

KANSANTAUDIT SUOMESSA

Kansantaudit Suomessa

- **Yli puolella 30 vuotta täyttäneistä suomalaisista on jokin pitkäaikaissairaus.**
- **Krooniset kansantaudit alentavat elämisen laatua, ovat yleisin työkyvyttömyyden syy ja aiheuttavat runsaasti ennen aikaista kuolleisuutta.**
- **Suomalaisiksi kansantaudeiksi luetaan sydän- ja verisuonitaudit, hengityselinten sairaudet, syövät, diabetes sekä tuki- ja liikuntaelinten sairaudet.**

Aromaa A, Koskinen S.(toim.). Terveys ja toimintakyky Suomessa. KTL. 2002.

Sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet

- **Yleisimmät näistä sairauksista ovat kohonnut verenpaine, sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta ja aivoverenkierron häiriöt.**
- **Sydän- ja verisuonitautien osuus kaikista kuolemansyistä on noin puolet, sepelvaltimotaudin yksinään vajaa 30 prosenttia.**
- **Suomalaisten sydän- ja verisuoniterveys on parantunut tuntuvasti viime vuosikymmenien aikana.**

Koskenvuo K. (toim.) Sairauksien ehkäisy. 2003

Sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy

Näihin sairauksiin voidaan vaikuttaa huomattavasti elintavoilla:

- **Terveellinen ravinto, riittävä päivittäinen liikunta, painonhallinta, tupakoimattomuus ja runsaan alkoholinkäytön vähentäminen.**
- **Suvussa esiintyneet sydän- ja verisuonisairaudet ovat altistava tekijä.**

Koskenvuo K. (toim.) Sairauksien ehkäisy. 2003

Syöpätaudit

- **Syöpätaudit ovat verenkiertoelinten sairauksien jälkeen yleisin kuolinsyy Suomessa.**
- **Joka neljäs suomalainen sairastuu syöpään.**
- **Sairastumisvaara kasvaa iän myötä.**
- **Miesten yleisimmät syövät ovat eturauhasen syöpä, keuhkosyöpä, paksusuoli- ja peräsuolisyöpä, ihosyöpä ja virtsarakon syöpä.**
- **Naisten yleisimmät syövät ovat rintasyöpä, paksusuoli- ja peräsuolisyöpä, ihosyöpä, kohdun runko-osan syöpä ja lymfoomat.**

Pukkala E, Sankila R, Rautalahti M. Syöpä Suomessa. 2003.

Syöpätautien hoidosta

- **Syöpätaudit todetaan yhä varhaisemmassa vaiheessa ja niiden hoitomenetelmät ovat kehittyneet jatkuvasti.**
- **Syöpäpotilaiden ennuste paranee koko ajan. Osa syövistä on kuitenkin edelleen vaikeasti parannettavissa.**
- **Tulevaisuudessa yhä suurempi osa sairastuneista pystytään parantamaan.**

Pukkala E, Sankila R, Rautalahti M. Syöpä Suomessa. 2003.

Hengityselinten sairaudet

- Suomessa on lähes miljoona hengityssairasta ihmistä.
- Tunnetuin hengityssairaus on astma, joka on myös lasten tavallisin pitkäaikaissairaus.
- Pääosin tupakoinnista johtuvaa kroonista keuhkoputkitulehdusta ja keuhkohtaumatautia (COPD) sairastaa Suomessa noin 400 000 henkilöä.

Krooninen keuhkoputkentulehdus ja keuhkohtaumatauti. Valtakunnallinen ehkäisy- ja hoito-ohjelma 1998-2007.

Astma

= keuhkoputkien tulehdussairaus

- **Lääkehoitoa vaativista pitkäaikaissairauksista toiseksi yleisin verenpainetaudin jälkeen.**
- **Allergeeninen taipumus vahvasti perinnöllinen, muista riskitekijöistä ei tiedetä paljon.**
- **Äidin tupakointi raskauden aikana lisää sairastumisen riskiä.**
- **Sairauden pahenemisen ehkäisy ja varhainen hoito tärkeää.**

Koskenvuo K (toim.). Sairauksien ehkäisy. 2003

Astman ehkäisy

- **Tupakoimattomuus, tupakansavun välttäminen**
- **Hyvä yleiskunto**
- **Infektioiden hyvä hoito**
- **Lemmikkieläinten välttäminen (jos erityinen allergia on vahvistettu.)**

Koskenvuo K. (toim.) Sairauksien ehkäisy. 2003
Hengityслиitto Heli. www.hengityслиitto.fi / www.stumppi.fi

Uni-apnea

- **Uniapnea-oireyhtymä on sairaus, jossa esiintyy toistuvia unenaikaisia hengityskatkoksia.**
- **Uniapnean tärkein riskitekijä on lihavuus.**
- **Obstruktiivista uniapneaa (=hengityskatkokset, johon liittyy aktiivisia hengitysyrityksiä) sairastaa n. 150 000 suomalaista: 3 % keski-ikäisistä miehistä ja 2 % naisista.**
- **Lieväkin uniapnea on sydän- ja verisuonisairauksien itsenäinen riskitekijä.**

Tuomilehto H. Lihavuus ja obstruktiivinen uniapnea julkaisussa Lihavuus -
painavaa asiaa painosta. 2005
Hengityслиitto Heli. www.hengityслиitto.fi

Keuhkoahtaumatauti (COPD)

- **Keuhkoahtaumatauti (COPD) on sairaus, joka oireet ilmaantuvat vähitellen ja usein huomaamatta.**
- **Keuhkoahtaumataudille on tyypillistä hitaasti etenevä parantumaton hengitysteiden ahtauma ja hidastunut uloshengitysvirtaus.**
- **Tupakoinnin lopettaminen on keuhkoahtaumataudin tärkein hoito.**
- **Keuhkojen toiminnan muutokset ovat usein peruuttamattomia, mutta hoidolla pystytään kuitenkin lievittämään sairauden aiheuttamia oireita.**

Krooninen keuhkoputkentulehdus ja keuhkoahtaumatauti.
Valtakunnallinen ehkäisy- ja hoito-ohjelma 1998-2007.

