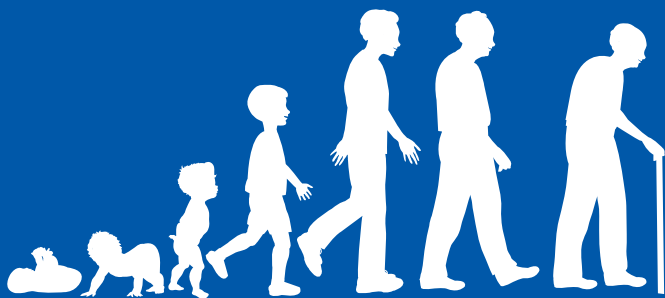


# TERVISESOOVITUSED MEESTELE





# TERVIS

Tervis on füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, mitte ainult haiguse või nõruse puudumine.

Tervise nurgakivideks on vajadustepõhine söömine, regulaarne keheline ja vaimne aktiivsus, keha ressursse taastava puhkuse ning une tagamine, oskuslik toimetulek igapäevase stressiga, kohanemine muutustega ning toimiv sotsiaalne tugivõrgustik.

# TERVIST TOETAV ELUVIIS

Tervise hoidmiseks vajaliku energiahulga ning toitainete kättesaamiseks peame igapäevaselt sööma midagi igast järgnevast viiest toidugrupist:

- ▶ köögi- ja puuviljad (sh. kaunviljad ja marjad)
- ▶ teraviljatooted
- ▶ piimatooted
- ▶ kala- ja lihatooted (sh. muna)
- ▶ lisatavad toidurasvad (sh. pähklilised ning seemned)

[www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)

Toiduvalik olgu toidugruppide siseselt võimalikult varieeruv.

Kehakaalu muutuse määrab eelkõige söögi ja joogiga saadud ning ööpäevas kulutatud energia vahekord.

Eale vastava normkaalu hoidmine aitab ennetada terviseprobleeme (sh. diabeet, südameveresoonkonna haigused, liigeshaigused, mehepoolne viljatus, libiido langus, erektsiooniprobleemid, jpt) kui ka tõsta ravi efektiivsust juba olemasolevate haiguste puhul.

Regulaarne füüsiline aktiivsus soodustab tervem olemist kõigil inimestel sõltumata vanusest, kehakaalust või tervislikust seisundist. Ideaalseks loetakse füüsilist aktiivsust suurusjärgus 10 000 sammu päevas. Sõltumata eest olgu aga nädalas vähemalt 150 minutit keskmise või 75 minutit kõrge intensiivsusega liikumist, millele peab lisanduma vähemalt 2 x 20 minutit lihastreeningut või erinevaid lihasgruppe haaravat füüsilist tööd.

[www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/liikumine](http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/liikumine)

## VÄHENDA

Istumine  
TV vaatamine  
Arvutiga töötamine

## 2 korda NÄDALAS

### JÕUHARJUTUSED PAINDUVUS

Raskuste tõstmine  
Kõhulihaste harjutused  
Kätekõverdused

Venitused  
Jooga

## 3-5 korda NÄDALAS

### KARDIOTREENING HUVITEGEVUS

Jooksmine  
Ujumine  
Kiirkõnd  
Jalgrattasõit

Tennis  
Matkamine  
Korvpall  
Uisutamine

## IGA PÄEV (näi tihti kui võimalik)

Kõnni treppidest  
Tee koduseid töid  
Jaluta koeraga  
Pargi auto kaugemale  
Autoga sõitmise asemel kõnni jala või sõida jalgrattaga

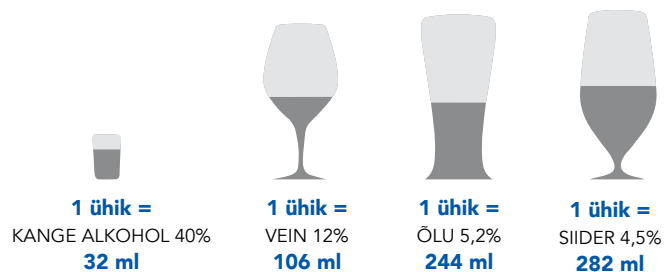


Liikumisaktiivsust aitavad hinnata aktiivsusmonitorid, millede kasutamine toetab ka motivatsiooni füüsilise aktiivsuse säilitamiseks.

