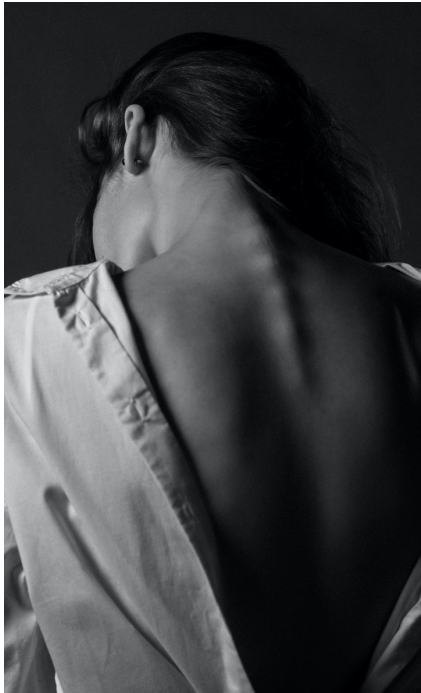


Tules, allergiat ja muistisairaudet

yleisiä sairausryhmiä, jotka aiheuttavat kansanterveydellisiä ja -taloudellisia haasteita



Kuva: Unsplash.com Levi Stute



Kuva: Unsplash.com motoki tonn



Kuva: Unsplash.com Rad Cyrus

TULES eli tuki- ja liikuntaelinsairaudet

Laaja ja monimuotoinen sairausryhmä

- lyhytaikaisia, ohimeneviä vaivoja
- pitkäaikaisia sairauksia
- tapaturmien aiheuttamia vammoja

