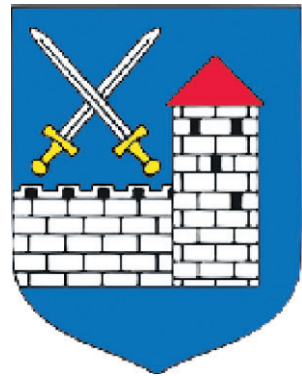


TERVIST!

IDA-VIRU MAAKONNA RAHVATERVISE JA TURVALISUSE NÕUKOGU VÄLJAANNE



Idavirulaste eluiga jääb Eesti keskmisest mitu aastat maha



MAALI KÄBIN,
Ida-Virumaa
terviseülevaate koostaja

Ida-Virumaal on nii meeste kui naiste keskmine eluiga oluliselt madalam Eesti keskmisest: Ida-Virumaa naised elavad oluliselt vähem kui Eesti naised keskmiselt (80,7 eluaastat vs Eesti keskmine 82,8 eluaastat), Ida-Virumaa mehed elavad keskmiselt 70,9 aastat – 3,3 aastat Eesti meeste keskmisest vähem.

Oodatav eluiga on peamine rahvastiku tervise indikaator. Oodatava eluea riiklikest eesmärkidest 2030. aastaks on Ida-Virumaa meestel puudu 7,1 aastat ja naistel 3,3 eluaastat.

Keskmise oodatava eluea parandamiseks tuleb vähendada enneaegset suremust (enne 65. eluaastat) ning kõige suure-



Looduses matkamine on üks mõnusamaid viise oma tervise eest hoolitsemisel.

MATTI KÄMÄRÄ

ma võidu annab siin tegelemine levinumate surmapõhjuste riskiteguritega. Levinumate surmapõhjuste, sh südame-veresoonkonna haiguste ning erinevate kasvajate väljakujunemisele aitavad kaasa suuresti samad riskitegurid: ülemäärane kehakaal, vähene liikumine, tasakaalustamata toitumine ning alkoholi ja tubakatoodete tarvitamine.

Teine tõhus suund enneaegse suremuse vähendamisel on tegelda just noorte hulgas tähtsamate surmapõhjustega, milleks on õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad, sh enesetapud. Ka siin on oluline riskitegur alkoholi tarvitamine,

kuid lisaks sellele on võimalik tegelda ohutusega kodus ja töökohtadel, liiklusohutusega ning elanikkonna vaimse tervise toetamisega.

Tervena elatud aastad ehk ilma terviseprobleemidest tingitud piiranguteta elatud eluaastate arv kajastab rahvastiku tervises seisundit kõige üldisemalt. Ida-Virumaa mehed elavad tervena 52 ja naised 54 eluaastat. Euroopa keskmisega võrreldes on see nii meestel kui naistel 12 aastat vähem. Rahvastiku tervise arengukava eesmärkide kohaselt kasvab keskmine tervena elada jäänud aastate arv aastaks 2030 meestel 62,0 ja naistel

63,0 eluaastani. Ida-Virumaa meestel on sellest puudu 10,4 tervena elatud aastat ja naistel 10,1 tervena elatud aastat.

Tervena elatud aastate arvu kasvatamiseks tuleb tegelda haigustega, mis inimeste igapäevaelu juba varajases eas piirama hakkavad, ning nende riskiteguritega. Tööealised olid enim haiglaravil kasvajate, seedeelundite haiguste ning vereringeelundite haiguste tõttu, mille riskitegurid on ikka need-samad: ülemäärane kehakaal, vähene liikumine, tasakaalustamata toitumine ning alkoholi ja tubakatoodete tarvitamine.

Üks suuremaid murekohti Eesti tervisemaastikul on üle-

SUREMUS IDA-VIRUMAAL

Ida-Virumaal suri aastal 2021 enne 65. eluaastat oluliselt rohkem inimesi kui Eestis keskmiselt.

Peamisteks surmapõhjusteks on Ida-Virumaal vereringeelundite haigused, pahaloomulised kasvajad (millest aastal 2021 moodustasid kõri, hingetoru, bronhi ja kopsu pahaloomulised kasvajad 20%) ning hingamiseldundite haigused. Surmadest õnnetusjuhtumite, mürgistuste ja traumade tagajärjel moodustasid enesetapud 24%. Suremus vereringeelundite haigustesse on viimasel viiel aastal olnud Eesti keskmisest kõrgem.

Kõik õnnetusjuhtumid ja surmad alkoholist põhjustatud haiguste tagajärjel on ennetatavad, vereringeelundite haigustest tingitud surmad on ennetatavad nooremates vanuserühmades ning kasvajatest tingitud surmadest on ennetatavad eluviisiga seotud (nt kõri ja kopsu) kasvajatest tingitud surmad.

