

**MEDIA
PLANET**

Lokakuu 2007

NAISEN TERVEYS



Elisabeth Rehn:

” Hyvä elämä
saa myös
olla hauska

SIVU 4

**HOITOMUODOT
LAPSETTOMUUTEEN**

Lapsettomuushoitoja on monenlaisia ja jokaisen parin kohdalla tehdään yksilöllinen hoitosuunnitelma.

Sivut 6-7

**HUIPPU-URHEILIJAN
RUOKAVALIO**

Kisojen ja punnituksen lähestyessä Eva Wahlström tekee painonpudotusoperaation, jota ei voi suositella kotona kokeiltavaksi.

Sivu 8-9

**TYÖTERVEYSHUOLTO
TULOKSEN TUKIJANA**

Kun työntekijä voi hyvin, hän sitoutuu yritykseen ja yhteisiin tavoitteisiin. Samalla työn laatu ja tuottavuus paranevat.

Sivu 10

**NAISEN SYDÄN VAATII
HUOLENPITOA**

Naiset sairastuvat sydän- ja verisuonitauteihin eri tavalla kuin miehet ja sairauden kulku on arvaamattomampaa.

Sivut 12-13

**SYÖ NÄLKÄÄN,
JUO JANOON**

Tuuli Matinsalo kuuluu ex-urheilijoiden klaaniin, joka jatkaa päivittäistä kuntoilua aktiiviuran jälkeinkin.

Sivu 15

Anna kropan ja mielen liikkua!

Ikävuosiin katsomatta me naiset paitsi jaksamme puurtaa paremmin arjessa, myös nautimme siitä enemmän, kunhan nappaamme säännöllisesti aikaa ihan itsellemme. Vielä paremman tehon saavutamme, kun teemme sen hyvällä omalla tunnolla.

Syksyllä kulutamme kesän aikana lataamamme patterit nopeasti tyhjiksi, jos emme säännöllisesti lataa niitä. Positiivisen fyysisen rasituksen - kuten liikunnan - säännöllinen kokeminen vapauttaa hyvän olon hormoneja, endorfiineja, ja parantaa tutkitusti mm. yöunen laatua. Oman liikkumisen rytmin löytäminen ilman pakolaiduttamismoodiin sitomista varmistaa mm. sen, etteivät loppusyksyn aurinkoisina iltoina aloitetut iltalenkit suuntaudu jo marraskuussa sohvalle. Lähes päivittäinen puolen tunnin reipas kävely kohentaa selvästi vaihdevuosi-ikäisten naisten terveyttä, osoittaa lääketieteen lisensiaatti **Tuula-Maria Asikaisen** väitöstudium. Hyöty saavutettiin, vaikka liikunta jaettiin kahteen osaan päivittäin. Naisen eri ikäkausina ja mm. raskausaikana vaihtelevien hormonitasapainon muutoksien vaikutuksiin voi siis tietoisesti itse vaikuttaa.

Syysjaksamisen työkalupakki esiin

Pimeän syksyn vaaroja ei karteta vain lisäämällä vaatteisiin heijastimia. Lisävalaistusta tarvitaan paitsi kirkasvalojen muodossa myös oman pääkopan sisälle. Vaikka keventäisimme



herkullisen illallisen annoskokoja, pitää hengen ravintoa santsata Suomessa erityisesti syksyisin.

Puolentoista tunnin konsertista tai teatterinäytöksestä ammentaa hyvää mieltä viikoiksi. Kotona kannattaa roskaruuan sijaan ahmia hyvä kirja tai DVD-elokuva. Sukulaanautintoja ei pidä kokonaan julistaa pannaan, kunhan suklaalla ei korvata työpäivän aikana lounasta. Ystävien tai harrastusporukoiden kanssa toteutetut kaamostorjuntailmat tietovisailuineen ja karaoke-tuokioineen torjuvat myös mahtavasti pimeyvästämistä. Pieni ostoskierros tai ylimääräinen kampaaja- tai hoitolakäynti piristävät myös useimpia naisia.

Suomeenkin rantautuneet syksyn juhlat - kuten Halloween - tarjoavat aikuisillekin mahdollisuuden nauttia syyspimeästä lapsen silmin ja keinoin. Liiallinen tosikkomainen puurtaminen kannattaakin ajoittain vaihtaa pienen hulluteluun. Iltapimeällä voi järjestää perheelle tai ystäville vaikkapa lähimetsään suuntautuvan heijastinrasti-suunnistuksen taskulampuin.

Syksyllä kannattaa antaa mielikuvituksen ja kropan liikkua. •

Päivi Remes
Mediaplanet toimitus



NAISEN TERVEYS ON MEDIAPLANETIN TUOTTEMA TEEMALEHTI JOKA ILMESTYY KAUPPALEHDEN YHTEYDESSÄ 19.10.2007 TAVOITTAEN 208 000 LUKIJAA.

KANNEN KUVA: LEHTIKUVA / JUSSI NUKARI

SISÄLTÖ

- Pääkirjoitus.....2
- "Hyvä elämä saa myös olla hauska".....4
- Hoitomuodot lapsettomuuteen6
- 10 syytä.....6,8 ja 10
- Euroopan kärjessä.....7
- Ravintosisällöt trendejä tärkeämpiä.....8
- Lihaskuntoharjoittelu yhdistettynä aerobiseen liikuntaan tehokasta.....9
- Hyvä työterveyshuolto tärkeänä tukijana yrityksen tuloksessa 10
- Ei ole olemassa joka tilanteen kenkää 11
- Näkövaatimukset lisääntyvät ja aiheuttavat enenevissä määrin myös päänsärkyä..... 11
- Naisten alkoholin käyttö nousussa..... 12
- Naisen sydän vaatii huolenpitoa 12-13
- Kaksi riskiryhmää 13
- Osteoporoosi ja luiden haurastuminen..... 14
- Kun verenpaineen kotiseuranta on tarpeen..... 14-15
- Syö nälkään, juo janoon 15

Teemme kaikkemme, että olet silmälaseihisi tyytyväinen!



Saat toiset kaupan päälle, kun hankit mitkä tahansa normaalihintaiset silmälasit syksyn laajasta valikoimastamme! Voit valita esimerkiksi monitehojen lisäksi toiset monitehot. Tai lukulasit.

Kanta-asiakkaanamme saat lisäksi täyden tyytyväisyystakuun. Mikäli et ole tyytyväinen silmälaseihisi, voit vaihtaa ne kuukauden sisällä samanhintaisiin maksutta!

Toiset kaupan päälle!



100 % tyytyväisyystakuu

Toiset kaupan päälle normaalihintaisen (ei tarjous- tai pakettihinnoiteltujen) silmälasien ostajalle. Koskee tilauksia 8.10.-24.11. Kaupan päälle tulevat silmälasit erikoismallistosta - kirkkain tai aurinkolasilinssein. Myös monitehot. Ei voi yhdistää muihin tarjouksiin.

instrumentarium
Asiantuntija

MEDIA PLANET

PÄIVÄLEHDEN ULOTTUVUUS JA AMMATTILEHDEN KESKITYNEISYYS

HELSINKI • TUHKOLMA • LONTOO • ZÜRICH • MADRID • OSLO
KÖÖPENHAMINA • BERLIINI • AMSTERDAM • MILANO • DUBLIN
TALLINNA • BRYSSSEL • NEW YORK

WWW.MEDIAPLANET.COM

PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ: Markus Rauramo, markus.rauramo@mediaplanet.com, 09-56584012

TOIMITTAJAT: Päivi Remes, Johanna Oris, Jon West, Jari Nikkora,
Satu Pietarinen, Tarja Rannisto

TUOTANTOPÄÄLLIKKÖ: Nora Helanto, nora.helanto@mediaplanet.com, 09-56584032

TAITTO: Mikko Hänninen, mikko.hanninen@mediaplanet.com, 09-56584033

SIVUNVALMISTUS/REPRO: HEKU, 010 681 700

JAETAAN KAUPPALEHDEN VÄLISÄÄ: 19.10.2007

LISÄTIETOJA SUOMI MEDIAPLANET OY:N TEEMALEHDISTÄ:
09-5658400 Suomi Mediaplanet Oy, Unioninkatu 18, 00130 Helsinki

PIDÄ HUOLTA MYÖS ITSESTÄSI.

Korjaava plastiikkakirurgia ja ihon laserhoidot käytössäsi.

Varaa aika
www.mehilainen.fi/ajanvaraus
tai puh. 010 414 00

Ajanvaraus myös sunnuntaisin 8.30-15.



MEHILÄINEN
Aikaa terveydelle.

