

# tervisest!

Jälgimine ise toimub kahe-kolme kuu tagant. Es-malt võetakse eesnäärme vereproov ja vajadusel umbes kord aastas 10–12 biopsiatükki.

Võib juhtuda, et esimesel korral, kui võtame proovitüki, tabame mikrokollet ja edaspidi me seda enam ei leiagi.”

Teine võimalus on radikaalne ehk kirurgiline ravi. “Kui eesnäire eemaldada ja see ei ole ajanud siirdeid, võib elulemus olla 10–15 aastat, juhul kui käiakse regulaarselt arsti juures. Kui vereproovid korras, on kasvaja hilisema avaldumise risk väiksem.”

Dr Ausmees meenutab, et veel neli aastat tagasi oli Eesti Euroopas ühel kurbadest esikohtadest ees-näärme kasvaja metastaatilise arengujärgu avastamiselt. Nüüdseks on ka Eesti meeste terviseteadlik-kus tõusnud. Samuti on paranenud diagnostika.

## Kontrollida, kontrollida, kontrollida

“Mehed peaksid esimest korda oma tervist kont-rollima ehk 25aastaselt ja seejärel iga viie aasta ta-gant. Üle 50aastased mehed juba kord aastas.”

Teisalt kimbutavad keskealisi mehi ka südame-veresoonkonna haigused, probleemid on tõsised ka ülekaalulisusega.

Ühe positiivse näite terviseteadlikkuse tõu-sust toobki Ausmees südame-tervise poole pealt. Regionaalhaigla südamekeskuse juhataja professor Margus Viigimaa on juba pea 15 aastat võidelnud selle eest, et igal kevadel ja sügisel saaksid soovi-jad ilma saatekirjata tulla südamekabinetti oma ter-vist kontrollima. Mullu võtsid tohtrid eesmärgiks, et tõstavad uuringutele tulevate meeste osakaalu 50–60% peale. Peaaegu see õnnestuski.

“Järelikult on sõnum kohale jõudnud,” rõõmus-tab dr Ausmees. “Õnneks ongi meie ühiskonnas praegu trend, et inimesed tahavad olla tervemad ja hoolitsevad enda eest.”

Murelikuks teeb aga doktorit noorukite tervis. Praegu on olukord, kus kaitseväge esmased füüsilis-ed katsed läbib edukalt vaid 26% noorukitest.

“Ma kahtlustan, et oma süü on siin ka niinimetat-ud poolikutel peredel. Paljusid noori mehi kasvata-vad kodus emad ja vanaemad, koolis aga enamas-ti naisõpetajad. See ei ole nende tublide naiste süü, vaid ühiskonna probleem laiemalt.

Isad kas töötavad välismaal või on pere juurest lahkunud. Kust siis saab nooruk eeskujuga spordiks, oma keha arendamiseks ja ka üldiselt tervise eest hoolitsemiseks? Kui peres pole eeskujuga, joondutak-se poistekamba järgi, kust tulevad külge nii suitsetamine, alkohol kui ka hilisemad kompleksed käi-tumismudelid.”

Dr Ausmees on seda meelt, et peres peaksid kõik iseenda ja teiste pereliikmete tervisest hoolima. Ja arstilkäimine tuleks juba lapseas ema-isa poolt lap-se loomulikuks tegevuseks muuta.

**KAJA PRÜGI**



LIIGESEEKSPERT  
**LITIZIN®**

## Koer-kibuvitsa pulber – imeline abi liigestele

- Hoiab liigeste tervist ja parandab liikuvust
- Toetab luude ja kõhrede normaalset talitlust



### Miks valida just LITIZIN® pulber?

- Kõrvaltoimeteta looduslik toode
- Väga mugav kasutada – ühes pakikeses terve päeva annus
- Võib vähendada valuvaigistite kasutamise vajadust ja seoses sellega tekkivaid kõrvaltoimeid

**LITIZIN® pulber** on valmistatud eritöödeldud koer-kibuvitsa marjadest. Kasutades LITIZIN®-i saate leevendust oma liiges-probleemidele ja sellega seoses tunda rõõmu paremast elukvaliteedist, suuremast igapäevasest aktiivsusest, paremast tujust ja unekvaliteedist.

Kirjuta enda kogemusest LITIZIN®-iga Axellus OÜ, Lõotsa 2B, 11415 Tallinn. Avaldamiseks sobilike lugude autoritele auhinnaks 2 kuu varu LITIZIN®-i.