



MEESTE TERVIS JA SELLE KONTROLL

Jüri Laasik MD PhD

Oktoober 2021, Tallinn

KÄSITLETAVAD TEEMAD

1. Sissejuhatus
2. Meeste ja naiste erinev tervisekäitumine
3. Meeste tervise probleemid, nende riskifaktorid
4. Meeste füüsilise tervise laboratoorse kontrolli võimalused SYNLAB'is
 - a. Mehe tervisekontrolli pakett
 - b. PSP paketid ja nende võrdlus

1. Sissejuhatus

1. SISSEJUHATUS

“Tervis on täielik füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, mitte vaid haiguse ja põduruse puudus” (WHO, 1986).

1. SISSEJUHATUS

Füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis

- **Füüsiline tervis** on seotud inimese kehaliste näitajatega nagu näiteks kuidas ja kui hästi meie organism toimib; kas valutab kuskilt; kaua seedib toit seedesüsteemis; millised reaktsioonid tekivad erinevatele toitainetele; kuidas ainevahetusjäägid eemalduvad jne.
- **Vaimne tervis** on heaoluseisund, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevaelu pingetega, suudab tulemusrikkalt töötada ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks.
- **Sotsiaalne tervis** on suhetega seotud heaolu - võime mõista enda ja teiste vajadusi ning inimeste erinevusi.

Need kolm valdkonda moodustavad ühtse terviku ning muutused ühes võivad esile kutsuda muutusi teistes.

1. SISSEJUHATUS

Tervisekäitumine

Tervisekäitumise puhul on tegemist inimese eluviisi ja käitumisega, mis on suunatud Tervise paranemisele või halvenemisele.

Vastavalt sellele on tegemist kas:

- **Positiivse tervisekäitumisega**
- või
- **Negatiivse tervisekäitumisega**

2. Meeste ja naiste erinev tervisekäitumine

2. MEESTE JA NAISTE ERINEV TERVISEKÄITUMINE

Tervisehinnangud Eesti mees vs Eesti naine

	Eesti mees	Eesti naine
“hea” või “väga hea”	61,3%	57,8%
“halb” või “väga halb”	10,2%	12,4%

Mehed hindavad oma tervist sagedamini „heaks“ kui naised

Aasta aastalt näitavad tervisehinnangud märgatavat tõusutendentsi

2. MEESTE JA NAISTE ERINEV TERVISEKÄITUMINE

Tervisehinnangud Eesti mehed vs muu Euroopa

	Vanusegrupp 16-44	Vanusegrupp 45-64	Vanusegrupp >65	Uuringu aasta
EL	88%	67%	43%	2018
Eesti	75%	?	19%	2018
Eesti	84%	?	23%	2020

Meie meeste hinnangud oma tervisele jäävad kõigis vanusegruppides alla kahe aasta tagusele Euroopa keskmisele.

Positiivseks muutuseks võib pidada nooremate meeste (16–44aastased) tervisehinnangu tõusu.

2. MEESTE JA NAISTE ERINEV TERVISEKÄITUMINE

Tervisekäitumise erinevused meeste ja naiste vahel

- a. Alkoholi ja tubakatoodete suurem tarvitamine
- b. Ebatervete toitumisharjumuste suurem osakaal
- c. Rohkem ületöötamist ja sellest tulenevat stressi
- d. Regulaarse tervisekontrolli hilisem alustamine ja selle ebaregulaarsus

3. Meeste tervise probleemid, nende riskifaktorid

3. MEESTE TERVISE PROBLEEMID, NENDE RISKIFAKTORID

Ainult meestel esinevad probleemid

1. Eesnäärmehaigused
2. Madal testosteroon (hüpogonadism)

Muud olulised probleemid

- Diabeet
- Südame-veresoonkonna haigused
- Maksakahjustused

Eesnäärmehaigused

1. **15-20% Eesti 20-50 aastastest meestest** põevad eesnäärmepõletikku.
2. **Enam kui pooltel üle 50-aastastest** meestest on eesnäärme healoomulise suurenemise sümptomid.
3. **Ühel mehel viiest-kuuest** diagnoositakse elu jooksul eesnäärmevähk, mille esinemissagedus suureneb 45.-50. eluaastast. Kiire tõus alates 60. eluaastast.
4. Ligi **80% 80-ndates aastates meestel** võime leida eesnäärmevähi.