Tasakaalustamata toitumine ning vähene ja ebaregulaarne liikumine on olulised riskitegurid liigse kehakaalu tekkes ja mõningatesse mittenakkushaigustesse (südame-veresoonkonna haigused, mõnda tüüpi kasvaja ja II tüüpi diabeet) haigestumisel.

Ida-Virumaal on neid, kes söövad kõõvilijul vastavalt tasakaalustatud toitumise põhimõtetele, vaid neljandik (25,4%), mis on Eesti halvim näitaja. Neid, kes tööpäeviti vabal ajal veedavad ekraanide taga 4 tundi ja enam, on Ida-Virumaal 33,8% täiskasvanutest, mis on samuti Eesti halvim näitaja. Võrreldes Eesti keskmisega on oluliselt vähem ka selliseid täiskasvanuid, kes kord nädalas või sagedamini harrastavad tervisesporti (48,0%).

Enam kui pool enneaegse (enne 65. eluaastat) suremuse ja haigestumuse tõttu kaotatud eluaastatest Eestis tuleneb riskiteguritest või riskikäitumisest. Meeste hulgas kaotatakse enim eluaastaid alkoholi ja teiste uimastite tarvitamise tõttu, sellele järgnevad tubaka tarvitamine ning kõrge vererõhk. Naistel on peamisteks teguriteks kõrge vererõhk, kõrge kehamassiindeks ja toitumisega seotud mõjurid.

kaalulisuse suur levik nii laste kui täiskasvanud elanikkonnas. Ida-Virumaa 1. klassi lastest on ülekaalulised kolmandik (31,1%) ning täiskasvanutest 54,6%. Ülekaalulisus on riskiteguriks mitte ainult südamehaigustele, vaid ka kasvajatele, suhkruhaigusele, liigsehaigustele ning endokriinsüsteemi haigustele, mis kõik omakorda vähendavad tervena elatud aastaid. Euroopa noorte südameuuringust on selgunud, et nii ema kui ka isa kehamassiindeks on seotud laste rasvumisega, samuti laste vööüm-

bermöödduga, mis tähendab, et vanemate ülekaalulisus on riskitegur kõigi nende haiguste kujunemiseks ka lastel.

Teine murekoht on psüühika- ja käitumishäirete suur esinemissagedus ning suur enesetappude hulk. Siin on teenuste kõrval olulised ennetustegevused vaimse tervise edendamiseks: sotsiaalsete kontaktide suurendamine ja isolatsiooni vältimine; huvitegevuste võimaluste arendamine ja taskukohaseks muutmine ning toimetulekuoskuste õpetamine juba varases eas.

Ujumine – ideaalne spordiala? Ujumise kasulikkusest igas vanuses



IGOR PRUSSAKOV,
ujumistreener

Ujumine on populaarne ja kasulik spordiala, mis aitab hoida keha vormis ja meeleolu kõrgel. Ujumas võivad käia igas vanuses inimesed, kui neil puuduvad individuaalsed vastunäidustused.

Ujumine treenib kõiki lihaseid. Eri tehnikad annavad kindlatele lihasgruppidele suurema või väiksema koormuse, ent igal juhul töötab kogu keha.

Lastel soovitatakse ujuda sellepärast, et see tõstab lihastoonust: olenemata valitud ujumisstiilist, on ujudes kaasatud kõik lihased ning vahelduvad eri lihasgruppide koormused, suurendades lihaste töövõimet ja jõudu.

Ujumine tugevdab immuunsust

Ujumine tõstab ka hingamislihaste tugevust ja toonust ning suurendab kopsude ventilatsiooni ja mahtu. Inimene püüab ujudes iga hingetõmmet maksimaalselt ära kasutada, seda soodustab vee surve rindkerele.

Ujumine tugevdab ka immuunsust. Veis areneb kogu organism, kasvab viirustele ja bakteritele vastupanu võime. Immuunsüsteemi tugevdamist tuleb alustada just lapseas – mida varem, seda parem!

Lastel on erinevalt täiskasvanutest palju jõudu ja energiat, mida nad päeva jooksul alati ära kulutada ei jõua. Seetõttu magavad lapsed vahel halvasti. Probleemi lahendus on lihtne: panna oma laps ujumistrenni. Kogemused näitavad, et pärast ujumist magavad lapsed paremini.

Ujumine pakub lihastele suurt, kuid pehmet koormust. Jalgrattasõitjate, arvutimängude ja laua taga küürutamise tõttu tekib just lapseas skolios. Ujumine aitab tugi- ja liikumiselundkonna haigusi ära hoida.

