

Munkkiniemen



Apteekki
Munksnäs Apotek



Sydän- ja verisuonitaudit ovat edelleen yleisiä

Sydän- ja verisuonitaudit ovat edelleen yleisin kuolinsyy maailmassa, tuore selvitys osoittaa. Arviolta kolmannes kuolemista johtuu niistä, ja myös Suomessa kuolemista 34 prosenttia johtuu sydän- ja verisuonitaudeista.

Suomalaisten sydän- ja verisuonitaudit ovat kuitenkin vähentyneet viimeisen 30 vuoden aikana huomattavasti. Taustalla vaikuttavat elintapojen muutokset. Etenkin ruokavaliossa on tapahtunut suotuisia muutoksia, mm. rasvan laadussa ja suolan määrässä. Vaikka sairastuvuus on vähentynyt, on toisaalta pelättävissä, että väestön ikääntyminen lisää tapausmääriä tulevaisuudessa.

Sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä ovat muun muassa perinnölliset tekijät, ravinnon rasvapitoisuus ja rasvan laatu, veren korkea kolesterolipitoisuus – erityisesti LDL-kolesterolin osuus – sekä tupakointi ja kohonnut verenpaine. Ikääntyessä riski sairastua kasvaa. Lisäksi miehillä on suurempi todennäköisyys sairastua sydän- ja verisuonitauhteihin kuin naisilla.

Verenpaineeseen voidaan vaikuttaa vähentämällä ylipainoa ja suolan ja liiallisen alkoholin käyttöä sekä liikkumalla säännöllisesti.

Veren kolesterolipitoisuutta voidaan alentaa vähentämällä tyydyttyntä rasvaa ruokavaliossa ja lisäämällä monitydyttymättömien rasvojen käyttöä. Tärkeimmät tyydyttyneen rasvan lähteet Suomessa ovat maito- ja liharasvat eri muodoissaan. Monitydyttymättömiä rasvoja saadaan pehmeistä margariineista, kasviöljyistä ja rasvaisesta kalasta. Eräisiin margariineihin ja muihin tuotteisiin on lisätty sitostanolia tai sitosterolia, jotka alentavat veren kolesterolipitoisuutta.

Noudattamalla terveellistä ruokavaliota, harrastamalla säännöllistä liikuntaa, välttämällä tupakointia ja alkoholin liikakäyttöä sekä huolehtimalla riittävästä unen saannista voit vähentää omilla elämäntapavalinnoillasi riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin merkittävästi.