

# TERVISEAUDIT

## ehk esimene samm, kui tahad, et infarkt sind ei tabaks

Colgate-Palmolive Balti piirkonna juht **Margus Leiar** (35) on terviseauditeid tegevale Ida-Tallinna keskhaiglale eriti teretulnud just seetõttu, et mehed üle 30 reeglina arsti juurde tervist kontrollima ei kipu. Marguse teekonda terviseauditis jälgis EVA PALU.

gapäevaselt Riias töötav Margus oma tervise üle tegelikult ei kaeba ja viimase 15 aasta jooksul on ta arsti juurde sattunud vaid sporditraumade tõttu. „Tulin, sest tahaks veenduda ja saada kinnitust, et ei ole veel nii vana ja tervis on korras,“ ütleb ta naljatledes. Kolm-neli korda nädalas trenni tegev mees soovib ka teada saada, kas tema trenniharjumused on õiged.

Ida-Tallinna Keskhaigla fuajees võtab meid hommikul vastu kliendihaldur **Kristel Korovetski**, kes teeb lühitutvustuse sellest, mis Margust ees ootab. Ettevalmistusest niipalju, et need algasid Margusel juba eelmisel päeval: hommikuks sai köögilauale valmis kirjutatud meeldetuletus „Ära kohvi joo“ – ainult gaseerimata vesi.

Terviseaudit algab vereanalüüsidega, seejärel tehakse EKG ehk kardiogramm. Margus kommenteerib, et ta on nagu aku klemmidega ühendatud ja tunne selline, nagu hakatakse elektrišokki tegema. Kuid protsess on kiire ja valutu ning mõne minutiga trükitab printer tema südamevõnked paberile.

Edasi suundume koormustesti tegema, et hinnata Marguse südame verevarustust,

vastupanuvõimet ja vererõhku. Doktor **Heli Kaljusaar** loeb talle sõnad peale, et teha tuleb nii kaua, kui jaksu on – aeroobikatunni „enam ei viitsi“ ei sobi siia mitte. Eesmärk on saavutada vähemalt 85% maksimumpulsisagedusest ja kui vajalikud juhtmed on Marguse keha küljes, käivitus jooksulint, esialgu küll üsna madalas kõndimistempos.

Marguse eale vastav maksimaalne pulsisagedus on 185. Selle eesmärgi saavutamiseks kiireneb iga kolme minuti tagant lindi liikumise kiirus ja tõuseb jooksulindi nurk, justkui joostaks mäest üles. Doktor hoiatab, et varsti läheb kiirus nii suureks, et tuleb jooksma hakata. Kuidas küll joosta, kui on vaja kätega masinast kinni hoida?! „On teised jooksnud, saate ka teie hakkama,“ rahustab doktor, tõstab kiirust ja viskab nalja, et nii madala tempoga võib Marguse-sugune treenitud mees kolm päeva lindi peal käia, kuniks soovitud pulsisageduse saavutame. Margus hakkab justkui isenesest sörkima ja doktor ütleb paljuteadvalt: „Nii lihtne see ongi!“

Margus soovib pisut veel jätkata, kuigi miinimumprogramm on täidetud ja jooksuasend tundub üsna ebamugav – lõputule mäkketõusule langust ei järgne. Doktor vaatab tulemustele otsa ja paneb hindeks

viie – Margus tegevat silmad ette ka mõnele elukutselisele jalgpallurile Eestis (Marguse koormustaluvus oli 18,7 METi, mis on rahvusvaheline koormustaluvuse hindamise ühik). Väga heaks tulemuseks on koormustaluvus alates 13 METist, tippsporlaste puhul alates 20 METist).

Pärast dušipausi suundume kopsuröntgenisse, mis saab tehtud paari minutiga, ja sealt edasi ultrahelisse, kus vaadatakse üle Marguse kõhuorganid, kilpnääre ja väikevaagen. Ultrahelipilt näitab muuhulgas ära, kas maks on suurenenud ja ega neerudes kive või tsüste pole. Margus kommenteerib, et tavaliselt on selle pildi peal laps, mille peale doktor noogutab – mehed küsivad temalt tihti naljatledes: „Kas mul on kaksikud?“ Viimane protseduur on urii-niproov – kodus ei ole mõtet seda valmis teha, sest see on kiiresti riknev kaup.

