

Mehi oodatakse kontrolli!

Meestearstid on seda meelt, et kui mees ise ei mõista arsti juurde minna, tuleb talle tervisekontrolli vajadust aeg-ajalt meelde tuletada.

Viimastel aastatel toonitatakse terves maailmas meestele üha rohkem vajadust enda tervist jälgida ja kontrollida. Seoses eluea oodatava tõusuga on järjest tähtsamaks meeste haigestumise põhjuseks muutunud eesnäärmehaigused. Nii on enamikus arenenud riikides eesnäärmevähk tõusnud kõige sagedasemaks vähipaikmeks meestel.

Veel neli-viis aastat tagasi oli Eesti Euroopas ühel kurbadest esikohtadest metastaatilises arengujärgus avastatud eesnäärme kasvaja osas. Nüüdseks on õnneks ka meil paranenud diagnostika, aga eelkõige Eesti meeste terviseteadlikkus.

Nädal meeste tervisele

12.–16. septembrini peetakse Euroopa eesnäärmenädalat. Tartu Ülikooli Kliinikumi androloogiate keskuse juht meestearst Margus Punab tõdeb, et sellenimelise nädala läbiviimine on olnud viimase viie aasta initsiatiiv, millega Eesti on algusest peale aktiivselt liitunud.

Eesnäärmenädala ülesanne on eelkõige meestele meelde tuletada, et nad oma tervise eest regulaarselt hoolt kannaksid. Nädala põhisõnum on, et alates 45. eluaastast peaks iga mees kontrollima oma eesnäärme seisundit.

Eesnäärmenädala raames saab ennast eesnäärme kontrolliks tasuta registreerida ka TÜ Kliinikumi meestekliinikutes nii Tartus kui Tallinnas. Tasuta vastuvõtule on oodatud kõik 45aastased ja vanemad mehed, kes pole vähemalt aasta aega vastavas kontrollis käinud.

Varasematest aastatest mäletab dr Punab, et selle nädala raames on meestekliinikut külastanud sajad ja sajad mehed. See tähendab, et liiga hilja “ärge” jäävad ukse taha.

“Vähemalt teadvustavad need “hilised ärkajad” endale regulaarse kontrolli vajadust,” usub doktor. “Ning loodetavasti lähevad seejärel perearsti juurde. Eesnäärme seisundit ongi kõige lihtsam kontrollida perearsti juures. Too kuulab



ERAKOGU

Dr Margus Punab: “Algstaadiumis võib eesnäärmevähki nimetada krooniliseks haiguseks, mida on võimalik kontrolli all hoida regulaarse jälgimisega ja vajadusel ka aktiivse raviga.”

ära üleskerkinud probleemid, teeb esmased uuringud ning vajadusel saadab patsiendi spetsialisti juurde edasi.”

Ka meestekliinikus võtab eesnäärmenädalal mehi vastu arsti assistent, kes suunab eriarsti vastuvõtule vaid ravi vajavad mehed. Esmaste uuringute hulka kuuluvad veretest PSA määramiseks ja kaebusi fikseeriva küsimustiku täitmine. Nende uuringute alusel hinnatakse täiendavate uuringute vajadus.

Margus Punab rõhutab, et üle 45aastased mehed peaksid oma eesnäärme seisundit kontrollima ka siis, kui konkreetseid kaebusi ei ole. Sest eesnäärmevähk ei tarvitsegi oma arengu esimese 10 aasta jooksul endast mingit märku anda või siis ilmnevad minimaalsed kusehäired. Algstaadiumis eesnäärmevähk, mis pole veel andnud siirdeid, on aga vägagi edukalt ravitav.

Arsti juurde igas eas

Margus Punab ennustab varasemate kogemuste põhjal, et suure tõenäosusega leitakse eesnäärmenädala käigus meestekliinikuid külastanud meestest seitsmel protsendil eesnäärmevähk.

“Kuid liiga suureks muretsemiseks pole harilikult põhjust – algstaadiumis võib eesnäärmevähki nimetada krooniliseks haiguseks, mida on võimalik kontrolli all hoida regulaarse jälgimisega ja vajadusel ka aktiivse raviga,” kinnitab dr Punab.

Vähk on see kõige kurjem haigus, mida kartes mees peaks kontrollis käima, kuid mehi kimbutab ka n-ö leebemaid eesnäärmehaigusi.

“Sage haigus on eesnäärme põletik,” tõdeb dr Punab. “Minu seni kõige noorem selle haiguse all kannatav noormees oli 15aastane, kuid eesnäärme põletik vaevab harilikult eeskätt 25–35aastaseid mehi. Selle sümptomiteks on kerged kusemis- ja erektsioonihäired, aga ka ebamugavustunne, isegi valud alakehas.

Umbes 45aastaselt hakkab mehi sageli kimbutama eesnäärme healoomuline suurenemine, mis väljendub samuti eelkõige kusemis- häiretes.

Üle 70aastastel meestel kasvab kiiresti eesnäärmevähi avastamise risk.”

Dr Punab kummutab müüdi, et Eestis on vähe meestearste ja nende juurde pääsemine raskendatud. “Eestis on meestearste sama palju kui näiteks Rootsis. Ning nende juurde tehakse keskmiselt 30 000 visiiti aastas. Tänavu lisandub Tartu Ülikooli Kliinikumi androloogiate keskusesse kaks uut arsti.”

Meestele soovitatakse öise sagedase uurineerimisvajaduse leevendamiseks küll ka käsümüügiravimeid, aga need ei asenda regulaarset eesnäärme kontrolli arsti juures.

Igale haigusele on oma optimaalne raviskeem ja kergemate kusemis- häirete korral, kui tõsisemad haigused on välistatud, soovib ka arst paljudel juhtudel just käsümüügiravimeid.

Dr Punab on seda meelt, et lõpuks vastutab ju igamees ise oma tervise eest, kuid meestearstid peavad oma kohuseks neile tervise kontrollimise vajadust aeg-ajalt meelde tuletada.