Hengityслиitto Heli. www.hengityслиitto.fi

Diabetes

- **Diabetes on aineenvaihdunnan häiriö, jonka johdosta veren sokeripitoisuus kasvaa liian suureksi.**
- **Tyypin 1 diabeetikoita on Suomessa noin 40 000, tyypin 2 diabeetikoita noin 250 000. Diagnosoimattomia tyypin 2 diabeetikoita arvellaan olevan noin 200 000. Molemmat diabetestyytit yleistyvät voimakkaasti.**
- **Elintapoja muuttamalla tyypin 2 diabetesta voidaan ehkäistä ja sen ilmaantumista siirtää myöhemmäksi.**

KTL. Sydän- ja verisuonisairauksien ja diabeteksen asiantuntijaryhmän raportti 2005.
Suomen Diabetesliitto. www.diabetes.fi

Diabetes

- **Diabetekseen sairastumiseen vaikuttaa perinnöllinen alttius.**
- **Keskivartalolihavuus on tärkeä tyypin 2 diabeteksen riskitekijä.**
- **Aikuistyyppin diabeteksen on ennustettu lisääntyvän jopa 70 prosentilla vuoteen 2010 mennessä.**

Suomen Diabetesliitto. Diabetes-lehti. Tyypin 2 diabetes. 2003
Suomen Diabetesliitto. www.diabetes.fi

Diabeteksen hoito

- **Diabetes on pysyvä sairaus, mutta hyvin hoidettuna se ei juurikaan haittaa jokapäiväistä elämää.**
- **Sairauden varhainen toteaminen ja ajoissa aloitettu hoito voivat estää vakavien lisäsairauksien synnyn.**
- **Diabeteksen hyvä hoito edellyttää säännöllisiä käyntejä ja tutkimuksia hoitopaikassa.**
- **Terveelliset elämäntavat eli terveellinen ruoka, riittävä liikunta, painonhallinta ja tupakoimattomuus ovat tärkeä osa kokonaisuhoitoa.**

Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet

- Yli miljoonalla suomalaisella on jokin pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelinten sairaus.
- Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat yleisin kipua aiheuttava pitkäaikaissairauksien ryhmä.
- Lanneselän sairaudet, niska-hartia-oireyhtymä ja nivelrikko ovat yleistyneet viime vuosikymmeninä.
- Nivelrikko esiintyy yleisimmin polvissa, lonkissa ja käsissä.
- Lihavuus altistaa tuki- ja liikuntaelinten sairauksille.

Koskenvuo K.(toim.) Sairauksien ehkäisy. Duodecim 2003

Suomen selkäliitto. www.selkaliitto.fi

Suomen Osteoporoosiliitto. www.osteoporoosiliitto.fi

Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet

- Yli miljoonalla suomalaisella on jokin pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelinten sairaus.
- Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat yleisin kipua aiheuttava pitkäaikaissairauksien ryhmä.
- Lanneselän sairaudet, niska-hartia-oireyhtymä ja nivelrikko ovat yleistyneet viime vuosikymmeninä.
- Nivelrikko esiintyy yleisimmin polvissa, lonkissa ja käsissä.
- Lihavuus altistaa tuki- ja liikuntaelinten sairauksille.

Koskenvuo K.(toim.) Sairauksien ehkäisy. Duodecim 2003

Suomen selkäliitto. www.selkaliitto.fi

Suomen Osteoporoosiliitto. www.osteoporoosiliitto.fi

Osteoporoosi

- **Luuston sairaus, jossa luun lujuus heikentyy.**
- **Suomessa on arviolta 400 000 henkilöä, joilla luukudoksen määrä merkittävästi heikentynyt.**
- **Suomessa vuosittain noin 30 000 – 40 000 luunmurtumaa, joissa osasyynä on osteoporoosi.**
- **Osteoporoosia voi ehkäistä riittäväällä kalsiumin ja D-vitamiinin saannilla, liikunnalla ja tupakoimattomuudella.**

Suomen Osteoporoosiliitto. www.osteoporoosiliitto.fi

Kansantautien ehkäisyssä keskeisessä asemassa

- **Tupakoimattomuus**
- **Terveelliset ruokatottumukset:**
 - ravintorasvojen määrä ja laatu,
kasvisten ja hedelmien riittävä käyttö
- **Korkeintaan kohtuullinen alkoholinkäyttö**
- **Riittävä liikunta**

Koskenvuo K.(toim.) Sairauksien ehkäisy. Duodecim 2003

Elintavat

Suomen työikäisen väestön riskitekijöinä tunnetut elintavat ovat kehittyneet pääosin myönteiseen suuntaan pitkän ajan kuluessa.

- **Ruokatottumukset ovat muuttuneet ravitsemussuosituksen mukaiseen suuntaan.**
- **Vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt.**

MUTTA..

Lähde: THL. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2008.

Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2/2009.

...Mutta

- **Tupakointi on edelleen keskeinen kansantautien riskitekijä. Vuonna 2008 tupakoi päivittäin miehistä 24 % ja naisista 18 %.**
- **Alkoholinkäyttö lisääntynyt 80-luvun lopusta lähtien.**
- **Raittiiden osuus vähentynyt varsinkin naisten keskuudessa.**
- **Lihavien määrä väestössä kasvanut.**

THL. Suomalaisen aikuisväestön terveystilanne ja terveys, kevät 2008.
Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2/2009.