

## Lisa 5. Tervislike eluviiside soovitused

Infomaterjali on koondatud tõendus põhised tervislike eluviiside soovitusel, tasakaalustatud toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtted ning ülevaade riskiteguritest ja nende kontrollimise võimalustest. Vanade harjumuste muutmine võib olla keeruline, kuid tervislikuma eluviisi nimel saab nii mõndagi ise ette võtta. Esimene oluline samm on tuvastada ebatervislikud harjumused ja õppida nende asendamiseks uusi positiivseid harjumusi.

### Toitumine

Tasakaalustatud toitumine toetab head vaimset ja füüsilist tervist ning selle hoidmist.

- Jälgige, et Teie igapäevases toiduvalikus oleks palju puu- ja juurvilju, kaunvilju, täisteratooteid, kala- ja oliiviõli. Tarbige vähe alkohoolseid jooke, punast liha, piimatoteid ja küllastunud rasvhappeid. Sellist toitumist nimetatakse Vahemere dieediks.
- Asendage küllastunud rasvad küllastumata rasvadega. Küllastunud rasv on näiteks nähtava või peiterasvaga lihatoodetes (vorstid, viinerid jms) ja rasvastes piimatoodetes (koor, väga rasvased juustud, või jm). Küllastumata rasva allikad on näiteks rasvane kala, pähklid, seemned, avokaado, oliivid ja oliiviõli.
- Eelistage taimsel toidul põhinevat menüüd, mis sisaldab rohkelt kiudaineid (30–45 g päevas, eelistatult täisteratoodetest), täisteratooteid, puu- ja juurvilju (mõlemat vähemalt 200 g päevas ehk vähemalt 2–3 portsjonit), kaunvilju ja pähkleid (30 g ilma soolata pähkleid päevas).
- Sööge (eelistatult rasvast) kala vähemalt üks kord nädalas ja piirake (eriti töödeldud) liha tarbimist (maksimaalselt 350–500 g punast liha nädalas).
- Vältige lisatud suhkruga karastusjookide, mahlade, jogurtite jms tarbimist.
- Vähendage soolatarbimist kuni 5 grammini päevas: valige madala soolasisaldusega tooted ja piirake soola kasutamist toidu valmistamisel. 5 g soola on umbes üks kuhjaga teelusikatäis. Valmistoidud ja poolfabrikaadid sisaldavad sageli liiga palju soola, ise toitu valmistades saate soolakogust hõlpsamini piirata.

**Tabel 1.** Toidueelistused

Kategooria	Eelistada	Tarvitada mõõdukalt	Tarvitada harva ja piiratud koguses
Teraviljad	Täisteraviljatooted	Rafineeritud jahust <sup>1</sup> leiva- ja saiatooted, pasta, valge riis, küpsised, maisihelbed	Saiakesed, muffinid, pirukad, sarvesaiad
Köögiviljad	Toored ja küpsetatud köögiviljad	Kartulid	Võis või kooses valmistatud köögiviljad
Kaunviljad	Läätsed, oad, herned, kikerherned, sojaoad		
Maiustused ja magusained		Sahharoos, mesi, šokolaad, maiustused ja kommid	Koogid, jäätised, fruktoos, karastusjoogid
Liha ja kala	Lahja ja rasvane kala, nahata kodulinnuliha	Lahja (ilma rasvata, taine) veise-, lamba-, sea- ja vasikaliha, mereannid	Vorstid, viinerid, salaami, peekon jm töödeldud lihatooted
Piimatooted ja muna	Kooritud piim ja jogurt	Väherasvane piim, juust ja teised piimatooted, munad	Tavaline juust, koor, täispiim ja täispiimajogurt
Küpsetusõli ja kastmed	Äädikas, sinep, rasvavabad kastmed	Oliiviõli, salatikaste, majonees, ketšup	Transrasvad, margariin, palmi- ja kookosõli, või, sea- ja peekonirasv
Pähklid ja seemned		Ilma soolata pähklid ja seemned	Kookos
Toiduvalmistamine	Keetmine, aurutamine, ahjus küpsetamine	Vokkimine (kõrgel kuumusel väheses õlis kiirelt praadimine)	Praadimine, grillimine

<sup>1</sup> See tähendab mitte täisterajahust.

