

Naised, mehed ja tervis

Riin Ehin

Minu taust

- Meditsiin – Tartu Ülikool
- Bioloogia – Tartu Ülikool, Helsingi Ülikool
- Juhtimine – Copenhagen Business School, erinevad juhtimiskoolitused
- IT, geneetika ja mikrobioloogia – Tallinna Tehnikaülikool, Tartu Ülikool, BioCC OÜ

Töökogemus

- Teaduste Akadeemia
- Helsinki University Knowledge Service Ltd.
- TTÜ Bio- ja Geenitehnoloogia Keskus
- Vähiuuringute Tehnoloogia Arenduskeskus
- BioCC OÜ
- Tartu Ülikool
- Contenta OÜ

Eesti naiste ja meeste eluiga

- Eesti mehed elavad naistest keskmiselt 8 aastat vähem ja 4 aastat vähem tervena.
- Eesti naise oodatav eluiga on 82,8 ja mehe oma 74,4 aastat (Statistikaamet, 2020).
- Tervena elavad naised 57,6 ja mehed 54,1 eluaastat.
- Oodatavat eluiga mõjutab kõige rohkem haridus – kõrgharitudel on see 82,2 aastat, põhiharidusega inimestel 72,9 aastat.

Peamised surmapõhjused

- Vereringeelundite haigused – üle poole surmajuhtumitest, pooled meeste ja kaks kolmandikku naiste surmajuhtudest.
- Pahaloomulised kasvajad - ca 20 % surmajuhtudest.
- Õnnetusjuhtumid, traumad ja mürgistused
- Liigsurmad koroonaja kuumalainete tõttu (2021 suri 18 445 inimest, 2724 võrra enam, kui 2020)

Südame- ja veresoonkonna haigused

- Naiste suremus südame –ja veresoonkonna haigustesse on suurem, kui meestel (rohkem insulte)
- Naise süda on mehe südamest väiksem, südamelihase väiksema jõudlusega.
- Naise südame löögisagedus on kõrgem, stress kutsub esile löögisageduse suurenemise.
- Rasedus ja sünnitamine on suur koormus südamelihasele.

Vähkkasvajad naistel ja meestel

- Naiste kõige sagedasemad pahaloomulised kasvaja on rinnavähk ja nahavähid.
- Meeste kõige sagedasemad pahaloomulised kasvaja on eesnäärme vähk ja kopsuvähk.

Ravimite erinev mõju naistele ja meestele

- Naiste ja meeste kehad ning nende toimimine on erinevad
- Ravimid võivad naistele ja meestele erinevalt mõjuda ning tekitada soospetsiifilisi kõrvaltoimeid
- Selle põhjuseks on erinevused kehamassis, keha koostises ja hormonaalses tasakaalus

Naised on ravimiuringutest välja jäänud

- 1930-1940 aastatel kasutati raseduste katkemise ennetamiseks sünteetilist hormooni dietüülstilbesterool. Hiljem selgus, et nende naiste tütarde on vähenenud viljakus ja kõrgem tupevähi esinemissagedus.
- 1950-1960 määrati rasedatele naistele iivelduse vältimiseks talidomiidi, mis tekitas lootel väärarenguid.
- Seejärel viljakas eas naised ega rasedaid kliinilistesse uuringutesse ei kaasatud.

Tulemused

- Kuni 1990 aastate lõpuni välja töötatud ravimite kohta ei ole teada, kuidas nad naistel toimivad ja millised on soospetsiifilised kõrvaltoimed.
- 1990 aastate lõpul regulatsioone muudeti ning naisi kaasati kliinilistesse uuringutesse.
- Praegugi on naiste esindatus kliinilistes uuringutes madal (22 % I faasi kliinilistes uuringutes).

Lisainfo

- <https://genomics.ut.ee/et/naiste-tervisele-ei-poorata-ravimiuuringutes-piisavalt-tahelepanu>
- <https://geenidonor.ee/ravimid>

Mida teha, et olla terve

- Regulaarne liikumine
- Tervislik toitumine
- Suitsetamisest loobumine
- Mõõdukus alkoholi tarvitamisel
- Vajalikud vitamiinid ja mineraalained
- Teadlikkus olulistest tervisenäitajatest – vererõhk, veresuhkur, kolesteroolitase
- Stressi kontrolli all hoidmine
- Sõbralikud ja toetavad inimsuhted
- Lemmikloom

Mikrobioomi mõju tervisele

- Mikrobioom – inimorganismis elavad bakterid, viirused, seened.
- Inimese kehas on rohkem baktereid, kui inimese enda rakke.
- Soole mikrobioom mõjutab immuunsust, ajutegevust, kolesteroolitaset, vererõhku, erinevate haiguste vallandumise tõenäosust.
- Soole mikrobioomi korrastamine võib oluliselt kaasa aidata tervise parenemisele ja raskete haiguste ennetamisele.

Täna tähelepanu eest!

riin.ehin@gmail.com

+372 50 72031