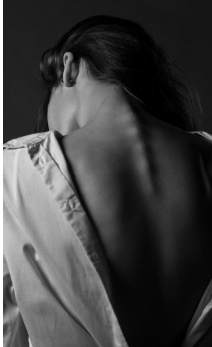


Kpl 13 Tules, allergiat ja muistisairaudet

yleisiä sairausryhmiä, jotka aiheuttavat kansanterveydellisiä ja -taloudellisia haasteita



Kuva: Unsplash.com Levi Stute



Kuva: Unsplash.com motoki tonn



Kuva: Unsplash.com Rad Cyrus

sanoma pro

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

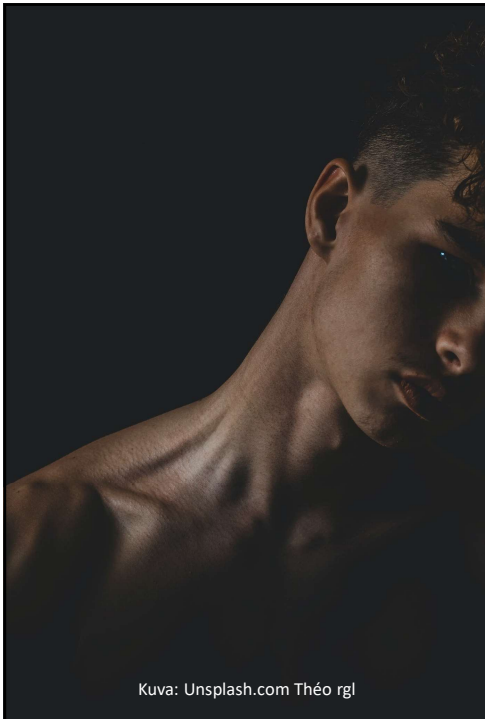
- niska-, hartia- ja selkävivot
- nivelrikko, -reuma ja osteoporoosi

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



Kuva: Unsplash.com Joel Ambass

sanoma pro



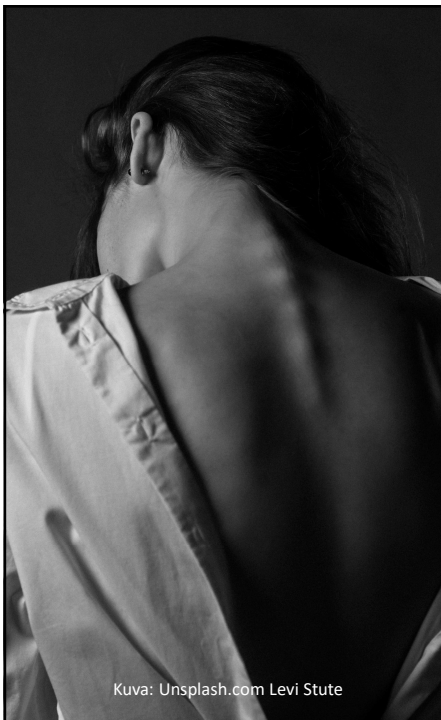
Kuva: Unsplash.com Théo rgl

Terve3

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
- Säädä autonistuimen niskatuki oikealle korkeudelle, jotta se estää pään retkahtamisen taakse

s a n o m a p r o



Kuva: Unsplash.com Levi Stute

Terve3

Selkäkipujen riskitekijöitä

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

Prevention keinoja

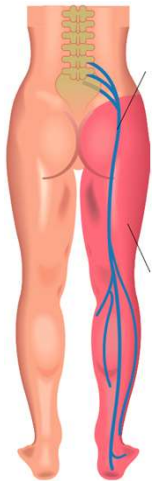
- ylipainon vähentäminen
- kuntoliikunta
- ergonomia: työ- ja nostotekniikka
- riittävät lepotauot
- riittävä rasituksesta palautuminen

