

Kevad(n)ohud

Jumal teab, millise hirmsa karmavõla pärast on eestlane siia kliimasse kannatama loodud! Kevadväsimus vaevu läbi kurdetud, haarab jääne külmakäsi sind ninast ja kägistab kurgust.

Nii nagu iga inimene võiks kirjutada oma elust raamatu, on meist igapäev ka oma tervenemise tarkus. Mis paraku ununeb kohe, kui haigus ründab.

Arstid ütlevad: olge nädal aega kodus ja lihtsalt paraneg. Ja neil on õigus! Ainult et seda soovitud on võimatu täita – haigus tabab inimest tavaliselt kõige pingelisemal tööperioodil. Ja erand sinu isikus kinnitab reegliti, et asendamatuid inimesi pole.

Seega jooksed lõunavaheajal apteeki ja ostad kokku: kurgusprei (mis reklaamides vabastab ööklubi uksehoidja okastraatkraest), imemistabletid (mille mõju kaob hetk pärast tableti ärälutsutamist), kanged järeleproovitud nohutabletid (mis kuivatavad nina ja silmamunadki nii kuivaks, et ahmid õhku nagu kala kuival ja kööginugagi kõri peal). Siis veel gripitee ja ... süda hakkab kõige selle manustamise järel läikima nagu Kiirel oma venna ristsetel.

Seejärel teed uue käigu apteeki, seekord loodustoodete leti äärde. Algab uus raviring meresoola ja taruvaiguga.

Ja ennää – umbes kahe nädala pärast hakkabki kergem! Isegi mõistus hakkab tööle ja mälu taastub. Muu hulgas meenub ainus asi, mis külmetuse puhul tõepoolest aitab: kuum jalavann!



KAJA PRÜGI



SXC.HU

2010. aasta Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringust selgus, et vaatamata keerulisele ajale ei ole 2008. aastaga võrreldes kasvanud alkoholi tarvitamine ega suitsetamine ning meeste puhul toimus väike langus ülekaalu ja rasvumise levikus.

Masu on meie tervisele jälje jätnud

Kriisiaastad tõid Eesti inimeste terviseseisundis ning arstiabi kasutamises ilmseid muutusi, märgatavamad on need meeste seas, selgub 2010. aasta Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringust.

2008. aastaga võrreldes tõusis märgatavalt "rohkem kui tavaliselt" või "talumatus stressis" olnute osa – 15%-lt 23%ni. Umbes samal määral tõusis ka nende inimeste osa, kes vastasid, et nad tunnevad end rohkem kui varem kas masendunud või õnnetuna. Meeste seas oli neid 27% ja naiste hulgas 31%, märkis uuringu vastutav täitja, Tervise Arengu Instituudi vanemteadur Mare Tekkel.

Pideva tõusu järel langes mõnevõrra oma tervist üsna heaks või heaks hinnatud osa – meestel 46%-le ja naistel 50%-le. Suurim langus toimus 25–34aastaste meeste vanuserühmas.

"Nende osa, kes ei puudunud viimase 12 kuu jooksul päevagi töölt või koolist, suurenes märkimisväärselt, eriti meestel, kellel see näitaja jõudis 63 protsendini," lausub Tekkel. "See tõus näitab, et inimesed on haigena siiski tööle või kooli läinud ja rohkem on seda teinud vanemaalised mehed."

Vaatamata hea tervise enesehinnangu osa vähenemisele, langes samal ajal ka perearstiabi kasutanute osa. Enim vähenes see 35–44aastastel meestel.

Hambaarsti juures käimise tase oli madalseisus 2004. aastal ja vähenes nüüd jällegi eelneva tõusu järel, kuid jäi siiski kõrgemaks 2004. aasta tasemest. Meestest käis viimase 12 kuu jooksul hambaarsti juures 42%, naistest 57%. 16–24aastaste meeste hulgas vastav näitaja suurenes.

"2010 oli esimene aasta, mil inimeste seni pidevalt kasvanud enesehinnang oma tervisele muutus halvemaks. Samas saab positiivsena välja tuua, et keerulisele ajale vaatamata ei kasvanud alkoholi tarvitamine ega suitsetamine. Ülekaalu ja rasvumise levikus toimus meeste puhul väike langus. Suurenes ka rohkem kui üks kord nädalas tervisesporti harrastavate meeste osa," lisas Tekkel.

Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring toimub alates 1990. aastast igal paarisaastal. Viimatisel, 2010. a kevadel toimunud uuringule vastas 3024 inimest vanuses 16–64 aastat. Uuringu valdkonnad on toitumine, suitsetamine, alkoholi ja narkootikumide tarvitamine, kehaline aktiivsus, liikluskäitumine, aga ka arstiabi ja ravimite kasutamine, tervise enesehinnang ja teadmised HIV-nakkuse kohta.

Uuring moodustab osa Finbalt Health Monitori ühisuuringust, milles osalevad veel Leedu, Läti ja Soome.

Uuringu tulemustega saab tutvuda Tervise Arengu Instituudi kodulehel www.tai.ee.

Allikas: Tervise Arengu Instituut