

SYNLAB

MEHE TERVISE
HOOLDUSRAAMAT

Auto viid kontrolli.
Millal ennast viimati viisid?

Autoga lähed hooldusse enne, kui midagi logisema hakkab. Sama peaks kehtima ka tervise kohta. Ennetuse mõte on lihtne: parem teada varem, mis vajab tähelepanu, hooldust või muutmist, kui avastada probleem hiljem. Vaata kord aastas oma olulised tervisenäitajad üle, pane tulemused kirja ja jälgi näitude muutumist.

Oluline
Hooldusraamat on ennetav meelespea, mitte diagnoos ega universaalselt sobiv testigraafik. Tervisekontrolli tulemusi tuleb hinnata koos enesetunde, varasemate tulemuste, ravimite kasutamise ja terviseriskidega.

OMANIKU ANDMED	
Nimi	
Väljalaskeaasta	

1. Kiirkontroll: auto näitajaid tead. Aga enda omi?

Alusta riskidest, mis võivad sinu tervist mõjutada. Seejärel vaata üle, mida sa oma tervisenäitajate, analüüside, elustiili ja enesetunde kohta juba tead.

1.1. Sõidutingimused: millised riskid võivad minu tervist mõjutada?

Terviserisk ei tähenda, et Sul on haigus. See on asjaolu, mis võib suurendada terviseprobleemi tekke tõenäosust. Kõiki riske ei saa muuta, kuid paljusid saab teadlike valikutega vähendada.

Kui mõni termin või arvutusviis jääb segaseks, vaata lühisõnastikku punktis 5.

Risk või taustainfo	Mida see tähendab?
Vanus	Südame-veresoonkonna- ja ainevahetushaiguste ning eesnäärmeprobleemide risk suureneb vanusega.
Perekondlik taust	Lähisugulastel esinenud südame-veresoonkonnahaigus, 2. tüüpi diabeet või eesnäärmevähk võib viidata pärilikule eelsoodumusele.
Vererõhk	Kõrge vererõhk võib pikalt kulgeda sümptomiteta, kuid koormab südant ja veresooni ning võib kahjustada kogu organismi, eelkõige aju ja neere.

Kehakaal ja kehamassiindeks (KMI)	Liigne kehakaal võib suurendada mitme terviseprobleemi riski. Kehamassiindeks (KMI) kirjeldab kehakaalu ja pikkuse suhet, kuid ei erista rasva- ja lihasmassi.
Vööümbermõõt ja vöö-pikkuse suhe (WHtR)	Vöö-pikkuse suhe (WHtR) aitab hinnata kõhupiirkonda kogunenud rasvaga seotud riske.
Suitsetamine ja nikotiin	Tubakatoodete tarvitamine suurendab südame-veresoonkonnahaiguste ja mitmete muude haiguste riski.
Alkohol	Sage või suurtes kogustes tarvitamine võib kahjustada maksa ja kõhunääret ning mõjutada vererõhku, und ja kehakaalu.
Liikumine, uni ja toitumine	Vähene liikumine, ebapiisav uni ja tasakaalustamata toitumine võivad suurendada mitut terviseriski.
Varasemad tulemused ja haigused	Kõrgenenud veresuhkur, kolesteroolid või vererõhk ning teadaolevad haigused mõjutavad edasise kontrolli vajadust.

MINU RISKID ON

Märgi siia: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.2. Mida ma oma tervise kohta tean?

1.2.1. Laborianalüüsid

Analüüs või analüüsirühm	JAH	EI
Tean oma kolesteroolinäite	◯	◯
Tean oma veresuhkru või glükohemoglobiini (HbA1c) tulemust	◯	◯
Tean, kas prostataspetsiifilise antigeeni (PSA) analüüs on minu vanuse ja terviseriskide põhjal asjakohane	◯	◯

1.2.2. Muud tervisenäitajad ja terviseriskid

Tervisenäitaja või risk	JAH	EI
Tean oma vererõhku	◯	◯
Tean oma kehakaalu	◯	◯
Tean oma vööümbermõõtu	◯	◯
Tean, milliseid kroonilisi haigusi on esinenud minu lähisugulastel	◯	◯

1.2.3. Elustiil ja enesetunne

Elustiil või enesetunne	JAH	EI
Minu uni on piisav ja taastav	◯	◯
Minu energiatase võimaldab igapäevaseid tegemisi	◯	◯
Minu vaimne enesetunne toetab igapäevaeluga toimetulekut	◯	◯
Liigun regulaarselt	◯	◯
Minu toitumine on mitmekesine ja tasakaalustatud	◯	◯
Olen tubaka- ja nikotiinivaba	◯	◯
Minu alkoholitarvitamine ei vaja vähendamist	◯	◯

MINU ESIMENE MEESMÄRK

Meesmärk on üks konkreetne tervisega seotud samm, mille võtad ette pärast hooldusraamatu täitmist. Vali midagi, mida saad päriselt oma tervise heaks ära teha.

