



**Vööümbermõõt pole üksnes iluküsimus. Kui see liiga suureks paisub, kasvab oluliselt ka oht haigestuda 2. tüüpi diabeeti.**

staaži juures ei mäleta nende ravimite nimesid, mida nad kodus võtavad.

Peale selle arvavad eestlased, et kõik on väga kallis. “Tüüpiline patsiendi vastus arstile on, et tervislik toit on kallis. Aga 300 või enama krooni eest kuus ravimite ostmise kuni elu lõpuni seda neile ei tundu,” imestab kogenud tohter.

“Tõenäoliselt pärineb selline hoiak nõukogude ajast. Tol ajal tegeles patsiendi tervisega arst, inimesel polnud sõnaõigust ja vajadust teada oma haiguse kulust, selle ravimise tähtsusest,” oletab arst.

### Kampaaniad, riiklik preventatsioon

“Me kõik teame hüüdlauseid “Ära söö rämpstoitu!” või “Ära suitseta!” või “Langeta kehakaalu ja hoiu oma südant!”. Et suitsetamine põhjustab kopsuvähki ja muid kopsuhaigusi, on kõigile teada, kuid suitsu tehakse sellegipoolest.

Sama on ka diabeediga – lööklauseid sisaldava reklaami laskmine Hesburgeri, McDonald’i või Coca-Cola reklaami vahele ei oma mingit preventiivset toimet.

Ma arvan, et vähesed on sellest õpust võtnud, tulemus on null. Antud hetkel jätkub tüsistuste ravi, ennetust ei toimu,” on dr Fogel nukker.

Haigestumiste arv on tõusuteel ning haigestumine on otseselt seotud ülekaaluga. Üha rohkemate ülekaalulistega rahvastikus suureneb üldjuhul ka 2. tüüpi diabeeti haigestumise sagedus.

### Ennetusvõimalused tänases Eestis

Dr Verner Fogeli sõnul kahjuks sisuliselt ennetust Eestis ei toimu, ravitakse vaid tüsistusi.

“See on osaliselt tingitud rahva ükskõiksusest ja vähesest huvist oma tervise vastu. Pigem ostetakse plasmateeler kui ravimeid, või siis auto. 10 aastat makstakse tagasi laene, raha puudusel süüakse aga rämpstoitu.”

Samuti kipuvad haiged Fogeli sõnul diagnoosi panemise järgselt ravimite asemel ostma toidulisandeid, mis on veelgi kallimad. Tihti peale ei avalda need ka tervisele ega haigusele mingit toimet.

Igas endokrinoloogiakeskuses töötab diabeediõde, kes oskab anda infot tervisliku toitumise kohta.

### Ülekaalu ja 2. tüüpi diabeedi ennetamiseks on vaja:

- anda organismile regulaarselt füüsilist koormust;
- süüa õigest kogustes tervislikku toitu.

Juba ülekaalu all kannatavad inimesed peavad kehakaalu langetama vältimaks haiguste teket.

2. tüüpi diabeedi riskirühma kuuluvad eelkõige ülekaalulised üle 45-aastased inimesed ning need, kelle suguvõsas on esinenud diabeeti.

**KAIRI OJA**

## Merehaigus võib tabada isegi meremehi

Kuigi te olete aldis merehaigusele, ärge jätke laevasõitu tegemata. Proovige parem alljärgnevaid nippe.

Neid inimesi on küllalt palju, kel pole mõtetki teha reisiplaane, kui kohale pääseb ainult laevaga. Nad ei talu kõigutamist, kaua oodatud reis toob tohutu närvi- pinge ja halva enesetunde.

Teadlased on selgeks teinud, et umbes 50% naistest põeb n-õ merehaigust. Sümptomid on erinevad, kuid kõige sagedamini on need seotud seedeorganitega: süda on paha, ajab oksele, paljud higistavad, on unised ja apaatsed kõige ümbritseva vastu.

Merehaigust esineb harva alla 2-aastastel, sageli aga 3–12-aastastel lastel. Naised on meestest tundlikumad, eriti raseduse ajal.

Muide, 70% meremeestest kannatab merehaiguse all oma esimeste reise ajal. Isegi kosmonautidele polevat need piinad tundmatud. Mõnda saab siiski ära teha, et olukorda parandada.

- Valige laevas koht, kus kõige vähem kõigutab. Ärge istuge ahtris, keskel on rahulikum.
- Võtke sisse lõdvestunud asend. Verevarustus halveneb, kui käed-jalad on pinges.
- Võib-olla kuulute nende hulka, kes taluvad reisi paremini, liikudes õhtul – pimedus takistab väikeste objektide jälgimist.
- Ärge sööge enne ärasõitu kõhtu liiga täis. Piisab kergest einest 1,5–2 tundi enne sõitu: tee, võileib, jogurt.
- Ärge suitsetage ega jooge alkoholi – pea hakkab veel rohkem ringi käima, suitsuhais kutsub kaasreisijates esile iivelduse.
- Kui olete närvis, olete eriti aldis kõikumisele. Säilitage rahu. Puhake end enne reisi hästi välja.
- Käige sagedasti väljas värskesse õhu kätte.
- Janu vastu saate abi tavalise joogivee, kange tee või mahlaga.
- Ärge laske kehal üle kuumeneda, hingake ühtlaselt ja sügavalt.
- Lohutuseks – merehaigus on küll piinav, kuid pole eluohtlik.

Tõlkinud  
**ENE JÄRV**