



Kansantaudit

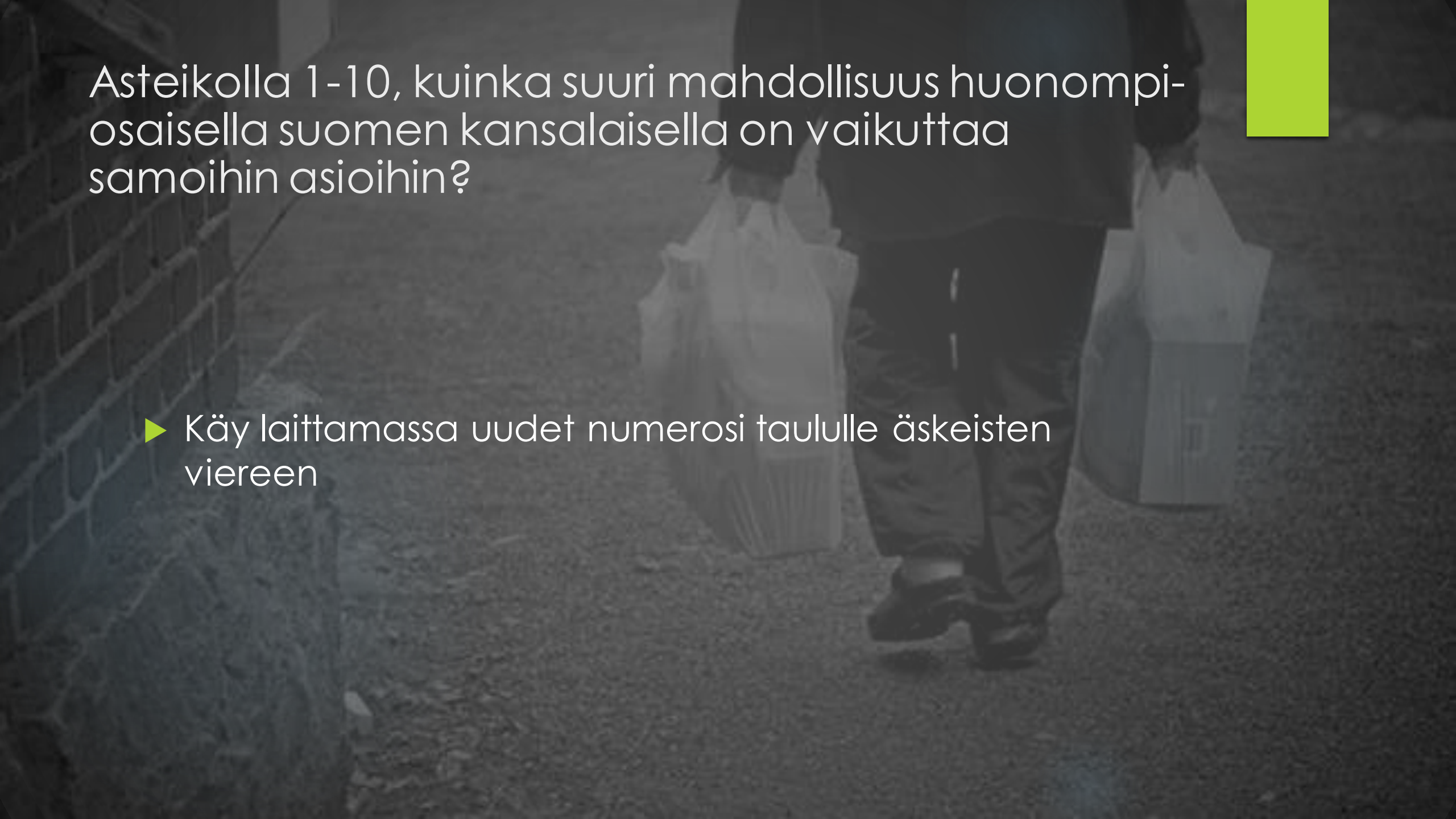
Kansantaudit

- ▶ Ne aiheuttavat suurta inhimillistä kärsimystä, lyhentävät elinikää ja ovat kansantaloudellisesti kalliita mutta ne eivät leviä ihmisestä toiseen.
- ▶ Aiheuttavat usein kuolleisuutta, sekä kuormittavat yhteiskuntaa esimerkiksi sairaskustannusten ja sairauspoissaolojen takia.
- ▶ Vaikka kansantaudit ovat merkittävämmässä asemassa kuin tartuntataudit, on niidenkin vaikutuksia saatu jatkuvasti kitkettyä. (Kansantaudit aiheuttavat globaalisti noin seitsemän kertaa enemmän kuolleisuutta kuin tarttuvat taudit.)
- ▶ -> Kansan eliniänodote jatkuvassa nousussa.
- ▶ Suomessa kroonisiksi kansantaudeiksi luetaan tuki- ja liikuntaelinsairaudet, diabetes, sydän- ja verisuonitaudit, astma (ja allergia), krooniset keuhkosairaudet, muistisairaudet sekä mielenterveyden ongelmat.

Asteikolla 1-10, kuinka suuri mahdollisuus normaalilla suomalaisella kansalaisella on vaikuttaa seuraaviin asioihin:

- ▶ Alkoholinkäyttö.
- ▶ Tupakointi.
- ▶ Ruokavalio.
- ▶ Liikuntaharrastukset.
- ▶ Koulutustaso.





Asteikolla 1-10, kuinka suuri mahdollisuus huonompi-
osaisella suomen kansalaisella on vaikuttaa
samoihin asioihin?

- Käy laittamassa uudet numerosi taululle äskeisten
viereen

Sosioekonominen asema

