



Mees ja seksuaaltervis

Kristjan Pomm
SA TÜK Androloogiakeskus
ITK Viljatusravikeskus

10.09.2018

Keskmine Eesti mees

Eestis on mehi üle 90 000 võrra vähem kui naisi.

Alates 40. eluaastast hakkab mehi rahvastikus üha vähemaks jääma ning 75-aastaseid mehi on juba üle poole vähem kui samas vanuses naisi.

Mehe oodatav eluiga sünnimomendil on 71,2 aastat, mis on ligi 10 aastat lühem kui keskmisel naisel.

Vaatamata lühemale elueale ja meeste väiksemale osatähtsusele rahvastikus, vastavad mehed küsimustele enesetunde või muretsemise kohta vägagi positiivselt, ei kurda valude üle ega kurvasta eriti.

Statistikaamet 2018

Keskmine Eesti mees

Mehe ajakasutus

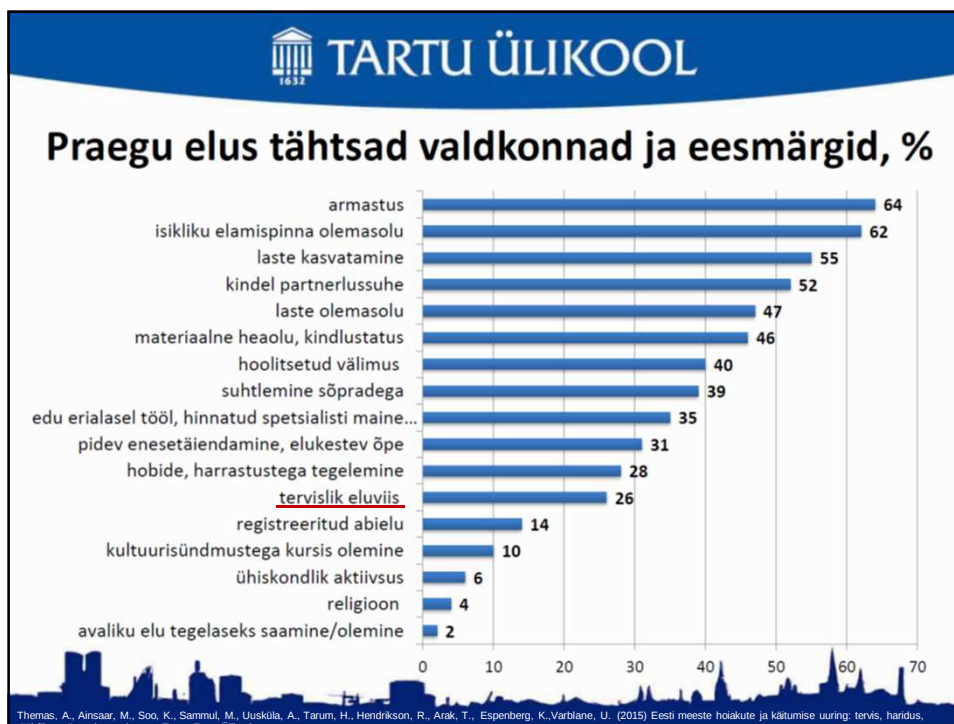
Eesti mees teeb päevas üheksa tundi tasulist tööd. Sellele kuluv aeg on aastate jooksul küll pisut lühenenud, kuid sellegipoolest teevad mehed päevas tasulist tööd 30 minutit rohkem kui naised.

Majapidamisele ja perekonnale kulub meestel kolm tundi päevas, mida on üle pooleteise tunni vähem kui naistel.

Laste hoidmisele kuluv aeg on aga kümne aasta jooksul meestel pikenenud 30 minuti võrra ning nüüd veedavad mehed lastega juba poolteist tundi päevas koos. Lapsehoidmine aga ei ole meeste jaoks nende söötmine ja kasimine millegi muu tegevuse kõrvalt, vaid pigem kvaliteetaeg.

Vaba aega on Eesti mehel rohkem kui kümme aasta tagasi, seda eelkõige seetõttu, et tasulisele tööle ja üldistele majapidamistöödele kulub vähem aega. Mehel on päevas vaba aega üle kuue tunni. Seda kasutatakse tihti meelelahutuseks ning eriti palju aega kulub päevas arvutiga seotud tegevustele (kaks tundi) ning teleka vaatamisele (üle kahe tunni). Spordi tegemisele kulunud aeg on viimase kümne aasta jooksul samuti pikenenud ning sporti harrastavad mehed tegelevad spordiga keskmiselt kaks ja pool tundi päevas.