## Rohkem infot:

- <https://toitumine.ee/>
- <https://tap.nutridata.ee/et/avaleht>

## Liikumine

Kehaline aktiivsus mõjutab positiivselt vaimset tervist, elukvaliteeti, enesehinnangut, psühholoogilist heaolu ja töövõimet. Regulaarne liikumine aitab vähendada ärevuse sümptomeid, rasvumist ja ülekaalulisust, parandab unekvaliteeti, mõjutab oluliselt keha koostist ja ainevahetust, suurendab energiakulutust ning aitab säilitada ja kasvatada lihasmassi. Liikumine on rasvunud inimese tervisele kasulik ka siis, kui kehakaal ei lange, sest kehaline võimekus paraneb sealjuures ikkagi. Samuti aitab regulaarne liikumine vähendada paljude haiguste riski: näiteks väheneb risk haigestuda südame-veresoonkonnahaigustesse kuni 35%, 2. tüüpi diabeeti kuni 50% ja varakult suremise risk kuni 30%.

- Tasakaalustatud toitumine ja kehaline aktiivsus mõjutavad tervist positiivselt. Soovitav on vähendada istumisaega. Istuva töö puhul tee iga tund liikumispause. Viibi võimalikult palju värskes õhus.
- Täiskasvanud peaksid iga nädal aktiivselt liikuma vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega või 75 minutit suure intensiivsusega. Kui see pole jõukohane, siis alusta lühemast ajast. Jaga nädalane kehaline koormus ühtlaselt: viiel päeval nädalas liigu keskmise intensiivsusega<sup>2</sup> vähemalt 30 minutit või kolmel päeval nädalas suure intensiivsusega<sup>3</sup> vähemalt 25 minutit.
- Vajaliku liikumisaja võib saavutada ka vähemalt 10-minutiste järjest kestvate tegevustena. Optimaalne keskmise intensiivsusega liikumise maht nädalas on vähemalt 5 tundi.
- Vähemalt kahel päeval nädalas tuleks teha lihaseid ja luid tugevdavaid harjutusi.

Aeroobse treeningu soovitatav koormustase ehk intensiivsuseaste võib olla madal, keskmine, või kõrge. Nende valik sõltub inimese tervislikust seisundist ja treeningu eesmärgist. Lihtsaim viis arvutada maksimaalne pulss ehk eakohane kõrgeim südamelöögisagedus tervetel inimestel on lahutada 220-st inimese vanus (aastates). Aeroobseks treeninguks sobivad reibas kõnd, sõit jalgrattal või veloergomeetril, jooks, jooksulindil kõndimine või elliptilisel trenaažööril jooksmine või kõndimine, ujumine, vesivõimlemine, rulluisutamine ja suusatamine, aga ka näiteks tantsimine ja füüsilist pingutust nõudvad argitoimetused.

---

<sup>2</sup> Tegevus on keskmise intensiivsusega, kui südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad, kuid inimene saab vabalt vestelda.

<sup>3</sup> Tegevus on suure intensiivsusega, kui see põhjustab suurt pingutust, südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad märkimisväärselt ning rääkida on raske.

