

# **KERTAUS 9 TT/kevät** (tärkeimmät asiat lihavoitu)

## **Kansantaudit**

- 1. Mitä tarkoitetaan käsitteellä kansantauti?**
- 2. Mitkä ovat suomalaisten kansantauteja?**
- 3. Mitä haittaa kansantaudeista on?**
4. Miten kansantauteja yritetään ehkäistä?

## **Kolesteroli**

1. Mitä kolesteroli on, missä sitä syntyy ja mihin sitä tarvitaan?
2. Miten hyvä kolesteroli (HDL) ja paha kolesteroli (LDL) eroavat toisistaan siinä, miten ne käyttäytyvät elimistössä?
3. Miten korkea kolesteroli oireilee?
- 4. Mikä on suositeltava kokonaiskolesteroliarvo (mmol/l)?**
- 5. Millaiset asiat nostavat kolesteroliarvoja (erityisesti paha kolesterolia)?**
- 6. Millaisilla toimenpiteillä voi yrittää nostaa hyvää kolesterolia ja laskea paha kolesterolia?**
7. Millaiset ruuat ovat hyvien eli pehmeiden rasvojen lähteitä?
- 8. Miten sydäninfarkti syntyy? Miten se oireilee? Miten autat sydäninfarktin saanutta?**

## **Verenpaine**

- 1. Mikä on hyvän verenpaineen raja (mmHg)?**
- 2. Missä kulkee korkean verenpaineen raja (mmHg)?**
3. Missä tilanteessa syntyy systolinen eli yläpaine ja missä tilanteessa diastolinen eli alapaine?
- 4. Millaiset asiat nostavat verenpainetta?**
5. Mitä haittaa on kohonneesta verenpaineesta?

## **Aivoverenkierron häiriöt**

- 1. Mistä aivoinfarkti johtuu?**
2. Mitkä ovat aivoinfarktin riskitekijöitä?
3. Millaisia oireita aivoinfarktissa on?
- 4. Mikä on aivoinfarktin ensiapu?**
- 5. Mistä aivoverenvuoto johtuu?**
6. Mitkä ovat aivoverenvuodon riskitekijöitä?
7. Millaisia oireita aivoverenvuodossa on?
- 8. Mikä on aivoverenvuodon ensiapu?**

## Diabetes ja MBO

- 1. Millaiset syyt johtavat sairastumiseen a) 1. tyypin diabetekseen, b) 2. tyypin diabetekseen?**
- 2. Millaisista oireista voi huomata sairastuneensa a) 1. tyypin diabetekseen, b) 2. tyypin diabetekseen?**
3. Mitä tarkoittaa insuliiniresistenssi?
- 4. Miten hoidetaan a) 1. tyypin diabetesta, b) 2. tyypin diabetesta?**
5. Mistä sanoista MBO on lyhenne?
6. Miten määritellään MBO?
7. Mitä haittaa MBO:sta on?

## Syövät

1. Miten syöpäkasvain syntyy?
- 2. Mikä on karsinogeeni? Luettele joitakin karsinogeeniä.**
- 3. Miten syöpää voidaan hoitaa?**

## Terveydenhuolto Suomessa

- 1. Selitä a) julkinen terveydenhuolto, b) perusterveydenhuolto, c) erikoissairaanhoido, d) yksityinen terveydenhuolto, e) kolmas sektori**

## Itsehoito ja lääkkeet

1. Mitä tarkoittaa a) itsehoito, b) omahoito?
- 2. Miten tunnistat luotettavan terveystietoa tarjoavan nettisivun?**
3. Mikä ero on itsehoitolääkkeillä ja reseptilääkkeillä?
4. Millaisia ongelmia voi tulla lääkkeiden yhteiskäytöstä?
5. Ovatko luontaistuotteet lääkkeitä?