Statistikaamet



Eesti mees on õnnelik oma püsisuhtes

Oma paarisuhtega on täiesti rahul 95% püsisuhtes (st kas abielus või vabas kooselus) olevatest meestest (tabel 3.17). Paarisuhtega rahulolu on kõige suurem 16–24-aastaste püsisuhtes olevate noorte hulgas. Enam kodule pühendunud⁷ mehed olid enam rahul ka paarisuhtega. Alkoholi ja/või narkootikumide kasutamine ei tule pereelule kasuks. Alkoholi mittetarvitajad ja vähesed tarvitajad ning narkootikumide mittetarvitajad on enam rahul enda pereeluga. **Vallalised tarvitavad enam alkoholi kui püsisuhtes olevad mehed, mis võib viidata kooselu positiivsele mõjule.**

Tabel 3.17. Rahulolu paarisuhtega abielus ja vabas kooselus meeste hulgas, %

	Rahulolu paarisuhtega				kokku
	täiesti rahul	pigem rahul	pigem ei ole rahul	ei ole üldse rahul	
abielus	63,2	31,8	4,7	0,3	n=655
vabas kooselus	55,6	38,3	5,9	0,1	n=674
kokku	59,4	35,1	5,3	0,2	n=1329

Themas, A., Ainsaar, M., Soo, K., Sammul, M., Uusküla, A., Tarum, H., Hendrikson, R., Arak, T., Espenberg, K., Varblane, U. (2015) Eesti meeste hoiakute ja käitumise uuring: tervis, haridus, tööhõive, ränne ja pereloom. Tartu: Tartu Ülikool.

Suguelu alustatakse varem ja see kestab kõrgema eani



Seksuaaltervis

Hea seksuaaltervise eelduseks on positiivne ja lugupidav suhtumine seksuaalsusesse ja seksuaalsuhetesse, samuti võimalus nauditavateks ja turvalisteks seksuaalkogemusteks, mis on vabad sunnist, diskrimineerimisest ja vägivallast .

Hea seksuaaltervis eeldab kõikide inimeste seksuaalsete õiguste austamist, kaitsmist ja arvestamist. Kuna järglaste saamine on vaid üks osa seksuaalsusest, siis on reproduktiivtervis osa seksuaaltervisest, olles seotud eeskätt ohutu raseduse, sünnituse ja terve lapsega.

Vananemine ja seksuaalsus

Seksuaalsus väljendub inimestes erinevalt ja osalt on see paarisuhte ühine otsus, millised on seksuaalsuse avaldused vanemas eas.

Eakus ei tähenda ebaseksuaalsust.

Ka põetamist ja hoolitsust nõudvas vanuses ei kao kunagi vajadus teise inimese helluse, läheduse ja puudutuste järele.



Adapt from Seksuaalsus Medicina 2009

Erektsioonihäired, põhjused ja ravi



Erektsioonihäiretega meestel on suhteline risk haigestuda 10 aasta jooksul südame isheemiatõppe 65% ja insulti 43% kõrgem.

Probleemide korral mitte viivitada abi otsimisega

Seksuaalhäire



Ebamugavus

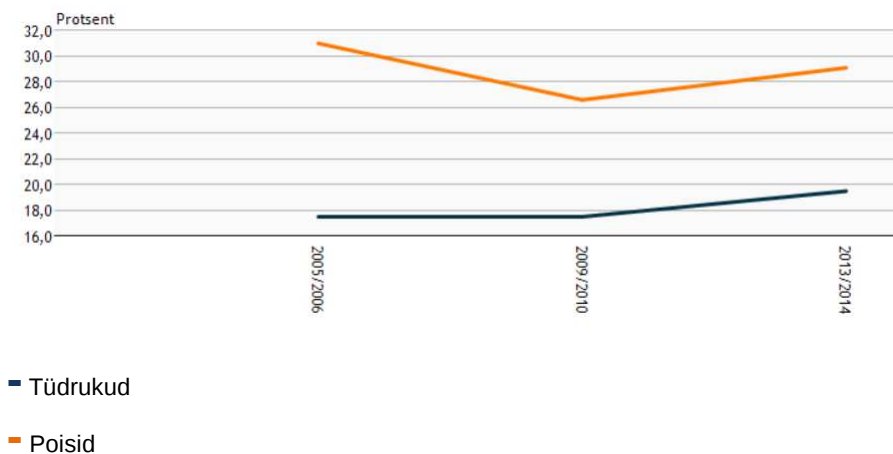


Hirm



Seksuaalvahekorra vältimine
(ma ei saa hakkama, langenud
enesehinnang, ebakindlus)