- ◯ Mõõdan regulaarselt vererõhku
- ◯ Vaatan üle varasemad analüüsitulemused
- ◯ Uurin lähedastelt meie pere terviseriskide kohta
- ◯ Teen sobiva tervisekontrolli
- ◯ Küsin tervisealast nõu pereõelt, perearstilt või laboriarstilt
- ◯ Tegelen rohkem liikumise, une või toitumisega
- ◯ Vähendan alkoholi- või nikotiinitarvitamist
- ◯ Muu: .....

Teen selle ära hiljemalt: .....

2. Hoolduspaketid: milline sobib Sulle?

Kõik mehed ei vaja ühesugust tervisekontrolli. Sobiv pakett sõltub vanusest, terviseriskidest, varasematest tulemustest ja sellest, kui põhjalikku ülevaadet soovid.

Siin on SYNLABi hoolduspakettide peamised erinevused – vaata, milline Sulle kõige paremini sobib.

Analüüs või näitaja	Mehe terviseriskid kuni 35	Mehe terviseriskid üle 35	Mehe tervise-kontroll
Soovituslik vanus	kuni 35	üle 35	alates 35
Vereanalüüside arv	10	12	19
Vererõhu mõõtmine	✓	✓	✓
Hemogramm	✓	✓	✓
Vere lipiidid: üldkolesterool, LDL-kolesterool, HDL-kolesterool ja triglütseriidid	✓	✓	✓
Glükoos	–	–	✓
Glükohemoglobiin (HbA1c)	✓	✓	✓
Maksaensüümid: alaniini aminotransferaas (ALAT) ja gammaglutamüüli transferaas (GGT)	✓	✓	✓

Kusihape	–	✓	✓
Neerutalitlus: kreatiniin ja eGFR	–	–	✓
Põletik ja rauavarud: C-reaktiivne valk (CRP) ja ferritiin	–	–	✓
Testosteroon	✓	✓	✓
Suguhormoone siduv globuliin (SHBG)	✓	✓	–
Prostataspetsiifiline antigeen (PSA)	–	✓	✓
Kilpnääret stimuleeriv hormoon (TSH)	–	–	✓
Vitamiinid: D-vitamiin, B12-vitamiin ja folaat	–	–	✓
WHtR	–	–	✓
KMI	–	–	✓

SYNLAB

3. Minu aastahooldus

Esimene aastahooldus annab Sulle ülevaate praegusest terviseseisust ja loob lähtekoha, millega saad järgmiste kontrollide tulemusi võrrelda ja edasisi tegevusi planeerida.

3.1. Minu põhinäidud

Näitaja	Miks jälgida?
Vererõhk	Kõrge vererõhk ei pruugi enesetundes üldse märku anda. Mida kauem see püsib, seda suurem on südame-, aju- ja neerukahjustuse risk.
Kaal ja kehamassiindeks (KMI)	Kehakaalu muutus võib näidata, et liikumise, toitumise või ainevahetuse tasakaal on muutunud. KMI aitab hinnata kehakaalu ja pikkuse suhet, kuid ei erista rasva- ja lihasmassi.
Vööümbermõõt ja vööümbermõõdu-pikkuse suhe (WHtR)	Vööümbermõõdu suurenemine viitab sageli rasva kogunemisele kõhupiirkonda. See võib suurendada südame-veresoonkonnahaiguste ja 2. tüüpi diabeedi riski ka siis, kui kehakaal ei ole palju muutunud.

Näit	2026	2027	2028
Kuupäev **mmHg** **Kaal (kg)**	...../.....	...../.....	...../.....
Pikkus (cm)			
KMI **Vööümbermõõt (cm)**			
WHtR			

3.2. Laborianalüüsid

Analüüs või analüüsirühm	Miks jälgida?
Vere lipiidid ehk kolesteroolinäitajad	Üldkolesterool, HDL-kolesterool, LDL-kolesterool ja triglütseriidid aitavad hinnata südame-veresoonkonnahaiguste riski.
Glükoos ja HbA1c	Glükoos näitab veresuhkru taset proovivõtu hetkel. HbA1c näitab viimaste kuude keskmist veresuhkru sisaldust. Koos aitavad need hinnata diabeediriski ja veresuhkruga seotud muutusi.
PSA	PSA on eesnäärmekoes toodetav valk, mis aitab hinnata eesnäärme tervist ja märgata ajas olulisi muutusi. Tulemust hinnatakse koos sümptomite, varasemate väärtuste ja perekondliku riskiga.
Testosteroon	Meessuguhormooni testosterooni määramine aitab hinnata hormooni võimalikku puudulikkust, mis võib väljenduda vähenenud seksuaalsoovina, erektsioonihäirena, püsiva väsimuse või lihasmassi vähenemisena.