Airport | Forum | Kielotie | Leppävaara | Lohja | Nummela | Töölö | Ympyrätalo

TEMPUR
PAINETTA VÄHENTÄVÄT PATJAT JA TYYNYT



YHTEISTYÖSSÄ



Suomen Selkälitto

SUOMEN
NIVELYHDISTYS

UNILIITTO

TEMPUR PALKITSEE TERVEYDELLÄ

- 86 % vahvistaa, että TEMPUR lievittää selkäsärkyä
- 88 % vahvistaa, että TEMPUR lievittää niskakipuja
- 80 % vähemmän kääntyilyä
- 100 % allergikoille sopiva

www.tempur.fi

TEMPUR avasi maailman suurimman patjatehtaan! Avajaistarjouksena:

TEMPUR -patjapaketit* sekä uutuustyynyt Deluxe ja Symphony -20% lokakuun loppuun asti - toimi pian!

*Patjapaketit: TEMPUR Kombipatja + 3,5 cm petauspatja sekä TEMPUR Skandinaavisen vuodevalikoiman patjat (patja + petari).

VEPSÄLÄINEN • STOCKMANN • INSTRUMENTARIUM • TEMPUR Sleep Center, Kauppakeskus Tikkuri, Vantaa



"Hyvä elämä saa myös olla hauska"

Kahdesti syövästä toipunut **Elisabeth Rehn** antaa toivoa syöpään sairastuneille sekä heidän läheisilleen. Ajoittain on hyvä myös suhteuttaa oma tai läheisensä vakava sairaus maailmanlaajuisen kärsimyksen mittakaavaan.

TEKSTI: PÄIVI REMES

Elisabeth Rehn on kokenut elämänsään niin paljon, että olisi kohtuutonta olla kuuntelematta hänen sanomaansa.

- Elämäni tärkeimmäksi työksi näen yhdessä Liberian nykyisen presidentin **Ellen Johnson-Sirleafin** kanssa tekemäni raportin "Women War Peace", joka selvittää naisten ja tyttöjen todellista tilannetta sodissa ja konflikteissa. **Kofi Annan** esitteli Unifemin tilaaman raportin YK:n turvallisuusneuvostolle viisi vuotta sitten, Rehn kertoo.

Hänen kohtaamisensa sotien uhrien, rauhanturvaajien ja useiden maiden korkeimpien päättäjäien kanssa ovat saaneet hänet ja sadat hänen luennoiltaan käyneet vakuuttuneiksi, että naisia kaivataan huomattavasti enemmän neuvottelupöytään. Rehn kiertää edelleen ahkerasti luennoimassa niin kotimaisissa ulkomailakin ja jakaa kriisinhallinta-asiantuntemustaan.

- Saavuin juuri Mostarista ja seuraavaksi suuntaan Tukholmaan, Barcelonaan, Brysseliin, New Yorkiin ja Monroviaan, Rehn luettelee.

Omia henkilökohtaisia tragedioita on Rehnin kohdalle osunut enemmän kuin tarpeeksi: rakkaan puolison poismenon lisäksi mm. kaksi erillistä sairastumista syöpään: ensin vuonna 1995 paksusuolensyöpään ja sitten vuonna 2000 rintasyöpään.

- Olen joskus hirteishuumorilani todennut, etteivät minulle sovi presidentinvaalit - molemmat syövät tulivat vaalien jälkeen! Ei siis pelkoa, että enää asetun ehdokkaaksi, Rehn naurahtaa.

Vaikeinta läheisille on pysyä reippaana

Rehnin mukaan syövästä kohtaanen on vaikeaa, varsinkin läheisille. - Se on usein vaikeampaa heille, koska heidän täytyisi jaksaa pysyä reippaana. Oman ja rakkaimpani vakavan taudin jälkeen elämään on tullut erilaiset arvostukset. Lisäksi olen joutunut työssäni varsinkin Balkanin ihmisoikeuksien valvojana ja sitten Bosnian YK-operaation johtajana näkemään niin paljon kärsimystä ja kuolemaa, että omat surut tuntuvat toisarvoisilta.

Hyvä elämä vaihtelee elämänavaiheesta riippuen

Elisabeth Rehniä kuunnellessa ei voi olla ihailematta hänen saavutustamaansa balanssia työ- ja yksityiselämän välillä. Kova matkustus- ja työtahti ei korostu hänen kuvailuisaan, vaan läheisten kanssa vietetyn ajan merkitys: he antavat voi-

maa sairastuneille sairauden eri vaiheissa.

- Syöpäsairaana arkea sairaalaloisesta helpottaa myös mm. Syöpätautien klinikan Tuki ry.

Rehnin viisi vuotta johtaman yhdistyksen toiminta on tuottanut mm. kaikista eri syöpämuodoista helppo-

tajuiset potilasesitteet. Rehn on juuri luovuttanut puheenjohtajuuden **Eeva-Riitta Siitoselle**.

- Tällä hetkellä hyvä elämä minulle tarkoittaa halua tehdä toisille hyviä asioita. Läheisten kanssa vietettyä ajasta saa ja pitää nauttia. Rapsutuneakin on hienoa huomata, että osaa vielä nauraa! •

SYKSYN MARJAISAT RESEPTIT

Marja Puree-hyytelö

2 dl maustamatonta jogurttia
1/2 prk maitorahkaa
1 dl kuohukermää
1 dl sokeria
5 kpl liivatelehtiä
1 prk tyrni-, mansikka- tai musta herukka- Marja Puree!

Laita liivatelehtiä kylmään veteen pehmenemään. Vatkaa kermää vaahdoksi. Lisää jogurtti, rahka, sokeri ja Marja Puree. Liota liivatelehtiä parissa ruokalusikallissa maitoa tai vettä.

Lisää seokseen ja sekoita. Kaada seos vedellä huuhdeltuun kulhoon tai annoskupeihin ja hyydytä kylmässä 3-4 tuntia tai seuraavaan päivään. Ennen kumoamista käytä kulhot kuumassa vedessä. Kumoa hyytelö tarjoille laakealla vadille nnohytytelöt jälkiruokalautasille.

Kaada peiliksi ja kastikkeeksi vadille tyrnihytytelön seuraksi mansikka-marjapureeta. Marja Puree-mansikka- ja mustaherukkahyytelön väripariksi ja kastikkeeksi sopii erinomaisesti tyrniseose. Voit tehdä myös kerrosyytytelön

esimerkiksi tyrni- mansikka tai tyrni-mustaherukka.

Aurinkopirtelö

1 dl rasvatonta piimää
2-3 rkl maitojäätelöä (vanilja)
1 dl Marja Puree- tyrniseotta
2 tl juoksevaa hunajaa

Sekoita kaikki ainekset keskenään ta-saiseksi seokseksi, esimerkiksi sauvasekoittimella.

Lähde: Pakkasmarja

YRITYSJOHTAJAT
HUOM!

VAROITUS!
ELIXIAN YRITYSSOPIMUS
ANTAA HENKILÖKUNNALLESI
LISÄENERGIAA!

**TERVETULO A KESKUSTELEMAAN
HENKILÖKUNTASI HYVINVOINNISTA!**

ELIXIA TARJOAA ENITEN!

- Laajin ja monipuolisin ryhmäliikuntatarjonta
- Uusimmat ja laadukkaimmat yksilöliikuntalaitteet
- Yksilöllinen liikuntasuunnitelma ja seurantatapaamiset ohjaajan kanssa
- Tulostakuu - takaamme, että kuntosi paranee!
- Ilmainen ELIXIAN oma lapsiparkki
- Ilmainen aamiainen arkisin
- Ilmainen pysäköinti (pl. Alexium)
- Personal Trainer -palvelut
- ELIXIA Cafe
- ELIXIA Shop

Liikuntaseteli®
Käy meillä.



Helsinki	Alexium Tali Itäkeskus Sello	Puh. (09) 684 4500 Puh. (09) 565 5500 Puh. (09) 341 7880 Puh. (09) 849 3500	Aleksanterinkatu 15 Kutomokuja 4 Korsholmantie 2 Leppävaarankatu 3-5
Espoo	Länsiväylä Seppälä Kaleva Jokivarsi	Puh. (09) 887 4400 Puh. (014) 337 1950 Puh. (03) 3126 2500 Puh. (02) 284 2500	Piispanportti 12 Ahjokatu 1 Jäähallinraitti 3 Itäinen Rantakatu 60

www.elixia.fi

ELIXIA
Liikunta- ja hyvinvointikeskus

10 syytä Hoitomuodot lapsettomuuteen



Esitämme sinulle tässä kymmenen tavallisesti mielenkiintoista näkökulmaa siinä vaiheessa, jossa luultavasti olet juuri nyt - tupakoinnin lopettamisvaiheessa.

