

TERVEYDEN PERUSTEET

- Terveys on kokonaisuus, joka voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen.
 1. fyysinen terveys = kehoon liittyvä terveys
 2. psyykinen terveys = mielen hyvinvointi
 3. sosiaalinen terveys = ihmissuhteet

TUBERKULOOSI

- Tuberkuloosin aiheuttaa bakteeri. Se tarttuu esimerkiksi aivastuksen kautta.
- Tuberkuloosi aiheuttaa tulehduksen keuhkoihin. Oireena on jatkuva yskeminen.
- Tuberkuloosiin on rokote ja sitä voi hoitaa antibiootti-lääkkeillä.
- Tuberkuloosiin kuolee noin 1,3 miljoonaa ihmistä vuodessa. Suomessa sairaus on harvinainen.

MALARIA

- Malaria on yleinen trooppisissa maissa (päiväntasaajan seudulla).
- Malaria leviää hyttysen välityksellä.
- Malarian aiheuttaa alkueläin (malarialoisio), joka tulee hyttösestä ihmiseen.
- Malaria aiheuttaa korkean kuumeen noin 2–3 päivän välein.
- Malariaan ei ole vielä toimivaa rokotetta. Sellainen on ehkä pian tulossa.
- Jos matkustaa malaria-alueelle, kannattaa ottaa estolääkitys.
- Malariaan kuolee noin 0,5 miljoonaa ihmistä vuodessa.

HIV

- HI-virus tarttuu yleensä seksissä tai likaisten huumeneulojen kautta. Se voi tarttua myös äidistä lapseen synnytyksessä.
- Ihminen, jolla on HI-virus, on HIV-positiivinen.
- Virus tuhoaa ihmisen puolustuksen, jolloin ihminen saa muita sairauksia.

- Oireet vaihtelevat ja niitä ei ole aluksi helppo huomata.
- Jos tautia ei hoideta, siihen kuolee. Taudin viimeistä vaihetta kutsutaan nimellä AIDS. Silloin puolustuskyky on jo niin heikko, että kuolee johonkin muuhun sairauteen.
- HIV on yleinen Afrikan eteläosissa. Siihen sairastuvat erityisesti nuoret naiset. Syynä ovat esimerkiksi raiskaukset, tietämättömyys ja köyhyys.
- HIV ei parane eikä siihen ole rokotetta. Lääkkeet pidentävät eelinikää.
- Tautiin kuolee noin 1 miljoona ihmistä vuodessa.
- Suomessa HIV:tä sairastava ihminen elää lääkkeiden ansiosta käytännössä tavallista elämää. Lääkkeiden ansiosta hän ei voi tartuttaa toisia.

MATKAILU

- Matkalle lähtiessä kannattaa ottaa matkavakuutus.
- Tarkista, mitä rokotuksia matkakohteessasi tarvitaan. Ainakin jäykkäkouristus/kurkkumätä-rokotus pitää olla aina voimassa.
- Hepatiittirokotus voi olla tarpeellinen joissain maissa.
- Hepatiitit ovat maksasairauksia.
 - a-hepatiitti tarttuu usein ruuasta tai juomasta
 - b-hepatiitti tarttuu usein seksistä
 - c-hepatiitti tarttuu usein likaisista huumeneuloista (ei rokotetta)
- Jos istuu kauan paikallaan esimerkiksi lentokoneessa, voi tulla tukos jalkojen verisuoniin. Se voi olla hengenvaarallinen. Siksi pitkällä matkalla kannattaa liikkua välillä, juoda vettä ja käydä vessassa.

YMPÄRISTÖTERVEYS

- Ympäristöterveys tarkoittaa sitä, että ympäristössämme on asioita, jotka voivat auttaa tai haitata terveyttämme.
- Aurinkoa ei kannata ottaa liikaa. Auringon uv-säteily aiheuttaa ihosyöpää.
- Auringon uv-säteily on myös hyödyllistä. Iho tekee sen avulla D-vitamiinia.
- Radon tulee taloon maasta. Se on radioaktiivinen kaasu. Jos sitä on talossa liikaa, se voi aiheuttaa keuhkosyövän.

- Ilmansaasteet lyhentävät elinikää. Ne aiheuttavat esim. hengityselinsairauksia.
- Jatkuva melu voi aiheuttaa kuulovaurioita ja stressiä.
- Juomaveden voi olla päässyt bakteereja tai viruksia. Likainen vesi aiheuttaa esim. ripulia.
- Jos ulkona on jokin ihmisille vaarallinen asia, siitä tiedotetaan yleisellä vaaramerkillä. Se on yhden minuutin mittainen nouseva ja laskeva ääni. Silloin pitää mennä sisälle ja odottaa lisäohjeita.