Näit	2026	2027	2028
Kuupäev Üldkolesterool			
HDL-kolesterool			
LDL-kolesterool			
Triglütseriidid Glükoos			
HbA1c PSA Testosteroon			

3.3. Sõidustiil: minu liikumine, uni ja harjumused

Märgi igal aastal: ✔*korras* !*vajab tähelepanu*

Valdkond	2026	2027	2028
Kuupäev			
Liikumine	◯	◯	◯
Uni ja taastumine	◯	◯	◯
Toitumine	◯	◯	◯
Tubaka- ja nikotiinitoodete kasutamine	◯	◯	◯
Alkoholitarvitamine	◯	◯	◯

Mida soovin muuta?

2026:.....

2027:.....

2028:.....

3.4. Juhi seisund: minu vaimne enesetunne

Märgi igal aastal: ✔*korras* !*vajab tähelepanu* ?*ei oska öelda*

Valdkond	2026	2027	2028
Kuupäev			
Pinge ja stress	◯	◯	◯
Meeleolu	◯	◯	◯
Väsimus ja motivatsioon	◯	◯	◯
Abi või toe vajadus	◯	◯	◯

Mida soovin teha?

2026:.....

2027:.....

2028:.....

3.5. Minu meesmärk järgmiseks aastahoolduseks

Vaata üle oma aastahoolduse tulemused. Märgi, mida soovid järgmises kontrollis uuesti jälgida, ja pane kirja üks konkreetne meesmärk.

Mida jälgin järgmises aastahoolduses?	2026	2027	2028
Vererõhk	◯	◯	◯
Kaal ja kehamassiindeks (KMI)	◯	◯	◯
Vööümbermõõt ja vöö-pikkuse suhe (WHtR)	◯	◯	◯
Kolesteroolinäitajad	◯	◯	◯
Glükoos ja glükohemoglobiin (HbA1c)	◯	◯	◯
Prostataspetsiifiline antigeen (PSA)	◯	◯	◯
Testosteroon	◯	◯	◯
Liikumine	◯	◯	◯
Uni ja taastumine	◯	◯	◯
Toitumine	◯	◯	◯
Nikotiini- või alkoholitarvitamine	◯	◯	◯
Vaimne enesetunne	◯	◯	◯
Muu:.....	◯	◯	◯
Järgmise aastahoolduse aeg			

Minu meesmärk järgmiseks hooldukseks:

2026:.....

2027:.....

2028:.....

4. Vere armatuurlaud: mida näidud tähendavad?



Nagu armatuurlaua märgutuli, ei anna ka üks laboritulemus üksi kogu vastust. Tulemust tuleb vaadata koos teiste näitajate, varasemate tulemuste ja enesetundega.

Analüüs	Mida kõrvalekalle võib tähendada?	Mida teha järgmisena?
LDL-kolesterool ja triglütseriidid	Kõrgenenud väärtused suurendavad südame-veresoonkonnahaiguste riski.	Hinda tulemust koos vanuse, vererõhu, suitsetamise ja muude riskidega. Täpsema riski selgitamiseks pöördu perearsti poole.
Glükoos ja (HbA1c)	Normist kõrgemad tulemused võivad viidata eeldiabeedi või diabeedi esinemisele.	Aruta perearsti või laboriarstiga, kas vaja on kordus- või täpsustavaid analüüse.
Hemogramm ja ferritiin	Tähendus sõltub konkreetsest hemogrammi näitajast: näiteks võivad muutused olla seotud kehvveresuse, rauavarude muutuse või põletikuga.	Sümptomite olemasolul pöördu perearsti poole. Ära alusta rauapreparaadi võtmist või põletikuvastast ravi üksnes ühe tulemuse põhjal.

ALAT ja GGT	Kõrgenenud maksaensüümid võivad olla seotud maksa või sapiteede muutustega. Tulemust võivad mõjutada ka alkoholi liigtarbimine, ravimite ja/või toidulisandite kasutamine, ülekaal.	Kui tulemus on normist väljas, räägi arstile ravimite, toidulisandite ja alkoholi tarvitamisest.
Kreatiniin ja eGFR	Aitavad hinnata neerude talitlust. Tulemusi mõjutavad vanus, lihasmass, füüsiline koormus, vedeliku tarbimine.	Arst hindab tulemust koos teiste näitajatega ning otsustab edasise jälgimise vajaduse.
TSH	Kõrvalekalle võib viidata kilpnäärme talitluse muutusele.	Vajadusel tehakse täpsustavad kilpnäärmeanalüüsid ja antakse arstlik hinnang.
PSA	Kõrgenenud PSA tulemus ei tähenda automaatselt eesnäärmevähki. Sagedamini on PSA tõusu põhjuseks eesnäärme põletik, healoomuline eesnäärme suurenemine või ka mehaaniline eesnäärme ärritus.	Püsivad urineerimishäired, veri uriinis või seemnevedelikus, munandi muutus või tükk, püsiv vaagna- või munandivalu, erektsiooni- või viljakusmure või täpsustamist vajav PSA tulemus on põhjused pöörduda perearsti, meestearsti või uroloogi poole.