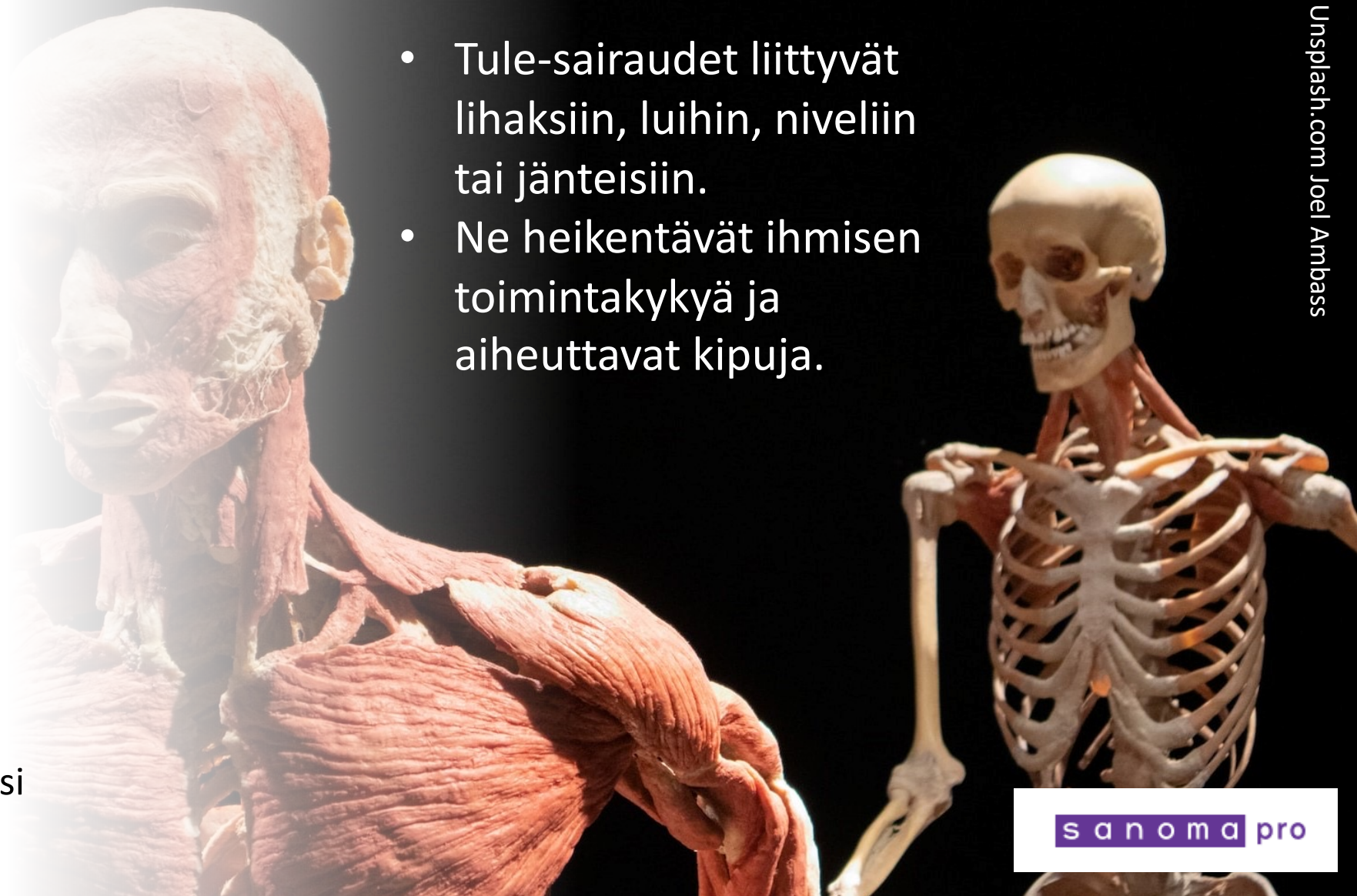
Yleisyys

- Suomessa noin miljoonalla ihmisellä on pitkäaikainen tule-sairaus tai -vamma
- lähes jokainen kokee ajoittaisia oireita

Tyypillisiä esimerkkejä

- niska-, hartia- ja selkäkivut
- nivelrikko, -reuma ja osteoporoosi

- Tule-sairaudet liittyvät lihaksiin, luihin, niveliin tai janteisiin.
- Ne heikentävät ihmisen toimintakykyä ja aiheuttavat kipuja.



Niska- ja hartiakipuja voi ennaltaehkäistä ja vähentää

- Pidä pää pystyssä
 - pitkäaikainen eteen työntynyt asento aiheuttaa lihaskipuja
- Vältä pitkäkestoistoisia niskan ääriasentoja
 - ääriasennoissa välilevyjen paine kasvaa
- Sijoita tietokoneen näyttö siten, että niska on keskiasennossa ja pysyy rentona
- Huolehdi niskan liikkuvuudesta
 - taivuta niskaa eteen, taakse ja sivulle, kierrä päätä puolelta toiselle
- Pidä taukoja vähintään puolen tunnin välein
- Suojaa niska ja hartiat vedolta ja kylmältä
- Sääda autonistuimen niskatuki oikealle korkeudelle, jotta se estää pään retkahtamisen taakse

Selkäkipujen riskitekijöitä

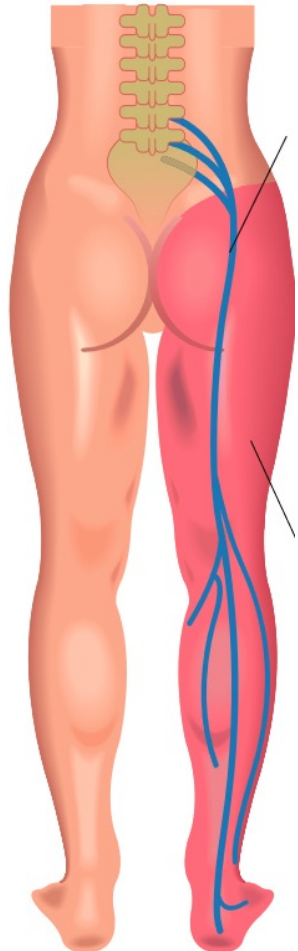
- ylipaino sekä väärät tai staattiset työasennot aiheuttavat ylikuormitusta
- heikot vatsa- ja selkälihakset eivät tue riittävästi selkärankaa
- geneettinen alttius, esim. selän rakenteelliset kehityshäiriöt kuten skolioosi eli selän vinoutuminen
- selkään kohdistuva kehotärinä (esim. katupora) tai tärähtely (esim. juoksu kovalla alustalla)
- tupakointi heikentää verenkiertoa