- Sosioekonominen asema koostuu sekä hyvinvoinnin aineellisista voimavaroista että **edellytyksistä**, joita tarvitaan aineellisten voimavarojen hankkimiseen.
- Näitä aineellisia voimavaroja ovat tulot, omaisuus ja asumistaso.
- Niiden hankkimisen edellytyksiä ovat puolestaan koulutus, ammatti ja asema työelämässä.
- Sosioekonomista asemaa käytetään kuvaajana yksilön asemasta yhteiskunnassa ja se on oleellinen osa eriarvoisuuden tutkimuksessa. Sillä on yhteys yksilön **yhteiskuntaluokkaan**. Sosioekonominen asema vaikuttaa yksilön elinympäristöön ja elintapoihin, jonka lisäksi sen ylisukupolvista periytyvyyttä hyödynnetään **mahdollisuuksien tasavon** toteutumisen mittaamisessa.

Sosioekonominen asema vaikuttaa terveyseroihin

- ▶ Sosioekonominen asema vaikuttaa monin tavoin ihmisen terveyteen:
- ▶ terveyttä vaarantaville tai sitä vahvistaville tekijöille altistuminen
- ▶ sosioekonomiseen asemaan liittyvät perinteet, arvot, asenteet ja sosiaaliset verkostot
- ▶ sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttö ja siitä saatava hyöty

Yleisimmät kansantaudit

Suomessa krooniseksi eli pysyviksi tai pitkäaikaisiksi kansantaudeiksi katsotaan yleisesti:

- ▶ sydän- ja verisuonitaudit
- ▶ diabetes
- ▶ astma ja allergia
- ▶ krooniset keuhkosairaudet
- ▶ syöpäsairaudet
- ▶ muistisairaudet
- ▶ tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet ja
- ▶ mielenterveyden ongelmat.