3. MEESTE TERVISE PROBLEEMID, NENDE RISKIFAKTORID

Eesnäärmehaigused

Sümptomid

Kõik eesnäärmehaigused põhjustavad kolme tüüpi vaevuseid:

- kusevoolu takistus,
- kusemisärritus ja
- valu/ebamugavustunne vaagna piirkonnas.

3. MEESTE TERVISE PROBLEEMID, NENDE RISKIFAKTORID

Eesnäärmehaigused

Soodustavad tegurid, riskifaktorid

Eesnäärmepõletik:

- külmetamine
- traumad
- ravimata suguhaigused

Eesnäärmevähk:

- pärilikkus
- rasvarikas toit
- ülekaalulisus

Eesnäärme healoomuline suurenemine:

- meessuguhormoonide tase
- vanus

3. MEESTE TERVISE PROBLEEMID, NENDE RISKIFAKTORID

Eesnäärmehaigused

Laboratoorne diagnostika

- PSA – prostate spetsiifiline antigeen
- fPSA – vaba PSA

3. MEESTE TERVISE PROBLEEMID, NENDE RISKIFAKTORID

Testosteroon

Hüpogonadism - muutus mehe organismis, mille puhul munandid ei tooda piisavalt meessuguhormoon testosterooni.

Biokeemiline

Primaarne

Kliiniline

Sekundaarne

3. MEESTE TERVISE PROBLEEMID, NENDE RISKIFAKTORID

Testosteroon

Riskifaktorid

- Alkoholism
- Raske füüsiline koormus
- Mõningad ravimid (nt östrogeenteraapia)

3. MEESTE TERVISE PROBLEEMID, NENDE RISKIFAKTORID

Testosteron

Laboratoorne diagnostika

- Üldtestosteron
- Vaba testosteron (FAI)
- SHBG

3. MEESTE TERVISE PROBLEEMID, NENDE RISKIFAKTORID

Diabeet

- 1. tüüpi diabeet 10%
- 2. tüüpi diabeet 90%

Riskifaktorid

- **1. tüüpi diabeet on autoimmuunhaigus**, rohke magusasöömine ei ole põhjuseks.
- **2. tüüpi diabeedi korral:** pärilik eelsoodumus, liigne kehakaal, vähene liikumine ja vale toitumine (liigne magusatarbimine).

3. MEESTE TERVISE PROBLEEMID, NENDE RISKIFAKTORID

Diabeet

Laboratoorne diagnostika

- Glükoos paastuplasmas
- Glükohemoglobiin (HbA1c)
- Glükoosi tolerantsuse test (GTT)
- Insuliin

Südame-veresoonekonna haigused

- **Kolesterooli ainevahetuse häired**
- **Ateroskleroos e veresoonte lupjumine** - veresoonte (arterite) seintesse tekivad paksenemised ehk naastud, mis sõltuvalt oma asukohast võivad põhjustada erinevat tüüpi haiguseid.

3. MEESTE TERVISE PROBLEEMID, NENDE RISKIFAKTORID

Südame-veresoonekonna haigused

Ateroskleroosi e veresoonte lupjumise riskifaktorid

Elustiiliga muudetavad:

- suitsetamine
- alkoholi liigtarbimine
- ebatervislik toitumine
- vähene füüsiline aktiivsus
- ülekaal

Ravitavad haigused:

- kõrgvererõhktõbi
- kõrgenenud kolesterool ehk hüperkolesteroleemia
- diabeet
- krooniline neeruhaigus

3. MEESTE TERVISE PROBLEEMID, NENDE RISKIFAKTORID

Südame-veresoonekonna haigused

Ateroskleroos e veresoonte lupjumise riskifaktorid

Muutmatud riskitegurid:

