

REUNAMO, OLLI: Mini-intervention vaikutus työikäisten subjektiiviseen ja objektiivisesti mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen

Syventävien opintojen kirjallinen työ, 17 s.
Yleislääketiede
Huhtikuu 2017

Sydän- ja verisuonisairauksien klassisia riskitekijöitä ovat mm. kohonnut verenpaine, kohonnut verensokeri, veren korkea kolesterolipitoisuus, tupakointi sekä perintötekijät. Liikunnalla voidaan näistä riskitekijöistä merkitsevästi vaikuttaa lähes kaikkiin. Liikunta alentaa verenpainetta keskimäärin 8/5 mmHg ja tyyppin 2 diabeteksen riskiä vähintään 17 %. Lisäksi liikunnalla on positiivinen vaikutus veren lipiditasoihin ja se toimii tukena pitkäaikaisessa painonhallinnassa.

Liikunnan käytöstä sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa on laadittu Käypä hoito -suositus, jonka uusin versio on julkaistu tammikuussa 2016. Käypä hoito -suosituksen mukaan 18–64 -vuotiaiden aikuisten tulisi harrastaa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa ainakin 150 minuuttia viikossa tai vaihtoehtoisesti raskasta liikuntaa, kuten juoksua, 75 minuuttia viikossa sekä lisäksi lihasvoimaa ja -kestävyyttä ylläpitävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikoittain.

Tutkimusten mukaan liikunnan lisäämiseen tähtäävällä interventiolla saadaan lisättyä potilaiden liikkumista ainakin lyhytaikaisesti, mutta näyttö sydämen sekä verenkierto- ja hengityselimistön toiminnan objektiivisten mittareiden samanaikaisesta kohentumisesta on ristiriitaista. Tehokas liikuntainterventio on sekä kohdennettu että räätälöity.

PORTAAT-tutkimus on Turun yliopiston yleislääketieteen yksikön tutkimus, jossa kartoitetaan sydän ja verisuonisairauksien klassisia ja psykososiaalisia riskitekijöitä sekä fyysistä suorituskykyä. Tutkimusaineistona toimi 836 Porin kaupungin työntekijää. Tämän syventävien opintojen kirjallisen työn tarkoituksena on selvittää millä keinoin PORTAAT-tutkimukseen osallistuneiden fyysistä aktiivisuutta voitaisiin tehokkaimmin edistää ja millaisia vaikutuksia interventiolla todennäköisesti saavutettaisiin.

Tutkittavien kestävyys suorituskykyä testattiin kuuden minuutin kävelytestillä. Testin loppuun suorittaneista naisista 14,5 % ja miehistä 14,7 % jäi alle sukupuolensa mukaan määritetyn suositusmatkan. Suositusmatkan saavuttaneisiin verrattuna rajan alle jääneet ovat käytännössä kaikkien sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden osalta heikommassa asemassa.

Kävelytestissä suositusmatkan alle jääneeseen joukkoon kohdistetulla ja kullekin potilaalle räätälöidyllä liikuntainterventiolla voitaisiin ryhmän kohdalla saavuttaa lievästi kohonnut tai jopa normaali sydän- ja verisuonisairauksien riskitaso.