Mitä sinun terveydellesi kuuluu? – selätä metabolinen oireyhtymä mbo

20.12.2021

Vuosi lähestyy loppuaan ja työkiireet hetkeksi rauhoittuvat, silloin olisi ehkä hyvä aika pysähtyä miettimään omaa jaksamistaan ja terveyttään. Oletko miettinyt, voiko sinulla olla metabolinen oireyhtymä?

Mistä metabolinen oireyhtymä syntyy? Metabolisessa oireyhtymässä rasvakudosta kertyy liikaa vatsaontelon sisään, jolloin se on toiminnaltaan erilaista kuin ihon alla oleva rasva. Rasvasolujen väliin kertyy paljon tulehdussoluja, jotka aiheuttavat siellä tulehdusreaktiota. Haitalliset rasvasolut kulkeutuvat maksaan, joka on ihmisen aineenvaihdunnan keskus, ja siten häiritsevät monia maksan toimintoja. Tämä aiheuttaa laaja-alaisia vaikutuksia elimistössä. Laihduttamalla vatsaontelon rasvaa pois voi ehkäistä metabolista oireyhtymän syntymistä. (Terveyskirjasto, 2021.)

Metabolinen oireyhtymä (MBO) diagnosoidaan, mikäli häiriötä esiintyy yhtä aikaa verensokerissa, veren rasvoissa ja verenpaineessa. Kansainvälisesti on sovittu, että mikäli kolme seuraavista ehdoista toteutuu, saa MBO diagnoosin. Monilla henkilöillä voidaan todeta myös kaikki seuraavista: (Terveyskirjasto, 2021.)

- Vyötärön ympärys ylittää miehellä 100 cm ja naisella 90 cm
- Veren triglyseridien (rasvat) määrä on suurentunut (yli 1,7 mmol/l)
- Veren HDL-kolesterolin eli hyvän kolesterolin määrä on pienentynyt (alle 1,0 mmol/l miehellä ja alle 1,3 mmol/l naisella
- Verenpaine on koholla (130/85 mmHg tai enemmän)
- Paastoverensokeri on ylärajoilla tai kohonnut (plasman glukoosipitoisuus 5,6 mmol/l tai enemmän

Heikentynyt sokerinsieto (IGT) tai kohonneet verensokeriarvot voivat kehittyä 2 tyypin diabetekseksi. Minkälaisia oireita 2 tyypin diabetes sitten aiheuttaa? Tyypillisimmät oireet ovat väsymys, lisääntynyt janon tunne, jalkasäryt, lihaskouristelut sekä epätavallisen voimakas uupumus, johon ei uni tunnu auttavan. (Diabetesliitto, 2021b.) Tyypin 2 diabetekselle altistaa aikuisiällä siis ylipaino, kohonnut verenpaine tai metabolinen oireyhtymä, mutta on hyvä tietää, että sairastumiseen on yhteydessä myös psykososiaaliset tekijät. Näitä ovat esimerkiksi pitkään jatkuva stressi, erilaiset univaikeudet ja masennus. Hyvillä ja terveellisillä elintavoilla voi jokainen pienentää riskiään sairastua 2 tyypin diabetekseen. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim, 2020.)

Sukurasitus voi altistaa edellä mainittuun 2 tyypin diabetekseen, jota pystytään hoitamaan eri lääkemuodoin, mutta siihen pystyy vaikuttamaan myös omilla elintavoilla. Liikapaino, liikunnan vähyys, vääränlaiset ruokatottumukset ja tupakointi ovat tekijöitä, jotka lisäävät 2 tyypin diabeteksen syntymisen riskiä. Voit testata itsesi Diabetesliiton diabetesriskitestillä, jolla voi arvioida omaa riskiä sairastua 2 tyypin diabetekseen. Riskitesti löytyy seuraavasta linkistä: https://www.diabetes.fi/terveydeksi/diabeteksen_ehkaisy/riskitesti#quiz. Mikäli saat testistä pisteitä 15 tai enemmän, on sinun hyvä ottaa yhteyttä työterveyshuoltoon, saadaksesi lähetteen sokerirasitukseen. (Diabetesliitto, 2021a.)

Ikä lisää riskiä

Kun ikää tulee, myös riski sairastua erilaisiin suomalaisiin kansantauteihin kasvaa. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) mukaan Suomessa kansantauteja ovat sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, astma ja allergiat, krooniset keuhkosairaudet, syöpäsairaudet, muistisairaudet, tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet sekä mielenterveyden ongelmat. Voidaksemme ennaltaehkäistä omilla elintavoillamme kansantauteja, tulisi terveyssuosituksia noudattaa ja liikunnalla voi suojata lähes kaikkien kansantautien riskiä.

Yleiskunnon hyvänä pitäminen vaatii suositusten mukaan aikuisella (18-64 -vuotiaat) noin 3 tuntia liikuntaa viikossa. Se tarkoittaa 2,5 tuntia reipasta liikuntaa viikossa niin että hikoaa ja hengästyy tai vaihtoehtoisesti 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa viikossa. Kuitenkin jo hyvin pienet ja kevyetkin liikuntahetket arjessa ovat terveydelle hyväksi. (Alapappila, 2020.)