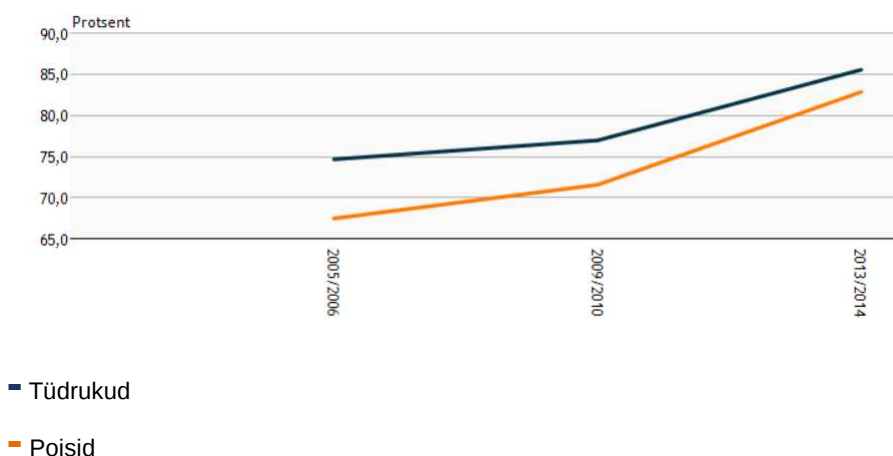
Kanepi suitsetamise kogemus 15 aastaste seas



Tervisearengu Instituut

Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring

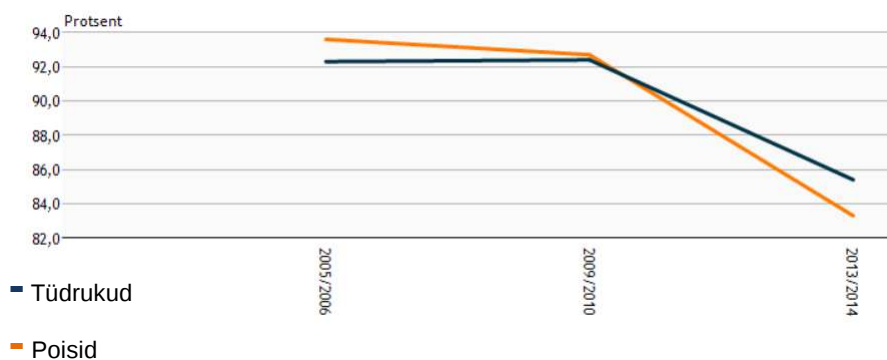
Mitte-suitsetajad 15 -aastaste seas



Tervisearengu Instituut

Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring

Alkoholi proovimise kogemus 15 aastaste seas



Tervisearengu Instituut

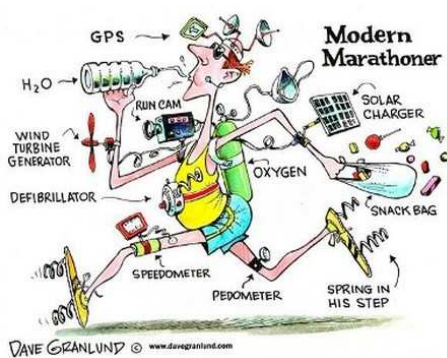
Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring

If you think most kids
Drink,
Think
again.



Suitsetamine viib
seksuaaläireteni...

...loobu
suitetamisest

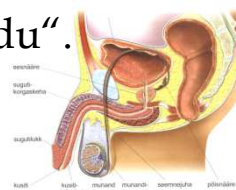




Testosteroon ehk meessuguhormoon

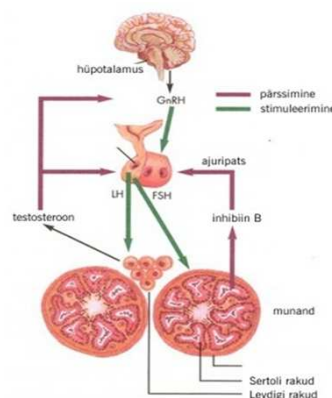
Testosteroon on tähtsaim androgeenne hormoon, mis sünteesitakse peamiselt munandites.