Prevention keinoja

- ylipainon vähentäminen
- kuntoliikunta
- ergonomia: työ- ja nostotekniikka
- riittävät lepotauot
- riittävä rasituksesta palautuminen

Iskiaskipu

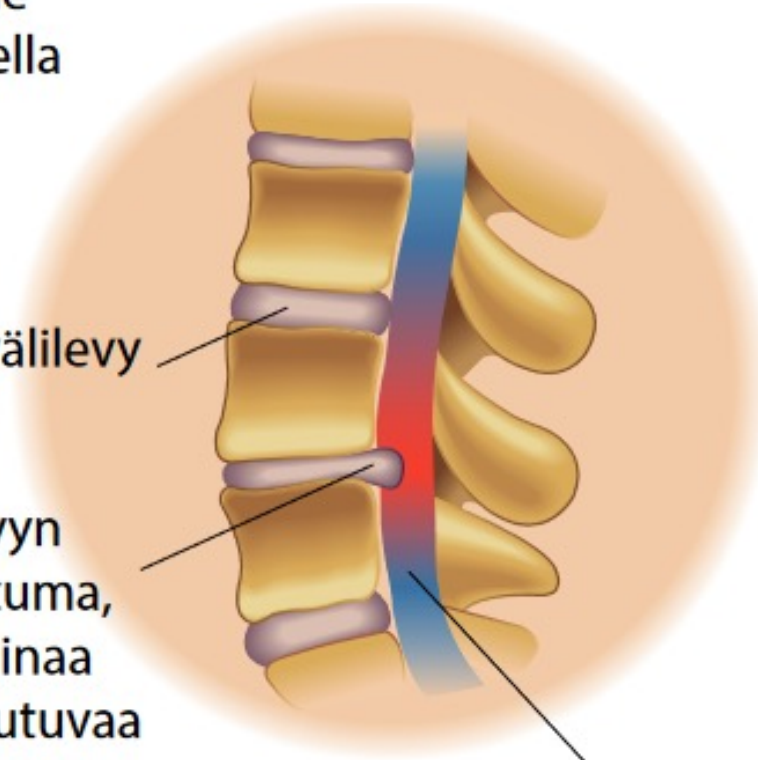
- syynä iskiashermon ärsytys tai puristus, tavallisimmin välilevyn pullistuma
- aiheuttaa hermokipua, joka voi tuntua alaselässä, pakarassa ja/tai alaraajassa
- paranee usein muutamassa viikossa itseksensä