1. Minähän voin aika hyvin – ainakin vielä

Olen maksanut aika paljon salikortistani. Sitten saan huonon omatunnon, koska en ehdi käydä siellä kovin usein. Mutta pääasia kai on, että yritän? Haluan pysyä terveenä enkä sairastua turhaan.

2. Kuka täällä rohisee?

Kun katson itseäni peilistä, mieleeni ei tule, mitä keuhkoni näyttävät. Mutta kun istun hiljaisessa elokuvateatterissa tai kun makaan nukkumista odottellessa – silloin voin totisesti kuulla! Tai kun olen saanut juosta bussin kiinni. Silloin...

Jatkuu sivulla 8
▼ MAINOS



Joka kuudes hedelmällisessä iässä oleva pariskunta kärsii tai on kärsinyt lapsettomuudesta. Ympäristökijät ja elintavat sekä raskauden yrityksen myöhäinen ajankohta vaikuttavat kaikki siihen, että lapsettomuus on yhä tavanomaisempi ongelma.

TEKSTI: JOHANNA ORIS

Lapsettomuudella tarkoitetaan hedelmällisessä iässä olevan parin yli vuoden kestänyttä tuloksetonta yritystä tulla raskaaksi. Kun ikää tulee yli 35 vuotta niin pienetkin häiritteijät alkavat korostua ja hoitoihin kannattaa hakeutua jo puolen vuoden yrityksen jälkeen. Kun koeputkihedelmoityksessä onnistumisprosentti 38 ikävuoteen saakka voi olla 30-40 prosenttia, niin 42-vuotiaan kohdalla se on laskenut jo noin 10 prosenttiin.

Stakesin tilastojen mukaan hoitoon hakeutuvien määrä on noussut vuosittain ja myös hoitojen tulokset ovat hieman parantuneet viime vuosina. Hoitoon hakeutuneista pareista keskimäärin 80 prosenttia voidaan auttaa.

Hormonihoidosta koeputkihedelmoitykseen

Lapsettomuushoitoja on monenlaisia ja jokaisen parin kohdalla tehdään yksilöllinen hoitosuunnitelma. Hoitomuoto riippuu lapsettomuuden syistä sekä hoitoa tarvitsevien

iästä. Jos raskaaksi tulo on mahdollista omilla sukusoluilla, kaikissa hoitovaihtoehdoissa on mahdollista käyttää myös lahjoitettuja sukusoluja. Noin neljäsosassa tapauksista lapsettomuudelle ei löydy selitystä.

Munasolun irtoamishäiriöitä hoidetaan hormonihoidolla (ovulaation induktio), jonka aikana nainen ottaa hormoneja joko tableteina tai pistoksina. Siittiöiden laadusta tai määrästä johdettava lapsettomuutta hoidetaan puolestaan inseminaatiolla eli keinohedelmöityksellä. Inseminaatiosta siittiöitä ruiskutetaan suoraan kohtuonteloon, jolloin ne pääsevät helpommin munatorviin hedelmöittämään munasolun.

Jos hormonihoito, inseminaatio tai ne yhdessä eivät tuota toivottua tulosta on koeputkihedelmoitys seuraava vaihtoehto. Koeputkihedelmoityksessä (IVF) munasarjoista kerätään emättimen kautta munasolun, jotka hedelmöitetään kehon ulkopuolella. Kun hedelmöityneet munasolut ovat jakautuneet alkioiksi, ne siirretään takaisin kohtuun.

Koeputkihedelmoitys on kaikkein tehokkain lapsettomuuden hoitomenetelmä ja ensisijainen hoito se on silloin kun lapsettomuuden syy on munajohtimissa tai hyviä siittiöitä on vähän. Sen onnistumiseen vaikuttavat kuitenkin monet tekijät, kuten naisen ikä, pariskunnan munasolujen ja siittiöistä saatujen alkoiden laatu sekä siirrettävien alkoiden määrä.

Koeputkihedelmoityksen yhteydessä voidaan käyttää mikrohedelmöitystä (ICSI), jos miehellä on vähän siittiöitä tai ne ovat huonolaatuisia. Mikrohedelmöityksessä siittiö vietään mekaanisesti munasolun sisään. IVM-hoito puolestaan tarkoittaa munasolujen keräystä munasarjoista ilman edeltävää hormonihoitoa. Munasolut kypsytetään ja hedelmöitetään laboratoriossa ja 3-4 päivän päästä keräyksestä ne siirretään kohtuun.

Riskien minimointia ja tilastotietoa

Lapsettomuushoitojen suurin riski liittyy monisikiöraskauksiin. Suomessa



KUVA: YO OURA

on koeputkihedelmoityksissä siirrytty pääasiassa yhden alkion siirtoihin, jota riskiraskauksilta vällyttäisiin. Asiaa ei ole säädetty laissa ja joskus on perusteltua siirtää kaksi alkioita. Monisikiöisten synnytysten määrä vuoden 2005 hoidoista oli 11,3 prosenttia.

tynyt riski saada solumuutoksia ja kohdunkaulan syöpä, eli jos hänellä on ollut useita partnereita, papilloomavirus, (HPV)-infektioita ja/ tai muita gynekologisia infektioita ja hän tupakoi.

Ennaltaehkäisevä rokote

Kohdunkaulan syöpään on kehitetty ennaltaehkäisevä rokote, jonka liittämisestä kansainväliseen rokotosuohjelmaan käydään parhaillaan keskustelua. Rokote hyödyttää eniten annettuina 11-13 vuotiaalle tytöille, ennen sukupuolielämän alkua. Rokotteita on tällä hetkellä markkinoilla kahdella eri kaupanmikkeellä. Toinen ennaltaehkäisevä kohdunkaulan syöpää, ja toinen edellisen lisäksi kondyloomaa ja ulkosynnytynsyöpää. Rokotteeseen sisältyvät HPV-tyypit vastaavat yli 70 %:sta kohdunkaulan syöpää aiheuttavista ihmisen papilloomavirusryypeistä. Rokotteesta on hyötystä silloin, kun mitään HPV-infektioita tai piilevää papilloomavirusta ei vielä ole elimistössä, Nieminen korostaa.

Ennaltaehkäisevällä rokotteella on aina suuri merkitys yhteiskunnan tautitaakkaan sillä se vähentää potentiaalisia infektiota saajia ja taudin esiasteen omaavia ja tätä kautta ennustettavissa olevien sairastuvien aikuisten määrää. •

Papassa tulee käydä useammin myös silloin, kun naisella on lisää-

Vuonna 2005 aloitettiin vajaan 8 prosenttia synnytyksen, jossa oli vähintään yksi elävänä syntynyt lapsi. •

Elävän lapsen synnytyksen eteni 21,2 prosenttia IVF- ja 21,2 prosenttia ICSI-siirroista. Inseminaatiohoitoeroista 12 prosenttia eteni

raskauteen ja 8 prosenttia synnytykseen, jossa oli vähintään yksi elävänä syntynyt lapsi. •

Asiantuntijat:

Tuija Foudila, LL, naistentautien, synnytysten ja gynekologisen endo-

krinologian erikoislääkäri, Felicitas-klinikka.

Niklas Simberg, LKT, dosentti, naistentautien ja synnytysten sekä gynekologisen endokrinologian erikoislääkäri, Fertinova-klinikka.

Tilastotiedot: STAKES

Euroopan kärjessä

TEKSTI: JON WEST

Suomessa aloitetaan vuosittain vajaan 8000 koeputkihedelmoitykseen liittyvää hoitoa. Hoitojen määrä suhteutettuna väkilukuun on Suomessa Euroopan kolmanneksi suurinta Tanskan ja Slovenian jälkeen. Hoidon aloittamiselle ei ole ikärajaa, vaan sopivuus on lääkärin päätettävissä. Lain mukaan raskaus ei saa aiheuttaa naisen iän tai terveydentilan vuoksi vaaraa naisen tai lapsen terveydelle.

Hoidoille on tilausta

- Suomessa noin joka viides pari kärsii jossain vaiheessa lapsettomuudesta, kertoo Stakesin erikoistutkija Reija Klemetti. Ennen hoidon aloittamista naisille tehdään gynekologinen tutkimus, ultraääni sekä kartoitetaan kuukautiskierto. Tarvittaessa voidaan tehdä munajohtimen aukiolotutkimus, kohtu- tai vatsanelon täyhystys ja kromosomitutkimus.