s a n o m a p r o

Iskiaskipu

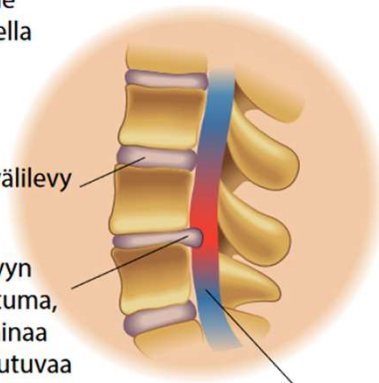
Terve3

- 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

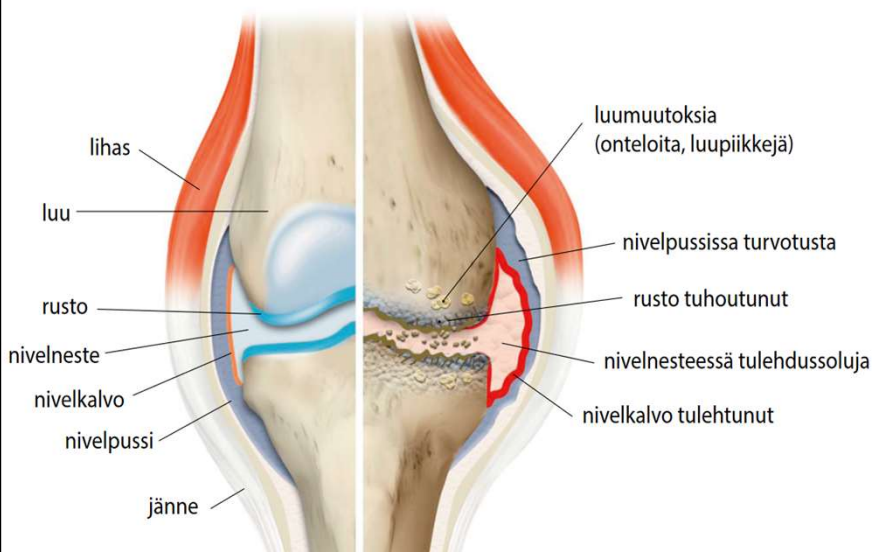
Nikamavälilevyt toimivat iskunvaimentajan tavoin selkänikamien välissä ja mahdollistavat nivelinä selkärangan taivustusliikkeet. Nikaman välilevyn säikeinen ulkoreuna voi revetä äkillisesti tai vähitellen.

sanoma pro

Arthroosi eli nivelrikko heikentää työ- ja toimintakykyä

Terve3

Terve nivel Nivelrikkoinen nivel



Yleisyys

- maailman yleisin nivelsairaus

Oireet

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

Riskitekijöitä

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

Hoito

- lääkitys ja kylmähoito
- leikkaus, tekonivel
- kuntoutus

sanoma pro

Osteoporoosi eli luukato

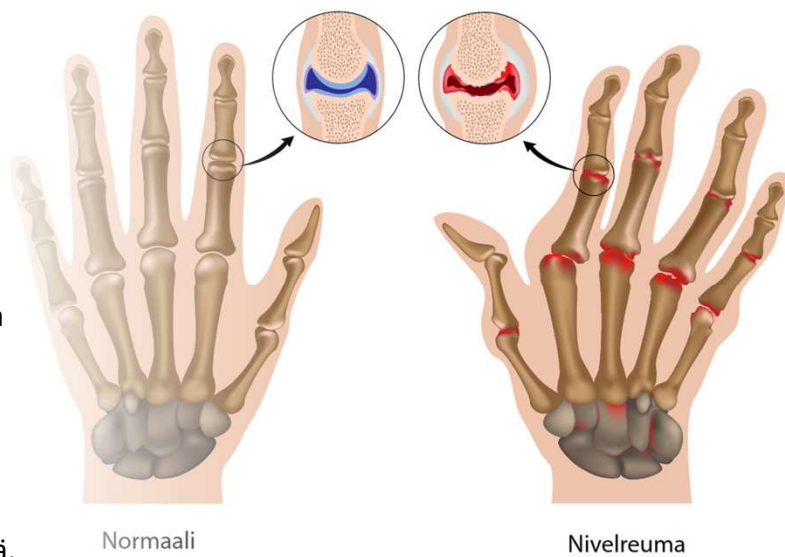
- luiden mineraalimäärä vähenee ja luut muuttuvat hauraiksi

- 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



Nivelreuma

- Taudin alkuvaiheessa reumatulehdus aiheuttaa väsymystä ja kuumeilua.
- Taudin edetessä ilmaantuvat niveloireet, kuten sorminivelienvurvotus 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