kipualue
punaisella

nikamavälilevy

välilevyn
pullistuma,
voi painaa
haarautuvaa
hermojuurta



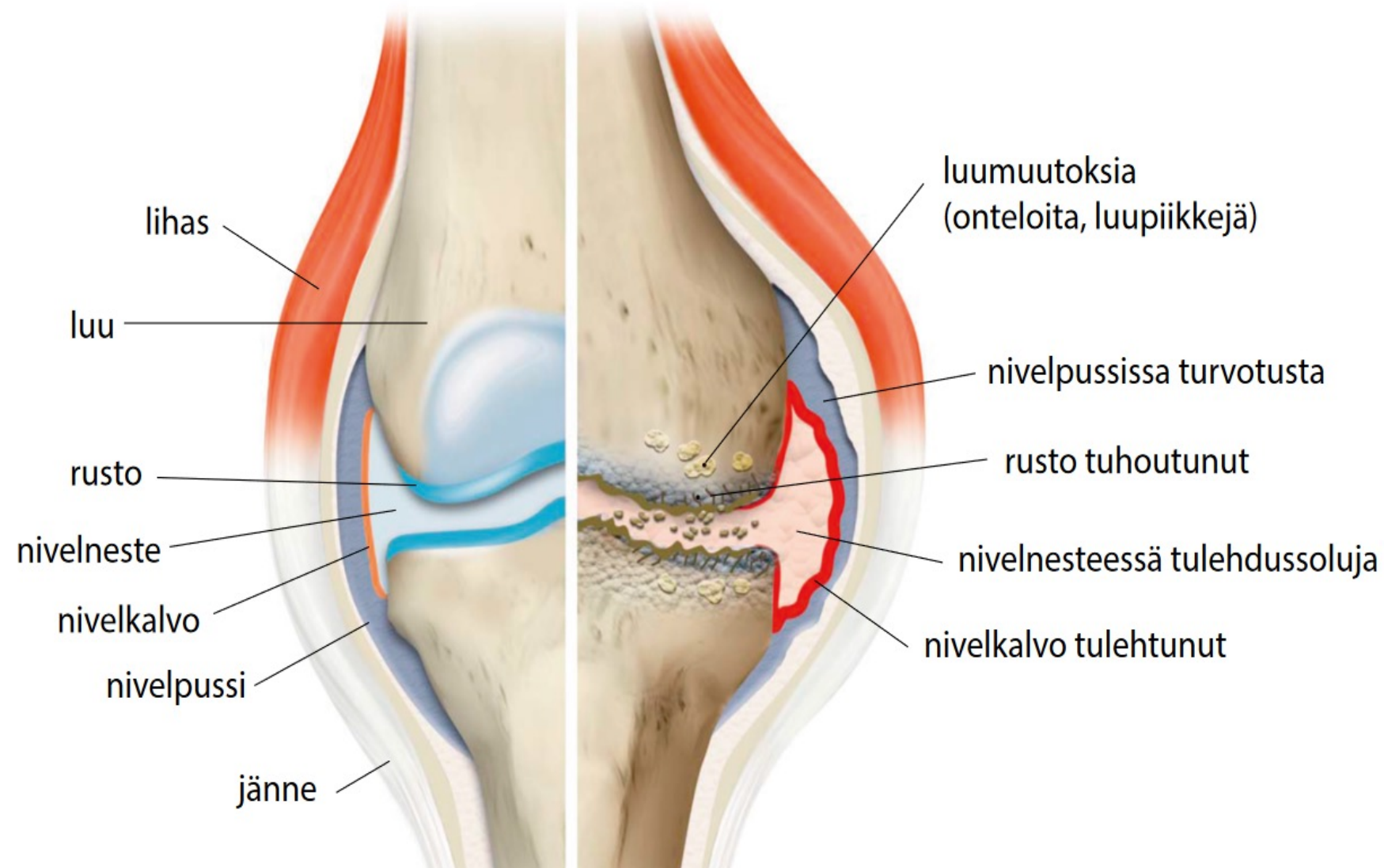
selkäydin, josta haarautuu ääreishervoja, kuten iskiashermo

Nikamavälilevyt toimivat iskun-
vaimentajan tavoin selkänikamien
välissä ja mahdollistavat nivelinä
selkärangan taivustusliikkeet.
Nikaman välilevyn säikeinen
ulkoreuna voi revetä äkillisesti tai
vähitellen.

Arthroosi eli nivelrikko heikentää työ- ja toimintakykyä

Terve nivel

Nivelrikkoinen nivel



Yleisyys

- maailman yleisin nivelsairaus

Oireet

- nivelen vaurioituminen aiheuttaa jomottavaa kipua, joka pahenee liikkeessa
- toimintakyvyn rajoittuminen

Riskitekijöitä

- ikääntyminen
- perinnöllinen alttius
- nivelvammat
- fyysisesti raskas työ
- urheilu, jossa nivelet ovat ääriasennossa
- ylipaino