- Ensitason hoitoina annetaan hormonihoitoja munasolun irtoamishäiriöihin, tai siihen, ettei munasoluja kypsyy, Klemetti kertoo. Muita mahdollisuuksia ovat keinohedelmöityksen ja koeputkihedelmoityksen avulla. Hoitojen onnistuminen heikkenevät ja riskit raskausaikana lisääntyvät naisen iän myötä. Tärkeää on muistaa se, että hoidoissa on käytetty isoja hormoni-määriä, mikä voi olla riski äidille ja tulevalle lapselle. Vaikka suurin osa lapsista syntyy täysin terveenä, ei hoitojen pitkäaikaisista vaikutuksista ole vielä tietoa. Esimerkiksi keinohedelmöityksen lapsen murrosiästä tai lasten omasta hedelmällisyydestä ei löydy tutkimustietoa, Klemetti sanoo ja muistuttaa, että joidenkin kohdalla adoptio voi olla varteenotettava vaihtoehto. •

Hedelmöityshoitojen määrää vaihtelee rajusti. Joillekin yksi hoito riittää, toisille kyseessä on hyvin pitkäaikainen projekti. Stakesin hedelmöityshoitolaitosten mukaan keskimäärin kuusi koeputkihedelmoityshoitojaksoa tarvitaan per syntymä. Lopullinen hinta määräytyy varsinaisten toimenpiteiden lisäksi naisen iästä ja lääkityksestä. - Oman tutkimukseni mukaan yksi koeputkihedelmoityskerta maksoi noin 4.000 euroa. Hintaan kuuluivat lääkkeet, toimenpiteet lääkärinpalkkioineen ja perustutkimukset, Klemetti täsmentää.

Kyseessä ei ole pikkujuttu

Noin 1500 lasta syntyy Suomessa vuosittain koeputkihedelmoityksen avulla. Muiden hoitojen avulla syntyneiden lasten määrää ei ole tilastoitu, mutta joukko lieene suuri. Klemetti ei kuitenkaan kehoita tuijottamaan pelkkää statistiikkaa: - Toivon ettei keinohedelmöityksestä tulisi lapsenhankinnan lykkäämisen takia luonnollisen lapsensaannin vaihtoehto. Hedelmällisyys ja hoitojen onnistuminen heikkenevät ja riskit raskausaikana lisääntyvät naisen iän myötä. Tärkeää on muistaa se, että hoidoissa on käytetty isoja hormoni-määriä, mikä voi olla riski äidille ja tulevalle lapselle. Vaikka suurin osa lapsista syntyy täysin terveenä, ei hoitojen pitkäaikaisista vaikutuksista ole vielä tietoa. Esimerkiksi keinohedelmöityksen lapsen murrosiästä tai lasten omasta hedelmällisyydestä ei löydy tutkimustietoa, Klemetti sanoo ja muistuttaa, että joidenkin kohdalla adoptio voi olla varteenotettava vaihtoehto. •

Kohdunkaulan syöpä koskettaa nuoria naisia

Kohdunkaulan syöpä on maailmanlaajuisesti naisten toiseksi yleisin syöpätauti – vain rintasyöpä on sitä yleisempi. Suomessa kohdunkaulan syöpään sairastuu vuosittain keskimäärin 150 naista. Tulevaisuuden ennuste ei näytä valoisammalta, mikäli osallistuminen syöpää ehkäisevään seulontaan ei merkittävästi lisäänty. Tosin syövän esiintyminen Suomessa v. 2005 oli Euroopan ja koko maailman alhaisin, ja esimerkiksi Ruotsissa ilmaantuvuus on kaksinkertainen.

Syövän hoito Suomessa on huippuluokkaa

Suomessa seulonnoissa jo 45 vuotta käytössä ollut Papa-testi on todistetusti tehokkain menetelmä kohdunkaulan syövän ja sen esiasteiden löytämiseksi. Yksikään menetelmä ei ainakaan vielä ole osoittautunut papa-testiä paremmaksi. HYKS Jorvin naistentautien ylilääkäri, dos. Pekka Niemisen asiantuntemuksen mukaan uusia seulontatestejä tulisiikin aina verrat Papaan ja testata Papan rinnalla ennen kuin niitä mahdollisesti otetaan yksinään rutiinikäyttöön.

Niemisen mukaan testillä on kyettävä estämään jopa 80% kohdun-

kaulan syövästä. Myös varhaisvaiheeseen kehittyneen syövän parantamisen 5-vuotisenennuste on yli 90%. Ongelman Niemenen näkee alle 40-vuotiaiden naisten tilanteena. ”Tässä ikäluokassa syövän ilmeneminen on Suomessa kaksinkertaistunut viimeisen 10 vuoden aikana. Syynä on nuorten naisten huono osallistuminen seulontaan. Vain vähän yli 50 % osallistuu, kun se muissa ikäluokissa on yli 70%”, hän toteaa huolestuneena.

Oireista hoitoon

Koska kehittyvä kohdunkaulan syöpä voi olla täysin oireeton, kuvaa seulontatulos paremmin kohdunkaulan tilannetta kuin oireet tai

niiden puuttuminen. Poikkeava gynekologinen verenvuoto-oire, esimerkiksi verenvuoto yhdynnän yhteydessä tai verenvuoto sen jälkeen, kun kuukautiset ovat kokonaan lakanneet, voi joskus olla merkki pahanlaatuisesta taudista. Tällöin kannattaa hakeutua lääkäriin.

Kohdunkaulan syövän esiasteet hoidetaan tavallisesti poistamalla sairaalan poliklinikalla tai laser-poltolla paikallispuudutuksessa sairaalan poliklinikalla. Lievimpien esiasteiden paranemista seurataan sairaalan poliklinikalla. Jos syöpä on kuitenkin päässyt kehittymään, sitä hoidetaan leikkauksella, säde- ja sytostaattihoidoilla.

Kohdunkaulan syövän torjunnan tutkiminen Suomessa on maa-

www.omaomron.fi

Hyvä minä!

Ei enää ikinä laihdutuskuuria. Tästä eteenpäin **painonhallinta** on osa jokapäiväisiä valintojani. Otan avuksi Omronin askelmittarin ja uuden kehonkoostumusmittarin -se on lahjomaton! Uudella elämäntavallani verenpaineikin pysyy normaalina.

A Good Sense of Health

Omron M6 Olkavarsiverenpainemittari

- Omron M6-olkavarsimittarissa on markkinoiden suurin näyttö
- 3 viimeisen mittauksen keskiarvotoiminto
- 90 mittauksen muisti
- M6 ilmoittaa, mikäli epäsäännölliset sykäykset saattavat vääristää lukemaa ja näyttää vain luotettavat tulokset
- Mittarin mukana tulee keskikokoinen mansetti, S- ja L-koko saatavana lisävarusteena



OMRON



Omron BF500 Kehonkoostumusmittari

- Mittaa kehon painon, painoindeksin, rasvaprosentin, sisäelinten rasvaprosentin, luustonlihasprosentin ja lepoaineenvaihdunnan määrän
- Muistipaikat 4 henkilöille sekä vierasilla
- 90 päivän muisti
- Näyttöyksikköä on helppo käyttää ja lukea

Omron Walking style II Askelmittari

- Laskee askeleet ja aerobiset askeleet
- Mittaa kuljetun matkan ja energiankulutuksen
- 7 päivän muisti
- Kello
- Pieni, kevyt ja tyylikäs
- Helppo käyttää
- Toimii luotettavasti taskussa, laukussa tai vyötäröllä
- Kiihtyvyyssanturiteknikalla varustettu askelmittari
- UKK-Instituutti suosittelee



Myynti: Apteekit, Intersport, Optikkoliikkeet, Prisma, Sokos, Stockmann ja Yliopiston Apteekki

3. Mmm-se maistuu niin hyvältä...

Sekä maku- että hajuaistin sanotaan heikkenevän tupakoidessa. Rakastan hyvää ruokaa. Ja mielestäni parhaita savukkeita ovat ne, jotka poltan kahvin ja jälkiruuan kanssa syötyäni ja juotuaani hyvin.

4. En halua koskaan tulla lihavaksi

Tiedän, että söisin lohdukseni! Vaikka onhan sitä hiukan ylimääräisen karkin arvoinen, jos pystyy lo-
pettamaan tupakoinnin. Painon pitäminen alhaalla on ehkä kaikkein typerin veruke jatkaa polttamista. Hetkinen, en kai minä tee niin?

5. Mistä rypynni ovat ilmestyneet?

Kulutan joka aamu pitkän aikaa laittamassa itseäni kuntoon. Kasvoni, hiukseni ja vaatteeni - kylläpä aika lentää, ennen kuin pääsee lähemmään. Olenko tarpeeksi viehättävä?

