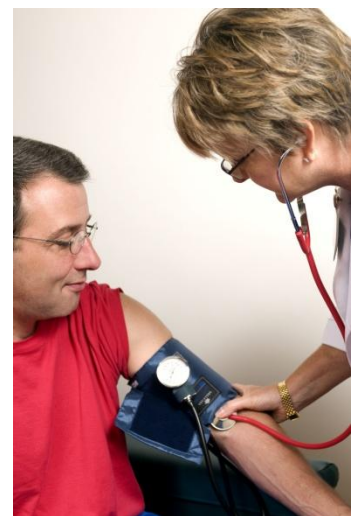


KANSANTAUDIT

- Sairauksia, joita suomalaiset ja muut länsimaalaiset sairastavat paljon.
- Johtuvat usein huonoista elintavoista (lihavuus, vähäinen liikunta, tupakointi).
- Esimerkiksi korkea verenpaine, korkea kolesteroli, diabetes.
- Kansantaudeista on haittaa ihmiselle itselleen ja koko suomalaiselle yhteiskunnalle. Ne huonontavat elämänlaatua ja niiden hoitaminen on kallista.

VERENPAIN

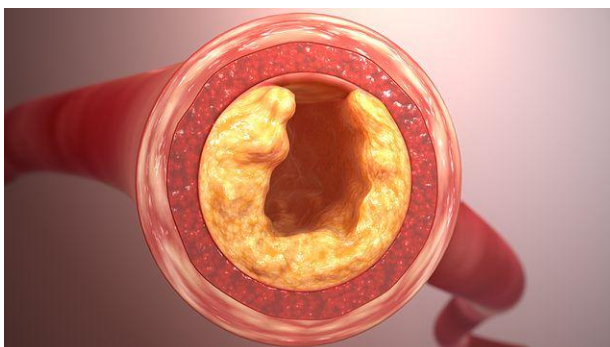
- Verenpaine mitataan kädestä mittarilla.
- Verenpaine on liian korkea, jos luku on yli 140/90 mmHg
- Liian korkea verenpaine haittaa sydämen, verisuonten ja aivojen toimintaa. Voi seurata pahoja sairauksia.
- Jos verenpaine on liian korkea, pitää:
 - laihduttaa (jos on lihava)
 - liikkua enemmän
 - syödä vähemmän suolaa
 - lopettaa tupakan polttaminen



Verenpaineen mittaus

KOLESTEROLI

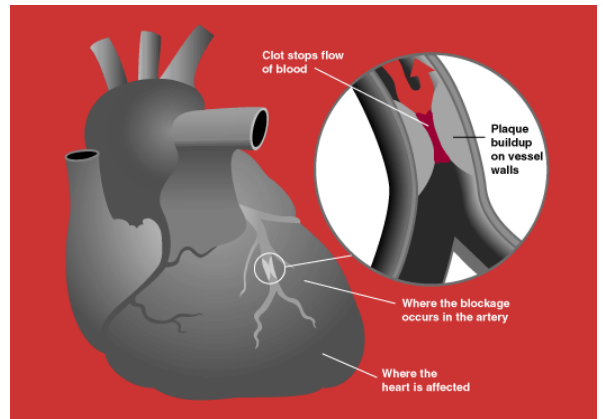
- Kolesteroliluku mitataan verestä testillä.
- Jos luku on yli 5, kolesterolia on liikaa.
- Liika kolesteroli aiheuttaa vakavia sairauksia. Verisuonet menevät tukkoon ja voi tulla sydäninfarkti tai aivoinfarkti. Niihin voi kuolla.
- Paha kolesterolia (LDL) nostavat: eläinrasvat (makkara, juusto, voi, kerma)
- Hyvää kolesterolia (HDL) lisäävät: kasvirasvat (kasviöljy), kuidut (tummat viljatuotteet), liikunta



Kolesteroli tukkii verisuonet

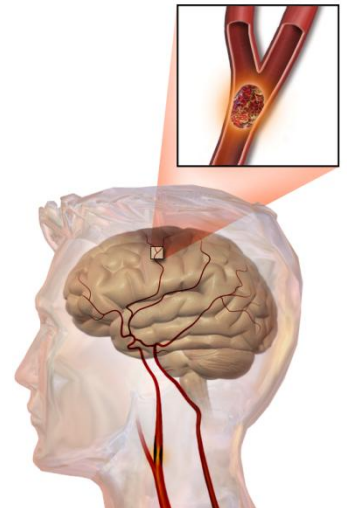
SYDÄNINFARKTI eli SYDÄNKOHTAUS

- Jos sydämen pinnalla oleva verisuoni menee tukkoon, sydän ei saa happea. Voi seurata sydänkohtaus.
- Sydänkohtauksen saanut ihminen on kalpea, hikinen ja hänen rintaansa puristaa. Myös vasen käsi voi olla kipeä.
- Ensiapu: soita hätänumeroon 112 ja pyydä ambulanssi paikalle.



AIVOINFARKTI

- Jos päässä oleva verisuoni menee tukkoon, aivot eivät saa happea. Tulee aivoinfarkti eli aivoveritulppa.
- Potilas on sekava ja puhuu epäselvästi. Hänellä voi olla toinen puoli kasvoista ja vartalosta halvaantunut.
- Ensiapu: soita hätänumeroon 112 ja pyydä ambulanssi paikalle.
- Korkea kolesteroli, korkea verenpaine ja tupakointi lisäävät riskiä saada aivoinfarkti.