Hoito

- lääkitys ja kylmähoito
- leikkaus, tekonivel
- kuntoutus

Osteoporoosi eli luukato

- luiden mineraalimäärä vähenee ja luut muuttuvat hauraiksi

- osteoporoosissa luu on niin hauras, että se voi murtua vähäisestäkin vammasta
- alkuvaiheessa oireeton
- sairauden edetessä luunmurtumat yleistyvät
- naisilla yleisempää kuin miehillä (vaihdevuodet altistavat)
- Suomessa noin 400 000:lla on diagnoosi
- **Prevention keinoja**
- ennaltaehkäisy on tehokkainta nuoruudessa, jolloin luiden mineraalimäärä lisääntyy nopeimmin
- kalsiumin ja D-vitamiinin riittävä saanti
- säännöllinen liikunta
- riskitekijöiden välttäminen, kuten tupakoimattomuus
- kaatumisten ehkäisy vähentää luunmurtumia

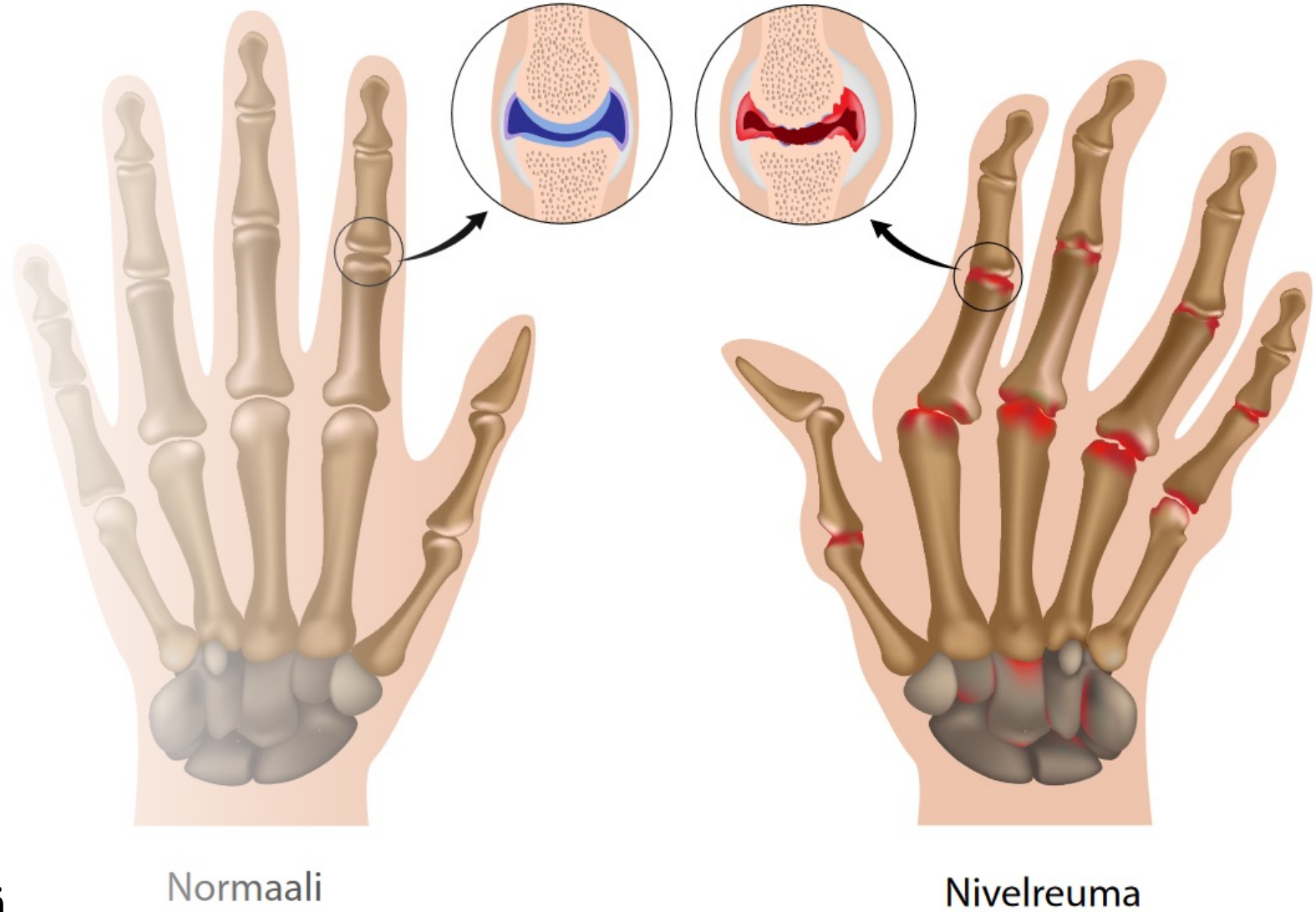
Ikääntyessä kaikkien luut haurastuvat jonkin verran.