6. Teen töitä parhaiten stressaantuneena

Kun olen töissä stressaantunut, oikein odotan tupakkataukoa. Silloin saan henkäyksen raikasta ilmaa. Tavallisesti poltan joidenkin hausimpien työtovereideni kanssa. Varmaankin kaipaisin heitä ja rasittaisin itseni kuoliaaksi ilman tupakkataukoa.

7. Luulen olevani raskaana - taas

Olen aina ajatellut, että tupakanpolton lopettaminen olisi itsestään selvää, kun tulen raskaaksi. Silloin on todella aiheellista lopettaa. Sitten kun se aika tulee. Voin hyvin poltella vähän ennen sitä.



Jatkuu sivulla 10

Ravintosisällöt trendejä tärkeämpiä

Eva Wahlströmin kalenterissa on taas täyttä. Nyrkkeily vie kaiken ajan elämästä ja lähimpänä maalina toiminnalle ovat naisten EM-kisat, jotka käynnistyvät Tanskan Vejlessä neljästoista lokakuuta.

TEKSTI: JARI NIKKOLA

Kisojen ja punnituksen lähestyessä nyrkkeilijät tekevät painonpudotuseraation, jota ei voi suositella kotona kokeiltavaksi.

- Osa ruoasta vaihtuu ateriankorvikkeisiin. Syön sen verran, että jaksan harjoitella ja palautua siitä. Viimeisinä päivinä ennen kisoja joutuu joskus jättämään ruoan lähes kokonaan pois ja viimeisenä päivänä nesteetkin. Viimeiset kilot ja grammat hikoillaan pois. Tästä hän ei kannata ottaa mallia, kaikki tulee takaisin muutamassa tunnissa punnituksen jälkeen, Wahlström myöntää.

Normaaliosuhteissa Wahlström on tasapainoisen ravinnon ystävä. Alakarpkaus trendieettinä istuu huippu-urheilijalle heikosti ja ajatukset painuvat lähemmäksi low fat -mallia. Tosin tässäkin kohdin ääriä on hänen mukaansa epäsuositeltava.

- Urheilija tarvitsee hiilihydraatteja, mutta on tärkeää katsoa, että ne ovat hyviä. Pastar ja riisit ovat enemmänkin "high carb", mutta niitä täytyy syödä. Rasvaa en syö paljoa, mutta elimistö tarvitsee sitäkin. Laihduttajien kannattaisi mieluummin oppia syömään oikeanlaisia hiilareita kuin jättää ne kokonaan pois.

- Yleensäkin olisi tärkeämpää opetella katsomaan ja ymmärtämään ruoka-aineiden ravintosisältöä, eli hiilareita, rasvoja, proteiineja jotka lukee tuotteessa, sen sijaan, että seuraisi trendejä. Samoissa ruoka-aineissa voi olla yllättävän isoja eroja, Wahlström muistuttaa.

Nyrkkeily vie Evalta kaiken ajan nykytilanteesta. Urheilun lisäksi hän tekee joitakin PR-esiintymisiä sponsoreille. Kalenteriin mahtuu myös Naisten nyrkki -tapahtuma, joka järjestetään tammikuussa.

Aiemmin Wahlström kävi töissä huippu-urheilun rinnalla, nyttemmin yhdistelmä on katsottu liian raskaaksi, kiitos tilanteesta aktiivisesti mukana eläneiden sponsoreiden.



INFO
Nimi: Eva Wahlström
Syntynyt: 30.10.1980, Loviisa
Ammatti: liikunnanohjaaja, nyrkkeilijä

Kuntoliikuntaa arjessa Wahlström suosittelee silti kaikille.

- Tärkeintä on löytää mielekästä tekemistä. Ehkä se on kuntonyrkkeilyä, ehkä kävelyä metsässä, ehkä napatanssia, ehkä kuviokelluntaa. Kannattaa kokeilla paljon ja tehdä monipuolisesti, ei pelkästään seurata mikä on muodissa.

- Yleensä puhutaan puolesta tunnista kolme kertaa viikossa, mutta se on kyllä vähimmäistarve. Ei varmasti haittaisi vaikka joka päivä kävelisi pienen lenkin, siviiliviraltaan liikunnanohjaajana toimiva nyrkkeilytoivo usko. •

SYKSYN MARJAISAT RESEPTIT

Tyrnipirtelö

1 dl kevyt- tai rasvatonta maitoa
1 banaani
100g Marja Pyree-tyrnisosetta

Paloittele banaani. Sulata marja puree ohjeen mukaan. Laita ainekset tehosekoittimeen ja anna käydä vähän aikaa, kunnes seos on tasaista. Tarjoile heti aamu- tai välipalajuomana.

Pure puolukka-yllätys

1 dl hapankorpu jauhe tai rouhittuja
1 prk Marja Pyree-puolukkasosetta

Kastike:
1/2 dl kuohukermaa
1/2 dl rahkaa
1rkl juoksevaa hunajaa

Hienonna hapankorpuet esimerkiksi kaulimella tai tehosekoittimella. Paahda jauhe pannul-

la ruskeaksi. Sekoita juuri ennen tarjoilua korpupujauhe ja puolukkasose. Jaa 3-4 tarjoilulasiin. Sekoita kastikkeen ainekset vatkaamalla ja nosta lusikalla pinnalle. Voit koristella myös pursoittimella.

Pullapiirakat

Pohja: pullataikina

Täyte: Marja Puree mansikka, -puolukka, -mustaherukka tai tyrnisosetta.

Tee tavallinen pullataikina tai osta valmis taikina. Leivo pikkupulliksi ja anna kohota. Paina lasilla syvennys pullan keskelle, voitele reunat munalla. Laita syvennykseen noin 2 rkl halua-
maasi marja puree - sosetta ja paista 200 asteessa noin 10-15 minuuttia. Kaikki neljä erilaista marja pureeta hyttyvät paistuesssa miellyttävän pehmeiksi.

Lähde: Pakkasmarja

EVAN VIIKKO-OHJELMA

Ma aamu: Nopeusvoimaa, peruskestävyys - tasavauhtinen lenkki 6-7 km
Ma ilta: Tekniikka pistareilla (pistehanskat) 45min, fysioterapiaa

Ti aamu: Pistareihin tekniikkaa 45 min, pariteknikkaa + liikkuharjoitusta 10 x 2 min
Ti ilta: Aerobic tai tanssi, venyttely

Ke aamu: Tasavauhtilenkki 7 km, kestovoima
Ke ilta: Tekniikkaa pariharjoituksena 8 x 2 + pistarit 30 min

To aamu: Liikkuminen + lyönnit liikkeestä nilkkapainoilla 10 x 2 min

To päivä: mentaalivalmennus
To ilta: Lämmittely + venyttely

Pe aamu: Pariteknikkaa 8 x 2 min, pistareihin tekniikkaa 45 min
Pe ilta: Tasavauhtilenkki 4-5 km + nopeusvoima

La aamu: Vauhtikestävyys - vauhtileikkittelyä maastossa 40 min + kestovoimakuntopiiri vapaa
La ilta:

Su: Lepo, hieronta, fysioterapia

TOIVE LAPSESTA.

Olemme erikoistuneet naisesta ja/tai miehestä johtuvan lapsettomuuden hoitoon. Pariskunnalla on oma lääkäri ja tuttu hoitaja koko hoidon ajan. Hoidot suunnitellaan yksilöllisiksi.



Kehittämämme hoitomenetelmät näkyvät raskaustuloksissamme, joita kannattaa verrata. Ensimmäisenä yksityisenä lapsettomuuslinikkana Suomessa meille on myönnetty ISO 9001/2000 laatusertifikaatti. Haluamme toimia luottamuksenne arvoisesti.

Klinikamme ovat Helsingissä ja Lappeenrannassa. Mielenkiintoista tietoa kehittämistämme hoitomenetelmistä sekä vastaukset uusiin kuukauden kysymyksiin osoitteessa

www.felicitas.fi

Autamme luontoa onnistumaan.



Felicitas

Felicitas-Klinikka Helsinki, Urho Kekkosen katu 4-6 A, 00100 Helsinki, puh. (09) 612 2750

Lihaskuntoharjoittelu yhdistettynä aerobiseen liikuntaan tehokasta

TEKSTI: SATU PIETARINEN

Työpäivän jälkeen oma sohva tuntuu houkuttelevammalta vaihtoehdolta kuin kuntoilu. Kuitenkin jo puolen tunnin liikkuminen jälkeen olo tuntuu paljon virkeämmältä ja energisemmältä. Stressi vähenee ja mieli piristyy. Kilojensa kanssa taisteleville liikunta tuo paljon helpotusta.