AIVOVERENVUOTO

- Päässä oleva verisuoni voi katketa. Veri menee aivoihin.
- Potilas on sekava ja puhuu epäselvästi. Hänellä voi olla toinen puoli halvaantunut.
- Ensiapu: Soita hätänumeroon 112 ja pyydä ambulanssi paikalle.
- Korkea verenpaine, alkoholin käyttö, tupakointi ja perinnöllisyys lisäävät riskiä saada aivoverenvuoto.

TYYPIN 1 DIABETES

- Johtuu siitä, että haima ei tee insuliini-hormonia. Tämän seurauksena vereen tulee liikaa sokeria.
- Sairaus alkaa yleensä lapsena tai nuorena.
- Sairastumisen syytä ei varmasti tiedetä.
- Hoito: potilas pistää insuliinia joka päivä ja syö säännöllisesti.
- Vaarallinen tilanne voi tulla, jos diabetesta sairastavan verensokeri laskee liikaa. Hän on kalpea, sekava ja kädet voivat täristä.
Ensiapu: anna hänelle jotain sokerista syötävää tai juotavaa.

TYYPIN 2 DIABETES

- Haima tekee liian vähän insuliinia tai elimistö ei tunnista insuliinia.
- Sairaus alkaa yleensä aikuisena.
- Sairastumisen syytä: ylipaino ja perintötekijät.
- Hoito: laihdutus, insuliini



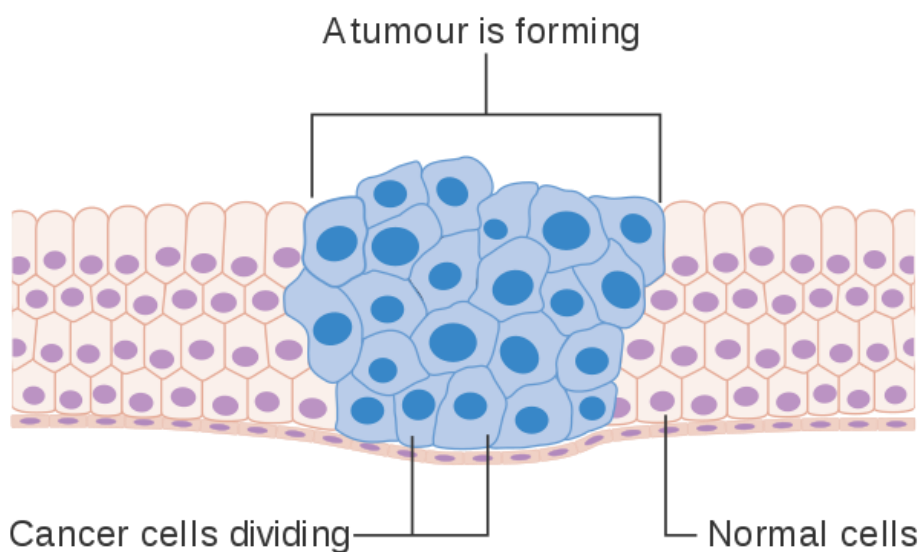
Insuliinikynä



Verensokerimittari

SYÖVÄT

- Syöpä alkaa, kun soluun tulee virhe. Virheelliset solut lisääntyvät ja tulee kasvain.
- Syöpä voi alkaa eri syistä. Esimerkiksi tupakka, alkoholi, ylipaino, säteily ja geenit voivat olla syitä syöpään. Joskus syytä ei tiedetä.
- Karsinogeeni = asia, joka aiheuttaa syöpää. Esimerkiksi tupakka.
- Syövän hoito: leikkaus, sädehoito, lääkkeet (=sytostaatit)



Keskellä on syöpäsoluja. Syöpäsolut muodostavat kasvaimen (kasvain).

SUOMALAINEN TERVEYDENHUOLTO

- *Julkinen terveydenhuolto* on halpaa tai jopa ilmaista. Se maksetaan verorahoilla. Siihen kuuluu esimerkiksi hammashoito.
- *Yksityinen terveydenhuolto* on kallista. Sieltä saa kuitenkin lääkäriajan yleensä nopeasti.
- *Kolmas sektori* tarkoittaa erilaisia yhdistyksiä ja järjestöjä. Ne tarjoavat esimerkiksi tietoa terveysasioista. Esimerkkinä Suomen Punainen Risti (SPR).

ITSEHOITO JA LÄÄKKEET

- Itsehoito tarkoittaa sitä, että aina ei tarvitse mennä lääkäriin. Helppoja sairauksia voi hoitaa kotona, esimerkiksi flunssaa.
- Jos tarvitsee hakea hoito-ohjeita netistä, kannattaa olla tarkka. Kaikki sivut eivät ole luotettavia.
- Itsehoitolääkkeitä voi ostaa vapaasti apteekista. Ne eivät paranna, mutta helpottavat oloa.
- Reseptilääkkeen saa vain lääkärin kirjoittamalla reseptillä.
- Lääkkeitä syödessä pitää noudattaa ohjeita.