

## **kansantaudit**

Kansantaudit ovat väestön keskuudessa yleisiä sairauksia, jotka heikentävät terveyttä ja työkykyä. Niitä ovat esimerkiksi sydänsairaudet, diabetes ja syöpä

## **kokonaiskolesteroli**

Veren kaikkien kolesterolien yhteismäärä. Tavoite alle 5,0 mmol/l.

## **LDL**

“Huono” kolesteroli, joka voi kertyä verisuoniin ja aiheuttaa tukoksia.

## **HDL**

“Hyvä” kolesteroli, joka auttaa poistamaan ylimääräistä kolesterolia verestä.

## **systolinen paine**

Verenpaineen ylempi luku, joka kertoo paineen, kun sydän supistuu.

## **diastolinen paine**

Verenpaineen alempi luku, joka kertoo paineen, kun sydän lepää lyöntien välissä.

## **sepelvaltimo**

Sydämen pinnalla kulkeva verisuoni, joka tuo sydämelle happea. Sen tukkeutuminen aiheuttaa sydäninfarktin.

## **aivohalvaus**

Yhteisnimitys aivojen verenkiertohäiriöille (aivoinfarkti ja aivoverenvuoto).

## **karsinogeeni**

Aine tai tekijä, joka voi aiheuttaa syöpää (esim. tupakansavu).

## **sytostaatti eli solunsalpaaja**

Lääke, joka estää syöpäsolujen kasvua ja jakautumista.

## **kemoterapia**

Syövän hoito lääkkeillä (solunsalpaajilla).

## **sädehoito**

Syövän hoito syöpäsoluja tuhoavan säteilyn avulla.

## **insuliini**

Haiman erittämä hormoni, joka auttaa sokeria siirtymään verestä soluihin.

## **insuliiniresistenssi**

Tila, jossa keho ei reagoi insuliiniin kunnolla, jolloin verensokeri nousee.

## **MBO**

Metabolinen oireyhtymä. Samalla henkilöllä on useita terveysriskejä (esim. ylipaino, korkea verenpaine, insuliiniresistenssi).

## **hyvinvointialue**

Alue, joka vastaa julkisista sosiaali- ja terveyspalveluista. Suomessa on 21 hyvinvointialuetta.

## **julkinen terveydenhuolto**

Pääasiassa hyvinvointialueiden järjestämää terveydenhuoltoa, joka on asiakkaille kohtuullisen hintaista. Esim. terveyskeskukset ja sairaalat.

## **yksityinen terveydenhuolto**

Yritysten tarjoamaa terveydenhoitoa. Asiakas maksaa palvelusta yleensä huomattavasti enemmän kuin julkisessa.

## **kolmas sektori**

Järjestöt ja yhdistykset, jotka jakavat terveyteen liittyvää tietoa ja tukea. Toiminta perustuu usein vapaaehtoistoimintaan. Esim. Suomen Punainen Risti.