**TERVE 1 Terveyden perusteet / Käsitteet**

**Terveyden edistäminen**

1. **Terveys**

\* subjektiivinen terveys - objektiivinen terveys

\* promootio

\* preventio

1. **Terveysosaaminen**

\* terveysosaaminen

\* arkitieto - tieteellinen tieto

**Terveyskäyttäytymistä selittäviä malleja ja teorioita**

\* terveysuskomusmalli

\* sosiaalis-kognitiivinen teoria

\* suunnitellun käyttäytymisen teoria

\* muutosvaihemalli

**Arjen terveysosaaminen**

1. **Uni ja lepo**

\* NREM - REM

\* sirkadiaaninen rytmi

\* melatoniini

\* keskuskello

\* jet lag

\* unihygienia

1. **Liikunta**

\* arki- ja hyötyliikunta

 \* aerobinen – / anaerobinen energiatuotanto

 \* ATP/KP, laktaatti

 \* syke / lepo-, maksimisyke

 \* doping

 \* liikuntapiirakka

1. **Ravinto**

\* PAV, perusainevaihdunta

\* GI, glykemiaindeksi

\* antioksidanti

\* ravintoainetiheys

\* energiatiheys

\* ruokakolmio/lautasmalli

\* laktoosi-intoleranssi

1. **Painonhallinta**

\* painoindeksi

 \* viskeraalinen rasvakudos

 \* MBO, metabolinen oireyhtymä

1. **Itsehoito ja lääkitys**

 \* omakanta

 \* itsehoito/omahoito

**Riippuvuus ja päihteet**

1. **Riippuvuus**

\* addiktio - fyysinen – psyykkinen – sosiaalinen riippuvuus

\* dopamiini - mesolimbinen dopamiinirata

\* aineriippuvuus – toiminnallinen riippuvuus

\* toleranssi

1. **Tupakkatuotteet**

\* toksisuus

\* keuhkoahtaumatauti (COPD)

\* second hand smoke ja third hand smoke

1. **Alkoholi**

\* etanoli, etyylialkoholi > asetaldehydi

\* alkoholipitoisuus

\* FAS-syndrooma

\* humala – krapula - alkoholimyrkytys

1. **Huumeet**

\* kasviperäinen huume – synteettinen huume - muuntohuume

\* rauhoittava – piristävä – hallusinogeeninen huume

\* kannabis – marihuana – hasis

**Tartuntataudit ja kansataudit**

**Kansantaudit ja tartuntataudit Suomessa**

1. **Tartuntataudit** (infektiotaudit)

\* taudinaiheuttajamikrobit: virus – bakteeri – sienet -loiset; parasiitit- prionit

\* zoonoosi

\* endemia - epidemia – pandemia

\* immuunivaste - synnynnäinen immuniteetti – hankittu immuniteetti

\* normaalifloora – patogeeninen mikrobisto

\* probiootti - antibiootti

\* akuutti tulehdus – krooninen tulehdus

\* autoimmuunisairaus - hygieniahypoteesi

\* HIV – AIDS

\* rokotus - kansallinen rokotusohjelma - rokotuskattavuus – laumaimmuniteetti

\* mikrobilääkeresistenssi (antibioottiresistenssi)

1. **Sydän- ja verisuonisairaudet**

\* ateroskleroosi

\* angina pectoris - sepelvaltimotauti

\* infarkti – trombi

\* sydämen vajaatoiminta

\* aivoverenkiertohäiriö (AVH) – aivoinfarkti – aivoverenvuoto

\* dementia – Alzheimerin tauti

\* kolesteroli – HDL-kolesteroli – LDL-kolesteroli

\* kohonnut verenpaine - systolinen paine – diastolinen paine

\* liuotushoito – pallolaajennus - ohitusleikkaus

1. **Diabetes**

\* insuliini – glukagoni

\* hypoglykemia – insuliinisokki >< hyperglykemia

\* tyypin 1 diabetes – tyypin 2 diabetes

\* insuliiniresistenssi

1. **Syöpätaudit**

\* hyvänlaatuinen kasvain - pahanlaatuinen kasvain

\* karsinogeeni

\* apoptoosi

\* metastaasi

\* HPV-virus

\* seulonta

\* sädehoito - sytostaatti

1. **Allergia ja astma**

\* allergia – allergeeni

\* herkistyminen – allerginen reaktio

\* igE-immunoglobuliini - syöttösolu

\* ristiallergia

\* atopia

\* anafylaktinen sokki

\* histamiini - antihistamiini

\* täysvälttäminen- täsmävälttäminen - siedätyshoito

\* kansallinen allergiaohjelma

\* astma – PEF-mittari - omahoito

1. **Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet**

\* noidannuoli; lumbago

\* välilevyn pullistuma; välilevytyrä > iskias

\* artroosi; nivelrikko

\* reuma

\* osteporoosi - osteoblasti – osteoklasti - luuliikunta

\* TULE-ohjelma

1. **Mielenterveyden häiriöt 🡪 TE2**