Monipuolinen liikkuminen on hyväksi. Luonnossa liikkuminen ja liikunta voi edistää ihmisen koettua terveyttä ja lisätä onnellisuutta (Tillonen, 2018). Liikkuminen voi olla esimerkiksi portaissa kävelemistä, kaupassa käyntiä kävellen auton käytön sijaan tai vaikka postin hakeminen postilaatikosta. Mikäli liikuntaa on suosituksiin nähden liian vähän, olisi hyvä laatia itselle suunnitelma, kuinka aikoo jatkossa lisätä liikuntaa. Tähän voi ladata motivaattoriksi esimerkiksi liikuntasuorituksia ja painonhallintaa tukevan mobiilisovelluksen tai voi hankkia kuntovalmentajan liikuntaharrastuksen aloittamisen tukemiseksi (Hopia, Heikkilä & Lehtovirta, 2016; Svetkey ym. 2015). Monista hyvinvointialan yrityksissä saa tukea ja neuvoa omien elämäntapojen kohentamiseen ja näihin voi käyttää esimerkiksi työnantajalta saatua Epassia.

Liikunnan terveyshyötyjä voi luetella monia mielialan ja kunnon kohoamisen lisäksi. Näitä ovat esimerkiksi painonhallinta, verenpaineen lasku, sydän- ja verisuonisairauksien ehkäiseminen sekä liikunnan suotuisa vaikutus veren rasvoihin ja verensokeriin. Liikunnan harrastaminen auttaa parantamaan unen laatua, muistia ja se vaikuttaa myös stressinhallintaan suotuisasti. Liikunnalla voi vaikuttaa myös suotuisasti tuki- ja liikuntaelimistön kuntoon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020.) Yleensä hyvä olo näkyy ulospäin suotuisasti.

Arkeen aikaa mielihyvää tuottaville asioille

Aina ei ole motivaatiota, eikä halua tai edes aikaa lisätä omaa liikkumistaan arjessa. Suotuisia muutoksia omaan terveyteen voi saada tarkastelemalla ja muuttamalla omaa ruokavaliota ja siinäkin riittää pienet askeleet. Ruokavirastolla löytyy erittäin hyviä ohjeita päivän ruokarytmiin, voit klikata seuraavaa linkkiä: https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus–ja-ruokasuositukset/aikuiset/. Terveydelle suotuisia vaikutuksia saa syömällä säännöllisin väliajoin, lisäämällä kasvisten ja hedelmien sekä täysjyväviljavalmisteiden määrää päivittäisessä ruokavaliossa. Unohtaa ei saa riittävää nesteenmäärää, joista vesi on tärkein.

Jokaisella ihmisellä on omia stressinhallinta ja mielihyvää tuottavia tekijöitä, ja olisi tärkeää, että järjestät arjestasi aikaa niiden toteuttamiseen. Toivottavasti edellä olevat asiat herättivät sinut miettimään omaa hyvinvointiasi ja mitä sen eteen voisit tehdä. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa esimerkiksi

kuntoremonttia! Pystyisikö itse omilla valinnoilla selättämään tai ainakin siirtämään mahdollisen sairastumisen metaboliseen oireyhtymään?

Virpi Salo
KM, TtM, lehtori
SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Kirsi Kivistö-Rahnasto
TtM, lehtori
SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Lähteet

Alapappila, A. (9.11.2020). Liikkumista mahtuu päivään yllättävän helposti. Sydänliitto. https://sydan.fi/fakta/aikuisen-liikunta/?gclid=CjwKCAjw95yJBhAgEiwAmRrutMyUlFsFHfjJDlyv_AatZdUR-UjVnGaW3jpiGZ1_ZUr__pC2inZj4xoCcEoQAvD_BwE

Diabetesliitto. (2021a). *Arvioi riskisi sairastua tyypin 2 diabetekseen.*https://www.diabetes.fi/terveydeksi/diabeteksen_ehkaisy/riskitesti

Diabetesliitto. (2021b). *Tyypin 2 diabetes.*https://www.diabetes.fi/diabetes/tyypin_2_diabetes#abfe626e

Hopia, H., Heikkilä, J. & Lehtovirta, M. (2016) Terveyden mobiilisovellukset – hyötyä vai huvia? *Tutkiva Hoitotyö*, 14(1), 44–46.

Ruokavirasto. (2021). *Aikuiset*. https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus–ja-ruokasuositukset/aikuiset/

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (18.5.2020). *Tyypin 2 diabetes* (Käypä hoito-suositus 2020). Haettu 12.12.2021. https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50056.pdf

Svetkey, L.P., Batch, B.C., Lin, P-H., Intille, S.S., Corsino, L., Tyson, C.C., Bosworth, H.B., Grambow, S.C., Voils, C., Loria, C., Gallis, J.A., Schwager, J. & Bennett, G.B. (2015) Cell Phone Intervention for You (CITY): A Randomized, Controlled Trial of Behavioral Weight Loss Intervention for Young Adults Using Mobile Technology. *Obesity,* 135(12), 1019–1028.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (THL). (2020). Liikunnan terveyshyödyt. https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. (THL). (2019). *Yleistietoa kansantaudeista.*https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista

Terveyskirjasto. (2021). *Metabolinen oireyhtymä (MBO)*. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00045

Tillonen, V. (2018*).Tietoisuustaitojen, luontoliikunnan sekä intensiivisen liikunnan vaikutus koettuun terveyteen ja onnellisuuteen* [Pro gradu -työ, Tampereen yliopisto]. Trepo. https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201901031048