

Maailman sydänpäivä: Tietoarkki **Tietoa sydäntaudeista**

Mitä sydäntaudit ovat?

Sydän- ja verisuonitaudit ovat laaja käsite, jonka alle mahtuu monenlaisia sairauksia. Yleisimpiä sydän- ja verisuonitauteja ovat sepelvaltimotauti (esim. sydäninfarkti) sekä aivoverenkierron häiriöt.

Sydän- ja verisuonitaudit ovat tärkein ennenaikaisen kuoleman syy maailmassa. Siksi tarvitaan välittömiä toimia, että sydämen terveyttä voidaan parantaa yleisesti. Arviolta 17,5 miljoonaa ihmistä kuoli sydän- ja verisuonitautien takia vuonna 2015, mikä merkitsee 31 % kuolemantapauksista maailmanlaajuisesti. Tämän luvun odotetaan nousevan yli 23,6 miljoonaan vuoteen 2030 mennessä⁴.

On myytti, että sydän- ja verisuonitaudit koskisivat lähinnä vain varakasta, miespuolista ja vanhempaa väestönosaa. Ne voivat kohdata kaikkia väestöryhmiä kaikissa ikäluokissa. Toisin kuin yleensä uskotaan, naisilla on yhtä paljon sydän- ja verisuonitauteja kuin miehillä, ja niitä ilmenee myös lapsilla¹¹. Sydäntaudit ovat joka kolmannen naisen kuolinsyynä, ja joka vuosi syntyy miljoona lasta, joilla on synnynnäistä sydämen vajaatoimintaa¹¹.

Mitä oireita sydäntauteihin liittyy?

Vaikka sydäninfarktin tai aivoinfarktin oireet voivat olla pelottava ensimmäinen merkki ongelmista, joskus keho ilmoittaa hillitymmällä tavalla, että sydämessä on jotakin vikaa. Tällaisia oireita ovat⁵:

- Äärimmäinen väsymys
- Jalkojen turvotus
- Kipu tai kouristelu kiivetessä, kävellessä tai liikkuesssa
- Huimaus tai pyörrytys
- Hengenahdistus
- Masennus
- Migreeni
- Kovaääniset sydämenlyönnit
- Ahdistus, hikoilu ja pahoinvointi samaan aikaan

Mitä riskitekijöitä sydäntauteihin liittyy?

Sydän- ja verisuonitauteihin liittyy monia riskitekijöitä. Toisille riskitekijöille, kuten iälle, sukupuolelle ja perintötekijöille ei voi mitään. Toisille riskitekijöille, kuten ruokavaliolle, voi kuitenkin tehdä jotakin. Muita riskitekijöitä ovat:

- Liikkumattomuus:
 - Maailman mekanisoituminen ja kaupungistuminen ovat vähentäneet fyysistä aktiivisuuttamme. Maailman terveysjärjestö uskoo, että yli 60 % maailman väestöstä ei liiku riittävästi.¹²
 - Arviolta 35 % sydäntautikuolleisuudesta johtuu fyysisestä liikkumattomuudesta¹³ ja istuminen lisää sydän- ja verisuonitautien (esim. rintakipujen tai sydäninfarktin) riskiä noin 125 %:lla.¹⁵
- Tupakointi:
 - Tupakointi lisää sydän- ja verisuonitauteja useista eri syistä. Se vahingoittaa endoteeliä (verisuonten sisäpintaa), lisää rasvan kertymistä verisuoniin, lisää

verihyytymiä, nostaa ldl-kolesterolia, vähentää hdl-kolesterolia ja lisää sepelvaltimoiden kouristuksia.¹²

- Nikotiini, tupakan riippuvuutta aiheuttava ainesosa, nostaa sydämen sykettä ja verenpainetta.¹²
- Paino:
 - Ylipaino ja lihavuus määritellään painoindeksin (BMI) mukaan. Sillä mitataan painon ja pituuden välistä suhdetta. Ylipainosta puhutaan, kun painoindeksi on 25-29,9 ja yli 30 tarkoittaa lihavuutta.⁷
 - Tutkimusten mukaan ylipaino tai lihavuus voi nostaa kolesteroliarvoja ja verenpainetta sekä lisätä tyypin 2 diabeteksen riskiä. Kaikki nämä ovat sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä.
 - European Heart Journal julkaisi hiljattain tutkimuksen, jossa ylipainoiset tai lihavat henkilöt, joilla oli hyvät verenpaine-, verensokeri- ja kolesteroliarvot, saivat 28 % todennäköisemmin sydän- ja verisuonitauteja kuin muuten samankaltaiset arvot mutta terveemmän painon omaavat yksilöt.⁷
- Muita riskitekijöitä ovat liiallinen alkoholin käyttö, masennus, sosiaalinen eristyminen, unenpuute ja laadukkaiden tukitoimien puute.⁸

Terveellinen ruokavalio sydämen terveydeksi

Nykyaikaisiin elämäntapoihin sisältyy paljon kaloreita sisältäviä ja prosessoituja ruokia, valmisruokia sekä paljon sokeria sisältäviä ruokia ja juomia. Kaikki nämä vaikuttavat sydäntautien riskiä lisääviin tekijöihin, kuten korkeaan verenpaineeseen ja verensokeriin, veren rasvaprofiiliin (kuten kolesterolin ja triglyseridien määrään) sekä lihavuuteen¹. Yksinkertaiset elämäntapamuutokset ja vastuun ottaminen omasta terveydestä voivat auttaa vähentämään sydäntautien kehittymisen riskiä⁹.

