

Iga mees peab teadma!

Eesti Vähiliidu meeste tervisele suunatud pressiteade

10.09.2018



Eesti Vähiliit koostöös meeste terviseprobleemidega tegelevate arstidega alustab teavituskampaaniat „IGA MEES PEAB TEADMA!“

Nii nagu iga mees teab, et 1. detsembriks peavad autol talverehvid all olema nii peaks iga mees teadma, mida ta saab oma tervise heaks teha, et elada pikk ja õnnelik elu!

Teavituskampaania eesmärgid:

1. terviseteadlikkuse arendamine meestel, rõhutada ka mehe enda vastutust oma tervise ja elukvaliteedi eest
2. rääkida eesnäärrest ja sellega seotud haigustest, jagada infot tänapäevase ravi kohta ja toetada eesnäärmevähi patsiente

Uurimused ja arstide kogemused näitavad, et eesti meeste terviseteadlikkus on küll kasvanud, kuid jääb siiski veel oluliselt alla naistele.

Viimase kümne aastaga on meeste oodatav eluiga pikenenud 6 aastat ja naistel 3,5 aastat. Selle tulemusel on vähenenud meeste ja naiste oodatava eluea vahe.

Euroopa Liidu keskmisega võrreldes on Eesti meestel oodatav eluiga aga ligi 5 aastat lühem.

Meestearst dr Margus Punabi sõnul:

- eluea sooline tasakaaluhäire on osaliselt seotud tervishoiuteenuse kasutamise ja kättesaadavusega
- Vanuserühmas 30-50 eluaastat kasutab eriarsti teenust enam kui kaks korda vähem mehi kui naisi: <https://www.haigekassa.ee/ulevaade-eriarsti-kuludest>
- on meeste terviseteadlikkus küll kasvanud, kuid oluliste tervise riskitegurite (liigne kehakaal, vähene liikumisaktiivsus, mittetervislik toitumine, suitsetamine, alkoholi liigtarvitamine) osas on meeste näitajad jätkuvalt oluliselt kehvemad kui eesti naistel.

IGA MEES PEAB TEADMA

- Eesnäärmevähk on meeste sagedasim vähkkasvaja Euroopas.
- Alates 50. eluaastast diagnoositakse **ühel** mehel **kuuest** eesnäärmevähk.
- Mehe vanuse kasvades haigestumiskeskmine suureneb. Eesnäärmevähi diagnoositakse kõige sagedamini **55–74-aastastel** meestel.

Eesnäärmevähki haigestumise riski võivad vähendada:

- tervislik eluviis
- tasakaalustatud toitumine
- füüsiline aktiivsus
- aktiivne ja korrapärane seksuaalelu

Soovitused haiguse varaseks avastamiseks:

- PSA analüüsi on soovitatav teha meestel alates 50. eluaastast
- Kui perekonnas on juba esnäärmevähki esinenud, on soovitatav teha PSA analüüsi alates 45. eluaastast.

Eesti Vähiliit koos meeste terviseprobleemidega tegelevate arstidega soovib meestele toituda tervislikult, olla füüsiliselt aktiivne, vähendada stressi oma elus ning regulaarselt külastada arste, et võimalikud terviseprobleemid saaksid varakult avastatud ja ravitud!

Pressiesindajad on oodatud Eesti Vähiliidu pressikonverentsile 10. septembril kl 11.00 Viru Konverentsikeskuse Andante saali, kus Eesti haiglate tippspetsialistid annavad ülevaate meie meeste tervisest. [Pressikonverentsi kava](#)

Eesti Vähiliidu uued teavitusklipid meestele:

[Iga mees peab teadma!](#)

[Animeeritud teavitusklipp](#)