**Tabel 2.** Kehalise aktiivsuse näited koormuse intensiivsuse järgi

Intensiivsuste ehk koormustase	Näited
Madal	Venitusharjutused Jalutamine Pesemine Koristamine
Keskmine	Kõndimine 4–7 km/h Kepikõnd Sörkimine Jalgrattasõit 16–19 km/h Rahulik ujumine Kerge tantsimine Muruniitmine Aiatööd Tennis (paarismäng)
Kõrge	Jooks 8+ km/h Jalgrattasõit 20+ km/h Hüpped Suusatamine 6+ km/h Pallimängud Jõutreening Tennis

Lihaste treenimine ehk jõuharjutused (anaeroobne treening) on lihaste ja neid ümbritsevate sidekoeliste struktuuride treenimine lihaste pingutamise abil. Lihaskõuet saab treenida eri laadi pingutust nõudvate harjutustega. Lisaks lihaskõuet arenemisele mõjutab jõutreening ka lihaste ainevahetust, kujundab rühti, vähendab valu, parandab tasakaalu ja tugevdab luid. Lihaste koormamiseks on olenevalt treenituse astmest vaja kas keharaskust või eri raskusega koormamisvahendeid.

Et vältida traumasid, on lihaste treenimisel väga tähtis teha soojendusharjutusi enne ja venitusharjutusi pärast treeninguid. Lihastreeninguid harrastades võiks teha ka treeninguvabu päevi.

## Riskitegurid ja nende kontroll

### Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine

Nikotiinisõltuvus võib tekkida kõigi tubakat või nikotiini sisaldavate toodete regulaarsel tarvitamisel. Need on näiteks tavaline sigaret, sigar, sigarillo, e-sigaret, piibutubakas, vesipiibutubakas või mõni muu nikotiini sisaldav toode (huuletubakas, nn valge tubakas), mida hingatakse sisse, imetakse, tõmmatakse ninna, pihustatakse suu limaskestale või kasutatakse välispidiselt. Üliharva võib tekkida ka sõltuvus käsimüügis olevast nikotiiniplaastrist.

- Tubakatarvitamine on tugev südame-veresoonkonna haigust (nt infarkti) ja kopsuvähki põhjustav riskitegur.
- Igasugune tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine on soovitatav lõpetada. Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumisel on märkimisväärne ja kohene positiivne mõju tervisele igas eas naiste ja meeste puhul. Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumisel taastub üsna pea ka lõhnataju, kaob halb hingeõhk ja suitsetaja kõha.
- Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine soovitatakse lõpetada kaasnedes võivast kaalutõusust sõltumata, kuna kehakaalu suurenemine ei vähenda loobumisest saadavat kasu.

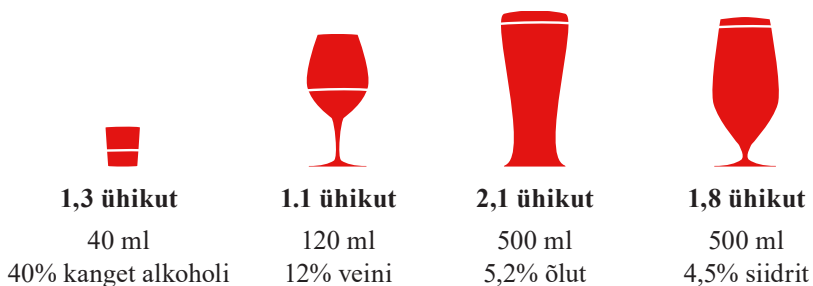
### Rohkem infot:

- <https://www.tubakainfo.ee/>
- [Tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumise patsiendijuhend](#)

### Alkohol

Harjumus alkoholi tarvitada kujuneb aja jooksul. Kui oled harjunud teatud olukordades alkoholi jooma, võib tekkida rutiin, mis hakkab heaolu ja tervist mõjutama.

Ehkki täiesti ohutut alkoholitarvitamise taset ei ole olemas, on pandud paika piirid, mille puhul püsivad riskid väiksemad. **Alkoholiühikud** ja **riskipiirid** aitavad aru saada, kui palju tegelikult alkoholi tarvitatakse. Üks alkoholiühik on 10 grammi puhast ehk absoluutset alkoholi.