Koska laituessa menetetään rasvan ohessa myös lihakudosta, painonhallintaan kuuluu säännöllinen liikunta lihaskunnan ylläpitämiseksi, muistuttaa Kurvit-painonhallintaklubin klubivastava **Hannele Nousiainen**. Liikunta tehostaa myös aineenvaihduntaa ja lisää energian kulutusta ja rasvojen käyttöä energian lähteenä, jolloin laihuminen on helpompaa.

Nousiainen neuvoo lähettämään varovasti liikkeelle, varsinkin jos liikuntaa ei ole harrastanut pitkään aikoihin. Harjoitusten tehoa voi nostaa pikkuhiljaa kunnon kohentuessa. Ollisi hyvä, jos liikuntaa harrastettaisiin vähintään kolme kertaa viikossa. Kaikenlainen liikunta on hyväksi unohtamatta päivittäistä hyötyliikuntaa.

Erityisen tehokasta painonpudottajalle on lihaskuntoharjoittelu yhdistettynä aerobiseen liikuntaan. Nousiainen suosittelee kokeilemaan Kurvit 30-minuutin kiertoharjoitusta, joka on kehitetty näiden kahden harjoituksen ympärille. Puolessa tunnissa voi tehdä aerobicia ja lihaskuntoharjoituksen samalla kertaa uudella laitteella, joissa hydraulinen vastus toimii molempiin suuntiin. Näin jokainen laite aktivoi kahta eri lihasryhmää yhdellä kertaa. Koska liikunta on matalasykkeistä, se auttaa pitämään aineenvaihdunnan vilkkaana. Tämä sallii mahdollisuuden syödä hyvin ja silti laihua. •

Selätä selkävaivat

Luonnollisesta asennosta terveyttä **SALLI Satulatuolilla**

- + alaselkä tervehtyy
- + hartiat rentoutuvat
- + ryhti korjaantuu
- + hengitys syvenee
- + virkeys lisääntyy
- + lihasjännitykset vähenevät
- + jalkojen verenkierto elpyy
- + kaksiosainen istuin parantaa genitaaliterveyttä

Salli Compact - sähköisesti säädettävä työpöytä, tukea käsille

Salli MultiAdjuster - mukava ja hioistamaton monipuoliset säädöt

Salli Systems
Puhelin 010 270 1210
info@salli.com
www.salli.com

The Original Salli System

Felicitas

Felicitas-Klinikka Helsinki, Urho Kekkosen katu 4-6 A, 00100 Helsinki, puh. (09) 612 2750

Felicitas-Klinikka Lappeenranta, Toikankatu 4, 53100 Lappeenranta, puh. (05) 544 7300



8. Miten niin säästän?

Savuke voi maistua hyvältä. Hyvästä mausta saa aina maksaa. Aski päivässä maksaa 28 euroa viikossa. Vuodessa on 52 viikkoa. Aski päivässä vuoden ajan tulee maksamaan 1 456 euroa. Voit siis säästää paljon lopettamalla tupakoinnin. Ensinnäkin siinä miten voit, ja toiseksi puhtaassa rahassa mitattuna.

9. Hohdokas minäni...

Kun joskus aloin polttaa - turha kieltämään - johtui siitä, että minusta tupakointi oli jollakin lailla coolia. Koulussa juuri "kovisjengi" hengaili tupakalla nurkan takana. Mutta nykyään tuntuu polttaminen pelkääntään "sisäpiiriin" kuuluminen vuoksi hiukan tarpeettomalta. Ehkä se silti on ikään kuin klassisen hohdokasta Hollywoodin tapaan.

10. Vapaus vältytä

Miten mukavaa olisi voida käyttää rahaa vain hyviin asioihin. Miten hienoa, jos haju- ja makuistit olisivat huippuherkät. Miten kivaa olisi käydä kaupassa ilman, että ostaa savukkeita. Miten hienoa olisi päästä tyhjentämästä tuhakuppeja. Miten hienolta tuntuisi sisäisesti, kun tietää elävänsä terveesti. •



Lähde: McNeil

Hyvä työterveyshuolto tärkeänä tukijana yrityksen tuloksessa

Yrityksen kannattaa satsata monipuolisiin työterveyspalveluihin, sillä henkilöstön hyvinvointi on yrityksen menestymisen perusta. Hyvin järjestetyt työterveyspalvelut parantavat yrityksen imagoa ja toimivat kilpailuvalltina rekrytointitilanteessa.

TEKSTI: JOHANNA ORIS

Työterveyspalveluiden järjestäminen on osittain lakisäätöistä, mutta yritysten kannattaa panostaa paito monipuolisuuteen. Rekrytointitilanteessa ei ole yhdentekevää, millaisia työterveyspalveluita yrityksellä on tarjota työntekijöilleen. – Monia asioita pidetään jo itsestäänselvytenä ja työntekijä saattaa petyä, jos työterveyspalvelut eivät vastaa odotuksia,



KUVA: LISE GAGNE

toteaa työterveyshuollon ja työeläketieteen erikoislääkäri **Kari-Pekka Martimo** Mehiläisestä.

Laajat työterveyspalvelut käsittävät työterveyslääkärin vastaanoton lisäksi myös erikoislääkäreiden palvelut sekä erilaiset tutkimukset ja toimenpiteet. Sairaanhoidon palveluiden ohella työterveyshuoltoon on mahdollista saada myös monia ennaltaehkäiseviä ja työhyvinvointia lisääviä palveluita.

Työhyvinvointi lisää tuottavuutta

Työhyvinvointia tukevia palveluita ovat esimerkiksi työilmapiirikyselyt sekä erilaiset valmennuskurssit, kuten esimies- tai työhönuohjauksen. Terveystarkastusten yhteydessä voidaan keskustella myös työn sisällöstä työterveyden näkökulmasta. Näiden keskustelujen tarkoitus ei ole korvata suoraan kontaktia esimiehen ja työntekijän välillä, vaan tuoda uutta näkökulmaa asioihin. – Työterveyshuolto voi aut-

taa ulkoisten tekijöiden kuten ergonomian ja valaistuksen järjestämisessä, mutta työhyvinvointiin kuuluvat myös työn sisältö ja kokemus työntönte mielekkyydestä, Martimo toteaa.

Satsaukset työhyvinvointiin palauttavat yritykselle takaisin. Kun työntekijä voi hyvin, hän sitoutuu yritykseen ja yhteisiin tavoitteisiin, työn laatu ja tuottavuus paranevat ja samalla myös työntekijöiden sairastelevuus vähenee. •

Ei ole olemassa joka tilanteen kenkää

Suosittelujen mukaan kenkiä tulisi olla useampi pari, jotta jalkineetkin saavat levätä. Tämä paitsi pidentää niiden käyttöaika, on myös jaloille terveellistä.

TEKSTI: TARJA RANNISTO

Pertti Kujala Oy ECCO-Suomi Ab:sta patistaa meitä myös seuraamaan kenkien kulumista ja vaihtamaan uusiin noin vuoden välein. Kenkien valinnassa on hyvä pitää mielessä se, mihin tarkoitukseen ne hankitaan: iltalenkille sopivat kengät saattavat saada kulmat nousemaan yritysneuvottelussa.

Pehmeys, joustavuus, keveys ja iskunvaimennus

Jalkineen tehtävänä on minimoida jalan kohdistuva rasitus myös pitkien työpäivien aikana. Kenkien laadusta ei saa tinkiä terveellisyyden, istuvuuden ja mukavuuden kustannuksella.

Kujala korostaa kenkien ominaisuuden vaikutusta myös kävelemiseen: - Kävely on miellyttävää ja helppoa keveillä jalkineilla. Meidän malleissamme salaisuus on ulkopohjien materiaaleissa. Suunnittelussa, raaka-ainevalinnoissa ja tuotantomenetelmissä hyödyn-

netään pitkälle kehitettyä tietotekniikkaa, ja jalkineisiin on kehitetty keveiden ja joustavien materiaalien avulla iskulta suojaavia komponentteja.

Terveelliset kengät suunnitellaan paljaan jalan mukaan. Kujala kertoo niiden tällöin myötäilevän jalkaa ja sen liikettä parhaiten. - Kengän tulee tuntua tiukalta jalkapöydän alueella ja avartaa varpaiden alueella. Silloin kantapää pysyy kävellessä paikoillaan ja varpailla on tilaa liikkua luonnollisesti, hän opastaa. •

Kuusi seikkaa työjalkineiden valintaan:

1. Hyvä pohja, jonka tulee taipua päkiästä ja näin ollen helpottaa varvastyöntöä.
2. Kantakapin tulee tukea kantaluun oikeaa asentoa.
3. Hengittävä materiaali.
4. Oikea koko, joka selviää vain sovittamalla jalkineita molempiin jalkoihin.
5. Jalkaan hyvin istuva lesti; jalkineiden tulee tuntua mukavilta jo kaupassa ja niiden tulee olla hyvin istuvat heti ensimmäisestä käyttökerrasta.
6. Muista millaiseen työpäivään kengät valitset!

