

TURUN YLIOPISTO
Lääketieteellinen tiedekunta
Kliininen laitos

JENNI VIRTANEN: Fyysisen suorituskyvyn vaikutukset sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin työikäisillä naisilla

Syventävien opintojen kirjallinen työ, 21 s., 1liites.
Yleislääketiede
Maaliskuu 2017

Tutkielmani tarkoitus oli selvittää sekä kestävyyskunnan että lihasvoiman vaikutusta sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin. Tutkielmani on osa PORTAAT- tutkimusta, jossa selvitettiin Porin kaupungin työntekijöiden valtimoterveysten riski- ja suojatekijöitä. Tutkittaviksi valikoitui omaan tutkielmaani vain naisia, sillä 88 % eli yhteensä 732 henkilöä PORTAAT- tutkimukseen osallistuvista tutkittavista oli naisia. Fyysisen suorituskyvyn mittareina olivat kuuden minuutin kävelytesti sekä puristusvoimatesti. Kuuden minuutin kävelytestin kokonaiskävelymatkaa pidettiin kestävyyskunnan mittarina. Puristusvoimatestillä mitattiin kehon lihasvoimaa. Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöistä tutkittavilta mitattiin verenpaine, painoindeksi, vyötärön ympäryys sekä veren kolesterolin ja sokeriarvot. Elintapoja kartoitettiin kyselykaavakkein.

Tuloksissa riskitekijät luokiteltiin iän, kävelymatkan sekä puristusvoiman suhteen. Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä oli enemmän vanhemmissa ikäryhmissä. Tämä oli odotettu tulos, sillä ikä on yksi itsenäinen sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijä. Hyvin kävelytestissä pärjänneiden ryhmässä riskitekijöitä oli vähemmän kuin heikoimmin kävelytestissä pärjänneiden ryhmässä. Tilastollisesti ja kliinisesti merkitseviä tuloksia saatiin lähes kaikkien tutkielmassa tarkasteltavien sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden suhteen. Tämän perusteella voidaan ajatella, että hyvä kestävyyskunto suojaa sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiltä.

Puristusvoimatestin tulokset eivät tässä tutkielmassa antaneet juurikaan tietoa lihasvoiman vaikutuksesta sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden ehkäisyssä. Syynä voi olla se, että kehon lihasvoiman mittarina oli ainoastaan puristusvoima, eikä esimerkiksi alaraajojen lihasvoimaa otettu huomioon. Tuloksiin saattoi myös vaikuttaa se, että tutkimuksessa oli mukana vain naisia, kun vertailututkimuksissa tutkittavina on lähinnä ollut miehiä.

Tutkielman tuloksia voidaan hyödyntää kliinisessä potilastyössä osoittamaan etenkin kestävyysliikunnan merkityksen sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden ehkäisyssä.

Asiasanat: fyysinen suorituskyky, kestävyyskunto, lihasvoima, sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät