. Sinu perearst saab neid probleeme hinnata, olulisi tegureid tuvastada ja vajadusel edasistele uuringutele suunata.

Esineb ka teisi seksuaalhäireid, mis ei ole nii laialdaselt levinud, kuid nendega peab siiski tegelema. Need häired hõlmavad seksihuvi kaotamist, enneaegset ejakulatsiooni, hilinenud ejakulatsiooni ja võimetust orgasmi saavutada. Taaskord saab Sinu perearst nende probleemide korral aidata või Sind teiste spetsialistide juurde suunata.



# Turvaline seks

Tervislik sekselu võib Sind panna ennast hästi tundma ja parandada Sinu suhet partneriga. Kuid arvesse tuleb võtta, et seksuaalsel teel levivad haigused ei ole head, on enamasti saadud ebaturvalise seksuaalkäitumise kaudu ning tihtipeale kulgeb haigus ilma sümptomiteta. Kui sugulisel teel levivad haigused jäävad ravimata, võivad neil olla tõsised ning pikaajalised tagajärjed.

Nende levik on viimasel ajal oluliselt suurenenud vanematel meestel. Kui olete seksuaalselt aktiivne rohkem kui ühe partneriga, käige regulaarses tervisekontrollis. Hoolitse enda ja oma seksuaalpartneri tervise eest.

## FAKTID

- ✓ Turvaline seks on seksuaalne kontakt, kus partnerid ei vahetata seemne-, tupevedelikku ega verd;
- ✓ Kasutades preservatiive korrektselt on seksuaalhaigustesse haigestumise ja rasestumise oht märkimisväärselt madalam;
- ✓ Käies regulaarselt seksuaalsel teel levivate haiguste testimistel ning haiguste ohtu saab märkimisväärselt vähendada seksuaalpartnerite arvu vähendades.



# VERELOOME KASVAJAD

## VERELOOME EHK HEMATOLOOGILISED KASVAJAD VÕIVAD TEKKIDA NII NAISTEL KUI KA MEESTEL.

See on haiguste grupp, mida iseloomustab kontrollimatu ebanormaalse te luuüdis toodetud vererakkude areng. Gruppi kuuluvad leukeemia, lümfoomid, hulgimüeloom, müeloproliferatiivne haigus ja müelodüsplastiline sündroom.

Eelloetletud kasvajate sümptomid hõlmavad suurenenud väsimust, kaalulangust, palavikku, öist higistamist, hematoomide teket ja verejooksu, korduvaid infektsioone, luuvalu ja rasket hingeldamist.

### HEMATOLOOGILISED KASVAJAD

**Leukeemia** ehk rahva seas tuntud kui verevähk hakkab paljunema luuüdis, kus arenevad (tavaliselt valged) vererakud läbivad pahaloomulisi muutuseid.

Vererakud paljunevad kontrollimatul kiirusel, üleküllastavad luuüdi ning see läbi takistavad keha võimet luua tavalisi vererakke.

**Lümfoom** ehk lümfisüsteemi vähk mõjutab inimese lümfisüsteemi, mis koosneb lümfisõlmedest, maksast, põrnast ja luuüdist. Lümfoomil on mitmeid erinevaid liike, millest mõned arenevad aeglaselt, kuid teised kiiresti.

**Hulgimüeloom** on pahaloomuline vere-loome haigus. Kasvades mõjutab hulgimüeloom luuüdi funktsiooni, kahjustab luid ja suurendab nakatumise ohtu. Enamasti haigestuvad üle 70-aastased.

**Müeloproliferatiivsed** on haiguse tüüp, mille puhul toodab luuüdi liigselt ühte vererakku (punaseid ja valgeid vererakke või trombotsüüte). Müeloproliferatiivse kasvaja ravi oleneb ületoodetud vereraku liigist.

**Müelodüsplastiline sündroom (MDS)** on pahaloomuline haigus, mis mõjutab vererakkude tootmist luuüdis. See esildub tavaliselt koos aneemiaga ja mitmed patsiendid vajavad regulaarseid vereülekandeid.

### RAVI

Vere-loome kasvaja või sellega seotud verehäire ravi sõltub mitmest tegurist, sealhulgas haiguse tüübist, kui kiiresti see areneb, kas see on levinud ja ka inimese üldisest tervislikust seisundist. Ravi võib olla vaid tavaline haiguse kulgu jälgimine, kuid ka keemiaravi, kiiritusravi, tüvirakkude ravi, bioloogiline ravi, vererakkude asendamine ja luuüdi siirdamine.

# SÜDA ja VERERINGLUS

## BIOLOOGILINE PUMPAMINE

EESTIS ON ÄGEDA MÜOKARDIINFARKT SUREMUSKORDAJA EUROOPA NÄITAJAST ÜLE KAHE KORRA SUUREM.

EESTIS HAIGESTUB AASTAS INFARKTI 3000 INIMEST, NEIST PEA 2/3 ON MEHEDE.

Hoolimata märkimisväärsematest saavutustest südamehaiguste avastamisel ja ravimisel, on südamehaigus jätkuvalt Eesti meeste peamine surmapõhjus.

Inimese vereringe toimib kui ühendatud torud, mille keskseks pumbaks on süda. Süda ja veresooned on hädavajalikud, et transportida hapnikurikast verd ja toitaineid kudedesse, eemaldades samal ajal jääkaineid.

Arterid võivad aja jooksul aheneda, vähendades läbiva vere kogust. Ahenemine on põhjustatud kolesteroolist, suitsetamisest, kõrgest vererõhust ja

kõrgest glükoositasemest veres. See nähtus areneb aastate jooksul.

Takistused verevoolus südamesse võivad omakorda põhjustada valu rinnus ja hingamisraskusi, eriti füüsilise aktiivsus ajal. Seda seetõttu, et siis peab süda töötama rohkem. Kuigi süda võib puhkeseisundis toimida normaalselt, siis koormusega see hakkama ei saa. Kehalise aktiivsuse ajal esinevat valu rinnus nimetatakse angiiniks ja see võib olla üks eelseisva südameataki ohumärkidest.

Hea uudis on, et sa saad teha muutuseid, mis su südame tervena hoiavad. On riske, mis mõjutavad infarkti juhtumite määra – tutvu riski vähendavate nõuanetega allpool.

### NÕUANDEID SÜDAME TERVISE JAOKS

- ✓ Füüsiline aktiivsus on hea nii kehale kui vaimule – rohkem liikumist ja vähem istumist on esmatähtsad terve südame jaoks.
- ✓ Välti ülekaalulisust – kui vajad nõustamist, räägi oma perearstiga
- ✓ Söö värsket toitu: puu- ja juurviljad on õige valik!
- ✓ Lase oma vererõhku kontrollida ja piira soolakoguseid
- ✓ Kui Sa suitsetad, loobu (vt lk 26)
- ✓ Leia depressiooni ja ärevusega toimetulekuks abi (vt lk 44-45)
- ✓ Alkoholi vähe või mõõdukalt

# DEPRESSIOON JA ÄREVUSHÄIRED

## *igapäevased ja ravitavad*

TIHTIPEALE EI OTSI MEHED  
ÄREVUSE VÕI DEPRESSIOONI  
RAVIKS ABI, KUNA ARVAVAD,  
ET NAD PEAVAD OLEMA  
TUGEVAID, ISESEISVAID, VALU  
KANNATAVAID JA OSKAMA  
RASKETES OLUKORDEDES  
JUHI ROLLI TÄITA.

Sellised eelarvamused muudavad meeste arusaama probleemidest või nende tunnistamise väga raskeks. Eriti, kui see probleem mõjutab nende sotsiaalset või emotsionaalset tervist..



Oluline on meeles pidada, et ärevus ja depressioon on haigused, mitte nõrkused, ja ravi on mitmekülgne ja efektiivne.

KESKMISELT ÜKS MEES  
KAHEKSAST ON DEPRESSIOONIS  
NING ÜKS VIEST KOGEB OMA ELU  
JOOKSUL ÄREVUSHÄIRED.



Füüsilised tervise-, suhte- ja tööhõive probleemid, sotsiaalne eraldatus, suured elumuutused (nt lahutus), kaaslase rasedus ning lapse sünd – need on tegurid, mis võivad meestel tekitada depressiooni ja ärevushäireid.

### DEPRESSIOON

Depressioon on tõsine ja igapäevane probleem, mis ei parane iseenesest. Keskmiselt üks mees kaheksast kogeb ühel oma elu etapil depressiooni.





## SUITSIID

Ravimata depressioon on kõige suurem enesetappude põhjus. Eestis suri 2019. aastal suitsiidi tagajärjel 193 inimest, kellest 150 olid mehed ehk 77,7 % enesetappudest sooritatakse meeste poolt. Meeste vaimse tervise probleemidega on tihedalt seotud ka alkoholi ja muude uimastite tarvitamine.

## MIDA MEELES PIDADA:

- Depressioon on meestel tavaline ning ravitav
- Õige raviga paraneb enamik depressiooniga patsiente
- Mida varem abi otsid, seda parem

## ÄREVUSHÄIRED

Ärevust tekitavad tunded on normaalne reaktsioon olukordadele, kus inimene tunneb ennast surve all. Mõnede inimeste puhul tekivad need tunded ilmse põhjusega või jäävad inimest piinama ka peale stressirohket sündmust. Ärevushäire võib olla tõsine häire, mis igapäevaeluga toimetuleku raskeks teeb.

Eestis on perearsti poole pöördujate hulgas ärevushäirega mehi 5,5%.

## ÄREVUSHÄIRE SÜMPTOMID

### Füüsilised:

- Südamepekslemine;
- Liigne higistamine;
- Lämpumistunne, õhupuudus;
- Peapööritus;
- Hingeldamine;
- Külma- või kuumavärinad;
- Unetus või üleväsimus;
- Suukuivus;
- Neelamisraskus, tükitemine kurgus;
- Paanikahood

### Emotsionaalsed:

- Lootusetuse tunne;
- Vähene keskendumisvõime;
- Sisemised pinged ja närvilisus;
- Katastroofidest mõtlemine;
- Ärevus või ärritus;
- Kergesti ehmumine olulise põhjusega;
- Ohuga seonduv hüpervalvsus;
- Hajameelsus;
- Eemalolekutunne
- Surmahirm
- Hirm enese üle kontrolli kaotada.

## TÄHTIS

- ✓ Esmane samm on professionaalse abi otsimine
- ✓ Sinu perearst on hea algus
- ✓ On olemas valik efektiivseid ravimeid



# 1+1=3

## LAPSE SÜND

Palju õnne! Lapse sünd on väga põnev elu aspekt ja tähistab sinu elus täiesti uut peatükki – isaks olemist. Isana tahad, et saaksid oma last kaitsta, pakkuda talle kõike vajaminevat ning veenduda, et ta oleks terve. Kuid selleks pead ka ise terve olema.

Lapse sünd muudab oluliselt suhteid, see mõjutab sind ning sinu partnerit. Enamasti on see suurepärane ja õnnelik sündmus, kuid see võib olla ka stressirohke protsess, mille jooksul tuleb teha mitmeid kohandusi. Kõige tähtsam on rääkida oma tunnetest ja hirmudest: just partner võib olla suure jõu ja toetuse allikas.

Esimestel kuudel pärast lapse sündi on igaühe kogemus erinev. Kohanedes lapsevanematena, leiavad paljud paarid oma suhte tuuma. Nende suhte jaoks on see periood võtmeks, mil saadakse üksteisega lähedasemateks ning arenetakse uute situatsioonide kaudu. Kuid mõnede paaride jaoks võib see olla väsitav ja stressitekitav periood, mis muudab neid murelikeks, eemale tõmbuvateks ning üksteisest kaugemateks.

Kõige tähtsam on üksteisega jagada oma tundeid, mõtteid ja ärevust ning leida aega rääkida ka kõige tühisematest muredest. Te võite mõista, et teil on sarnased mured ning koos naerdes saate igast probleemist jagu.

## KAS TEADSITE, ET ÜKS MEES KAHEKÜMMNEST KOGEB LAPSE SÜNNI JÄRGSET DEPRESSEIOONI?

Kui Sinu depressiooni sümptomid kestavad rohkem kui kaks nädalat, tegutse ja otsi abi.

Sinu perearst on hea alguspunkt.

Häid nippe, kuidas olla tark lapsevanem vt siit: [www.tarkvanem.ee](http://www.tarkvanem.ee)



# Isa...

## see on tegusõna

Tänapäeval tahavad isad olla paremad kui meie isad olid meiega. Paljudel õnnestub see ja tulemusenaks on nende lastel õnnelik elu. Kuid siiski on paljud isad raskustes oma ideaalidele järgi elamisega. Miks?

**Esiteks** eeldame me austust ainuüksi, sest meid kutsutakse „Isadeks“, ilma ise suuremalt panustamata. Heaks isaks olemine nõuab aga tegutsemist ja suhtlemist. Mõned mehed lihtsalt ei ole valmis nõutavateks väljakutseteks ega ohverdusteks, mõned aga keskenduvad ainult andmisele. Kuid sa pead olema pidevalt läheduses, et täita ka teised aspektid „Isa töökirjelduses“, nagu kaitsja, mängukaaslane ja abistaja. See kõik nõuab pingutust, kuid lastele on see tohutu väärtusega.

**Teise põhjusena** tekivad meestel probleemid, sest nad ei haara võimalustest, mis neile hetkel kättesaadavad on. Abi on olemas... meie oma isadelt, sõpradelt ja mentoritelt. Ka internetist on informatsiooni isarolli rõõmudest ja muredest ja ning tänapäeval saavad mehed aru ka lapse kasvatamise kursuste, nõustamise või meeste grupis loodud tutvuste tähtsusest. Töökohad on paindlikumad ja peresõbralikumad, et Isad saaksid oma vastsündinutega rohkem aega veeta ja kodus rohkem kaasa aidata.

Kuid ära jäta kahe silma vahele kõige teravamad pliiatsit karbis: sina ise!

Mitte lapse-eelne „sina“, vaid sinu uus ja arenenud hormonaalsete muutustega mudel. Nüüd saab teaduslikult mõõta ka hormoonitasemeid ja tõsiasi on, et lapse sünni ajal langeb testosteroonitase ja teised hormoonid tõusevad esile. See juhtub arvatavasti, et suudaksime paremini keskenduda ja oleksime paremini varustatud, et olla armastavad isad, keda meie lapsed vajavad.

Loodus on meid ümberdisaininud suurema sihi tarbeks. Nüüd oled sa rohkem kui mees. **Sa oled ISA.**

Kui sa vaid tahad olla hea isa, siis sa suudad seda! See on sinu kohustus haarata igast võimalusest, et olla võimalikult hea isa. Su lapsed on seda väärt...kas pole?





# Üksipulgi suhetest

## KUIDAS ELLU JÄÄDA

### SUHTED VÕIVAD OLLA IMELISED, KUID KÕIK EI LÄHE ALATI LADUSALT

„Kõik paarid kogevad probleeme ühel või teisel kujul – see on elu teise inimesega jagamise osa. Toimiva ja mittetoimiva suhte erinevus on see, kui hästi tulevad paarid toime nende ette sattuvate väljakutsete ja probleemidega. Esimene samm tervisliku ja õnneliku suhte suunas on paari valmisolek selle nimel töötada.“

### ELLUJÄÄMISE TAKTIKAD

Suhtekatkemised põhjustavad sügavat valu ja mitmeid teisi negatiivseid emotsioone. Millele järgnevad praktilised korraldused, nagu lastega kohtumine, raha ja vara jagamine, ning selle kõige emotsionaalne mõju.

**SUUR OSA LAHUTAJATEST  
ON OLNUD KOOS  
VÄHEM KUI KÜMMET AASTAT.**

## NÄPUNÄITED TEISTELT MEESTELT

- Mõista, et lahkumineku probleeme ei saa „lahendada“ kiiresti;
- Ole endaga aus ning võta oma elu eest vastutus;
- Mõista, milliseid valikuid sa saad teha ja milliseid mitte;
- Kuula ennast ning jälgi enesehaletsemise, lootusetuse või kättemaksuhimu ohumärke;
- Väldi teise süüdistamist;
- Mõtle oma tegevuste tagajärgedele;
- Ära „upu“ endasse, vaid räägi oma sõpradega;
- Jätka oma regulaarsete tegevustega, nagu sport, töö ja hобid;
- Võta oma sõprade pakkumised ning kutsed vastu tegevustele, nagu õhtusöögid, sotsiaalsed üritused jne – ära sulge ennast kõigist eemale;
- Ära sulgu endasse ega eemaldu lähedastest;
- Otsi uusi tegevusi, loo uus meeldiv rutiin.

## LIGIKAUDU ÜKS KOLMEST ABIELUST LÕPEB LAHKUMINEKUGA.

### RASKETEL AEGADEL

- Vali ja söö toitainerikkaid toite (värsked puu ja juurviljad ei vaja keerulist küpsetamise protsessi);
- Tee endale meeldivat trenni, kas rattaga sõitmine, jalutamine, jooksmine, jõusaalis käimine või ujumine ning kõige parem on neid teha koos sõbraga;
- Märka halva tervise ohumärke, sealhulgas depressiooni, stressi ja ärevuse ohumärke, nende ilmnedes otsi abi;
- Paremini oma arsti juurde varem kui hiljem;
- Ära otsi abi alkoholist, narkootikumidest ega suitsetamisest.