- lähisugulastel südamelihase infarkt või insult
- meessugu
- varajane menopaus
- vanus

3. MEESTE TERVISE PROBLEEMID, NENDE RISKIFAKTORID

Südame-veresoonkonna haigused

Laboratoorne diagnostika

- Üldkolesterool
- HDL-kolesterool
- LDL kolesterool
- Triglütseriidid

3. MEESTE TERVISE PROBLEEMID, NENDE RISKIFAKTORID

Maksahaigused

Ägedad:

- Viiruslikud hepatiidid
(A, B, C, D, E hepatiidid)

Kroonilised:

- hepatiidid (sh autoimmuunsed hepatiidid)
- steatoos
- tsirroos (võib viia maksavähini)

3. MEESTE TERVISE PROBLEEMID, NENDE RISKIFAKTORID

Maksahaigused

Sümptomid (sageli tagasihoidlikud)

- kollasus
- nahasügelus
- tume uriin
- hele väljaheide
- isutus, iiveldus
- oksendamine ja kõhulahtisus
- kaalulangus
- kaalutõus
- kõhuvalud

3. MEESTE TERVISE PROBLEEMID, NENDE RISKIFAKTORID

Maksahaigused

Riskifaktorid

- viiruslikud hepatiidid
 - puudulik hügieen
 - saastunud toit
 - nakatunud veri ja muud kehavedelikud
 - B-hepatiit levib ka sugulisel teel
- kroonilised maksahaigused
 - alkohol
 - toitumine
 - ravimid
 - keemilised ühendid
 - raskemetallid
 - keskkond
 - passiivne elustiil
 - ülekaal
 - rasvumine

3. MEESTE TERVISE PROBLEEMID, NENDE RISKIFAKTORID

Maksahaigused

Laboratoorne diagnostika

- **Viirusmarkerid**
 - HBs Ag HBs Ab
 - HCV Ab HCV RNA
- **Autoantikehad**
 - ASMA, ANA, LKMA jt
- **Maksaensüümid**
 - ALAT, ALP, GGT
- **Muud**
 - bilirubiin

4. Meeste füüsilise tervise laboratoorse kontrolli võimalused SYNLABis

4. MEESTE FÜÜSILISE TERVISE LABORATOORSE KONTROLLI VÕIMALUSED SYNLABis

Mehe tervisekontrolli pakett

Sisaldab 19 analüüsi:

- Hemogramm
- CRP
- Ferritiin
- ALAT
- GGT
- Kreatiniin + eGFR
- Glükoos
- HbA1c
- Kolesterool
- HDL kolesterool
- LDL kolesterool
- Triglütseriidid
- Kusihape
- TSH
- Vit B12
- Folaat
- Vit D
- PSA
- Testosteron

4. MEESTE FÜÜSILISE TERVISE LABORATOORSE KONTROLLI VÕIMALUSED SYNLABis

PSP pakett kuni 35 aastasele mehele

Sisaldab 10 analüüsi:

- Hemogramm
- CRP
- Ferritiin
- ALAT
- GGT
- Kreatiniin + eGFR
- Glükoos
- HbA1c
- Kolesterol
- HDL kolesterool
- LDL kolesterool
- Triglütseriidid
- Kusihape
- TSH
- Vit B12
- Folaat
- PSA
- Testosteron
- SHBG
- FAI
- Vererõhk

4. MEESTE FÜÜSILISE TERVISE LABORATOORSE KONTROLLI VÕIMALUSED SYNLABis

PSP pakett 35+ aastasele mehele

Sisaldab 12 analüüsi:

- Hemogramm
- CRP
- Ferritiin
- ALAT
- GGT
- Kreatiniin + eGFR
- Glükoos
- HbA1c
- Kolesterol
- HDL kolesterool
- LDL kolesterool
- Triglütseriidid
- Kusihape
- TSH
- Vit B12
- Folaat
- PSA
- Testosteron
- SHBG
- FAI
- Vererõhk

TÄNAN KUULAMAST-VAATAMAST!