Digivahenditest eemalolek on vajalik igas vanuses! Isegi jõusaalis treenides ja jooksu-

Ujumisel vastunäidustused peaaegu puuduvad ning sellega võivad tegelda ka ettevalmistuseta inimesed, kes pole kunagi varem sporti teinud.

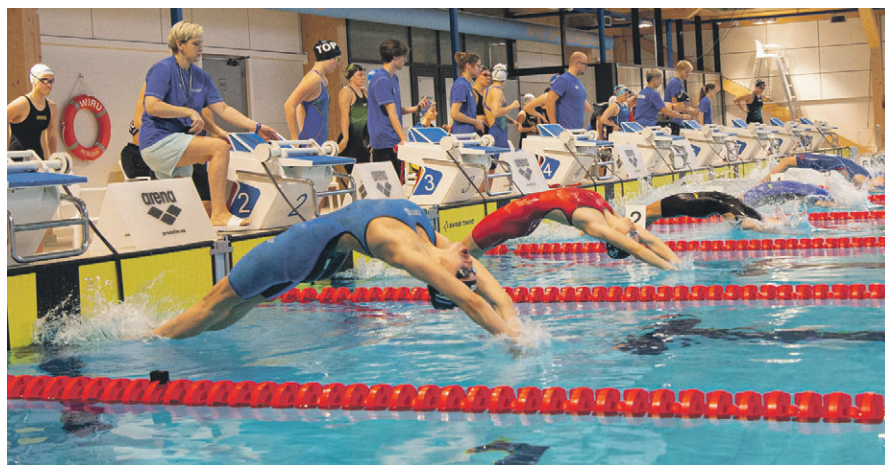
IGOR PRUSSAKOV

lindil pingutades ei pane paljud nutitelefoni käest. Basseinis aga ei saa isegi kõneledele vastata ning nõnda veedate vähemalt tund aega oma e-posti kontrollimata ja Instagrami meeldimiste arvu jälgimata.

Paljudele täiskasvanutele on kõndimine ideaalne harjutus. Ent neile, kel probleeme põlvede ja puusadega, selline tegevus ei sobi. Meie kliima iseärasuste tõttu ei ole jalutuskäigud värskes õhus alati ka just kõige meeldivam tegevus. Soojas ujulas treenimine võib sageli olla meeldivam ning südamele kasulikumi alternatiiv.

Taastustreeningute alternatiiv

Teadusuuringud on näidanud, et regulaarsed ujumistrennid vähendavad südame-veresoonkonnahaiguste riski 41%. Ujumine sobib spordialana ka neile, kes traumade või operatsioonide järel taas-



Ujumine on põnev spordiala ja kasulik vaba aja veetmise viis.

MATTI KÄMÄRÄ

tuvad. Ujudes puuduvad löökkoormus ja surve ning tänu sellele väheneb liigeste ja lihaste üldine koormus. Vesi on õhust kaheksa korda tihedam ja selles kaalub inimkeha vähem, seepärast on ujumine kasulik ka ülekaalu ja artriidi all kannatavatele inimestele, kuna vähendab luude ja liigeste koormust.

Ujumine tugevdab selgroogu ja parandab rühti, sest väheneb selgrootülilide, skeleti ja luude koormus ning samal ajal töötavad ühtlaselt tugevnedes seljalihased.

Ujumine on taastustreeningute ja -koormuste alternatiivvariant ning sobiv ala trauma

järele spordi juurde naastes või isegi raviperioodil. Näiteks jooksjatele, keda vaevab üsnagi levinud probleem – luuümbrisepõletik –, sobib ujumine ideaalselt: löökkoormus puudub täielikult, süda, veresoonkond ja organismi vastupidavus aga arenevad edasi.

Samuti aitavad ujumistreeningud kopsupaise ära hoida, kuna treenides töötavad kopsud täisvõimsusel. Paljude elukutseliste ujujate karjäär ongi alguse saanud sellest, et nad on ujudes astmahoogudest vabaneda püüdnud. Ujudes valitud õige hingamine ja niiske õhk avaldavad kopsude tööle soodsat mõju.

Ujumine on põnev ja tervisele kasulik spordiala ning samas ka naudingut ja põnevust pakkuv vaba aja veetmise viis. Tänapäeval tegelevad ujumisega paljud inimesed. See on vist ains spordiala, mille tervendavat toimet toovad esile paljud spetsialistid. Vastunäidustused ujumisel peaaegu puuduvad ning sellega võivad tegelda ka need inimesed, kes pole kunagi varem sporti teinud.

Ujumine on ka elus üks tähtsamaid oskusi, sest aitab hädalukorras päästa nii iseenda kui ka hätta sattunud ja ujuda mitte oskava inimese elu.