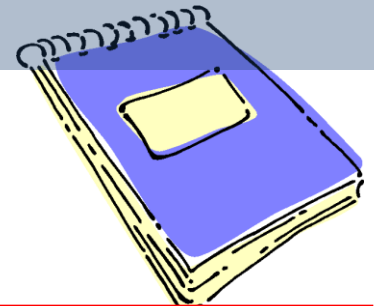


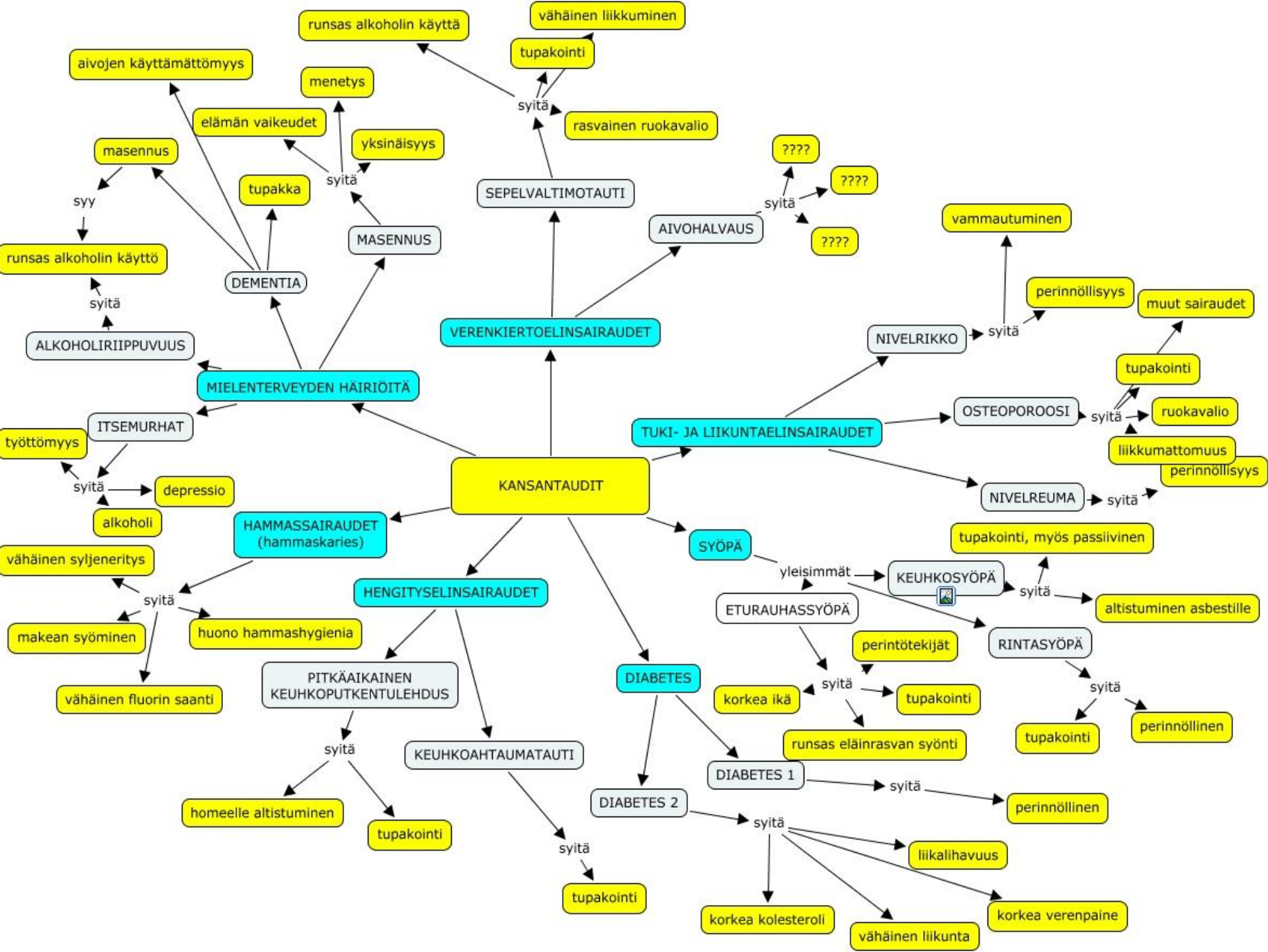
Kansantaudit + muut kansanterv. ongelmat Suomessa



- Sydän- ja verisuonisairaudet
- Diabetes
- Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet
- Mielen terveyden ongelmat
- Syöpätaudit
- Tarttuvat taudit
- Allergiat
- Astma, keuhkosairaudet
- Dementia
- Näkövammat, Kuulovammat
- Hammassairaudet
- Tapaturmat (Koti-, liikunta- ja vapaa-ajan, liikenne, työ)
- Ammattitaudit ja työhön liittyvät terveysvaarat

Kansantauteja historiasta

- Lepra
- Kolera
- Rutot
- Isorokko
- Tuberkuloosi
- Kuppa, tippuri
- Kurkkumätä
- Polio



ALLERGIAT, ASTMA, KEUHKOSAIRAUDET

Allergeeni

= allergisen reaktion aiheuttaja

Allergia

= Elimistön oman puolustusjärjestelmän (valkosolujen) "ylireagointi" allergeeniin

aiheuttaa allergiaoireita:

limakalvojen turpoaminen (hengitysteissä, silmissä, ruoansulatuselimistössä)
"tulehdusreaktio"
limanerityksen kasvu

ja allergisia sairauksia

nuha
Ihottumat (maitorupi, taiveihottuma..)
astma

Arvioita allergisten sairauksien esiintyvyydestä Suomessa 2000-luvulla (1).