## Väikese terviseriski piirid tervele täiskasvanud inimesele

NÄDALAS  
**KUNI 7**  
ALKOHOLI-  
ÜHIKUT



KESKMISELT **1**  
ALKOHOLI-  
ÜHIK **PÄEVAS**



NÄDALAS  
**KUNI 14**  
ALKOHOLI-  
ÜHIKUT

KESKMISELT **2**  
ALKOHOLI-  
ÜHIKUT **PÄEVAS**

Parim viis vähendada on teha nädalasse mõni alkoholivaba päev. Nädalakogust ei tohi ära juua korraga või nädalavahetuse jooksul.

Joonis. Riskipiiride joonis patsiendijuhendist „Vähem alkoholi. Kas ja kuidas?“.

Alkoholi mõju organismile sõltub inimese soost, vanusest ja füsioloogilistest iseärasustest. Näiteks on naiste alkoholitaluvus meeste omast väiksem ja seetõttu on ka naiste riskipiirid väiksemad kui meestel.

Alkoholist tingitud tervisemõju jaguneb vahetuks ja pikaajaliseks. Vahetu mõju on põhjustatud lühikese aja vältel joodud liiga suurest alkoholikogusest. Tagajärg võib olla näiteks mürgistus, vigastus, õnnetusjuhtum või kaitsmata seksuaalvahekord. Pikaajaline tervisemõju kumuleerub aja jooksul ja võib põhjustada paljusid kroonilisi haiguseid. Kui ületada pidevalt väikese riski piire, siis suureneb tõenäosus pikaajaliste terviseprobleemide tekkeks. Alkoholitarvitamine põhjustab üle 60 haiguse: peamiselt maksa- ja südamehaigusi, insulti ja vähkkasvajaid, lisaks vaimse tervise häireid, sh sõltuvust. Alkoholitarvitamine võib põhjustada enam kui 200 erinevat terviseprobleemi.

## Rohkem infot:

- [alkoinfo.ee/et/](http://alkoinfo.ee/et/)
- **AUDIT** – test alkoholi tarvitamise hindamiseks
- Patsiendijuhend „Vähem alkoholi. Kas ja kuidas?“
- Patsiendijuhend „Alkoholi liigtarvitamine – mis see on ja kust saab abi“

## Narkootikumid

Narkootikumid mõjutavad kogu organismi. Mõju oleneb sellest, milline on narkootikum ja kuidas seda tarvitatakse: kas neelatakse alla, hingatakse sisse või süstitakse. Süstides satub aine otse vereringesse ja mõjub seepärast kiiremini. Allaneelamisel ei ole otsene mõju nii äkiline. On narkootikume, mille kahjulik mõju tervisele selgub siis, kui neid on tarvitatud suuremas koguses või pikemat aega. Samas võib mõni terviseprobleem tekkida juba pärast esimest tarvitamist.

Narkootikumid võivad stimuleerida organismi tööd (panna südame kiiremini tööle, tõsta vererõhku, kiirendada hingamist jne) või seda hoopis pärssida (aeglustada südame tööd, langetada vererõhku, aeglustada hingamist jne).

Narkootikumide tarvitamisega seotud terviseprobleemid on järgmised:

- nõrgenenud immuunsüsteem, suurenenud vastuvõtlikkus nakkushaigustele (tuberkuloos jne);
- südameprobleemid rütmihäiretest infarktini;
- iiveldus, oksendamine, valu alakõhus;
- teadvusekaotus;
- suurenenud koormus maksale, maksakahjustused;
- krambihood;
- insuldioht, ajukahjustuse oht;
- vaimse tervise probleemid;
- hormonaalsed muutused;
- muutused söögiisus ja kehatemperatuuris;
- kopsuhaigused.

Samuti on leitud seoseid narkootikumide tarvitamise ja vähki haigestumise vahel. Narkootikumide süstimine võib tuua kaasa ka veenide ja veresoonte probleeme ning nakkushaigusi.