MAINOS ▼

▼ MAINOS

Istuvan elämäntavan ongelmat

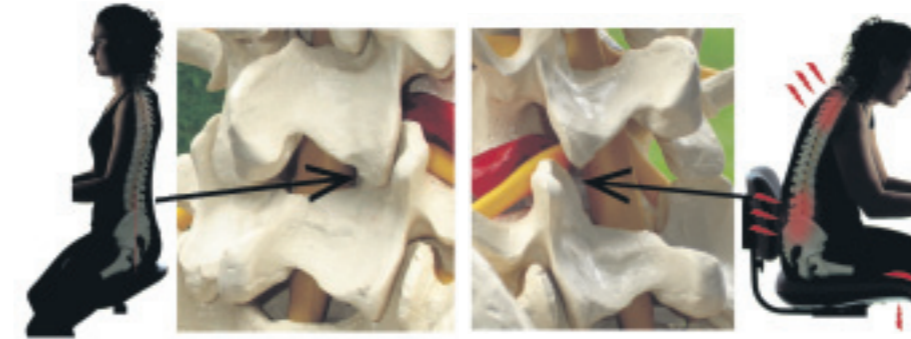
Nykyisin aikuiset istuvat 13 tuntia vuorokaudessa. Perinteinen istumatapa on lisäksi elin- toiminnoille hyvin haitallista. Ei siis ole ihme, että istumaperäisten vaivojen on todettu lisääntyneen huolestuttavasti.

Tavallisen tuolin aikaansaama istuma-asento aiheuttaa laajan ongelmavyyhdin. Selkä pyöristyy huonoryhtiseksi, olkapäät painuvat eteen ja hartiat jännittyvät. Naisilla hartioiden jännittymistä lisää vielä rintaliivien puristus ja rintojen paino. Huonoryhtisen hengitys on pinnallista, hapensaanti vähenee ja väsymys lisääntyy. Lisäksi alaselän ni-

kamat asettuvat väärään kulmaan, välilevyt alkavat rappeutua ja selkälihakset heikkenevät.

Istumisen litistää haitallisesti lantion alueen kudoksia. Tämä puolestaan tuottaa suoni- kohjuja, lisää selluliittia, aiheuttaa ”kylmä- jalkaisuutta” ja jopa tukoksia. Verisuoniston herkkyyttä voi testata painamalla sormella kämmenselässä sinisenä kuuluttava laskimo: suonen tukkimisen tarvitaan erittäin vähäinen paine. On helppo kuvitella, mikä määrä verisuonia ja hermoja sulkeutuu lantiossa ja reisissä, kun yläruumiin monen kymmenen kilon paino litistää niitä tuolia vasten. Perinteinen istuminen heikentää myös suolen ja genitaalialueen terveyttä.

Terveyden näkökulmasta tarkasteltuna perinteinen istumatapa ei yksinkertaisesti toimi.



Satulatuolissa lantio kääntyy eteenpäin ja nikaman asento on tukeva.

Perinteisessä istunnassa nikama asettuu virheellisesti.

Ratkaisuna ratsastuksenomainen istunta

Laadukas, istuimen keskiraolla varustettu satulatuoli näyttää ratkaisevan suurimman osan istumisen ongelmista. Ratsastuksenomaisen istunnan terveellisyys keskiraolisella satulatuolilla perustuu seuraaviin seikkoihin:

1. Ylävartalon ja reisien välille muodostuva 135 asteen kulma ylläpitää hyvää ryhtiä, vähentää tehokkaasti alaselän vaivoja ja syventää hengitystä.
2. Istuinluut kantavat painon ja pehmytkudoksiin kohdistuva paine pienenee.
3. Genitaalialueen tuuletus lisääntyy pienentäen lämpötilaa ja kosteutta ja siten infektioriskiä.
4. Alaruumiin nestevirtaukset aktivoituvat, mikä vähentää huonon verenkierron seurauksia.

5. Polvi- ja lonkkanivelrappeuman riski pienenee.

Satulatuolilla istutaan tavallista ylempänä, joten työpöydän on oltava normaalia korkeammalla. Parasta olisi käyttää ns. maha- kololla varustettua sähkösäätöistä pöytää. Näin ylävartalon painoa saadaan kyynärpäiden varaan ja hartioiden jännitys vähenee. Satulatuolilla rullailu ja tavaroiden kurkotelu on turvallista ”jumpyä”, koska selkä on hyvässä asennossa ja selkälihakset toimivat tehokkaasti.

Parhaimman tiedon puutteessa perinteistä istumistapaa pidetään itsestäänselvytenä. Keskiraallinen satulatuoli tarjoaa kuitenkin ihmisen fysiologian kannalta huomattavasti tervellisemmän vaihtoehdon, jolla on laajempiakin yhteiskunnallisia vaikutuksia: hyvinvoiva ihminen työskentelee tuottavammin.

Veli-Jussi Jalkanen
Istuma-asiantuntija



Lapsetto- muuteen saa hoitoa.

Lapsettomuuden kohtaaminen ajaa usein tunteet ja tosiasiat ristiriitaan, josta lopputuloksena voi olla hämmennystä ja surua. Usko unelmiisi ja anna lääketieteen auttaa. **Lapsettomuushoitoihin kannattaa mennä ajoissa. Mitä aikaisemmin hoito aloitetaan, sitä paremmin lääketiede voi auttaa.**

Nykyään hedelmällisyyttä voidaan parantaa monin erilaisin hoidoin ja avusteisin hedelmöitystekniikoin, joista voit lukea lisää osoitteessa **www.lapsettomuus.com**



www.lapsettomuus.com

Naisten alkoholin käyttö nousussa

Suomessa alkoholin kokonaiskulutus on noussut ennätystasolle vuoden 2004 hinnan alennuksen jälkeen. Merkittävää on naisten kuluttaman osuuden kasvu. Stakesin tutkimusten mukaan naiset kuluttavat jo kolmanneksen koko Suomessa käytetystä alkoholimäärästä.

TEKSTI: JON WEST

Stakesin erikoistutkija **Heli Mustonen** on syystäkin huolissaan nykytilanteesta: - Ratkaisevaa on naisten käyttämä kokonaisuus. Naiset juovat useammin, kerralla juodut alkoholimäärät ovat lisääntyneet, ja sitä kautta tapahtunut humalajuomisen kasvu on hälyttävää, Mustonen kertoo.

Ongelma on todellinen, sillä vuonna 2005 työikäisten naisten toiseksi yleisin kuolemansyy oli alkoholiin liittyvät syyt. Lisäksi monet arvioivat käyttöönsä liittyvät riskit pieniksi ja havahtuvat vasta kun oma terveys alkaa rapista.

Ongelman taustat

Mustonen näkee naisten alkoholin käytön nousun taustalla vääristyneen hyväksynnän juomiselle. Asennoituminen humalaan on nyky-Suomessa tasa-arvoistunut ja humalatilanteille naureskellaan sekä kerrotaan juttuja hienoina, ainutlaatuisina kokemuksina.

Tämän lisäksi julkisuudessa puhutaan alkoholin myönteisistä vaikutuksista ja kohtuuskäytöstä, käsitteestä jonka käyttöä Mustonen epäilee:

- Kohtuuskäyttö on hiljaista hyväksyntää alkoholikäytölle. Yksilölliset erot ovat valtavia, eikä nautittu alkoholimäärä vaikuta tasavertaisesti. Jos parin lasin ottamisesta tulee tapa, syntyy riippuvuus ja määrät nousevat pikkuhiljaa, koska sietoraja nousee, Mustonen selvittää.

Muutoksen on tapahduttava käyttäjässä itsessään. Yksi tapa vähentää kulutusta on annosten laskeminen eri tilanteissa ja pohtia etukäteen kuinka paljon ottaa ja pitää tavoite. Joillekin tosin yksi annoskin on liikaa eikä juominen jää siihen.

Mitä on tehtävissä?

Pelkkä käyttäjän aloite ja päätös ovat hyviä, mutta pysyviä muutoksia saadaan aikaan kun yhteiskunta, kulttuuri ja lähiympäristö eivät enää ihannoita alkoholin käyttöä normitapanana.

- Kenenkään ei pidä olla velvollinen selittämään miksei ota alkoholia, Mustonen sanoo. •

KUVA: JOHN WOODCOCK



Sydän- ja verisuonitauteja on perinteisesti pidetty keski-ikäisten miesten sairauksina. Niitä esiintyy kuitenkin yhtä paljon naisilla, mutta selvästi vanhemmalla iällä.