Kuva: Unsplash.com Alex Boyd

Nivelreuma

- Taudin alkuvaiheessa reumatulehdus aiheuttaa väsymystä ja kuumeilua.
- Taudin edetessä ilmaantuvat niveloireet, kuten sorminivelien turvotus ja kipu.
- Hoitamattomana pitkään jatkunut tulehdustila vaurioittaa nivelten rakennetta, jolloin sormet voivat vääntyä epäluonnolliseen asentoon.
- Autoimmuunisairaus, jonka perimmäistä syytä ei tunneta
- Tupakointi lisää sairastumisriskiä.



Allergia

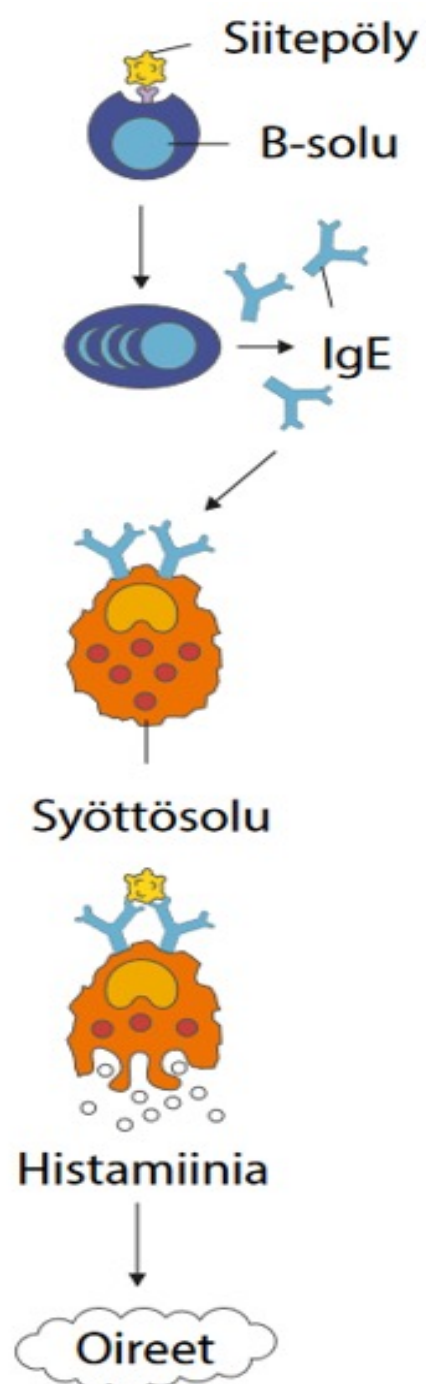
- immuunijärjestelmän ylireagointia ympäristön allergeenejä kohtaan

- allergeeni on aine, joka voi aiheuttaa allergiaoireita

Tyypillisiä allergeenejä

- siitepöly, esim. koivu, heinät, pujo
- eläinpöly, esim. marsu, kissa, koira
- ruoka-aineet, esim. maitotuotteet, kala, muna, äyriäiset, sitrushedelmät, monet mausteet
- lääkeaineet, esim. tulehduskipulääkkeet, antibiootit
- hyönteisten myrkyt, esim. hyttysen pisto