Lisaks terviseprobleemidele kaasnevad narkootikumide tarvitamisega õnnetusjuhtumid, vigastused ja surmad. Osalt on õnnetusjuhtumid seotud sellega, et narkootikumid panevad inimese tõlgendama situatsioone valesi ja reageerima olukordadele teistmoodi. Segaduses olles tehakse halbu valikuid ja valesid otsuseid. Narkootikumide tarvitamise tõttu võivad inimesed näiteks nõustuda kaitsmata

seksuaalvahekorraga, juhtida autot joobeseisundis või jalutada öösel ringi ohtlikus piirkonnas. Narkootikumide tarvitamine võib suurendada riski sattuda ohvriks või panna toime tegusid, mis muudavad inimese enda või teiste jaoks ohtlikuks.

### **Rohkem infot:**

- <https://www.narko.ee/>
- DUDIT<sup>4</sup>

### **Kõrge vererõhk**

Vererõhk on surve, mida avaldab veresoontes voolav veri veresoonte seintele. Vererõhu mõõtühik on millimeeter elavhõbedasammast (lühend mmHg). Vererõhk märgitakse kahe arvuna (nt 130/90 mmHg). Ülemine näit tähistab süstoolset vererõhku ehk vererõhku siis, kui süda pumpab verd kambrist välja ja tõmbub kokku. Alumine näit tähistab diastoolset vererõhku ehk vererõhku siis, kui süda on lõõgastumisfaasis. Täiskasvanu optimaalne vererõhk on  $\geq 120/80$  mmHg.

Kõrgvererõhktõbi on enim levinud südame-veresoonkonna haigus. Kõrge vererõhk tekib siis, kui süda surub verd läbi ahenenud veresoonte suure jõuga, et varustada kudesid eluks vajaliku hapnikuga.

Kõrgvererõhu diagnoosimiseks peab vererõhunäit olema korduval mõõtmisel üle 140/90 mmHg. Püsivalt kõrge vererõhk kahjustab veresoonte seinu ja suurendab eri haiguste tekkeriske. On tähtis meeles pidada, et vananedes ei tohiks vererõhk tõusta: kõrge vererõhk on haiguslik igas vanuses.

Kõrgenenud vererõhku inimene sageli ei tunne, kuid mõnikord võib see põhjustada peavalu, pearinglust, tasakaaluhäireid, närvilisust, väsimust, kohinat kõrvus või südamekloppimist. Kõrge vererõhu pikaajalisel toimel kujunevad välja südame-, neeru-, aju- ja silmakahjustused. Tõsised ja eluohtlikud tagajärjed tekivad aastate pärast peamiselt neil, kes ei ole saanud õigel ajal regulaarset ja sobivat ravi.

Külastage alates 40. eluaastast oma perearsti või -õde vähemalt kord viie aasta jooksul nii vererõhu mõõtmiseks kui ka südame-veresoonkonna haiguste riski hindamiseks. Jälgige kindlasti oma vererõhku sagedamini:

- 1) kui Teie lähisugulastel on esinenud kõrgvererõhktõbe;
- 2) kui Teil on varem esinenud kõrgenenud vererõhku;
- 3) kui Teie varem mõõdetud vererõhu väärtused on olnud piiripealsed (130–139/85–89 mmHg).

---

<sup>4</sup> DUDIT (ingl *drug use disorders identification test*) aitab hinnata, kui tõsine probleem võib sul olla narkootiliste ainete tarvitamisega. Tegu on esmase hinnanguga.



## Rohkem infot:

„Täiskasvanute kõrgvererõhktõve patsiendijuhend“

### Kehakaal

Ülekaalulistel inimestel suureneb keha liigse rasvasisalduse tõttu risk haigestuda näiteks teist tüüpi diabeeti, südame-veresoonkonna haigustesse, tugi-liikumiselundkonna haigustesse ja mõnda vähkkasvajasse. Terviseriskid suurenevad aste-astmelt rasvumise suurenemisega (vt tabel 3).

Kehamass suureneb, kui energiatasakaal on positiivne, mis tähendab seda, et päeva jooksul tarbitakse rohkem energiat, kui jõutakse ära kulutada. Kõige paremini aitab kaalu säilitada tasakaalustatud toitumine. Kuigi nii mõnigi dieet on kaalu langetamiseks tõhus, on soovitatav muuta tervislik toitumine pikaajaliseks harjumuseks.

