

ELIMISTÖN PUOLUSTUS

- Ihmisen elimistö puolustautuu sairauksia vastaan eri tavoilla.
- Ulkoinen puolustus yrittää estää mikrobien pääsyn ihmisen sisälle. Ulkoiseen puolustukseen kuuluvat iho, sylki ja kyynelneste.
- Joskus mikrobit pääsevät ihmisen sisälle. Ihmisen sisällä on *valkosoluja*, jotka tappavat mikrobeja.

ROKOTUKSET

- Rokote sisältää yleensä mikrobien osia. Ne ovat ihmiselle vaarattomia.
- Esimerkiksi influenssarokote sisältää influenssaviruksen osia.
- Kun ihminen rokotetaan, hänen elimistönsä alkaa puolustautumaan rokotetta vastaan. Jos hän myöhemmin saa samoja mikrobeja sisäänsä, hänen elimistönsä muistaa ne. Valkosolut tappavat mikrobit heti ja siksi hän ei sairastu.
- Rokotusten ansiosta monet vaaralliset sairaudet ovat vähentyneet Suomessa ja muualla maailmassa.

FLUNSSA

- Flunssa on yksi tavallisimmista sairauksista.
- Sen aiheuttavat virukset.
- Flunssassa nenä vuotaa ja voi olla yskä. Joskus on vähän kuumetta.
- Flunssa kestää yleensä pari päivää ja paranee ilman lääkkeitä.

INFLUENSSA

- Influenssa on paljon pahempi sairaus kuin flunssa.
- Influenssassa on korkea kuume ja särkyjä.
- Influenssa kestää noin viikon. Siihen on lääkkeitä ja rokote.
- Influenssaan sairastutaan Suomessa yleensä talvella.

EPILEPSIA

- Epilepsia on sairaus, joka voi aiheuttaa kohtauksia.
- Kohtaus johtuu häiriöstä aivoissa.
- Kohtaus:
 - jalat ja kädet nykivät
 - ihminen ei ymmärrä, mitä hänelle puhutaan
 - hän voi mennä tajuttomaksi
- Ensiapu: huolehdi, että potilas ei satuta itseään. Jos kohtaus ei mene ohi, soita hätänumeroon 112.

DIABETES

- Diabetes on sairaus, jossa verensokerin säätely ei toimi.
- Diabetes johtuu siitä, että *haima* ei tuota enää *insuliini*-hormonia.
- Diabetesta sairastava joutuu pistämään itseensä insuliinia monta kertaa päivässä.
- Joskus diabetesta sairastavan verensokeri laskee liian alas. Hän on kalpea ja kädet voivat täristä.
Ensiapu: anna hänelle ruokaa tai juomaa, jossa on sokeria.

ALLERGIA

- Allergia tarkoittaa, että elimistö ärsyyntyy jostain aineesta (esimerkiksi eläimet, siitepöly, joku ruoka)
- Allergia voi aiheuttaa esimerkiksi nuhan tai ihottuman.

ASTMA

- Astma on sairaus keuhkoissa.
- Astman oireita:
 - yskä
 - hengitys vinkuu
 - tuntuu, että ei pysty hengittämään
- Astmaa hoidetaan lääkkeillä.

KELIAKIA

- Keliakiaa sairastava ihminen ei voi syödä viljaa (vehnä, ohra, ruis).
- Viljassa oleva gluteeni vahingoittaa hänen suolistoansa.
- Ainoa hoito on gluteeniton ruokavalio eli ei syö viljatuotteita.

LAKTOOSI-INTOLERANSSI

- Laktoosi-intoleranssi tarkoittaa, että henkilölle ei sovi maidossa oleva sokeri eli laktoosi.
- Kaupassa on kuitenkin saatavilla laktoosittomia (= ilman laktoosia) maitotuotteita, joita hän voi syödä.
- Laktoosi-intoleranssi on hyvin yleinen vaiva.