Meestel mõjutab testosteroon spermatogeneesi, eesnäärme funktsiooni, sekundaarsete sugutunnuste arengut ja potentsi, libiidot, karvakasvu ning hääletämbrit aga ka üldist „elujõudu“.



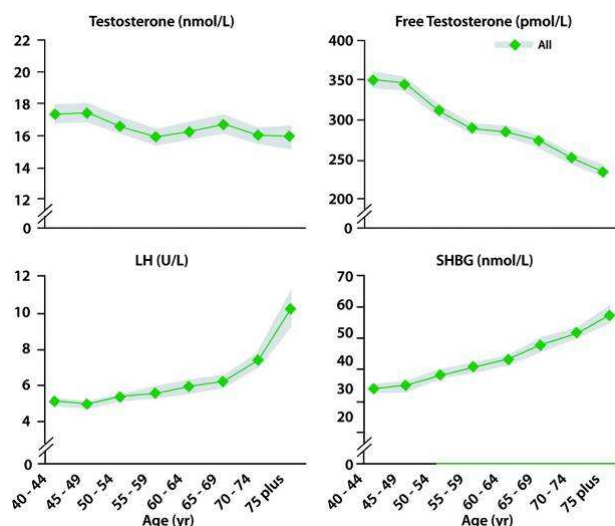
Testosteroonasendusravi ja anaboolsed androgeensed steroidid

Normaalse spermatogeneesi ja hormonaalse tasakaalu taastumine peale testosteroonasendusravi või AAS kasutamise lõpetamist võtab aega 4-6-12 kuud, täielik taastumine 2-3 või enam aastat. Samuti ei tohi jätta arvesse võtmata võimalike kõrvaltoimeid ja riske.



Moss JL, Crosnoe LE, Kim ED. Effect of rejuvenation hormones on spermatogenesis. Fertil Steril. 2013 Jun;99(7):1814-20.

