1Vähäisen liikunnan vaikutukset (20 p.)

1.1Mitä keskeisiä terveysvaikutuksia yksilölle voi aiheutua, jos hän liikkuu terveyden kannalta liian vähän?

1.2Liian vähäisen liikunnan terveysvaikutukset voivat aiheuttaa kustannuksia yhteiskunnalle. Mistä nämä kustannukset syntyvät? Vastauksen enimmäispituus on 1 200 merkkiä. (10 p.)

3Verenpaine ja veren rasva-arvot (20 p.)

Myyntimiehenä toimivan 30-vuotiaan Rikun verenpaine levossa on toistuvissa mittauksissa ollut 145/92 mmHg. Rikun veren rasva-arvot ovat fP-Kol 5,8 mmol/l, fP-Kol-HDL 0,8 mmol/l ja fP-Kol-LDL 3,8 mmol/l.

3.1Selitä, mitä arvoilla tarkoitetaan. Vastauksen enimmäispituus on 1 200 merkkiä. (10 p.)

3.2Mihin keskeisiin elintapoihin Rikun tulisi kiinnittää huomiota näiden tulosten perusteella? Vastauksen enimmäispituus on 1 200 merkkiä. (10 p.)

4Promootio ja preventio (20 p.)

Promootio ja preventio ovat keskeisiä terveystietoon liittyviä käsitteitä. Vertaile promootiota ja preventiota.

2Laihdutusväitteet (20 p.)

Alla on neljä laihduttajalle annettua ohjetta (2.1.–2.4.). Tarkastele näihin ohjeisiin sisältyvien väitteiden paikkansapitävyyttä.

2.1Hiilarit lihottavat. (5 p.)

2.2Gluteenista luopuminen laihduttaa. (5 p.)

2.3Rasvaton tai vähärasvainen on automaattisesti parempi vaihtoehto. (5 p.)

2.4Liikunnan pitää olla rankkaa, että siitä on hyötyä. (5 p.)

5Priorisointi terveydenhuollossa (20 p.)

Analysoi, millaisia hyötyjä onnistuneella priorisoinnilla on mahdollista saavuttaa julkisessa terveydenhuollossa.

Tarkastele lääkkeiden oikeaa ja tarkoituksenmukaista käyttöä

Opiskelet 600 oppilaan suuruisessa lukiossa, jossa halutaan tietoa opiskelijoiden nukkumistottumuksista. Laadi tutkimussuunnitelma.

Tarkastele antiikin kreikan terveysoppien ja lääkintätaidon sekä Hippokrateen merkitystä länsimaiselle lääketieteelle

Ystäväsi tupakoi, mutta haluaisi lopettaa. Millä lääketieteellisillä perusteluilla voisit vakuuttaa hänet päätöksen hyödyllisyydestä.

Selitä miten rokottaminen ehkäisee tautien leviämistä

Luontaistuotteita pidetään usein vaarattomina ja varsinaisia lääkkeitä parempina terveyden hoidossa ja vaivojen lääkinnässä. Mitä fyysisiä terveyshaittoja luontaistuotteiden käyttöön voi liittyä ja mistä haitat voivat johtua?

Kuvaa talousveden riskitekijöitä Suomessa ja arvio niiden merkitystä terveydelle

Sosiaalinen tuki ja sen merkitys terveydelle

Vertaile klamydiaa ja kondyloomaa

Selitä miten tupakkariippuvuus syntyy

Mitkä tekijät voivat lisätä riskiä sairastua syöpään?