Allergia	%
Aikuisten astma	8-10
Lasten astma	5
Astman kaltaiset oireet	5-10
Allerginen nuha (kausuunteen ja ympärivuotinen)	30
Heinänuha (siitepölyallergia)	20
Allergiset silmäoireet	15
Atooppinen ihottuma (maitorupi, taiveihottuma)	10-20
Nokkosihottuma (urtikaria)	7
Kosketusihottuma (kontaktiekseema)	8-10
Aikuisten ruokayliherkkyys	2-5
Lasten ruokayliherkkyys	5-10
Lääkeyliherkkyys	2
Monimuotoinen valoihottuma (valoyliherkkyys)	15-20
Allergia eläimille	15
Ampiais- ja mehiläismyrkkyliherkkyys	2
Nuoret aikuiset, vähintään yksi positiivinen ihopistoke	47
Allergiaa lähiperheessä	30
Allergia- tai astmalääkkeiden käyttöä vuoden aikana	35

ALLERGIAT OVAT

VAHVASTI PERINNÖLLISIÄ!!

[Allergiakohtaus tanssiravintolassa: kulaus maitoa tappoi naisen - Suomi - Uutiset - Ilta-Sanomat](#)

ALLERGIAT

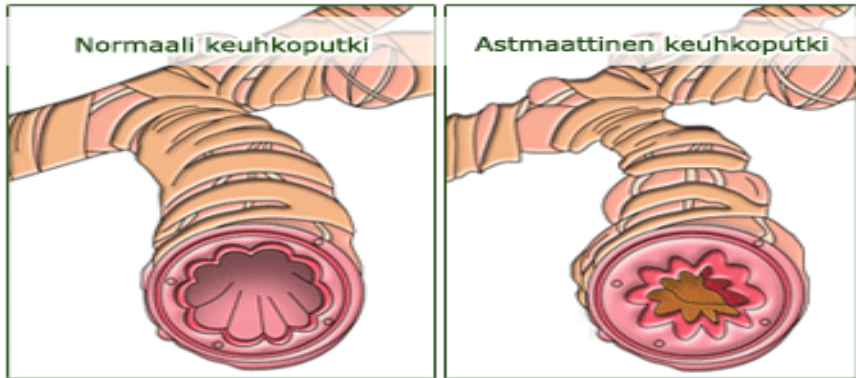
- **Todetaan ihokokeilla, altistuskokeilla, valo- tai hengityskokeilla**
- **hoidetaan lääkeshoidolla (antihistamiini), siedätushoidolla tai välttämällä allergeenia**
- **oikeus Kela-korvauksiin**

ASTMA

Yliherkkyyssreaktio keuhkoputkissa

- allergeenien/mikrobien vaikutuksesta
- rasituksessa (kylmä, kuuma, kemikaalit...)

→ keuhkoputken supistus/ahtautuminen
→ yskä, hengenahdistus, limaneritys



Avaavat lääkkeet auttavat

- Antihistamiini
- Inhaloitava kortisoni
- Tulehduslääkkeet

COPD

= Keuhkoahtaumatauti

- **Miltei ainoa syy on pitkäaikainen tupakointi**

→ Limaeritystä

→ Yskää (=tupakkayskä)

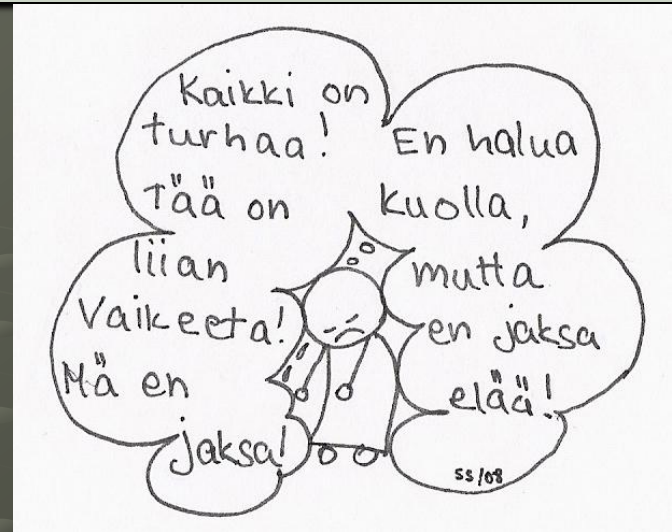
→ Hengenahdistusta

- **Avaavilla lääkkeillä voidaan oireita helpottaa**

- **Voidaan kokonaan estää lopettamalla tupakointi**

Henkisen hyvinvoinnin häiriöt

- Kansantauti
 - (jopa 20% suomalaisista)
- Sukupuolieroja
- Osin periytyvää
- Ryhmitellään ilmenevien oireiden mukaan
 - Mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, syömishäiriöt, psykoosit
- Taustalla usein tunnetiloja, joita psyyke ei osaa käsitellä: pelko, ahdistus, suru, viha, häpeä, syyllisyys avuttomuus...
- Kun tunnetilat helpottuvat, tai henkilö oppii kontrolloimaan niitä, hänen vointinsa paranee



Masennus

- Jopa 20% väestöstä kärsii elämänsä aikana.
(Hoitoa vaativaa masennusta n. 5-10%)

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2010/index.htm>

- Vaikea diagnosoida tarkasti
- Jaetaan lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan keston (väh. 2 vkoa) ja oireiden perusteella
- Masennus vai masennus?
- Hoitona lääkkeet, valohoito, sähköhoito, keskustelevat hoitomuodot
- Masennus paranee lähes aina (voi uusiutua)

Muut mielialahäiriöt

● Stressi

- Yleensä pitkään jatkuva liiallinen fyysinen tai psyykkinen kuormitus
- Pitkittyessään stressillä masennuksen kaltaisia oireita (=burn out)

● Ahdistuneisuushäiriöt

- Neuroosit, paniikkihäiriöt
- Usein äkillisiä ja ”kohtauksenomaisia”

● Syömishäiriöt

- Anoreksia, bulimia, ortoreksia jne..

