

TURUN YLIOPISTO

Lääketieteellinen tiedekunta

LAITILA, AINO: Fyysisen suorituskyvyn yhteys sydän- ja verisuoniterveyteen

Syventävien opintojen kirjallinen työ, 21 sivua.

Sydäntutkimuskeskus

Kevät 2018

---

Aikuisiällä ilmaantuvien sydän- ja verisuonitautien kehittyminen alkaa jo lapsuudessa. Elämäntavoilla, esimerkiksi ravinnolla ja liikunnalla, on merkittävä vaikutus näiden sairauksien syntyyn. Vähäinen liikunta johtaa usein huonoon fyysiseen suorituskykyyn, jota käsitellään tässä työssä kestävyyskuntona. Se on itsenäinen sydän- ja verisuonitautien riskitekijä. Lisäksi huono kestävyyskunto on yhteydessä myös muihin riskitekijöihin, jotka yhdessä myötävaikuttavat sydän- ja verisuonitautien syntyyn. Tämän opinnäytetyön päätavoitteena oli kuvata kestävyyskunnan yhteyttä sydän- ja verisuonitautien kehittymiseen, ilmenemiseen ja niistä aiheutuvaan kuolleisuuteen. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kirjallisuushakua.

Kirjallisuuskatsauksen artikkelit haettiin PubMed-tietokannasta. Artikkeleiden valinnan kriteerinä oli, että työssä on tutkittu kestävyyskunnan yhteyttä sydän- ja verisuonisairauksiin. Lisäksi kriteerinä artikkelien valinnassa oli, että ne on julkaistu viimeisen 10 vuoden aikana.

Opinnäytetyöhöni kuuluu kirjallisuuskatsauksen lisäksi avustaminen STRIP-tutkimuksen 26-vuotisseurannan kestävyyskunnan testauksessa sekä kirjallisen palautteen tekeminen testaukseen osallistuneille. Kestävyyskunnan testauksessa arvoitiin maksimaalinen hapenottokyky (polkupyöräergometria) ja tutkittavat suorittivat neljä lihaskuntoa mittaavaa testiä. Tutkittavat olivat osallistuneet vastaavaan hapenottokyvyn testiin 17-vuotiaina. Nyt tässä seurantatutkimuksessa tutkittavat ovat 26-vuotiaita. Naisilla keskimääräinen hapenottokyky oli pysynyt samana 9 vuoden aikana ja miehillä keskimääräinen hapenottokyky oli heikentynyt. Lihaskunnan testauksessa sekä naiset että miehet saavuttivat ylimmän kuntotason kaikissa testiosioissa kun tuloksia verrattiin 30-39 -vuotiaiden viitearvoihin.

Vaikka perimällä on vaikutusta sydän- ja verisuonitautien syntyyn ja kehittymiseen, kestävyyskunnan parantamisella ja sen ylläpidolla on tärkeä merkitys näiden tautien ehkäisyssä ja hoidossa. Kestävyyskunnan arviointi olisi tärkeää ottaa lääkärin työssä osaksi sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden arviointia esimerkiksi painoindeksin ja tupakoinnin huomioinnin ohella.

Avainsanat: kestävyyskunto, sydän- ja verisuonitaudit, kuntotestaus, STRIP-tutkimus