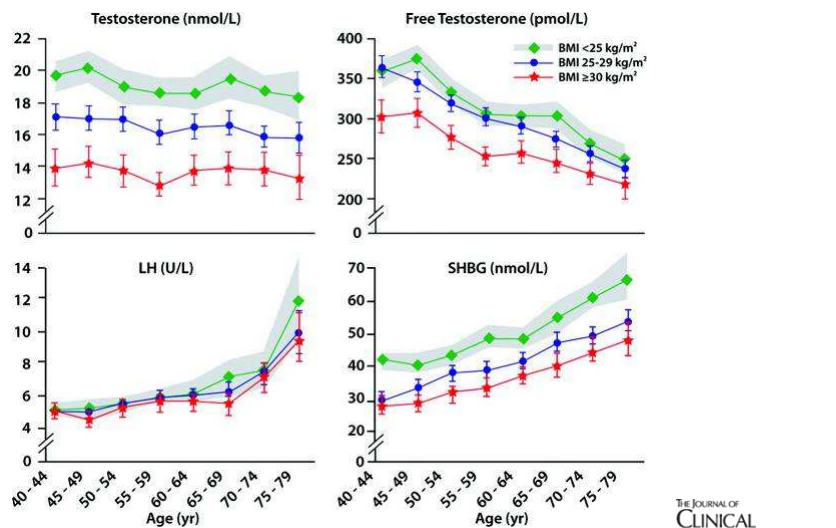
Vanus ja hormonaalsed muutused



Wu F C W et al. JCEM 2008;93:2737-2745

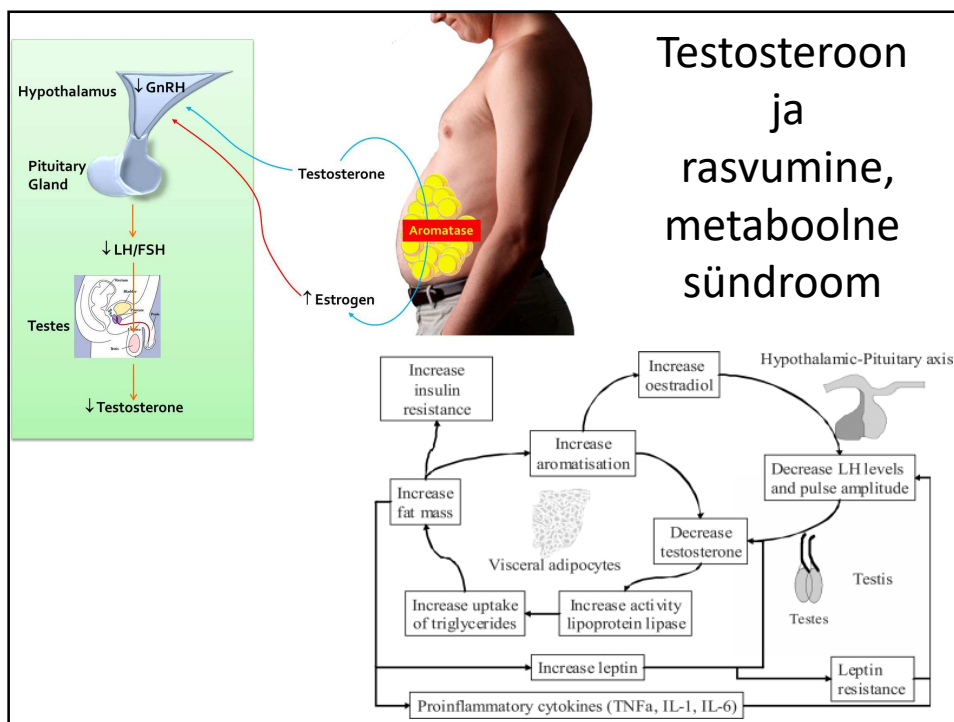
THE JOURNAL OF
CLINICAL
ENDOCRINOLOGY
& METABOLISM

Vanus, kehamassiindeks ja hormoonid



©2008 by Endocrine Society

Wu F C W et al. JCEM 2008;93:2737-2745

THE JOURNAL OF
CLINICAL
ENDOCRINOLOGY
& METABOLISM

Mees ja ülekaal

- Iga neljas 1. klassi laps Eestis on ülekaaluline (16%) või rasvunud (10%).
- Normaalkaalus on 72 protsenti lastest, kuid alla 2 protsenti on alakaalus. Ülemäärase kehakaalu levimus on suurem poiste hulgas: 29 % võrreldes 23 % tüdrukute hulgas.
- Täiskasvanud

			Vanuserühmad kokku (16-64)			Vanuserühmad kokku (16-64)
1998	Rasvumine (>=30)	Mehed	11,9	Ülekaal (25,0-29,9)	Mehed	31,2
		Naised	14,8		Naised	24,2
2008	Rasvumine (>=30)	Mehed	17,5	Ülekaal (25,0-29,9)	Mehed	38,8
		Naised	18,3		Naised	26,3
2016	Rasvumine (>=30)	Mehed	19,8	Ülekaal (25,0-29,9)	Mehed	40,1
		Naised	18,7		Naised	27,3

Euroopa laste rasvumise seire. WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) Eesti 2015/16. 8a uuringu raport. 2018
Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, 2016. 2017

