

Eesti Vähiliidu meeste tervisele suunatud pressiteade 7.november 2022

Eesti Vähiliit alustab teavituskampaniat „**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! Teavituskampania eesmärgid:

1. terviseteadlikkuse arendamine meestel, rõhutada ka mehe enda vastutust oma tervise ja elukvaliteedi eest
2. rääkida eesnäärmevähi 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 ning sookaaslastele Põhjamaades ja Lääne-Euroopas. Meeste terviseteadlikkus on 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 Eestis ja ka Euroopas tervikuna.
- Alates 50. eluaastast diagnoositakse ühel mehel kuuest eesnäärmevähk.
- Mehe vanuse kasvades haigestumisrisk suureneb. Eesnäärmevähki 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 eesnäärmevähki 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!

Eesti Vähiliidu teavituskliidid meestele:

Iga mees peab teadma! Vt. www.cancer.ee , meestetervis.ee

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

Kutse avalikul loengule: Eesnäärmevähist „lihtsas keeles“, toimub 25.nov. kl 16.00

Maakri 19, II k konverentsikeskus.

Üritus on kõigile tasuta. Kontakt: vahimehed@gmail.com

Loe lähemalt: www.cancer.ee ja meestetervis.ee