TEKSTI: SATU PIETARINEN

Valtimotaudit ovat sekä naisten että miesten yleisin kuolinsyy Suomessa. Esimerkiksi vuonna 2004 yli 10 000 naista kuoli valtimotauteihin. Se on lähes kaksi kertaa niin paljon kuin syöpien aiheuttamat kuolemat yhteensä.

Perussy sydän- ja verisuonitauteihin on valtimoiden kovettuminen eli ateroskleroosi, joka alkaa jo lapsuudessa ja kehittyy hitaasti vuosien tai vuosikymmenien aikana. Ateroskleroosia aiheuttavat erityisesti veren korkea kolesterolipitoisuus, tupakointi, kohonnut verenpaine ja diabetes. Myös stressi, masennus ja huono fyysinen kunto lisäävät sairastumisvaaraa sydäntauteihin. Valtimosairaus lähisu-

vussa nuorella iällä, sairastettu raskausmyrkytys ja varhaiset vaihdevuodet ovat myös riskitekijöitä.

Naiset sairastuvat valtimotauteihin eri tavalla kuin miehet ja sairauden kulku on arvaamattomampaa. Sairaus kehittyy hitaammin ja pidemmän ajan kuluessa. Naisen sairastumisikä on kymmenkunta vuotta korkeampi kuin miesten. Hoidon aloittaminen voi myös viivästyä, koska oireet ovat epämääräisempiä ja ne voidaan sekoittaa muihin sairauksiin. Kun miehillä sepelvaltimotautien oireena on yleensä rintakipu, naisilla oireena on usein voimattomuus, hengenahdistus riuksessa tai pahoinvointi. Närästys tai ylävatsavaivat voivat puolestaan sekoittaa ruoansulatuselimistön sairauksiin.

Nuorten naisten elämäntavat ja -tilanne huolestuttavat Sydäntautiliiton ohjelmapäällikkö **Anna-Liisa Rajalaa**. Ruuhkavuosiakaan elävä nainen pyrkii lisäämään voimavarojaan ehtiäkseen kaikkialle. Lepo ja ilo unohtuvat. Kiireessä syödään mitä ehditään ja alkoholin käyttö on arkipäiväistynyt. Tupakointi ja ylipaino ovat lisääntyneet. Verenpaineesta, kolesterolitasosta ja veren sokeriarvoista huolestutaan vasta kun ne ovat jo kohonneet. Sairastumisriskiä ei koeta omakohtaiseksi eikä elämäntapojia muuteta tarpeeksi ajoissa.

Naisilla elämän ongelmat heijastuvat herkemmin sekä fyysisinä että psyykkisinä sairauksina. Työn ja perheen yhteensovittaminen on haas-

tavaa. Työsuhteen epävarmuus, työttömyys, loppuunpalaminen, avioero, lapsettomuus tai vanhemmuuden kriisit ovat ikäviä yllätyksiä.

Koska naiset tuntevat huonosti sydäntautivaaransa ja aliarvioivat oman sairastumisriskinsä, Rajalaa kannustaa tutustumaan Sydäntautiliiton NaisenSydän-ohjelmaan

ja Punainen-kampanjaan. Ainoakaista sydäntä kannattaa vaalia, sillä oikeilla valinnoilla voi vähentää sydäntautivaaransa jopa yli 80 prosenttia. •

www.naisensydän.fi tarjoaa kaikenikäisille naisille tietoa sydämen terveydestä.

www.punainen.fi on suunnattu erityisesti elämän ruuhkavuosia eläville 30-45-vuotiaille naisille.

Masennuslääkkeiden käyttäjät:

Kaksi riskiryhmää

TEKSTI: JON WEST

Tarkasteltaessa suomalaisen naisen mielenterveyden tilaa, kaksi ryhmää nousee esille masennuslääkkeiden käyttäjinä: nuoret naiset, joilla masennuslääkkeiden käyttö on yleistynyt nopeasti sekä alle 60-vuotiaat, eläkeiän kynnyksellä olevat naiset. Myös työikäisten naisten mielenterveysongelmat ovat viime aikoina nostaneet päätään. Tämän vahvistaa Stakesin erikoistutkija **Sinikka Sihvo**: - Työikäisten naisten mielenterveydenhäiriöihin liittyvien työkyvyttömyyslääkkeiden määrä on hälytysignaali. Nyt ollaan kiinnostuneita siitä, miten pidetään ihmiset työelämässä, Sihvo tarkentaa.

Sytä on monia

Työelämän muutokset rasittavat ihmistä. - Työelämän lisääntyneet vaatimukset, kiire ja suoritekeskeisyys takuulla vaikuttavat mielenterveyttä heikentävästi, mutta kaikkien mahdollisten syy-yhteyksien todentaminen on vaikeaa, Sihvo sanoo. Yleinen ongelma on se ettei tunnista väsymyksen tai uupumuksen oireita, ei tajuta, että apua tarvitaan. Sihvon mukaan tilanne voi mennä pahaksikin ennen kuin hakeudutaan hoitoon.

Mistä apua?

Vaikka tutkimukset osoittavat, että naiset hakevat apua terveysongelmiinsa helpommin kuin miehet, silti hoitoon hakeutumisessa on paha viive. Yksityissektorilla avunpyyntö saattaa olla pimenossa, koska "heikkoutta" ei saa näyttää.

Ensimmäinen linkki avun saantiin on oma työterveyslääkäri, joka arvioi onko tarvetta lääkitykseen ja muihin mahdollisiin toimenpiteisiin. Ihminen, joka on työuupunut, tarvitsee apua monella tavalla. - Jos vain määrätään resepti ja sairauslomaa ja sanotaan, että mene kotiin lepäämään, ihminen jää tällöin yksin, eikä tiedä mitä tehdä. Aina pitää olla tarjolla myös psykososiaalista tukea lääkityksen lisäksi eli psykoterapiaa tai muuta keskusteluhoitoa, Sihvo selvittää.

Usein diagnoosina on masennus ja väestötutkimuksen mukaan vain noin kolmasosa masentuneista on käyttänyt terveydenhuoltopalveluita mielenterveydellisten ongelmien takia.

Sihvo näkee tilastojen valossa myös mahdollisuuksia: - Toivoisin lisää keskustelua ja positiivista suhtautumista mielenterveyteen, ei pelkästään sairaus- ja oirekeistä ajattelua. •

SHOES | DESIGNED TO MOVE YOU



Xpedition

Esittelemme maailman ensimmäiset jakinahasta valmistetut vaelluskengät. Jakinahka on vähintään kolme kertaa vahvempaa kuin tavallinen nahka. Aina viime aikoihin saakka jakinahahan erinomaiset ominaisuudet ovat olleet lähinnä sherpojen tietoisuudessa. Sherpat tunnetaan maailman parhaina vuoristo-oppaina. X-Series-kengät ovat jalkojesi selviytymispaketti. Vibram-ulkopohja on joustava ja miellyttävä ja GORE-TEX® -kalvo pitää kosteuden kengän ulkopuolella.

Oy ECCO-Suomi Ab • www.ecco.com/fi

ecco®

Visiolla tutkitaan:

-ibon rypyt
-ibohuokoset
-ibon laatu
-UV-lääkkeiden määrä
-ibon pigmenttiläiskät
-akne

Tuloksia verrataan suhteessa muihin samanikäisiin. Mukaasi saat kuvat ja raportin analyysin tuloksista ja hoitosuosituksia ihosi hoitoa varten.

Kysy lisää

010 808 855

SILUETTI
esteettisen kirurgian yksityissairaala

**Totuus ihostasi
- Visia**

Siluetti on esteettiseen kirurgiaan erikoistunut yksityissairaala. Tarjoamme huippuluokan palveluja kaikissa ulkonäköösi liittyvissä yksilöllisissä ongelmissa. Sairaala Siluetti, Keskuskatu 6, 8.krs., 00100 Helsinki. www.siluetti.fi

SAIN LÄÄKÄRILTÄ RESEPTIN,
JOKA PARANTAA MYÖS *ulkonäköäni*

Tupakoinnin lopettaminen parantaa terveyttä ja ulkonäköä. Jos et ole vielä onnistunut pääsemään irti tupakkariippuvuudesta, käy lääkärissä. Hän voi kertoa lopettamiseen kehitetyistä tehokkaista vaihtoehdoista, joiden avulla voit vihdoinkin päästä pysyvästi eroon tupakasta. www.eroontupakasta.fi



LOPETA LÄÄKÄRIN AVULLA

Pfizer