Kõigi sõltuvust tekitavate ja narkootiliste ainete (ka. alkohol, tubakas, kanep, jmt) tarvitamine kätkeb endas olulisi terviseriske. Seoses mitmete organite, eelkõige aju, kestva arenguga on nende ainete tarvitamine eriti ohtlik noortele enne 21. eluaastat.

Suitsetamine on suurim enneaegset tervisekaotust soodustav tegur Eestis. Soovitame tungivalt mitte suitsetada. Suitsetamisest loobuda aitavad spetsiaalse koolituse saanud nõustajad üle Eesti selleks loodud keskustes. Suitsetamisest loobumiseks on olemas toimivad meditsiinilised abivahendid.

Kui tarvitate alkoholi, olgu igas nädalas vähemalt kolm alkoholivaba päeva ning ühe päeva kohta ei peaks tulema enam kui 2 alkoholiühikut (1Ü= 10 gr puhast alkoholi). Alkoholiühikute hulk=kogus (liitrit) x kangus (%) x 0,789. 1Ü= 282 ml 4,5% siidrit; 244 ml 5,2% õlu; 106 ml 12% veini ja 32 ml 40% alkoholi.



[www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee)

Tervist toetab töö- ja puhkeaja tasakaalus hoidmine ning piisav uneaeg. Täiskasvanute unevajadus on keskmiselt 8 (7-9) tundi. Paremaks taastumiseks soovitame lubade endale lisaks vähemalt 30 minutit päevast jõudeaega.

# VAIMNE HEAOLU

---

Hea ja toetav suhe perekonna ja sõpradega ning kuulumine klubidesse, seltsidesse, kogudustesse ja teistesse ühendustesse ning aktiivne osavõtt nende tegevusest on olulisteks terviseriske maandavaks teguriks.

Hobidega tegelemine ning nii aktiivne kui ka passiivne osavõtt kultuurielust, näiteks muusika kuulamine, on olulisteks tervist soodustavateks teguriteks.

Olge hoolivad enda ja teiste suhtes, tehke häid tegusid, arendage ja õppige tundma enda meelt. Meie mõtted ja emotsioonid võivad keeruliseks teha nii meie kui teiste inimeste elu. Nendega aitavad toime tulla vaimsed praktikad. Mõtlus (meditatsioon) on enamike vaimsete praktikate aluseks. Vajadusel tasub abi otsida psühhoterapiast.

# SEKSUAALSUS JA PARTNERSUHTED

---

Tervist positiivselt mõjutavaks teguriks on kehaline kontakt lähedaste inimestega.

Harmooniline lähisuhe kindla püsipartneriga koos regulaarse intiimeluga on oluliseks terviseriske maandavaks teguriks. Inimene on seksuaalne olend sünnist surmani. Seksuaalne tegevus ja selle aktiivsus peaksid vastama inimese kehalistele, vaimsetele ja vanuselistele eripäradele. Nii ülemäärane seksuaalne aktiivsus kui ka põhjuseta seksuaalset loobumine kahjustavad tervist.

Kaitsmata juhuslik vahekord on oluline terviserisk. Kondoomi kasutamine vähendab suguhaigustesse nakatumise riski 70% võrra. Iga lisanduv seksuaalpartner suurendab suguhaigustesse nakatumise ja põletike riski vähemalt 4 korda.



# MEESTE TERVISEKONTROLL

---

Esmase soospetsiifilise tervisekontrolli peaksid läbima kõik mehed vanuses 16-20 eluaastat.

See võimaldab varakult leida kehalise arengu käigus tekkinud terviseriske ja nõustada noori kehalise- ja seksuaalse arenguga tekkivates küsimustes.

Isiklik hügieen on hea üldtervise oluline nurgakivi.

Perearst on kõigi tervisemurede puhul esimeseks abiliseks. Samuti tegeleb perearst üldtervise riskitegurite ja regulaarse tervisekontrolliga.

30.-40. eluaasta vahel soovitame läbida esimese põhjalikuma tervisekontrolli ja personaalse terviseriskide analüüsi.

Alates 40. eluaastast soovitame regulaarselt kontrollida eesnäärme tervist.

Oma terviseriskide ja vaevuste õigeaegne märkamine ja kiire tegutsemine (sh arstile pöördumine) muudavad nende lahendamise tõhusamaks ja vähem aeganõudvamaks.

Tervis on elamise vahend,  
mitte elamise eesmärk.

Käesolevad tervisesoovitused on koostatud  
SA TÜK Meestekliiniku poolt.  
[www.kliinikum.ee/meestekliinik](http://www.kliinikum.ee/meestekliinik)

