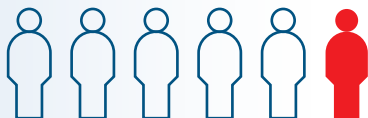


# IGA MEES! PEAB TEADMA!

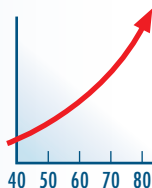
## Eesnäärmevähk

on meeste sagedasim  
vähkkasvaja Euroopas.



Alates 50. eluaastast diagnoositakse **ühel** mehel **kuuest** eesnäärmevähk.

Mehe vanuse kasvades haigestumisrisk suureneb. Eesnäärmevähki diagnoositakse kõige sagedamini **55–74**-aastastel meestel.



## RISKIFAKTORID

- vanus
- haiguse varasem esinemine perekonnas
- ülekaalulisus ja metaboolne sündroom
- suitsetamine, mis on sageli seotud eesnäärmevähi agressiivsemate vormidega

Riskifaktoreid on küll palju, kuid nende olemasolu ei tähenda, et eesnäärmevähk kindlasti tekib.

## EESNÄÄRMEVÄHKI HAIGESTUMISE RISKI VÕIVAD VÄHENDADA:

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

Pole teada, et spetsiifiline dieet aitaks eesnäärmevähki ära hoida.

**Eesnäärmevähk kulgeb sageli pikka aega ilma selgete tunnusteta ja alles viimases faasis võivad tekkida eesnäärmehaigustele iseloomulikud kaebused või siiretest tingitud luuvalud.** Haigestumine mõjub negatiivselt füüsilisele ja seksuaalsele aktiivsusele, toob kaasa emotsionaalseid ja psühholoogilisi pingeid.

**Eesnäärmevähi varaseks diagnoosimiseks kasutatakse prostataspetsiifilise antigeeni ehk PSA analüüsi verest.** Eesnäärme kasvaja rakkudest vabaneb verre mitu korda rohkem PSA-d kui tervest eesnäärme koest. PSA kõrgenenud taset võivad põhjustada ka teised eesnäärmehaigused nagu healoomuline suurenemine ja eesnäärmepõletik. PSA tõusu täpsed põhjused selgitatakse välja täiendavate uuringute käigus.

## SOOVITUSED HAIGUSE VARASEKS AVASTAMISEKS

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

### Kõik eesnäärmehaigused põhjustavad kolme tüüpi vaevusi:

- ✓ kusevoolu takistus
- ✓ kusemisärritus
- ✓ valu või ebamugavustunne vaagna piirkonnas

**Kindlasti tuleks minna perearsti, meestearsti või uroloogi juurde, kui esineb valu või ebamugavustunne vähemalt ühes järgmises kehapiirkonnas:**

- pärasoole ja munandite vahel (lahklihas)
- munandites ja sugutis
- alakõhus, kubemes ja alaseljas
- valulikuks muutunud kusemine või seemnepurse

**Arsti juurde tuleks minna ka siis, kui esineb:**

- sagenenud või pakiline kusemisvajadus
- häiriv kusesurve nõrgenemine

Need sümptomid viitavad enamasti eesnäärmepõletikule või eesnäärme healoomulisele suurenemisele.



Tea, et enamik meeste tervisemuresid on välditavad ja varakult avastatud eesnäärmevähk ravitav.



Eesti Vähiliit

Loe lähemalt:  
**meestetervis.ee**

tasuta nõuandetelefon  
lauatelefonilt **800 2233**  
mobiililt **631 1727**