5. Sõnastik: tehnilised terminid lihtsas keeles

Termin	Mida see sinu tervise kohta ütleb?
Kehamassiindeks (KMI)	Kehakaalu ja pikkuse suhte näitaja. Arvuta: kehakaal kilogrammides ÷ pikkuse ruut meetrites. Näiteks 90 kg ja 1,80 m korral: 90 ÷ (1,80 × 1,80) = 27,8.
Vöö-pikkuse suhe (WHtR)	Vööümbermõõdu ja pikkuse suhte näitaja. Arvuta: vööümbermõõt ÷ pikkus, mõlemad samas ühikus. Näiteks 90 cm ÷ 180 cm = 0,50.
Eeldiabeet ehk diabeedieelne seisund	Veresuhkur on normist kõrgem, kuid diabeedi diagnoosipiir ei ole veel täidetud. See on oluline hoiatusmärk ja võimalus diabeedi avaldumise riski vähendada.
eGFR	Arvutuslik näitaja, mis aitab hinnata neerude verd jääkainetest puhastavat ehk filtreerimisvõimet.
Referentsvahemik	Labori võrdlusvahemik ehk nn norm, millega oma tulemust võrrelda. Vahemikust erinev tulemus ei tähenda automaatselt haigust.

6. Kui näit on punases

Normist erinev tulemus ei tähenda automaatselt haigust. Kontrolli tulemust, vaata konteksti ja küsi vajadusel nõu.

Samm	Mida teha?
1. Kontrolli	Vaata tulemust, ühikut, referentsvahemikku ja võrdle varasemate tulemustega.
2. Vaata konteksti	Mõtle, kas olid eelnevalt haige, tegid tugeva treeningu, muutsid ravimeid või toidulisandeid või ei järginud proovieelseid juhiseid.
3. Küsi selgitust	Loe Minu SYNLABis analüüsi selgitust või kasuta tulemuste tõlgendamiseks laboriarsti konsultatsiooni.
4. Tegele	Kui kõrvalekalle on korduv, oluline või seotud sümptomitega, pea nõu perearstiga. Perearst aitab otsustada, kas piisab jälgimisest või on vaja kordusanalüüsi, lisauuringuid või ravi.

Kellelt nõu küsida?

Laboriarst aitab selgitada laboritulemusi ja hinnata tulemust koos teiste näitajatega. Ta saab anda ka esmased soovitused edasisteks tegevusteks, näiteks kordusprooviks või elustiili muutuseks.

Pereõde või perearst hindab sinu tervist tervikuna. Pöördu nende poole, kui Sul on sümptomid, teadaolev haigus või korduvad kõrvalekalded analüüsitulemustes.

Meestearst või muu eriarst aitab siis, kui Sul on püsivad meeste tervisega seotud kaebused või vajad perearsti hinnangul täiendavat konsultatsiooni.

***Kiire abi**: Kui enesetunne halveneb järsku, näiteks tekib tugev rindkerevalu, hingamisraskus, minestus, halvatus või kõnehäire, helista kohe hädaabinumbril 112.*

7. Teadlik kontroll, mitte enesediagnoos

Mehe tervise hooldusraamat aitab Sul küsida tervisealaseid küsimusi, jälgida ajas tervisekontrolli tulemusi ja planeerida järgmisi samme oma tervisenäitajate parandamiseks. See ei anna diagnoosi ega koosta personaalset raviplaani.

SYNLABi hoolduse teekond

1. Vali Minu SYNLABist sobiv tervisekontroll: pakett või analüüsid.
2. Valmistu vereprooviks. Minimaalne ettevalmistus: ole enne proovi andmist 10–14 tundi söömata, juua võid puhast gaseerimata vett. Täpsemad juhised leiad Minu SYNLABist.
3. Leia endale sobivaim SYNLABi proovivõtupunkt ja anna proov.
4. Vaata tulemusi, referentsvahemikke ja analüüside selgitusi Minu SYNLABist.
5. Kui mõni tulemus vajab põhjalikumat selgitamist, küsi laboriarsti või oma raviarsti hinnangut.

Kui jäid millegagi hätta, siis küsi abi Minu SYNLABi juturobotilt Paulilt. Kui küsimus puudutab Sinu tellimust või sa ei leia vastust, helista SYNLABi klienditoele 17123. Meditsiinilise hinnangu saamiseks pöördu arsti poole või broneeri laboriarsti konsultatsioon.