● Psykoosit & skitsofrenia

- Aivojen toiminnan häiriö
- Harha-ajatuksia ja –aistimuksia
- Oirejaksoja ja oireettomia jaksoja

nuori tarvitsee apua henkisen hyvinvoinnin häiriöihin kun:

- Nuori on jatkuvasti ahdistunut, masentunut ja jännittynyt.
- Jos unettomuus tai katkonainen uni on jatkuvaa.
- Ei pysty keskittymään.
- Työnteko ei suju, koulutyö ei suju.
- fyysisiä oireita, joihin ei löydy syytä (huimaus, päänsärky, vatsakipu)
- ei ole ketään, jolle puhua.
- Ihmissuhteet kärsivät, nuori eristäytyy
- Elämänhalu on kadonnut.
- Lääkkeiden tai alkoholin käytön muutokset, muu lainvastainen toiminta.
- itsemurha-ajatuksia tai yrityksiä.

Nuorten itsemurhat:

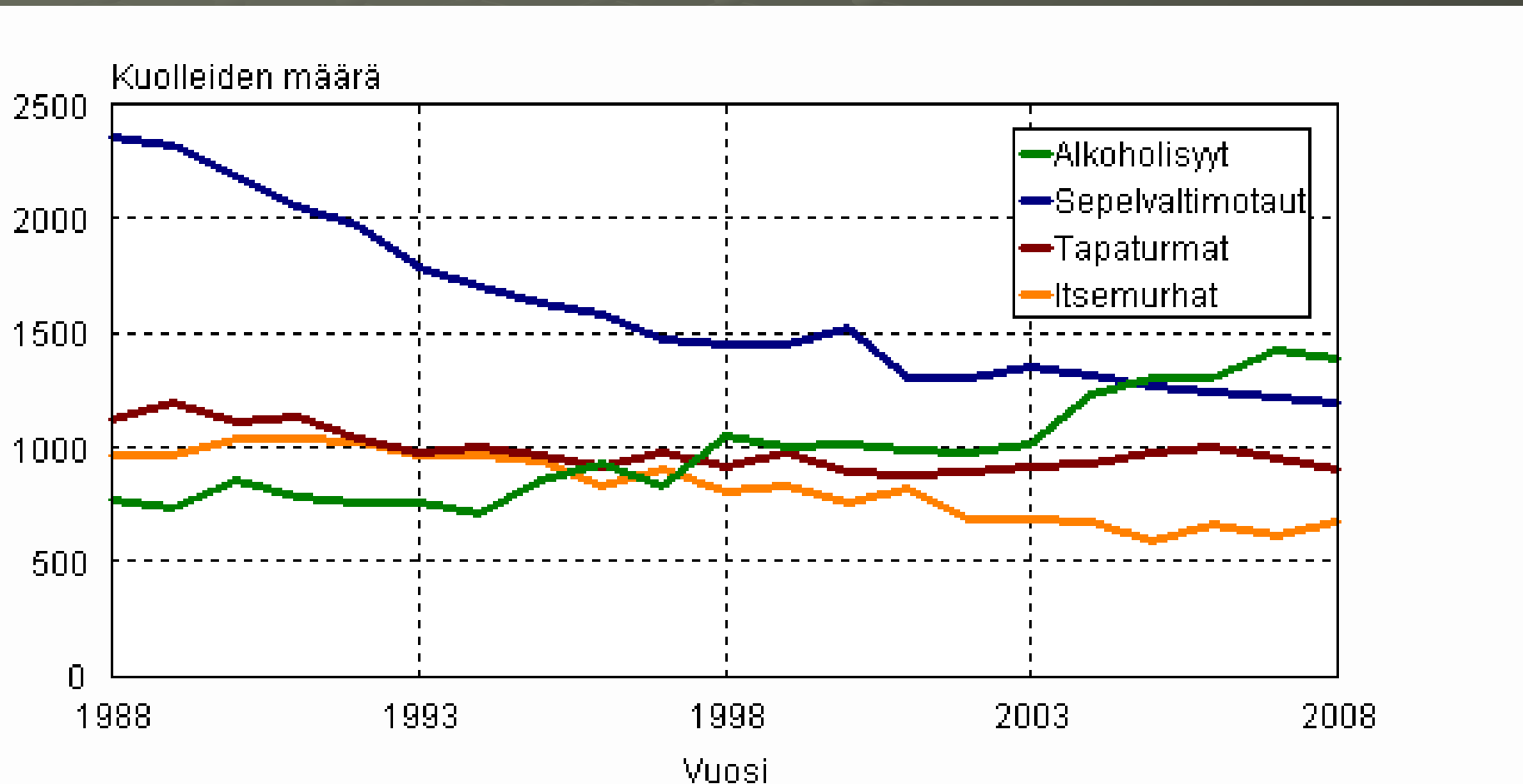
- Suurin selittävä tekijä masennus ja siihen liittyvä epäsosiaalinen käyttäytyminen.
- Joka kolmannessa itsemurhatapauksessa mukana on päihdeongelma, ja puolet pojista oli humalassa itsemurhan tehdessään.

- Suomessa aloitettiin itsemurhien ehkäisyprojekti vuonna 1986. Se johti kansalliseen preventio-ohjelmaan -> mielenterveyden häiriöiden hoito, itsemurhien aktiivinen ehkäisy
- Itsemurhakuolleisuuden kasvu taittui vuonna 1990, minkä jälkeen se alkoi vähentyä. Viime vuosina itsemurhien määrä on vuosittain vaihdellut hiukan ollen hiukan alle tai yli 1000/vuosi.

- Vuosittainen itsemurhakuolleisuus on liikenneonnettomuuksiin verrattuna kolminkertainen.
- Itsemurha on neljänneksi yleisin työikäisten ja toiseksi yleisin 15-24-vuotiaiden nuorten kuolinsyy.

(Tilastokeskus 2006.)