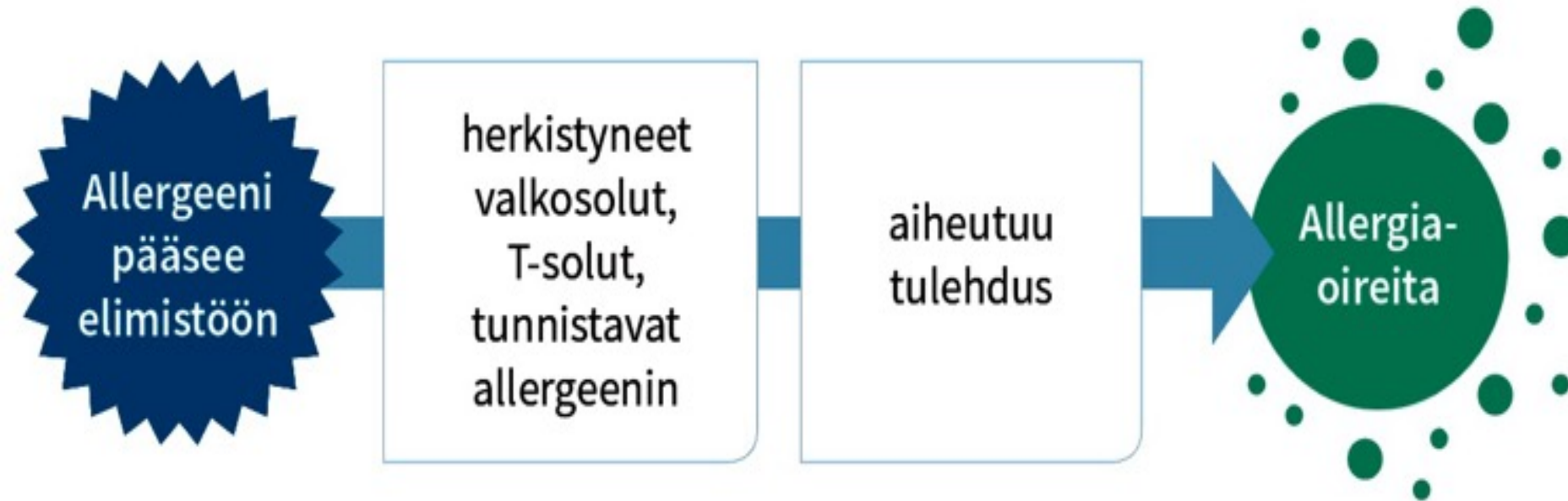
Välitön allerginen reaktio



Välitön reaktio

- kehittyy nopeasti
- elimistössä muodostuu vasta-ainetta (IgE:tä) allergeeniä kohtaan
- perinnöllinen alttius eli atopia
- ympäristötekijät (esim. mikrobialtistumisten määrä ja ravinto)
- siedätyshoito, allergialääkkeet (esim. antihistamiini)

Viivästynyt allerginen reaktio



Kuva: Unsplash.com Matt Moloney

Viivästynyt reaktio

- tavallisesti syynä pitkäaikainen altistuminen (esim. kosketus) jollekin kemikaalille (esim. nikkeli)
- usein toistuva nikkelikosketus (esim. koru, farkkujen nappi) voi ajan kuluessa aiheuttaa allergista ihottumaa
- allergeenin välttäminen helpottaa oireita

Muistisairaudet

- joukko sairauksia, jotka heikentävät muistia, tiedonkäsittelyä ja muuta ajatustoimintaa