# PERE - JA LÄHISUHTEVÄGIVALD VALIK ON SINU

## MIDA ME SELLEST TEAME?

Statistika nii Eestis kui ka mujal maailmas näitab, et 8-9 juhul kümnest on paarisuhtevägivalda ohver naine. Samuti teame, et **koduvägivaldal on äärmiselt negatiivne mõju peres elavatele lastele ning teistele pereliikmetele.**

Teame, et perevägivald on teise inimese ärakasutamise strateegia, kus vägivallatseja soovib teist inimest nii vaimselt kui ka füüsiliselt kontrolli all hoida ja domineerida. Kasutades selleks füüsilist vägivalda, seksuaalset vägivalda, ähvardusi, verbaalset kuritarvitamist, teise inimese pahatahtlike nimedega kutsumist ning teise isiku finants- ja sotsiaalse olukorra kontrollimist.

Perevägivald mõjutab ka mehi. Mõned mehed kogevad perevägivalda teistelt meestelt oma perekonnas ja aeg-ajalt ka naistelt. Mehed, kes kasutavad vägivalda, hävitavad sageli seda, mida nad oma elus tegelikult tahavad – armastust, intiimsust, usaldust ja austust teistelt.

## ÜKSTEIST AUSTAV SUHE

- Partnerid on üksteise vastu ausad;
- Inimesed mõistavad oma käitumise, suhtumise ja mõtete mõju;
- Teise aitamine oma vajadusi kõrvale jätmata;
- Üksteisega suheldakse lugupidavalt ja viisakalt, st kuulatakse teist osapoolt ja räägitakse rahulikult toonil;
- Jagatakse omavahel kohustuste, murede ning otsuste tegemise koormat;
- Ei pea alati ütleva viimast sõna. Targem annab järele.

## MIDA SAAME MUUTA?

Koduvägivalda ennetamise alguspunktiks on mõistmine, et meie käitumislaad on meie valik. Kuigi tahame rüütsata või „õhku lennata“, mõistame, et lõppkokkuvõttes oleme oma tegude ning nende tagajärgede eest vastutavad. Nagu ka teiste negatiivsete emotsioonide vallandumisega, mõistame, et koduvägivalda kasutamine on samuti õpitud. Seega saame õppida ka uusi käitumismudeleid, nagu teineteise austamine, kohustuste täitmine, mõistmine ning mittevägivaldsete lahenduste leidmine.

**KUI OLED KODUVÄGIVALDA  
OHVER, OTSI ABI OHVRIABI  
KRIISITELEFONIL NR. 116 006 VÕI  
TUGIKESKUSESTI**

# STRESS

Stress ei ole diagnoositav vaimse tervise häire, vaid toimetulekuraskuste sümptom, ülekoormatuse, pinges ja muresoleku tunne. Aeg-ajalt kogeme me kõik stressi. Mõnikord võib see aidata motiveerida meid ülesannete täitmisel ning mõned inimesed nautivad stressi poolt pakutud motivatsiooni.

Kuid stress võib olla ka kahjulik. Kui koged kogu aeg rasket stressi või see häirib sinu võimet tervislikku elu nautida, otsi professionaalset abi.

Sinu suhtumine, isiksus ja lähenemine elule mõjutab seda, kuidas stressile reageerid. Meil kõigil on erinevad isiksusetüübid ja toimetulekumehhanismid, mis kajastuvad selles, kuidas me teatud olukordi lahendame.

## STRESS JA FÜÜSILISED HAIGUSED

Suure stressi all olles reageerib meie keha võitle või põgene (ingl *'fight or flight'*) mõttekäiguga, mis tähendab suurenenud südamelöökide arvu, kõrge-  
nenud vererõhku ja kiiret hingamist. See on kahjulik sinu kehale, kuna sellises olukorras kasutab keha lisaenergiat, millega võivad kaasneda füüsilised haigused. Kui eelmainitud sümptomid on püsivad, pöörduge perearsti poole.



## NIPID, KUIDAS STRESSIGA TOIME TULLA

Stressi ennetamine on parim stressiravim. Järgnevalt toome välja nippe, kuidas stressi maandada või kontrollida:

- Tee regulaarselt trenni;
- Välti mõttetuid konflikte;
- Puhka – leia aega endale, veeda aega sõpradega ja harjuta sügava hingamis-, jooga- või meditatsioonitehnikaid;
- Söö täisväärtuslikku toitu, mis sisaldab nii puu- kui ka juurvilju;
- Maga hästi;
- Naudi oma elu – veendu, et su elus oleks töökoormused tasakaalustatud vaba aja tegevustega;
- Stressirikas olukorras analüüsi, mis tõi sind sellesse punkti ning õpi tulevikus stressi vältima;
- Otsi abi oma perearsti, nõustaja, vaimse tervise teenuste või psühholoogi juurest, e-nõustamise kohta uuri [www.peaasi.ee](http://www.peaasi.ee)