15-64 -vuotiaiden miesten yleisimpien kuolemansyiden kehitys



Synkimmistä vuosista tilanne parantunut

Vuonna 1990: 1520 itsemurhaa

Vuonna 2007: 995 itsemurhaa

Vuonna 2008: 1033 itsemurhaa

● **Työikäisten (15-64) itsemurhat Suomessa v.
2008:**

miehet: 677 (edellinen vuosi: 618)

naiset: 190 (edellinen vuosi: 199)

Itsemurhat Suomessa

MP / HS

► Itsemurhat yhteensä



► Nuorten itsemurhat

	10–14 v.		15–19 v.	
1985	5	1	56	3
1990	4	0	70	10
1995	4	0	48	7
2000	2	0	46	3
2005	2	0	29	7

Lähde: Tilastokeskus

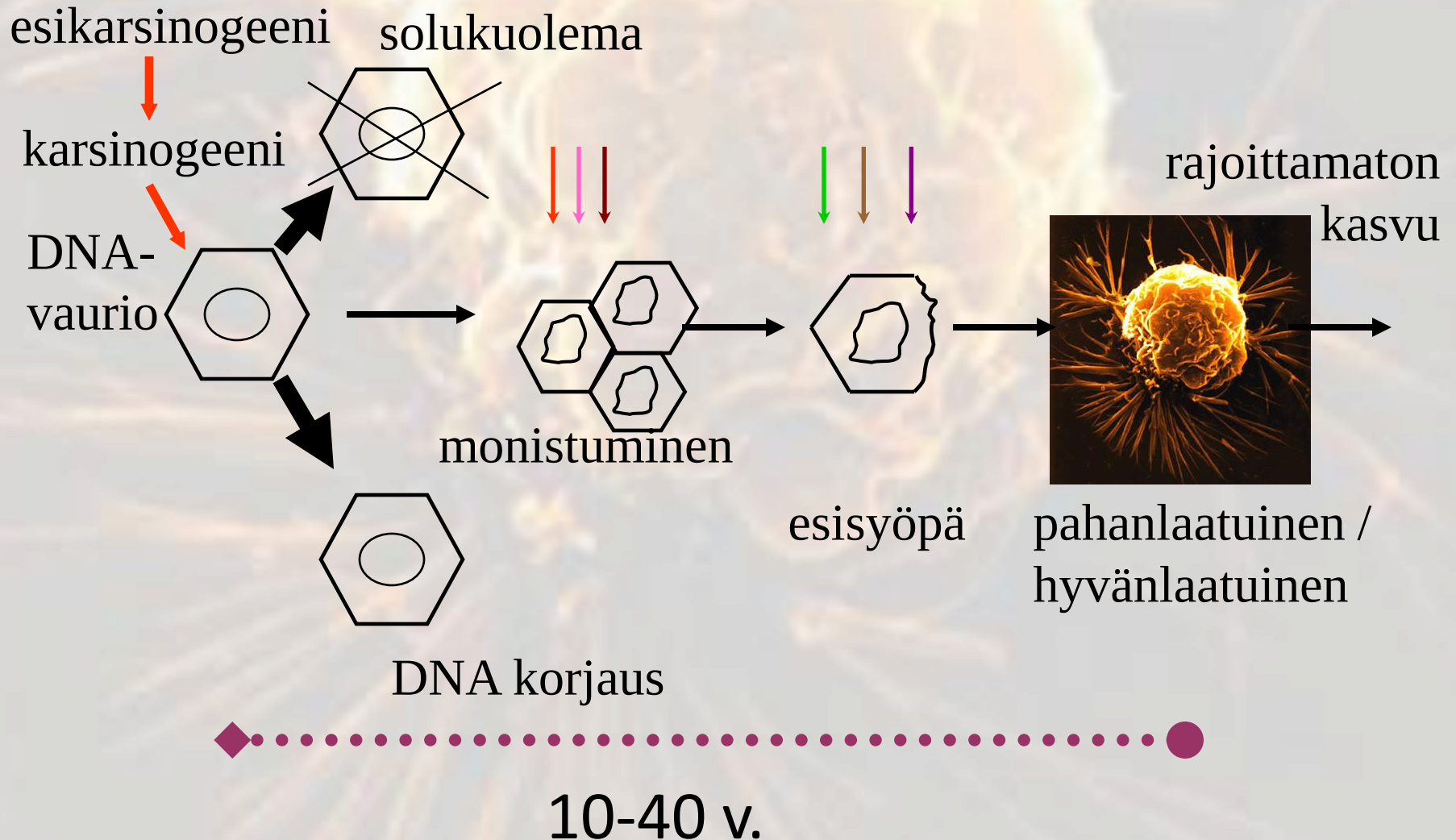
Mistä apua?

- Koulun terveydenhoitaja
- Kriisikeskukset
- Valtakunnallinen kriisipuhelin **0203 445 566**
- Verkkokriisikeskus: www.tukinet.net
- Muita nettisivuja: apua.info, [verkkoklinikka](http://verkkoklinikka.net), terkkari.net, poliklinikka.net