Juttelu

- ▶ Juttele hetki vieruskaverin kanssa ja pohtikaa mistä yleisimmät kansantaudit voisivat johtua
- ▶ Apusanoja: yhteiskunta, elintaso, perintötekijät, karsinogeenit, ruokavalio
- ▶ sydän- ja verisuonitaudit
- ▶ diabetes
- ▶ syöpäsairaudet
- ▶ Muistisairaudet
- ▶ mielenterveyden ongelmat.
- ▶ *astma ja allergia*
- ▶ *krooniset keuhkosairaudet*
- ▶ *tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet*

SYDÄN- JA VERISUONITAUDIT:

- ▶ Yleisimpiä kuolinsyitä eri puolilla maailmaa.
- ▶ Suomessa aiheuttavat noin puolet työikäisten tautikuolemista.
- ▶ Erittäin vaarallisia, sillä lyhyetkin häiriöt sydämen toiminnassa tai aivojen verenkierrossa voivat heikentää työ- ja toimintakykyä merkittävästi tai aiheuttaa jopa ennenaikaisen kuoleman.
- ▶ Yleisimmät sydän- ja verisuonitaudit: **sepelvaltimotauti**, sydämen rytmihäiriöt, läppäviat, sydämen vajaatoiminta ja aivojen verenkierron häiriöt.
- ▶ Koskevat usein keski-ikäisiä tai iäkkäitä, sillä kehittyminen vie usein jopa vuosikymmeniä, eivätkä oireet ole alkuvaiheessa huomattavia.

DIABETES:

- ▶ Yksin diabeteksen ja sen komplikaatioiden hoitokustannukset Suomessa noin 3 miljardia euroa.
- ▶ Sen lisäksi sairaspotilaista ja ennenaikaisista eläköitymisistä tulee lisää kustannuksia noin miljardi euroa.
- ▶ Tyypin 2 diabetes puhkeaa usein vasta aikuisiässä, sillä sen kehittyminen voi viedä jopa 10-15 vuotta.
- ▶ Perintötekijöillä on usein merkittävä vaikutus taudin puhkeamiseen, mutta taudin puhkeamista voidaan usein ehkäistä elämäntavoilla.
- ▶ Esimerkiksi lihominen voi kaksin- tai jopa kolminkertaistaa insuliinintarpeen, jolloin haima ei välttämättä onnistu tuottamaan insuliinia tarpeeksi.
- ▶ Lihavilla on moninkertainen todennäköisyys saada diabetes elämänsä aikana verrattuna normaalipainoisiin.

SYÖPÄTAUDIT

- ▶ Syövän syntyyn ei usein pystytä löytämään yhtä yksittäistä syytä, mutta syöpien todennäköisyyttä vähentäviä tekijöitä tiedetään.
- ▶ Ikä on merkittävin syövän riskitekijä.
- ▶ Mitä vanhemmaksi elää, sitä suurempi riski on sairastua syöpään.
- ▶ Pitkän elämän aikana ihminen altistuu suurelle määrälle karsinogeeneja, jolloin syövän todennäköisyys jatkuvasti kasvaa.
- ▶ Noin kolmasosa maailman syöpätaudeista on tupakkatuotteiden aiheuttamia (n. 90% keuhkosyöpätapauksista aiheutuu tupakoinnista).
- ▶ Noin kolmasosa syöivistä voitaisiin ehkäistä terveellisellä ruokavaliolla ja riittäväällä liikunnalla.

Alkoholinkäyttö lisää etenkin monien ruoansulatuskanavassa esiintyvien syöpien riskiä.

Muistisairaudet

- ▶ Keskimääräinen elinikä on pidentynyt. Koska ihmiset elävät pidempään ja väestö vanhenee, muistisairaudet ovat yleistyneet. Niistä on tullut uusi kansantauti.
- ▶ Muistisairaudet kehittyvät useimmiten elintapojen ja perimän yhteisvaikutuksesta.
- ▶ Muistisairauden riskiä lisäävät muunmuassa:
 - korkea verenpaine
 - korkea kolesteroli
 - diabetes
 - ylipaino
 - tupakointi.

Mielenterveyden häiriöt

- Syntyvyyteen voi vaikuttaa mm. perimä, psykososiaaliset ihmiseen itseensä liittyvät tekijät (esim. persoonallisuus), ympäristö ja ihmisen erilaiset kuormittavat elämäntapahtumat.