Sydämen ja verenkiertojärjestelmän terveys alkavat tasapainoisesta ruokavaliosta. Terveiden elämäntapavalintojen lisäksi sydämelle hyvää tekevä ruokavalio auttaa vähentämään sydän- ja verisuonitautien sekä aivoverenkierron häiriöiden riskiä jopa 80 %¹⁴. Sydän- ja verisuonitautien riski voi vähentyä merkittävästi, kun syö paljon hedelmiä ja kasviksia, kokojyvätuotteita, vähärasvaista lihaa ja kalaa, sekä rajoittaa suolan, sokerin ja rasvojen määrää ruokavaliossaan¹⁰:

- Tutkimukset osoittavat, että päivittäin nautittu rasvan määrä ei saisi ylittää 30 prosenttia koko päivittäisestä kalorimäärästä, jotta paino ei nousisi epäterveellisellä tavalla¹⁰
- Siksi kannattaa välttää friteerattua pikaruokaa ja muita paljon tyydyttyneitä rasvahappoja sisältäviä prosessoituja ruokia.
- On todella vaikea syödä sydämelle terveellistä ruokaa, jos syö usein ulkona. Ruoka-annokset ovat usein suuria ja ne sisältävät liikaa suolaa, sokeria ja epäterveellistä rasvaa. Ruoanlaitto kotona auttaa hallitsemaan aterioiden ravintosisältöä paljon paremmin¹⁴

Miksi Philips on mukana Maailman sydänpäivässä?

Philips ymmärtää miten tärkeä asia sydämen terveys on. Tiedämme, että ruoalla ja juomilla on tärkeä osuus sydämen terveydestä huolehtimisessa. Olemme maailmanlaajuisesti johtavassa asemassa terveysteknologian alueella, joten olemme ylpeitä yhteistyöstämme Maailman sydänjärjestön (World Heart Federation) kanssa tietoisuuden lisäämiseksi sydän- ja verisuonitaukeista ja niihin liittyvistä riskeistä Maailman sydänpäivän aikaan.

Uskomme, että kotitekoinen ruoka on parasta ravintoa ja ruoanlaitto antaa meille mahdollisuuden hallita syömämme ruoan raaka-aineita ja laatua. Sitä paitsi kotiruoan valmistaminen ja syöminen tuo perheet lähemmäksi toisiaan, parantaa ihmissuhteita ja auttaa ylläpitämään terveitä elämäntapoja.

Hyvät ihmissuhteet voivat lievittää stressiä⁹, mikä on myös hyväksi sydämen terveydelle pitkällä aikavälillä.

Hyvät ruoka- ja juomatottumukset ovat terveen elämän rakennusosia, mutta hyvänmakuisista herkkuruoista ei silti tarvitse tinkiä. Keittiökoneemme, kuten Airfryer XXL, on suunniteltu helpottamaan ravitsevan ja maistuvan ruoan valmistusta kotona. Esimerkiksi Airfryer XXL poistaa rasvan ruoasta ja kerää sen Airfryerin pohjalle – joten voit vain heittää rasvan pois.

Lähteet:

- 1 Maailman terveysjärjestö 2012
- 2 Maailman terveysjärjestön tietoaarkki, heinäkuu 2017: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/
- 3 Maailman terveysjärjestö: CVDs Fact Sheet, toukokuu 2017: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/>
- 4 American Heart Association: Heart Disease and Stroke Statistics, 2017: https://www.heart.org/idc/groups/ahamah-public/@wcm/@sop/@smd/documents/downloadable/ucm_491265.pdf
- 5 Health Magazine: 9 Subtle Signs You Could Have a Heart Problem, helmikuu 2015: <http://www.health.com/health/gallery/0,,20902284,00.html#you-re-extremely-tried-0>
- 6 Better health: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/.../heart-disease-and-food>
- 7 European Heart Journal, *Separate and combined associations of obesity and metabolic health with coronary heart disease: a pan-European case-cohort analysis*, elokuu 2017: <https://academic.oup.com/eurheartj/article-abstract/doi/10.1093/eurheartj/ehx448/4081012/Separate-and-combined-associations-of-obesity-and?redirectedFrom=fulltext>
- 8 World Heart Federation Fact Sheet, toukokuu 2017: <https://www.world-heart-federation.org/resources/diet-overweight-obesity/>
- 9 World Heart Day. What is CVD? <https://www.worldheartday.org/what-is-cvd/>
- 10 Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 2014: <https://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/johns-hopkins-center-for-a-livable-future/news-room/News-Releases/2014/Study-Suggests-Home-Cooking-Main-Ingredient-in-Healthier-Diet.html>
- 11 <https://www.worldheartday.org/wp-content/uploads/2015/07/cvd-infographic.jpg>
- 12 <https://www.world-heart-federation.org/resources/risk-factors/>
- 13 <https://www.health.ny.gov/diseases/chronic/cvd.htm>
- 14 <https://www.helpguide.org/articles/diets/heart-healthy-diet-tips.htm>
- 15 <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/sitting/faq-20058005>