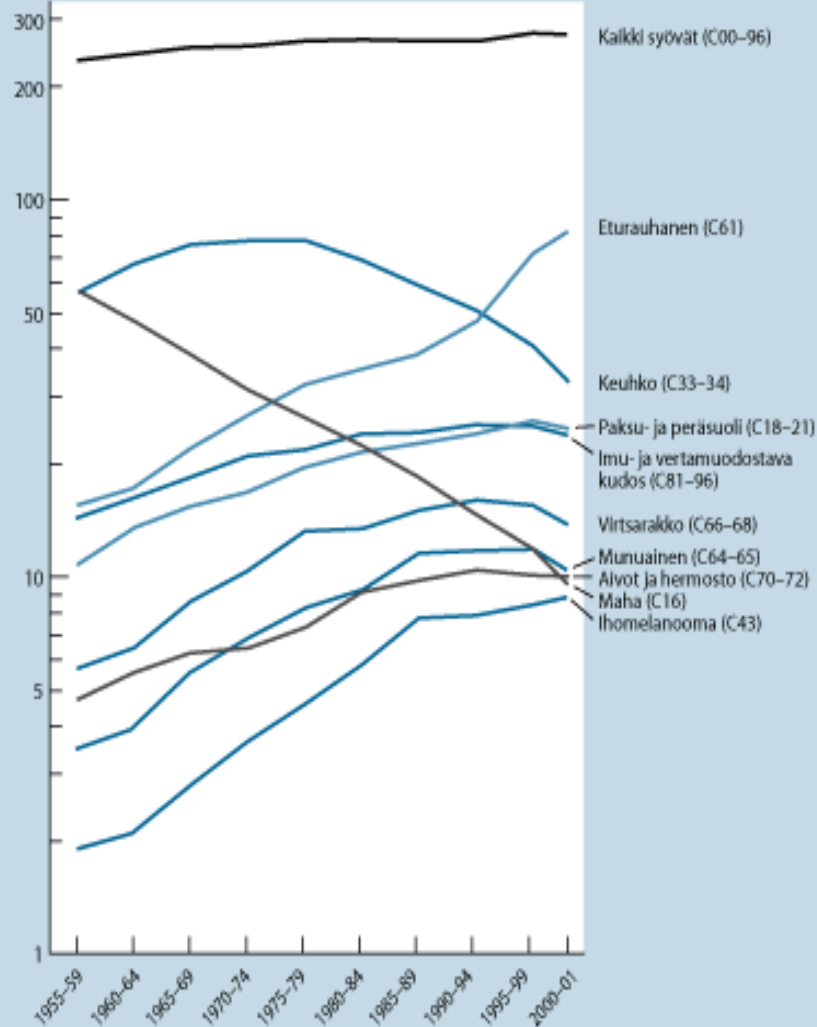
Kuva: Matti Rautalahti
Syöpäjärjestöt

SYÖPÄ



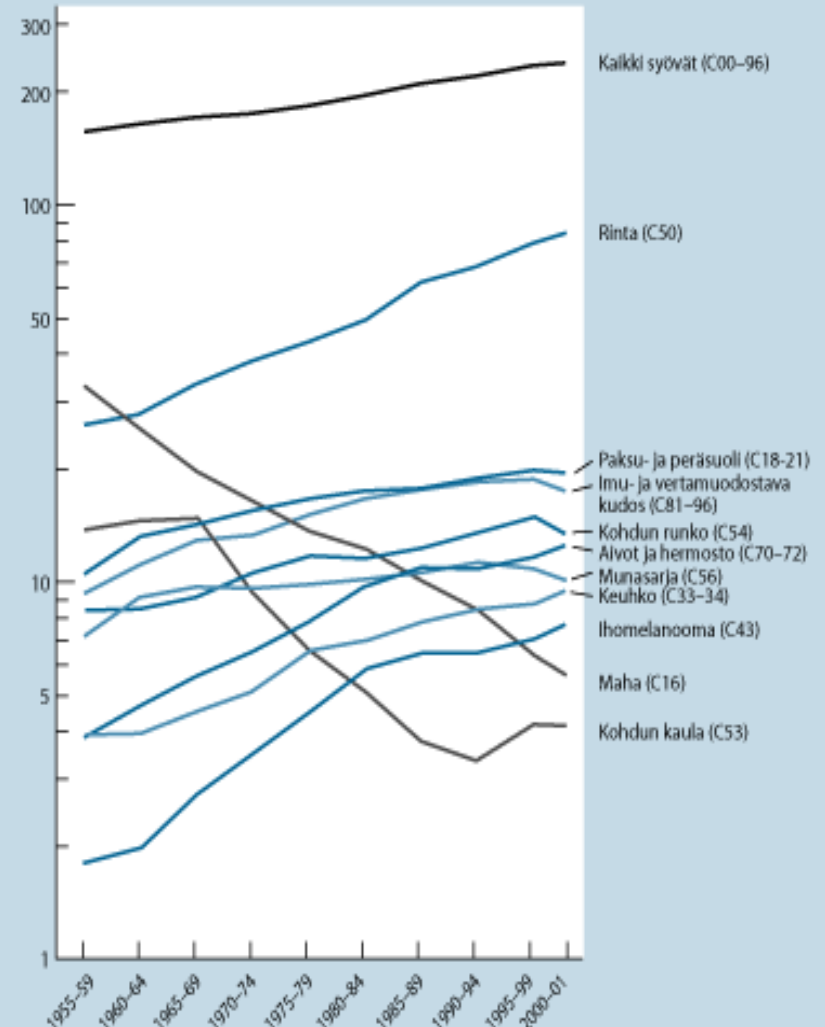
Miesten syöpätapaukset

Sairastuneet 100 000 henkeä kohti (logaritmiasteikko)



Naisten syöpätapaukset

Sairastuneet 100 000 henkeä kohti (logaritmiasteikko)



Useampi kuin joka neljäs suomalainen sairastuu elämänsä jossain vaiheessa syöpään

Syöpää aiheuttavat tekijät = Karsinogeneenejä

Elintavat

- Tupakka, alkoholi, aurinko, ravintotekijät, seksuaaliterveys

Ympäristö

- asbesti, kemikaalit, hiilivedyt, metalliyhdisteet

Bakteerit/Virukset

- Helicobakter pylori, HBV, HCV, HPV, EBV

Säteily

- ionisoiva + ionisoimaton

Lääkeaineet

- hormonit, sytostaatit..