''Joka neljännellä 10-24-vuotiaalla on mielenterveyden häiriö jossain vaiheessa nuoruuttaan.'' –Suomen Lääkärilehti 2014

- Keskeisin syy työelämästä syrjäytymiseen.
- Kokonaiskustannukset arvioiden mukaan noin 5 miljardia euroa.
- Sosioekonomisella asemalla on yhteys mielenterveyshäiriöiden kanssa. – Tukiverkoston puute.

Henkilöprofiilien luonti

- Täydentäkää henkilöprofiilia seuraavien tekijöiden avulla (seurv. Dia)
- Voi olla esim käsitekartta, ranskalaisia viivoja
- Henkilön voi myös piirtää jos haluaa.
- Miettikää milläläilla keksimänne taustatekijät vaikuttavat henkilön terveyteen. Kirjoittakaa myös tämä.
- Esim (kalevi on yksinäinen eikä omista juurikaan kavereita paikkakunnalta: masentuneisuus, liikkumattomuus kun ei yksin jaksa/ kiinnosta, ennen tehnyt fyysistä työtä jolla saanut liikettä)
- Näkökulmia: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys

Ryhmä 1:

Juho 20v.

Peruskoulututkinto.

Matalapalkkainen työ.

Asuu lähiössä.

Ryhmä 2:

Kalevi 67v.

Eläkkeellä.

Leski.

Asuu omakotitalossa,
pienessä kylässä.

Ryhmä 3:

Liisa 45v.

Korkeakoulutettu.

Hyvin toimeentuleva.

Asuu perheensä
kanssa rivitalossa.

Ryhmä 4:

Minna 22v.

Peruskoulututkinto.

Yksinhuoltaja.

Asuu lähiössä.

Ryhmä 5:

Jari 30v

Ammattikoulututkinto

Ei perhettä

Asuu keskeisellä
sijainnilla

Ryhmä 6:

Jaromir

Ammattikoulu kesken

Keikkatyötä, asuu yksin
lähiössä

Ei puhu Suomea

Asuinalue

Koulutus

Esikuvat

Harrastusmahdollisuudet

Perintötekijät

Verkoston tuki

Tietoisuus

Terveysthuollon
tavoitettavuus

Verotus

Stressi

Terveystukutaito

Siviilisäätty

Ruokavalio

Liikunta



Yhteiskunnalla on paljon
keinoja joilla estää
kansalaisiaan sairastumasta
kansantauteihin: mitä?

Kansantautien riskitekijät

Monet tekijät altistavat kansantaudeille. Näitä riskitekijöitä ovat muun muassa:

epäterveellinen ruokavalio

vähäinen liikunta

Tupakointi

runsas alkoholinkäyttö

ylipaino



Erittäin suuri osa työikäisten kroonisista sairauksista voidaan ehkäistä.
Tärkeimmät keinot ovat:

terveellinen ruokavalio

Liikunta

tupakoinnin välttäminen

vähäinen alkoholinkäyttö

ylipainon ehkäiseminen

Henkilöhahmoista tarinoiksi

- ▶ Kirjoittakaa ryhmissä tarina luomastanne henkilöhahmosta
- ▶ Hyödyntäkää tarinassa hahmonne taustatietoja
- ▶ Esimerkiksi pieni elinkaarikertomus, jossa tulee ilmi kansantauti/ kansantaudit/ niiden kehittyminen.

- 
- *astma ja allergia*
 - *krooniset keuhkosairaudet*
 - *tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet (TULES)*

Loppukoonti

Mikä oli sinun mielestä oleellista? Mitä jäi mieleen?

Tee ajatuskartta vihkoon.



Turun sanomat :Huono-osaisuus periytyy vanhemmilta lapsille

<https://www.ts.fi/uutiset/kotimaa/3665856/Huonoosaisuus+periytyy+vanhemmilta+lapsille>

Tartutaan tarttumattomiin sairauksiin

<https://www.syopajarjestot.fi/ajankohtaista/blogit/tartutaan-tarttumattomiin-sairauksiin/>

Lähteet

THL:

<https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/>

Kuva TK Olavi Saarikko / SKOY

Janne Riikonen turun sanomat