

Mehed, hoidke tervist!

Tervis sõltub esivanematelt saadud geenidest ja sellest, kuidas oma tervisega osatakse või tahetakse käituda.

Peamised ohud tervisele on liigne alkoholarbimine, suitsetamine, uimastid, ülekaalulisus, stress ja vähene kehaline koormus. Suremuse poolest on Eesti Euroopa esireas, kusjuures noori mehi sureb kolm korda sagedamini kui samas eas naisi.

Alkohol

Alkoholi tarbitakse liiga sageli ja/või palju korraga. See kehtib ka lahja ja alkoholi suhtes. Mõni mees lausa kiitleb sellega, et joob iga päev kaks-kolm õlut. See aga on liig mis liig, sest alkohol põhjustab sõltuvust. Õlut võiks juua vast paar korda nädalas. Mehe riski piiriks on 40 g absoluutset alkoholi päevas, naisel 20 g.

Alkoholi toimega seostatakse üle 50 haiguse. Peamised neist on maksatsirroos, krooniline kõhunäärme põletik, mao limaskestapõletik, südamelihase kahjustus, li-

haste kärbumine, hulginärvikahjustus (polüneuropaatia) ja närvisüsteemi alkoholidegeneratsioon. Ka juhtub alkoholi mõju all olevate inimestega tihti õnnetusi, sageneb kuritegevus. Tagajärjeks on suured ravikulud.

Uimastid

Kõikide uimastite kasutamisega kaasneb sõltuvus. Uimastitarvitajatele muutub algul meeldiv elamus lõplikult siduvaks vajaduseks. Ilma narkootikumita tekib võõrutusseisund, mis väljendub väga ebameeldivas enesetundes, millega kaasub higistamine, südamepekslemine, iiveldus, krampid, rahutus, hirmutunne.

Mõned narkootikumid põhjustavad segasusseisundit, hallutsinatsioonid ning muud. Enesetunne on nii halb, et narkomaan on valmis tegema ükskõik mida, et saada uut annust. Ta võib kaotada teadvuse ja lõpetada üleannuse tõttu haiglas või surnukuuris.

Kahjuks kasvab meelemürkide tarvitamine järjest nooremate inimeste seas. Kui 1999. aastal oli mingit narkootilist ainet proovinud vaid 15% kooliõpilastest, siis 2009.

aastal oli see protsent 36. Stimuleeriva toimega narkootikumide kasutamist peetakse noorte hulgas lausa normaalseks ja neid peetakse isegi alkoholist ohutumaks.

Suitsetamine

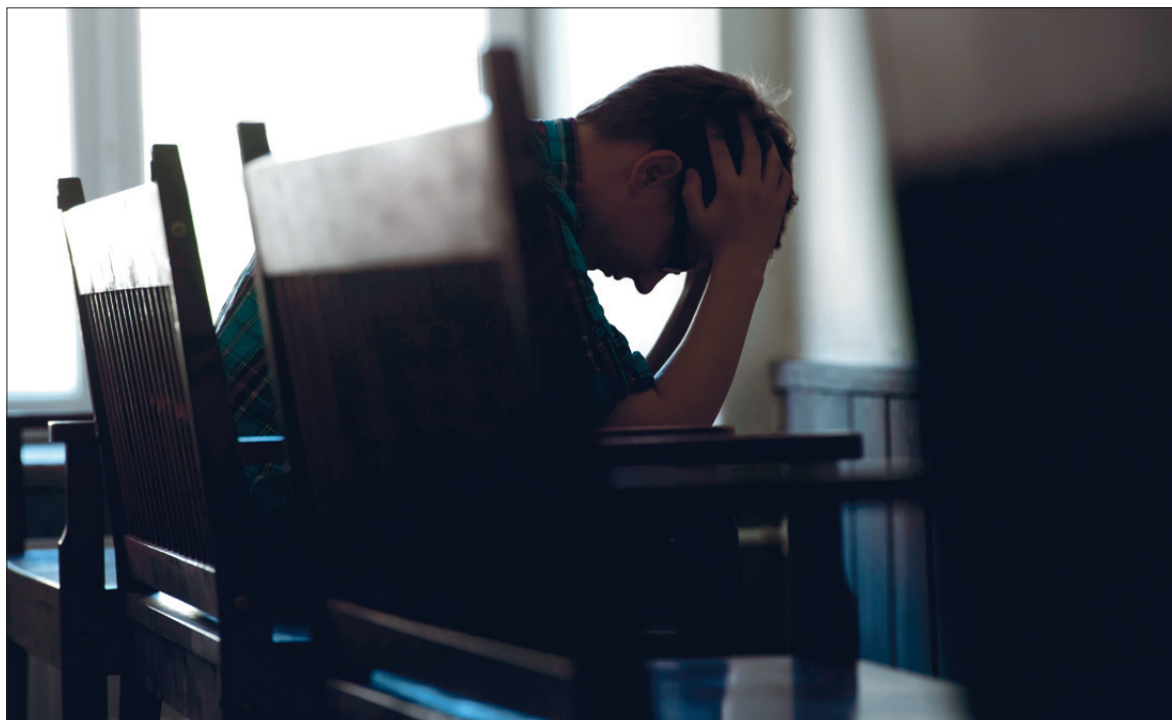
Suitsetamise risk tervisele on suur. Suitsetajat ohustavad kopsuvähk, krooniline obstruktiivne kopsuhaigus, suu-ninaneeluvähk, südame isheemiatõbi, maohaavad ning jala-laveenide ja -arterite kahjustus.

Suitsetamine on väga laialt levinud ja suitsetama hakatakse üha nooremalt. Mittesuitsetava inimese tervist rikub ka passiivne suitsetamine ehk viibimine suitsuses ruumis.

Liigne kehakaal

Ülekaal on lisakoormus alakeha liigestele ja südamele. See soodustab ülemäärast vere rasvainete (kolesterooli) ladestumist veresoontele, samuti suhkurtõbe, kulumuslikku liigesehaigust ehk osteoartriiti ja teiste haiguste teket. Hästi mõjub kehakaalu langetamine normist kõrgema vererõhu vähendamiseks.

DELFI



Õppige lõõgastuma ja pingetest vabanema.