Hoito

riippuu syöpätyypistä ja levinneisyydestä (TNM)

- Leikkaushoito
- Sädehoito
- Solunsalpaajat eli sytostaatit
- biologiset hoidot, esim. interferonit
- hormonihoito
- vaihtoehtoishoidot
- Hoitomenetelmien sivuvaikutukset suuria
- Hoitojaksot pitkiä ja raskaita
- Nykyisillä menetelmillä useimmat syöpätapaukset voidaan hoitaa täysin

Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet

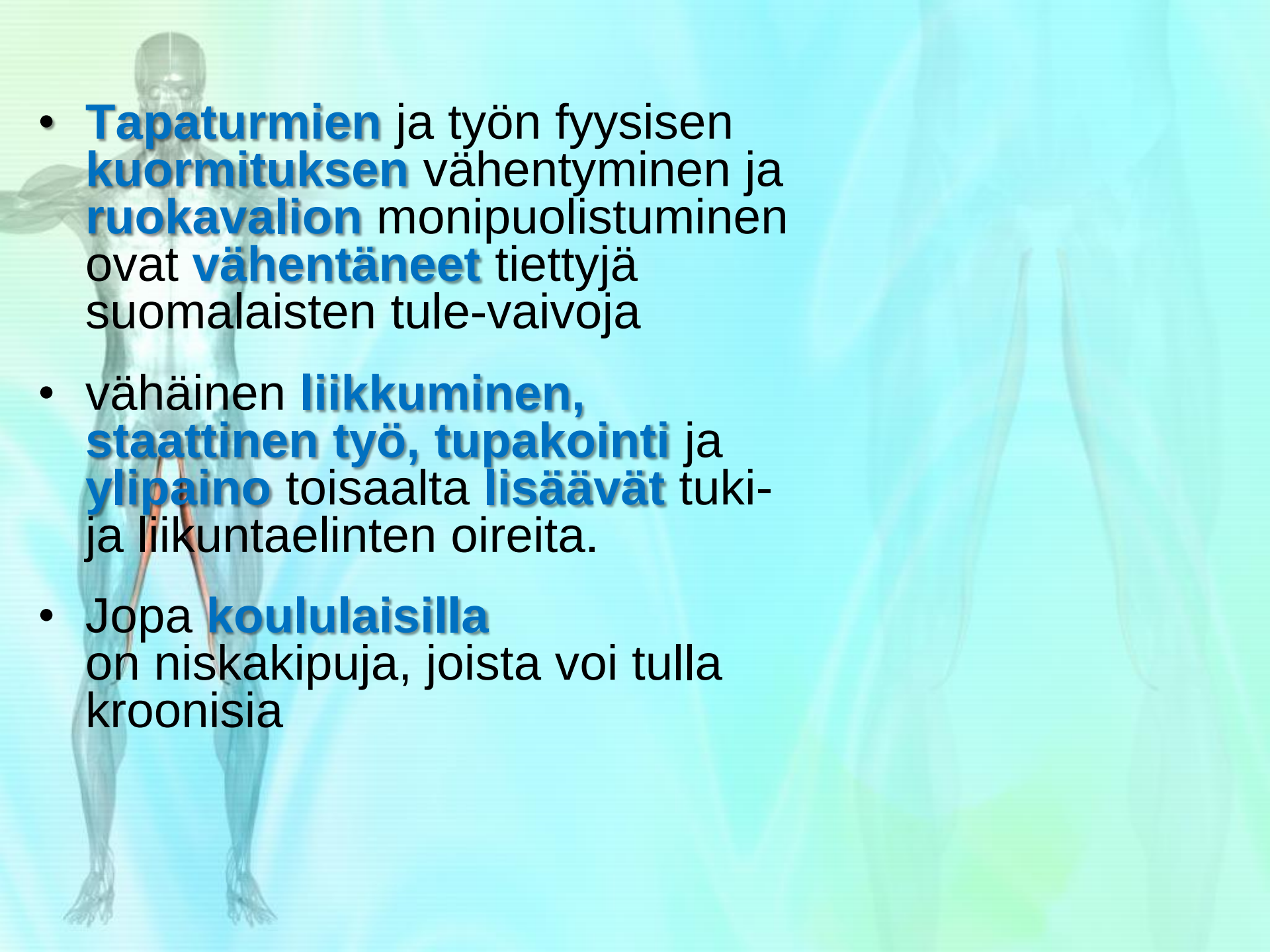
- väestössä **yleisin** kipua ja työkyvyttömyyttä aiheuttava sairausryhmä (Yli miljoonalla suomalaisella)
- aiheuttavat **yksilöille** huomattavaa haittaa, kipua ja toimintakyvyn vajausta sekä **yhteiskunnalle** hoitoresurssin tarvetta, kustannuksia ja työvoiman menetystä

Yleisimpiä TuLE –sairauksia:

- Osteoporoosi
- Nivelreuma
- Nivelrikko (polvi, lonkka)
- Alaselän kiputilat ja iskiasoireyhtymä
- Niska-hartiaseudun kipu
- Liikuntaelinten rasitussairaudet
- moniniveltulehdus tai sen jälkitila

riskiä lisäävät tekijät:

- raskas ruumiillinen työ
- toistuva kuormitus
- Liian vähäinen kuormitus
- tapaturmat
- liikapaino
- tupakointi
- autolla ajo

- 
- **Tapaturmien** ja työn fyysisen **kuormituksen** vähentyminen ja **ruokavalion** monipuolistuminen ovat **vähentäneet** tiettyjä suomalaisten tule-vaivoja
 - vähäinen **liikkuminen**, **staattinen työ**, **tupakointi** ja **ylipaino** toisaalta **lisäävät** tuki- ja liikuntaelinten oireita.
 - Jopa **koululaisilla** on niskakipuja, joista voi tulla kroonisia

Osteoporoosi



- Osteoporoosissa **luun määrä on vähentynyt** ja luun hienorakenne heikentynyt
- **lisääntyvät selvästi iän mukana.** Koska yhä useammat elävät hyvin vanhoiksi, osteoporoottisten luunmurtumien määrä lisääntyy
- **yleisempää naisilla** kuin miehillä
- Sukupuolen lisäksi riskitekijöitä ovat
 - vanhempien tai sisaruksien osteoporoosi
 - Yli 65 vuoden ikä
 - Alipaino ja hento ruumiinrakenne
 - Vähäinen liikunta
 - Pitkittynyt liikuntakyvyn heikkeneminen
 - Kalsiumin ja D-vitamiinin puute
 - Säännöllinen tupakointi
 - Runsas alkoholin käyttö
 - Osteoporoosia aiheuttava sairaus tai lääkehoito
 - Sukuhormonituotannon häiriöt
- Hoitomenetelmät liittyvät riskitekijöiden hallitsemiseen