Lõplikke tulemusi oodates pärivad Ida-Tallinna Keskhaigla töötajad Marguselt, kuidas Läti riigis arstile pääsemine toimub. Margus jagab omakorda soovitusi, kuidas inimesi nii olulisele protseduurile meelitada – tema meelet tasuks tutvuda ettevõtete terviseprogrammidega, paljudel rahvusvahelistel ettevõtetel on oma töötajatele korraldus



tervisepaketid, mis võiksid töötajatele ka terviseauditi kinni maksta.

Tunnikese pärast oleme oodatud doktor Kai Suklese juurde tulemusi kuulama. Doktor uurib esmalt, miks Margus terviseauditile üldse tuli. Meeste puhul on tema sõnul ennetavaks tervisekontrolliks reeglina kaks põhjust: kui täitub 40. eluaasta või kui sõbral on tervisega midagi juhtunud. „Auto annab märku, et vaja on teenindusse minna, inimesel paraku sellist nuppu ei ole,“ räägib Sukles. Ühtepidi mõistab ta, et inimesed ei käi arsti juures kontrollil, sest on terved, arstlikust seisukohast aga ei kiida ta seda heaks – inimene peaks teadma, kus ta oma tervisega on.

Doktor tutvustab, et terviseauditiga saab hinnata südame-veresoonehaiguste riskifaktoreid, mis aitavad omakordi selgitada eeldusi infarkti-eelseks seisundiks. Piisab sellest, et Margus on meessoost – juba ainuüksi see on südamehaiguste tekke riskifaktor. Edasi testib doktor Marguse teadmisi hea ja halva kolesterooli kohta. Kolesterool on kui sularasv, mis hangub torude (veresoonte) seinale ning vesi (veri) ei saa enam hästi voolata. Kuna 30% kolesteroolist saab inimene toidust, manitseb doktor, et

mõnusat sealihatükki võib ju süüa jõuludeks, kuid mitte igapäevaselt.

Doktor Suklese sõnul annab ohust märku ka figuur. Pirnifiguuriga inimesel on peenike talje ja rasvkude kinnitub tagumikule ja reitele. Haiguste suhtes võivad pirnifiguuriga inimesed üsna õnnelikud olla, sest otsest terviseriski rasvumisest ei ole. Õunafiguuriga inimestel moodustub rasvkude taljele ja kahjustab siseorganeid ning ladestuv rasv võib viia II tüüpi suhkruhaiguse tekkeni. Seetõttu soovib doktor, et vööümbermõõt peaks meestel jääma alla 102 cm.

Edasi pärib doktor Marguse trenniharjumuste kohta. Kaks korda nädalas, miinimum pool tundi treeningut on tema sõnul minimaalne, et tervist hoida. Margus ütleb, et pooleks tunniks ei ole mõtet treeningusaali astudagi, kuid toob välja, et komanderingud võivad teinekord nädala spordiplaanidele põntsu panna. Treening kolm-neli korda nädalas, nii nagu Margus seda teeb, on doktori sõnul väga soodne vererõhule ja kolesteroolile – regulaarse treeningu käigus vabaneb organism halvast kolesteroolist.

Lisaks südame-veresoonehaigustele vaadeldakse auditis teist olulist

surmapõhjust maailmas – pahaloomulisi kasvajaid. Kui südamehaiguste riskifaktorid on võimalik lihtsasti ära kaardistada, siis pahaloomuliste kasvajate puhul selliseid üks-ühele analüüse ei ole, kuid on võimalik saada vihjeid nende olemasolu või tekke kohta.

Doktor Sukles asub edasi konkreetselt Marguse terviseauditi tulemusi tutvustama. Tundub, et Margus ei kahetse, et oma tihedast töögraafikust neli tundi leidis, ja loodetavasti astub arstikabinetist rahulikuma südamega oma päevatoimetusi tegema – ees ootab lennureis Vilniusse.

## Ida-Tallinna Keskhaigla terviseaudit

Tegevus: kontrollitakse vererõhku ja südame tööd, samuti siseorganite olukorda röntgeni ja ultraheli abil.

Aeg: 4 tundi

Hind: 229 eurot