

# Süda vajab iga päev hoolt ja tähelepanu

**Muresid täis maailmas tasub südamele mõelda aasta ringi, ka suvekuudel, töödeb Tartu Ülikooli Kliinikumi kardioloog doktor Märtn Elmet.**

Avalikkuses on enam juttu meeste südamehädadest, naistele on jagunud tahtmatult vähem tähelepanu. 21. sajandil on hakatud rääkima ka õrnema soo südameprobleemidest.

“Koolitarkus ütleb, et naistel kulgevad haigused salakavalamalt ja esimesed sümptomid on sageli ebatiüpilised, neid ei tunta enamasti ära,” räägib Märtn Elmet.

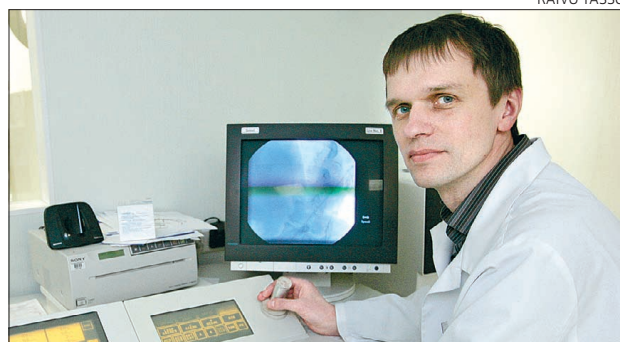
## Naised sama ohustatud kui mehed

Eestis on naised hõivatud. Rohkesti aega pühendatakse karjäärile ja tööle, oma hädadega jõutakse tohtri juurde hilja. Arvatakse, et küll kõik möödub. Kuid naiste südamearteris on maailmas samal tasemel kui meestel.

Doktor Elmeti kinnitusele tuleb ärevusega reageerida kõikidele kaebustele juba algaasis.

Naisi kimbutavad samad sümptomid mis mehigi: kõrge vererõhk, vere suur kolesteroolisisaldus, peavalud, südame sagedane kloppimine ning koormustaluvuse langus. Kui sellele osutatakse vähe tähelepanu, tekib haigusnähtude edasi arenedes rinnus stenokardiline valu. Infarktkini on siit mõni samm.

Kardioloogide kinnitusele moodustavad südamehaigete põhikontingendi vanemad inimesed. Taasiseseisvunud Eestis tuli 1990. aastate keskel 30. aastates põlv-



RAIVO TASSO

**Märtn Elmet angiograafiakabinetis, kus käib parajasti südame pärgarterite uuring.**

konnal varasemaid harjumusi muuta ja hakata võitlema koha eest päikese all.

Mure tuleviku pärast ning lõputu töörabamine on need, mis praeguseks laastanud tõsiselt südant. Kui õigel ajal ei pöörduta arsti poole ega otsita abi, võib juhtuda kõige halvem. Praegu on taas käes see aeg, kui maad võtab ebakindlus ja mure. Puutumata ei jää südagi.

Viimasel kümnendil on südameprobleemid hakanud kimbutama ka nooremaid inimesi. Märtn Elmeti sõnul on tõsine südamehaige Eestis 40ndates eluaastates mees, kuid juba paaril aastal on seesama häda tabanud samavanuseid naisi.

Vastuvõtule tuleval õrnemal poolel diagnoositakse nende endagi üllatuseks kõrgvererõhu- ja isheemiatõbi. Rütmihäired on alla 50-aastaste naiste seas tavaline nähtus.

## Ida-Virumaal naised oma hädadega ükski

Doktor Elmet teeb nagu paljud kliinikumi tohtrid vastuvõttusid väljaspool Tartut. Tema tööpiirkond on Ida-Virumaa. Saastunud õhuga tööstuspiirkond on sealsete naiste tervisele ja südamele vajutanud tugeva pitseri.

Doktor Elmeti arvates paistab kõige taustal välja veel üldine sotsiaalne foon. Sealsete inimeste tööhõive ning kohustused on muude piirkondadega võrreldes erinevad.

“Naised on hädades ükski jäetud. Neil tuleb perekonda üleval pidada olukorras, kus mehed sagedamini kiikavad pudeli poole. Naine peab olema perekonnapea. See on raske ja koormav ka südamele,” räägib Elmet, murenoot hääles.

Et lastel oleks toit laual ning korteri eest midagi makstud, rabavad emad Ida-Virus sageli 12- ja pikematunniseid tööotsi. Endal pole neil aega korralikult kõhtugi täis süüa, väljagamisest ning tervisele mõtlemissel rääkimata.

Eesti rahvusest naine tuleb arsti vastuvõtule siis, kui valud rinnus tõsiselt liiga teevad, kuid venekeelne elanikkond on kinnisem. Nemand tohtri kabinetist naljalt ei astu. Kui tullakse, siis viimases hädas.

Doktor Elmeti arvates on vene naised tõbisena emotsionaalsemad. Nutt ja ahasamine paraku ei aita, kui kõik on lootusetult hilja. Imet ei tee keegi. “Karmi töö väljaütlemine nõuab arstilt üksjagu julgust. Probleemidega on elatud aastaid, min-

dud üle kriitilise piiri. Haigus on võtnud pöördumatu suuna,” räägib kardioloog.

Mured, stress ja hõivatus suurendavad infarktiohtu. Kui veel 20 aastat tagasi oli infarkt alla 50-aastaste naiste hulgas haruldus, siis täna on see täiesti tavaline.

## Välidi stressi ja liigu värskes õhus

Doktor Elmet soovib, et naistel oleksid kõrval tublid mehed. Kui pere on tugev ja kodused asjad korras, on naisel risk infarkti haigestuda mitu korda väiksem.

“Mees on perekonnapea, hoiab korras rahaasjad ning tagab kindluse ja stabiilsuse. Naise ülesanne on pakkuda nii hubasust kui hoolitsust kõigile pereliikmetele. Kahjuks jääb seda tänases Eestis vähemaks,” räägib doktor Elmet, kellel endal vanust üle kolmekümne.

Mida peaks naine tege- ma, et süda oleks terve?

Arst mõtleb viivu, siis kinnitab: vältida stressi, viibida rohkem värskes õhus, liikuda. Kindlasti tuleb vältida liigsöömist, see on koormav südamele. Häda ilmnenisel peab pöörduma perearsti poole, kes saadab abivajaja edasi Tartusse või Tallinna.

Meie kardioloogid on tasemel ning kui soovitusi järgida, saadakse rütmihäirete algaasis alati abi. “Ülemäärane kannatamine ja halb ristik tegetsemine ei vii kusagile. Ütlus “Ma pole kümme aastat arsti juures käinud!” ei ole kangelaste- gu, vaid karuteene oma tervisele ja südamele,” ohkab jutukas noor kardioloog.

Üldteada on tõde, ka meditsiinis võhikule – haigus tuleb avastada õiges faasis.

**VAMBOLA PAAVO**