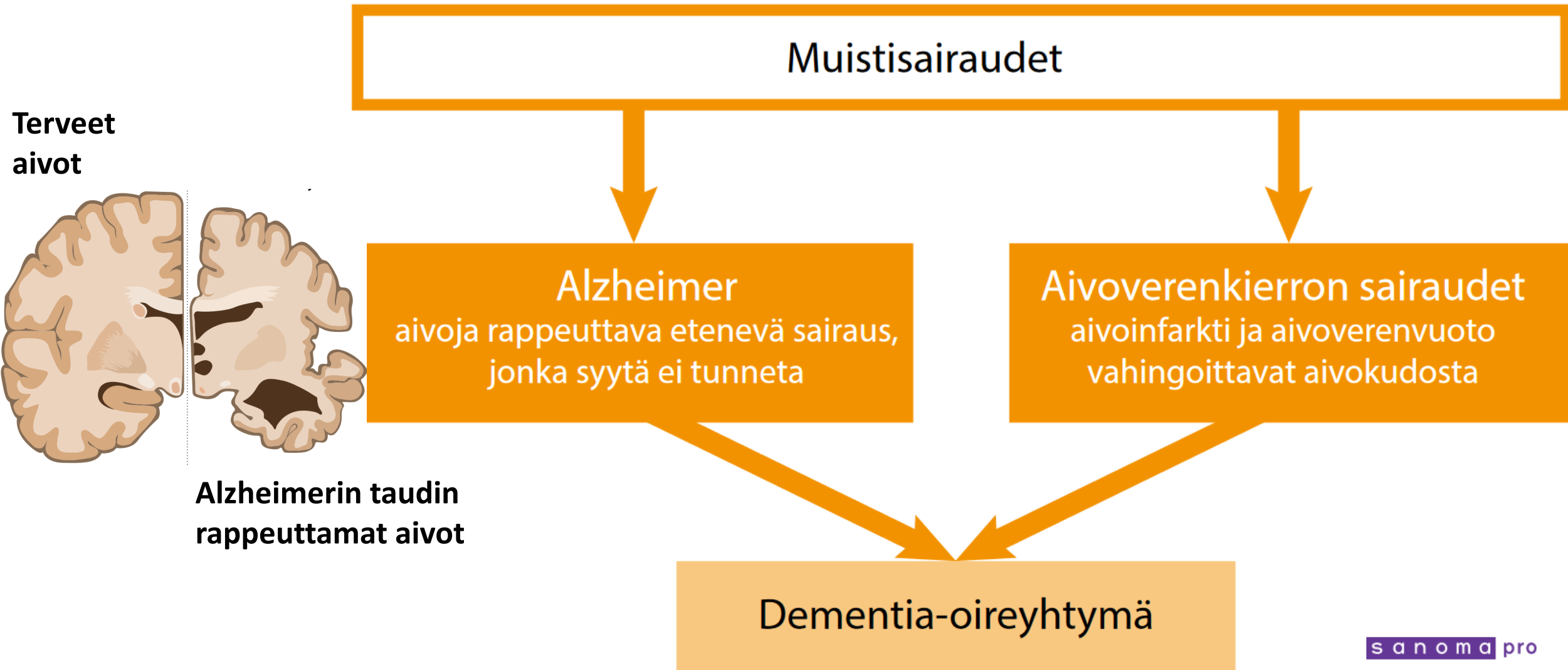
Muistisairaudet vaikeuttavat

- sanojen muistamista ja ymmärtämistä
- päivittäisiä askareita, esim. pukeutumista ja parranajoa
- kasvojen, esineiden ja paikkojen tunnistamista
- ohjeiden noudattamista

Riskitekijöitä

- korkea ikä ja perimä
- alhainen koulutus ja passiivinen elämäntapa
- päihteiden käyttö ja tupakointi
- aivovammat ja aivoverenkierron sairaudet
- runsaasti tyydyttyneitä rasvoja sisältävä ruokavalio ja ylipaino
- MBO ja tyypin 2 diabetes

Dementiaoireiden taustalla on aina jokin muistiin vaikuttava sairaus



Muistisairauksien ehkäisy on aivoterveyyden edistämistä

- Monipuolinen aivojen käyttäminen kaikissa ikävaiheissa
- Erilaisten liikuntalajien harrastaminen
- Aivojen suojaaminen vammoilta
- Terveellinen ja monipuolinen ravinto
- Sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisy ja hyvä hoito

Kuva: Unsplash.com baby abbas

