

Hoiame südame

Südame-veresoonekonna haigused on peamised surmapõhjused Eestis.

Meil sureb kardiovaskulaarsete probleemide tõttu ligi kaks korda enam inimesi (100 000 elaniku kohta) kui lääneriikides. Sellega olemesuremusnäitajate poolest Euroopa murelaste seas.

Kuna kardiovaskulaarhaiguste teke on tihedalt seotud elustiiliga ja sellest tulenevate riskifaktoritega, saab iga inimene ise väga palju oma südame tervise heaks ära teha, järgides tervisliku eluviisi põhiprintsiipi.

Südame-veresoonekonna haigused on tihedalt seotud vere ülemäärase kolesteroolisisalduse, suitsetami-

se, ülekaalu, diabeedi, kõrge vererõhu ja vähese kehalise aktiivsusega. Need on riskifaktorid, mille kontrolli all hoidmine ning vähendamine langetavad nii südamehaigustesse suremust kui haigestumist.

Paraku kujunevad nii mõnedki kardiovaskulaarhaigused välja aastatega ja inimese ise ei märka midagi halba. Arst on küll näiteks öelnud, et kolesteroolisisaldus on suur, aga kaebusi ju pole, järelikult on tervis korras!

Paraku pole see nii lihtne. Kui ilmnevad sümptomid, on haigus juba välja kujunenud ning ainult eluviiside muutmistest jääb väheks. Seega ei maksa haigust ootama jääda, vaid tuleb ise ennast käsile võtta, et maandada riske ja hoida oma südant.

Ära suitseta!

Sigaretisuitsus on palju kahjulikke ühendeid (nt süsinikmonooksiid ja nikotiin), mis kahjustavad arterite seinu ja soodustavad kolesterooli ladestumist veresoonte seintele.

See omakorda tingib arterite valendiku kitsenemise, mis takistab vere voolamist elutähtsatesse organitesse, sh südamesse. Kui kolesteroolikiht rebeneb, võib tekki- da hüübinud vereklomp ehk tromb, mis ummistab veresoone – tulemuseks südame- lihase infarkt või ajuinsult.

Jälgi kaalu!

Suurenev kehakaal on seotud üldsuremuse ning kardiovaskulaarhaigustega,

mõjutades nii vere kolesteroolisisaldust kui vererõhku ja tõstes diabeeti haigestumise riski, mis on iseenesest juba samuti südamele ohtlik. Kaalulangetamise peale peab tõsiselt mõtlema siis, kui kehamassiindeks (KMI = kehakaal kilogrammides : pikkus meetrites, võetud ruutu) on suurem kui 25 (kg/m²), eriti aga siis, kui see on üle 30 (kg/m²).

Ei ole sugugi tähtsusetu, kuhu üleliigsed kilod kogunevad. Uuringutega on tehtud kindlaks, et kõhupiirkonna rasvumine (nn õuna tüüpi) on oluliselt kahjulikum kui rasva ladestumine puusadele (nn pirmi tüüpi). Et kõhupiirkonna rasvumist hinnata, piisab vööümbermõõdu mõõtmisest: Ees-

Noore vähiarsti koolitustoetuse pälvil Kadri Putnik

Vähiliit koostöös juhtiva vähiravi pakkujaga Roche Eesti toetab taas kord noort arstresidenti 50 000-kroonise koolitustoetusega. Sel aastal osutus valituks dr Kadri Putnik, kes osaleb tänu toetusele Texase Ülikooli mainekas M. D. Andersoni Vähikeskuse erialasel koolitusel.

Vähiravi ja -diagnostika on pidevalt arenevad valdkonnad, mille parimaid praktikaid on võimalik omandada Ameerikas.

US News and World Report 2009. aasta aruandes on M. D. Andersoni Vähikliinik parim onkoloogia erialaga tegelev haigla USA-s, see on tegu tõesti parimatest parimaga. Nädalasel väljaõppel avaneb ühtlasi võimalus vahetada kogemusi kolleegidega mujalt maailmast ning sõlmida väärtuslikke suhteid, tagasi tulles aga rakendada õpitut Eesti patsientide hüvanguks.

1941. aastal loodud M. D. Andersoni Vähikeskuse teadustööprogrammi, mis pühendub täielikult erinevate vähipaikmete alus- ja kliinilistele uuringutele, peetakse üheks kõige tõhusamaks vähiravialaseks jõupingutuseks maailmas.

Keskuse poole on viimase 60 aasta jooksul pöördunud ligi 700 000 patsienti ning 2008. aastal sai vähikeskuses ravi umbkaudu 85 000 vähihaiget. M. D. Anderson investeeris 2007. aastal teadustöösse üle 445 mln dollari.

Võitja selgitamisel osalesid Tallinna ja Tartu vähikliinikute juhtivad spetsialistid. Stipendiumi andsid Estonia kontserdisaalis 8. oktoobril toimuval vähiliidu heategevuskontserdil üle Roche Eesti tegevjuht Kadri Mägi ja vähiliidu juhatuse esimees Vahur Valvere.

HT

Laine

spa hotell



Meeldiv puhkus, rahulik miljöö ja hea tervis!
4-päevane pakett neile, kes ihkavad sügisse veidi lisavärve!

- Majutus hotellitoas 3 ööd
- Tervituseks kook ja kohv, hommikumantlid toas
- 3 hommiku-, 3 lõuna- ja 3 õhtusööki
- Arsti vastuvõtt ja personaalne raviplaani koostamine
- 7 raviprotseduuri valikust:

25 min käsimassaaž, ürdi-pärilivann, jalgade keerisvann, vesimassaaž, Haapsalu mudaraviprotseduur, elektri-, soola-, muusika-, valgus või venitusravi, parafiin, inhalatsioon, Hydro Jet vesivoodimassaaž, Chargot dušš, ravi- või vesivõimlemine rühmas

- 1 iluhooldus kätele või jalgadele

- Hommikune värskendav ujumine 6.00-8.00, hommikuvõimlemine E-L 7.30
- Ujula ja leilisauna kasutamine 13.00-22.00
- Käimiskeppide kasutamine ning ilusa ilma korral ka jalgratta laenutus
- Pääse Läänemaa Muuseumisse ning Iloni Imedemaal
- Parkimiskoht hotelli parklas

Hind majutusega:
 2-ses standardklassi toas **1900 EEK** /in
 1-ses standard- või 2-ses superiorklassi toas **2200 EEK** /in

Lisaprotseduurid -15% !

Info ja broneerimine:
 Tel. +372 472 4400; info@laine.ee

Vaata lähemalt
www.laine.ee