

KANSANTAUDIT

Pidetään huolta itsestämme.



Kansan sairaudet suomessa

Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijat



Sydän- ja verisuonisairaudet
Diabetes
Astma ja allergiat
Krooniset keuhkosairaudet
Syöpäsairaudet
Muistisairaudet
Tuki- ja liikuntaelämistön sairaudet
Mielenterveysongelmat



Ennaltaehkäisy:
Säännöllinen jokapäiväinen liikunta
Säännöllinen ruokailurytmi
Riittävä uni ja lepo
Päihteettömyys
Lihavuuden ehkäiseminen



Riskitekijät:

Epäterveellinen ruokavalio
Vähäinen liikunta
tupakointi
runsas alkoholinkäyttö
lihavuus.



Verenpaine

Kohonnut verenpaine on yksi tärkeimmistä sydän- ja verisuonisairauksien vaaratekijöistä.

Hoidetaan ensisijaisesti terveellisillä elintavoilla:

- Liikunta
- Monipuolinen terveellinen ruokavalio
- Liiallisen suolan käytön vähentäminen
- Päihteettömyys

- Useasti näistä huolimatta verenpainelääkitys joudutaan aloittamaan. Verenpaineen ollessa korkea tulee olla yhteydessä omaan terveysasemaan tai työterveyteen.

Jaottelu	Yläpaine (mmHg)		Alapaine (mmHg)
Ihanteellinen	120	/	80
Normaali	120-129	/	80-84
Tyydyttävä	130-139	/	85-89

Sydän.fi

Verenpaineen voi todeta vain mittaamalla.

VERENSOKERI

ARVOT

- Paasto (8h) >6mmol/l
- 2h syömisestä n. 7,8mmol/l

TYYPIN 2 DIABETEKSEN OIREET

- Usein oireeton, kehittyy hitaasti vuosien saatossa.
- Väsymys, erityisesti aterioiden jälkeen.
- Jalkasäryt
- Lihaskouristukset
- Uupumus, johon uni ei auta

ASKEL TERVEYTEEN

- **Ehkäistään** omilla elintavoilla. Ehkäisy keinoja ovat liikunta, terveellinen ruoka, painonhallinta ja tupakoimattomuus.
- **Hoitona** lääkkeetön hoito on kaiken perusta. Hyvän sokeritasapainon saavuttamisessa olennaista on painonhallinta, terveelliset ruokatottumukset, liikunta, tarvittaessa lääkitys.

VERENSOKERI

Omaa tulevaisuutta ajatellen on tärkeää ehkäistä diabetekseen liittyviä lisäsairauksia eli valtimoiden kovettumista sekä ongelmia munuaisissa, silmissä ja hermostossa.

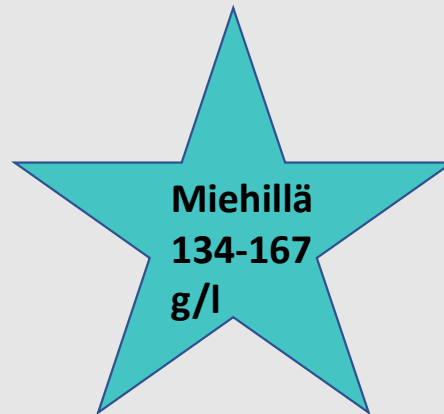


DIABETEKSEN
EHKÄISYN
4
ASKELTA

Hemoglobiini

- Kuljettaa happea muihin elimistön kudoksiin verenkierron mukana.
- Korkea hemoglobiini voi aiheuttaa tukoksia ja infarkteja.

Raja-arvot:



Syitä korkealle hemoglobiinille:

- Tupakointi
- Krooninen keuhkosairaus
- Luuydinsairaus
- Vähäinen hapensaanti

Vyötärön ympärys

- Omenalihavuus eli vatsaonteloon kertyvä rasva on **riski** sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin sekä tyypin 2 diabetekseen.
- Perimä säätelee hyvin paljon minne rasva kertyy.
- Miehillä taipumus vyötärölihavuuteen yleisimmin suurempi kuin naisilla.
- Elintavoilla suuri vaikutus miten herkästi rasvaa kertyy vatsaonteloon.

- Tupakoitsijoilla yleisimmin vatsaontelossa rasvaa enemmän, kuin samankokoisilla tupakoimattomilla.
- Runsas alkoholin käyttö ja vähäinen liikunta lisäävät sisälmysrasvan määrää.

EHKÄISY

- Elintavat, Liikunta, Ruokavalio
- Päihteettömyys
- Laihduttaminen ja painonhallinta.

Vyötärön ympärysmitta (cm)	Tavoitearvo	Lievä terveyshaikka	Huomattava terveyshaikka
Miehet	< 94	94–101	> 102

Kolesteroli

- Kehon itse tuottama rasva-aine
 - Tarvitaan solujen rakennusaineeksi sekä D-vitamiinin, sappihappojen ja hormonien muodostumiseen
- Kolesteroli voidaan jakaa kahteen luokkaan:
 - ”Hyvä” kolesteroli (fb-kol-HDL)
 - ”Paha” kolesteroli (fb-kol-LDL)
- Kolesterolin tavoitearvo on alle 5 mmol/l.
- Liika kolesterolin saannissa on riskinä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin.
 - Kolesterolia tulee seurata säännöllisesti etenkin, jos suvussa on riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin

Ehkäisy:

- Pehmeiden rasvojen käyttö, esim. margariini.
- Säännöllinen liikunta
- Rasvan käytön vähentäminen ruokavaliossa

Pehmeitä rasvoja ovat tyydyttymättömät rasvat,
ne ovat niitä hyviä rasvoja joita tulisi suosia, tässä
muutaman esimerkki mistä niitä saa:



Kolesteroli ja ruokavalio

1. Huomioi rasvojen laatu. Suosi pehmeitä rasvoja kuten rypsi- oliiviöljyä sekä levitteenä kasvismargariini.

2. Syö kuitupitoisia ruokia.

3. Nauti rasvaista kalaa pari kertaa viikossa.

4. Kiinnitä huomio sokerin ja suolan käyttöön.

Korkeasta kolesterolista tulee keskustella lääkärin kanssa.



Lähteet:

- <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleis-tietoa-kansantaudeista>
- <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/sydan-ja-verisuonitauti/sydan-ja-verisuonitautien-riskitekijat-ja-ehkaisy>
- <https://www.diabetes.fi/terveydeksi/diabeteksen-ehkaisy/riskitestin-jalkeen-mita-nyt>
- Terveystalo. (n.d.). Hemoglobiini (B-hB) voi paljastaa anemian. Haettu 22.1.2021 osoitteesta <https://www.terveystalo.com/fi/Tietopaketti/Hemoglobiini/>