### Kehamassiindeks

Lihtsaim ja levinuim viis ülekaalu hindamiseks on kasutada kehamassiindeksit KMI (ingl *body mass index*, BMI). KMI on seotud üldise suremuse ja haigestumusega. Täiskasvanute madalaim suremus ja haigestumus langevad kokku KMI-ga, mille väärtus on 22–23. Ülekaalule vastab KMI  $\geq 25$ .

KMI arvutatakse järgmise valemiga: 
$$KMI = \frac{\text{kehamass (kg)}}{[\text{kehapikkus (m)}]^2}$$

**Tabel 3.** Kehamassiindeks, ülekaalu ja rasvumisastme määrad ja terviseriskid 18–64-aastastel

Kehamassiindeks	Kaalumäär	Kehamassist tulenev haigestumise risk
< 18,5	Alakaal	Kergelt suurenenud
18,5–24,9	Normaalkaal	Vähene
25,0–29,9	Ülekaal	Kergelt suurenenud
30,0–34,9	Rasvumise 1. aste	Oluliselt suurenenud
35,0–39,9	Rasvumise 2. aste	Suur
$\geq 40,0$	Rasvumise 3. aste	Eluohhtlikult suurenenud

### Vööümbermõõt

Rasvunud vöökoht näitab kaudselt kõhusisese rasva olemasolu ja vöökohta ümbermõõtu kasutatakse rasvumise määramiseks. Allolev tabel annab ülevaate vöökohta ümbermõõduga seotud riskitasemetest. Soovituslik vööümbermõõt on naistel kuni 88 cm ja meestel kuni 102 cm. Vöö- ja puusaümbermõõdude

omavaheline suhe (vööümberrmöödt jagatud puusaümberrmöödduga), mis on meestel üle 1 ja naistel üle 0,8, viitab rasvumisele.

**Tabel 4.** Vöökoha ümberrmöödt (cm) ja metaboolsete häirete risk täiskasvanutel (18–64-aastastel)

<b>Risk</b>	<b>Naised</b>	<b>Mehed</b>
<b>Vähene</b>	≤ 79	≤ 93
<b>Suurenenud</b>	80–87	94–101
<b>Suur</b>	≥ 88	≥ 102

### **Südame-veresoonkonna haiguste (SVH) riskiga inimeste ravieesmärgid**

- Näiliselt tervetel väga suure SVH riskiga alla 70-aastastel inimestel peaks kaaluma LDL-kolesterooli eesmärkväärtuse seadmist < 1,4 mmol/l ja ≥ 50% LDL-kolesterooli taseme langust võrreldes algtasemega.
- Näiliselt tervetel suure SVH riskiga alla 70-aastastel inimestel peaks kaaluma LDL-kolesterooli eesmärkväärtuse seadmist < 1,8 mmol/l ja ≥ 50% LDL-kolesterooli taseme langust võrreldes algtasemega.
- Näiliselt tervetel väiksema SVH riskiga inimestel peaks LDL-kolesterool olema < 2,6 mmol/l.
- Kõikidel patsientidel on soovitatav esmane vererõhu (VR) ravieesmärk < 140/90 mmHg ning edasine VR-i ravieesmärkide sobitamine vanuse ja kaasuvate haiguste põhjal.
- Enamikul vererõhuravi saavatel 18–69-aastastel inimestel on lõpliku eesmärgina soovitatav süstoolse (nn ülemise) VR-i langetamine vahemikku 120–130 mmHg.
- Kõikidel vererõhuravi saavatel inimestel on soovitatav diastoolse (nn alumise) VR-i ravieesmärk < 80 mmHg.
- Eluviisimuutused on soovitatavad kõrge-normaalse (süstoolne VR 130–139 mmHg või diastoolne VR 85–89 mmHg) või sellest veel kõrgema vererõhuga inimestel.