Kuva: Unsplash.com motoki tonn

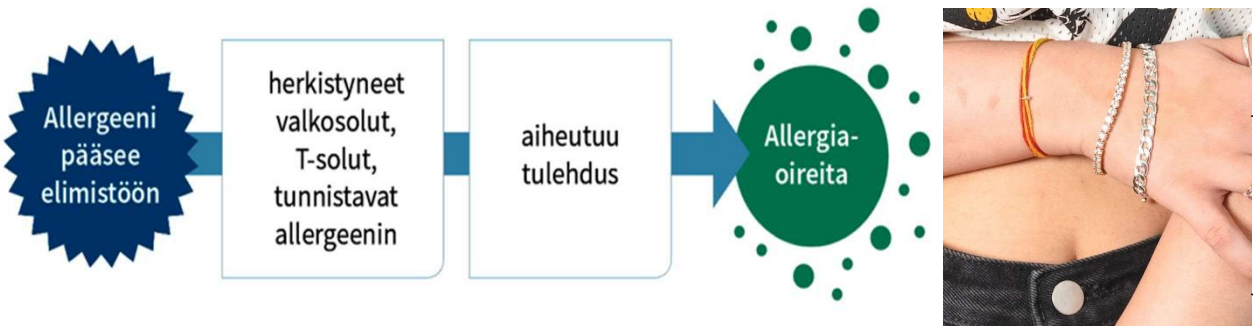
LIIKKA TERVEYSTIE
Terve 3

sanoma pro



Viivästynyt allerginen reaktio

Terve 3



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

sanoma pro

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

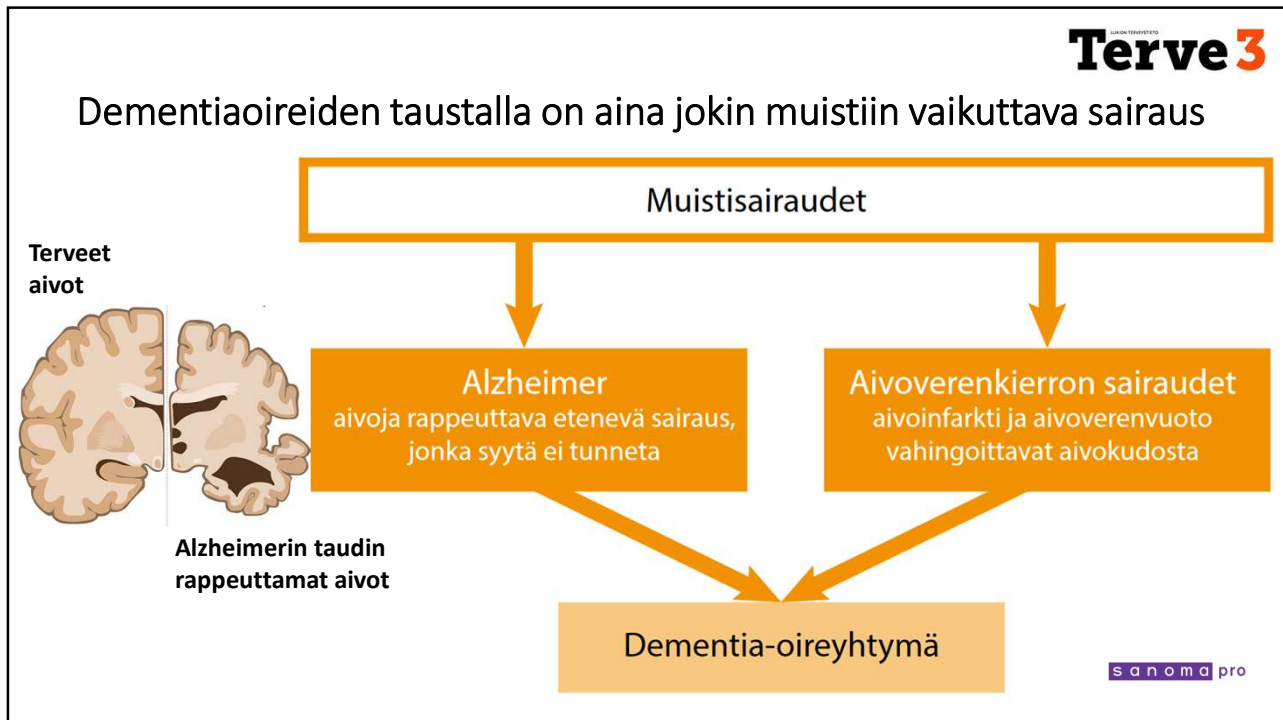
Riskitekijöitä

- 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

Terve 3

Kuva: Unsplash.com Rad Cyrus

sanoma pro



Terve 3

Muistisairauksien ehkäisy on aivoterveysten 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

sanoma pro