TARTUNTATAUDIT

- Elintaso, hygienia, antibiootit, rokotukset 
- Matkustelu, suurkaupungit, sodat, luonnonkatastrofit.. 
- myös uusia (HI-virus/AIDS, ebola, SARS, lintu- ja sikainfluenssa)
- Kehitysmaissa edelleen merkittävä sairastuvuuden ja kuolleisuuden aiheuttaja
- http://www.iltalehti.fi/terveys/2010061311854987_tr.shtml

Aiheuttajina

mikrobit, eli pieneliöt

- **Bakteerit**
- **Virukset**
- **Sienet ja hiivat**
- **Loiset**

Tartuntatavat:

- **kosketus, joskus pisaratartunta**
- **ruoka/vesi**
- **veri, eritteet (yhdyntä, yhteiset huumeneulat)**
- **ulostepöly hengitysteihin**
- **kosketus maaperään**
- **punkin purema**
- **hyttysen pisto**
- **sylkitartunta**



Tartuntatautien ehkäisy

- Hyvä käsihygienia
- Vältä lähikontakteja sairaisiin ihmisiin, erityisesti runsaasti yskiviin, yski itse nenäliinaan tai kyynärtaipeeseen
- Hyvä ruoka- ja vesihygienia
- Rokotukset
- Kondomin käyttö



Verenkiertoelinten sairaudet

- Sepelvaltimotauti
- Sydämen vajaatoiminta
- Aivoverenkierron häiriöt
- Kohonnut verenpaine
- Rasva-aineenvaihdunnan häiriöt

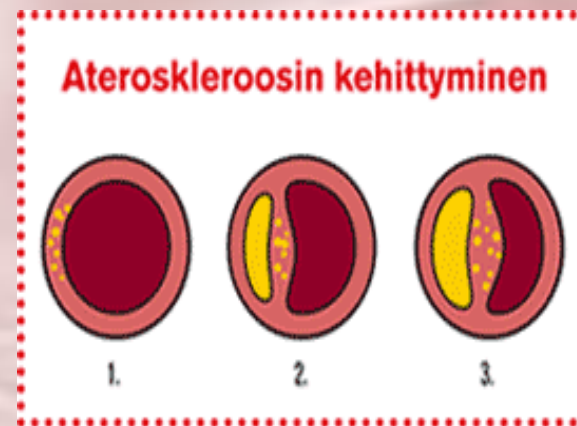
Kolesteroli

Keholle tärkeä rakennusaine

Kolesterolien suhde tärkeä

Riski, jos LDL ↑ & HDL ↓

- Perussyynä ateroskleroosi, eli valtimonahtaumatauti



Verenpaine

(systole / diastole)

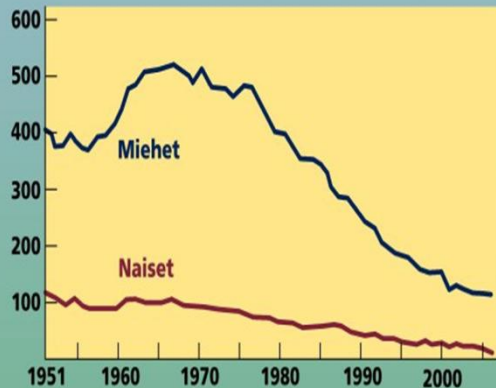
Kohonnut, mikäli $\geq 140/90$ mmHg

($\frac{1}{2}$ miehistä, $\frac{1}{3}$ naisista)

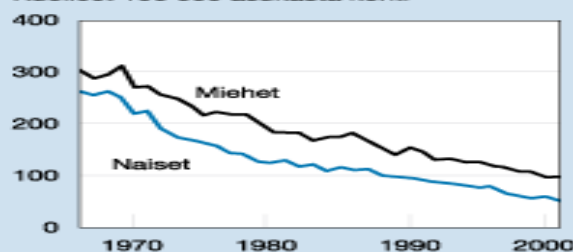
Nuorilla tavoitearvo 120/80mmHg

SYDÄN PARANEE

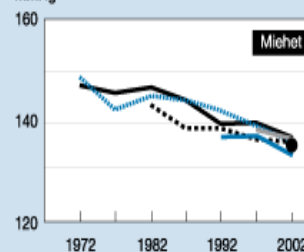
35–64-vuotiaiden miesten ja naisten
sepelvaltimokuolleisuus 1951–2006 100 000 henkeä kohden



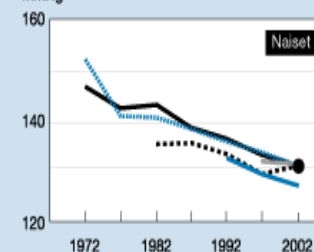
Kuolleet 100 000 asukasta kohti



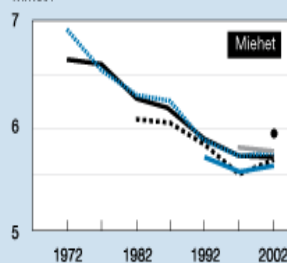
mmHg



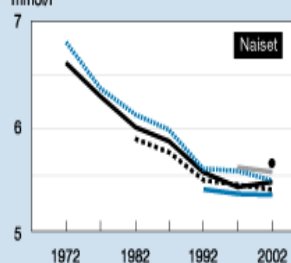
mmHg



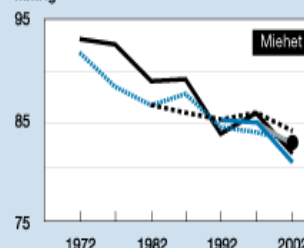
mmol/l



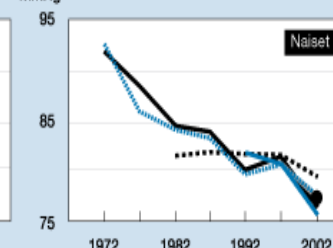
mmol/l



mmHg



mmHg



Altistavat tekijät:

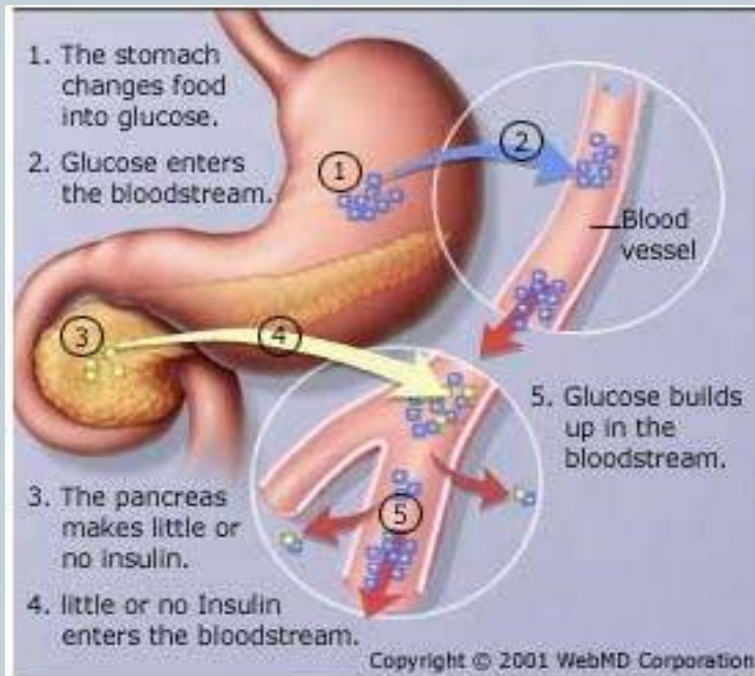
- Tupakointi
- Lihavuus, etenkin vyötäröllä
- Runsas suolan käyttö
- Liikunnan vähäinen määrä
- Tulehduskipulääkkeiden runsas käyttö
- Hormonien käyttö
- Alkoholin runsas käyttö
- Stressi
- Lakritsituotteiden runsas käyttö.

Ennaltaehkäisy / hoito

- Ylipainoisilla painon pudottaminen
- Tupakoivilla sauhuttelun lopettaminen.
- Suolan vähentäminen.
- Ravintokuidun lisääminen
- Kaliumin ja magnesiumin saannin lisääminen käyttämällä runsaasti vihanneksia, hedelmiä ja kasviksia.
- Liikunnan määrän lisääminen
- Runsaan alkoholinkäytön vähentäminen
- Vältetään lakritsituotteita
- Lääkehoito (salpaajat, nitrot, ASA, statiinit)
- Leikkaushoito (pallolaajennus, ohitus)

DIABETES

- Haiman (Langerhansin saarekkeiden) erittämä **INSULIINI –hormoni** siirtää sokeria (hiilihydraatteja) verestä kudoksiin

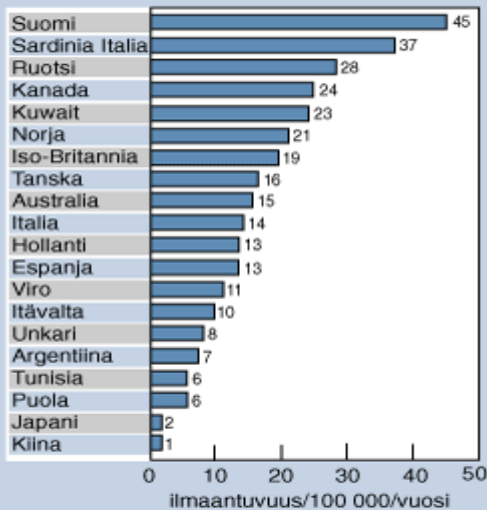


- Diabeteksessa **veren sokeripitoisuus kohoaa liian suureksi**, koska insuliinineritysmekanismi ei toimi oikein
- Oireena **hyperglykemia**
=Jano, nälkä, virtsaamistarve, väsymys, näön hämärtäminen, kipuja jaloissa tai vatsassa
→ Verenkierron, hormonitoiminnan häiriöitä

Tyypin I Diabetes

- Osin perinnöllinen
- Haima ei eritä (tarpeeksi) insuliinia
- Puhkeaa yleensä enne 15v. Ikää
- Tyypin 1 diabeetikoita Suomessa n. 40 000

! ENITEN MAAILMASSA !



Tyypin II diabetes

- Insuliinia erittyy, mutta sen teho on alentunut = **insuliiniresistenssi**
Voi olla pitkään oireeton
- Länsimaissa erittäin nopeasti lisääntyvä terveysongelma
- Suomessa n.250 000 (+ 200 000?)

Kymmenkertaistunut 50 vuodessa

- Riskitekijät:

Ylipaino, liikunnan puute, runsas rasvan ja hiilihydraattien saanti, tupakointi, alkoholi...

- T2D on osa 'metabolista oireyhtymää' (=MBO) (OTE s.119)

T₂D/MBO



- **YLEISTYY JATKUVASTI MYÖS LAPSILLA (ei siis ”aikuisiän diabetes!!”)**



T1D Hoidetaan ainoastaan elinikäisellä insuliinihoidolla
-Pistoksella tai pumpulla

Verensokerin ja ruokavalion jatkuva tarkkailu tärkeää

T2D:tä hoidetaan lääkehoidolla (tabletti- ja insuliinihoito)
ja ennen kaikkea elämäntaparemontilla
-Usein hoidetaan samalla myös MBO:n oireita

Suomalaisten kansanterveyden erityiskysymyksiä

- ◆ suppea geeniallas
 - ◆ suomalaisten alkoholinkäyttö
 - ◆ itsemurhat
 - ◆ väestön ikääntyminen
- 
- A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, adding a decorative element to the background.