Kui mees tunneb, et kütus on otsas

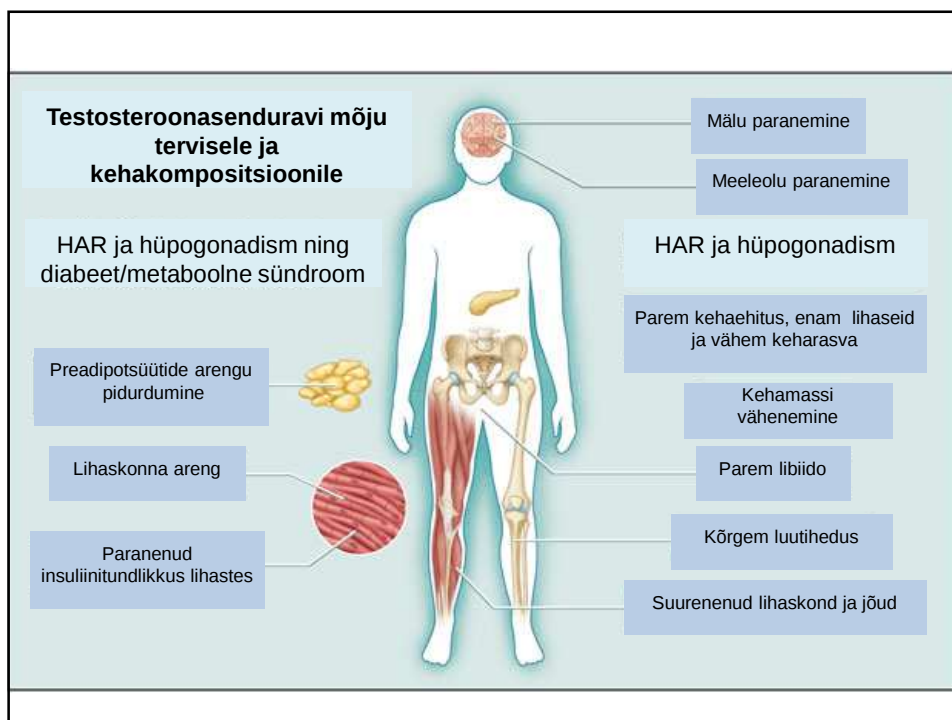


Hüpogonadism ja kaebused II

- Madal libiido– 91%,
- Energiapuudus– 89%,
- Ereksioonihäired– 79%,
- Söömisele järgnev uimasus– 77%,
- Mäluhäired– 77%,
- Häbemekarvakasvu vähenemine– 70%,
- Kurvameelsus ja ärrituvus– 68%,
- Vähenenud vastupidavus– 66%,
- Juuste hõrenemine– 55%,
- Raskused tööl– 51%.

Häired
füüsilise
seksuaalsuse
psüühika
osas

Wu CY, Yu TJ, Chen MJ. Age related testosterone level changes and male andropause syndrome. Chang Gung Med J. 2000;23:348–353



Seksuaalkäitumine

- 18-79 aastaste eestimaalaste seksuaalelu on aktiivne ja enamik inimesi on oma seksuaaleluga ka rahul.
- 71% eestimaalastest on viimase 12 kuu jooksul olnud seksuaalselt aktiivsed. Neist lõviosa ehk 94% on vahekorras olnud püsisuhte partneriga, 13% aga juhusuhte partneriga.
- Enam kui pooled eestimaalased ei kasuta juhusuhte seksuaalvahekorras kondoomi.

Tervise Arengu Instituudi (TAI) „Eesti täiskasvanud elanikkonna seksuaalkäitumine 2017“.

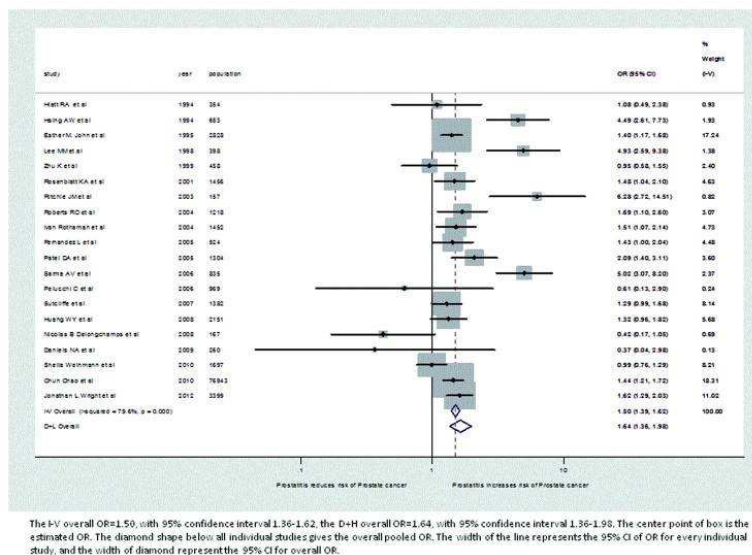
Kuseteedepõletikust eesnäärmevähini?

Varasemalt põetud või käesolev seksuaalsel teel levivast bakterist saadud kuseteedepõletik on üheks eesnäärmepõletiku võimalikuks tekkepõhjuseks.

15-20% meestest põeb elu jooksul eesnäärmepõletikku.

Krooniline eesnäärmepõletik on üks eesnäärmevähi riskiteguritest.

Prostatiit ja eesnäärmevähki haigestumise šansisuhe



Jiang J, Li J, Yunxia Z, Zhu H, Liu J, Pumill C. The Role of Prostatitis in Prostate Cancer: Meta-Analysis. Gakis G, ed. *PLoS ONE*. 2013;8(12)

Kuidas end hoida tervena

- Regulaarne füüsiline aktiivsus
- Tervislikud eluviisid
- Normaalne kehakaal
(<https://www.smartbmiccalculator.com>)
- Tasakaal õppimise/töö, puhkuse, sotsiaalse suhtluse vahel
- Aktiivne, turvaline seksuaalelu

TERVIS

Tervis on täieliku füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, mitte ainult haiguse või põduruse puudumine.

Tervise vundament laotakse oma tervisekäitumisega tuginedes kodus ja koolis saadud teadmistele, väärtushinnangutele.

Isikliku tervise hoidmine on elukestev väljakutse.
Igal mehel on oma tervise juures ka omavastutus.

Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.