



## Südame-veresoonkonna haiguste ennetamine

Südame- ja vereringehaigused (SVH) on Eestis surma ning töövõime enneaegse kaotamise peapõhjus. Meie riik on nendesse haigusse suuremuselt juhtpositsioonil nii Euroopas kui kogu maailmas. Märkimisväärset kahju rahva tervisele nagu ka majandusele tervikuna avaldab eelkõige suuremus SVH-sse enne 65. eluaastat. Iga 100 000 elaniku kohta kaotab enne 65. eluaastat nende tagajärjel ühe aasta jooksul elu vähemalt 250 meest ja 80 naist. Sotsiaalmajanduslikult murrangulisel ajal, aastatel 1992–1994 suurenes oluliselt varajane suremus SVH-sse. Hilisematel aastatel on see küll taandunud 1990-ndate algusele eelnevale tasemele, kuid stabiilset ja pidevat langust pole seni saavutatud. SVH peamised käitumisriskid on vähenenud liikumine, ebatervislikud toitumisharjumused, suitsetamine. Olulisimad keskkonnamisriskid on ebatervislik töö- ja elukeskkond.

Suure osa ennetustegevusest moodustab SVH-st ohustatud inimeste väljaselgitamine ning nende riskide vähenda-

mine. On teada, et isegi neil, kes juba põevad SVH-d, saab toitumisharjumuste, eluviisi ja keskkonna muutmisega haiguse arengut pidurdada.

Südame tervise parandamiseks on oluline suurendada individuaalset ja ühiskondlikku vastutust tervise eest, vähendada seda ohustavaid riskitegureid. Oluline on, et suureneks rahva füüsiline aktiivsus, paraneksid toitumisharjumused, väheneksid tubaka tarbimine ja tubakasuitsuses keskkonnas viibimine ning paraneks ennetavate tervishoiuteenuste kättesaadavus.

Selleks tuleb tõsta terviseteadlikkust ning väärtustada tervist indiviidi, organisatsiooni, paikkonna ja riigi tasandil, arendada oskusi tervislike valikute ning tervist toetavate otsuste tegemiseks, tugedada kõigi sektorite vahelist koostööd soodustamaks tervise arengut.

Südamenädalat korraldatakse Eestis 1996. aastast. Tervise Arengu Instituut viib selle tänava läbi neljandat korda.

Maakondades toimuvad mitmesugused üritused: spordi- ja joonistusvõistlused, raamatunäitused, infopäevad.

# Võtab kiirelt valu!



**Fastum®**  
Ketoprofeen



\* Käibe alusel nr. 1 käsimüügravim Eestis, Ravimiameti statistika I-III kvartal 2007.

**Näidustused:** valu paikne leevendamine pehmete kudede valulike ja põletikuliste seisundite korral.

**Tähelepanu!** Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

**Täiendav informatsioon:**

Berlin-Chemie Menarini Eesti OÜ, Paldiski mnt 27/29, 10612 Tallinn.

