

MEHED, hoolige

Meestearst Kristo Ausmees usub, et meeste täisväärtusliku elu tagavad lisaks perele, tööle ja sõpradele ka hooliv suhtumine oma tervisesse ja regulaarne tervisekontroll.

On ammu teada tõde, et mehed ei nuta. Ja keskmine Eesti mees ei lähe enne arsti juurde, kui naine teda kättpidi viib.

Siiski arvab Kristo Ausmees, et kriitiline piir, kus mehed ise oma tervisele tähelepanu pöörama hakkavad, on pärast 40. sünnipäeva. "Selles eas märkavad mehed eelkõige probleeme erektsiooniga ja seksuaalse huvi langust. Seeläbi hakkavad nad mõtlema ka oma üldisele tervisele."

Kui õnne üheks komponendiks pidada head tervist, siis usub Kristo Ausmees, et inimesel endal on selles suur roll. "Levinud on eksiarvamus, et inimene peabki elama vastavalt vanuse- ja sellest tulenevale tervisekõverale. Tõsi, vanusega kaasnevad teatud tendentsid ja ka tüüpilised haigused. Kuid inimese tervis sõltub suuresti tema riskikäitumisest – nii noores kui ka keskeas."

Igaüks on oma õnne sepp

Noore ea riskiteguriteks loetleb doktor suitsetamist, alkoholi, tänapäeval ka narkootikume. "Suuri ja pikaajalisi uuringuid meil selle kohta veel pole, aga on esmaseid viiteid, et munandivähi üheks riskifaktoriks võib olla kanepisuitsetamine. Kanep võib pikaajaliselt mõjutada ka teiste reproduktiivtrakti kasvajate, näiteks eesnäärmevähi teket. Siiski on see seos praegu hüpoteetiline."

Ka keskeakriisis vaevlevate meeste tervisekäitumises on teatud riskifaktorid: mitu partnerit, suguhaigused, kroonilised ja väljaravimata põletikud. Väheoluline pole ka mitme pere vahel tõblemisega seotud stress. Kõige selle foonil arenevad teised hädad: ülekaal ja kroonilised haigused.

"Veresoonkonna haigused, suhkruhaigus, kolesteroolitase tõus – kõik need kokku annavad äkki tunde, et nüüd on vaja arsti juurde minna. Siis läheb aga mehel harilikult veel pool aastat kuni aasta, enne kui ta julgeb lõpuks arsti poole pöörduda. Ja kui see päev käes, siis nõuab arstilt tabletti, mis ta kohe terveks teeks!"

Doktor püüab siis kannatlikult selgitada, et pole mõtet ravida tagajärgi, vaid jõuda põhjusteni. "Mees peab endale lahti mõtestama, mida ta elult tahab. Kas ta tahab korjata üles kõik haigused, mis vananemisega enamasti kaasnevad, või püüab haigusi ennetades ja riske vähendades elada kõrge eani täisväärtuslikku elu, kus hea tervis tagab ka töö, pere ja hobide säilimise."



ERAKOGU

Kristo Ausmees.

Igal eluperioodil omad riskifaktorid

Dr Ausmees mõnab, et ometi on hulki haigusi, mis paratamatult käivad vanusega kaasas. Näiteks üle 50 aastaste meeste seas sageneb eesnäärmehaiguste osakaal. Olgu need siis urineerimisega seotud vaevused, sh eesnäärme healoomuline suurenemine, põletikulised protsessid või halvimal juhul eesnäärme kasvaja.

"Meil Eesti kohta küll sellekohased andmed puuduvad," tõdeb doktor, "aga söeluuringutest nii Euroopas kui Ameerikas nähtub, et igal kuuendal üle 65 aastasel mehel on leitud eesnäärme kasvaja mikrokoldeid. Pole põhjust arvata, et meie tulemused samasuguse uuringu käigus väga teistsugused tuleksid."

"Eesnäärme pahalooline kasvaja pole tingimata surmahaigus. Küsimus on selles, millal see avastatakse ehk millal suudame kasvaja diagnoosida. Siin tulebki mängu inimese enda vastutus oma tervisekäitumises – kas ta käib regulaarselt meestearsti või perearsti juures tervisekontrollis või mitte."

Igasuguse haiguse varajane avastamine annab võimaluse tõhusaks raviks. Ka eesnäärme kasvaja ravimeetodid on edasi arenenud. "Kui leiame kasvaja, mis lokaliseerub ainult eesnäärmes, on üks meetod kasvaja arengu aktiivne jälgimine. Seda kasutatakse Skandinaavia maades ja mujalgi juba kümme aastat."

REKLAAMTEKST



Kas teil esineb

DIABEEDIOHT?

Oled ülekaaluline? Sul on kõrge vererõhk? Kas arstlikul läbivaatusel on selgunud, et sinu vere suhkruisaldus on kõrge? Kas triglütseriidide tase sinu veres on tõusnud? Kas sul on kõrge kolesterooli näitajad?

Kui vastasid vähemalt kolmele küsimusele jaatavalt, oleks sul mõistlik konsulteerida perearstiga. Need probleemid on tuttavad pea pooltele Eesti elanikele. Nende esinemissagedus eakate hulgas on kahekorraldistunud ja see viitab tõsisetele ainevahetushäiretele.

Dialevel, mis on välja töötatud diabeediravi spetsialistide poolt, sisaldab kolme aktiivset toimeainet: alfa-lipoehapet, kaneeliekstrakti ja orgaanilist kroomi. Nimetatud ained aitavad kontrollida veresuhkru taset ning vähendada vere kolesterooli- ja triglütseriidide sisaldust.

Lisaks aitavad alfa-lipoehapped vähendada pikaajalise kõrge glükoosisalduse peamiseks sümptomiks olevat tuimusetunnet ning kihelust jalgedes.

Dialevel on apteegis saadaval ilma retseptita.



Küsi Dialevelit lähimast apteegist ja e-poest www.walmart.ee