

# Eesti mees on tööloom

Aga kui kauaks? Sa hoolitsed enda pere, auto ja töö eest. Aeg on enda eest hoolt kanda. Mine õigel ajal tervisekontrolli!



Iga 4. mees on rasvunud



Üle 40 a mehe KMI peab olema > 27 kg/m<sup>2</sup>



## SURMA PÕHJUSED

TOP 3

- Südame-veresoonkonna haigused
- Kasvajad
- Vigastused ja mürgistused



Pooled Eesti mehed ei tea, et neil on kõrge vererõhk



Iga päev tuleb teha minimaalselt 10 000 sammu

Normist kõrgem kolesteroolitase 1/3-l meestest ja kehvad maksanäitajad igal 6. mehel



Mida kontrollida?	Kelle poole pöörduda?	Millal?
Esimene põhjalik üldine tervisekontroll	Perearst, meestearst või uroloog	35- 45 aasta vanuselt
Eesnäärme kontroll (PSA-test) eesnäärmevähi ennetuseks	Perearst, meestearst või uroloog	40- aastaselt esimene põhjalik kontroll, edasi vastavalt riskifaktoritele, aga vähemalt iga 4. aasta järel
Munandite kontroll	Iseseisvalt kodus. Kaebuste korral pöörduda koheselt arstile	Iseseisev kontroll alates 16. eluaastast, iga kuu
Vererõhu ja kolesterooli mõõtmine südame-veresoonkonna haiguste ennetuseks	Perearst või -õde	2-aastase intervalliga, alates 30. eluaastast iga aasta

## Tee endale kingitus:

- Toitu mitmekesiselt ja regulaarselt, eelista puu- ja köögivilju. Väldi suhkrurikkaid sööke ja jooke.
- Tarbi vähem soola, harjuta end samm-sammult.
- Liigu iga päev vähemalt 30 minutit.
- Hoidu nikotiinist ning kõikidest tubakatoodetest.
- Tarbi alkoholi mõõdukalt, nädalas peab olema vähemalt 3 alkoholivaba päeva.
- Maga piisavalt, keskmiselt 7–9 tundi.
- Kaebuste korral pöördu õigel ajal arsti juurde!