

Lukijalle	3
Sisällys	6
Miten terveystietoa kannattaa opiskella?	8
Ajattelun taitoja	9

I

Terveys osana elämää 10

1 Terveys ja sairaus	12
Mitä terveys on?	12
Mitä sairaus on?	15
Väestön terveyteen vaikuttavia tekijöitä	15
Terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy	17
<i>Tehtävät</i>	19
2 Terveyskulttuurin ilmiöitä	20
Suomalainen terveystekniikka	20
Arvojen ja käyttäytymisen välinen ristiriita	21
Medikalisaatio	22
Vaihtoehtohoidot	24
Terveysterrorismi	25
Terveyteen sairastuminen	26
<i>Tehtävät</i>	26
<i>Näkökulma: Homeopatia</i>	27
3 Terveyskäyttäytymistä selittäviä malleja	28
Monimutkainen	28
terveyskäyttäytyminen	28
Terveysuskomusmalli	29
Suunnittelun käyttäytymisen teoria	31
Sosiaaliskognitiivinen teoria	32
Muutosvaihemalli	34
Mallien rajoituksia	36
<i>Tehtävät</i>	37
Yhteenveto	38

Terveyden voimavaroja 40

4 Ravinnosta terveyttä	42
Ravitsemussuositukset tukevat terveellistä syömistä	43
Miten ravitsemussuosituksia hyödynnetään?	44
Energia- ja ravintoaineet	45
Suojaravintoaineet	50
Vesi	52
<i>Tehtävät</i>	53
<i>Näkökulma: Ravitsemussuositukset</i>	54
5 Syöminen on valintoja	55
Ravitsemukselliset erityistilanteet	56
Terveysvaikutteiset elintarvikkeet	58
Täydennetyt elintarvikkeet ja ravintolisät	58
Lisäaineet ja vierasaineet	59
Luomuelintarvikkeet	60
Muuntogeeniset elintarvikkeet	61
Yhteiskunnan muutokset vaikuttavat ruokakulttuuriin	62
<i>Tehtävät</i>	64
6 Terveysliikunta	65
Miksi toiset liikkuvat ja toiset eivät?	66
Liikunnan hyötyjä	66
Liikunnan riskejä	71
Eri-ikäisten liikuntasuositukset	72
<i>Tehtävät</i>	73
7 Kunnan kehittämisen periaatteet	74
Harjoittelun suunnittelu	74
Kestävyysharjoittelu	77
Voimaharjoittelu	79
Nopeusharjoittelu	80
Liikkuvuusharjoittelu	81
Taitavuuden harjoittaminen	81
Energiantuotto	82
Liikkujan ravitsemus	83
<i>Tehtävät</i>	84
8 Uni ja lepo	85
Hyvä uni edistää terveyttä	86
Unta on saatava riittävästi	87
Uni jakautuu vaiheisiin	87
Mikä säätelee unen ja valveen rytmiä?	89
Uniongelmia	90
<i>Tehtävät</i>	91
9 Painonhallinta	92
Painon mittaaminen	93
Painoa hallitaan syömällä	94
Liikunta ja nukkuminen normaalipainon tukena	95

Lihavuuden syyt ja haitat	96
Terveellinen laihduttaminen	97
<i>Tehtävät</i>	99
10 Opiskeluhyvinvointi	100
Omat voimavarat hyvinvoinnin perustana	100
Opiskeluympäristö ja opetus	103
Opiskelutaidot luovat hallinnan tunnetta	104
<i>Tehtävät</i>	105
Yhteenveto	106
III	
Terveys voi murentua	108
11 Kansantaudit kansanterveyden uhkana	110
Näkymiä suomalaisen kansanterveyteen	111
Sydän- ja verisuonitaudit	112
Muistisairaudet	117
Diabetes	118
Syöpäsairaudet	120
Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet	123
Allergia ja hengityselinsairaudet	126
Mielenterveyden häiriöt	130
<i>Tehtävät</i>	133
12 Tartuntataudit	134
Mikrobit aiheuttavat tartunnan	135
Antibiootit parantavat bakteeritautia	137
Immuniiteetti suojaa tartunnalta	138
Rokotuksilla infektioita vastaan	139
Kansallinen rokotusohjelma väestön suojana	140
Kansainvälistä yhteistyötä tartuntatauteja vastaan	142
Tartuntatauteja meillä ja muualla	143
<i>Tehtävät</i>	144
<i>Näkökulma: Rokotusten hyödyt ja haitat</i>	145
13 Terveystaitoja	146
Itsehoidolla edistetään omaa terveyttä	146
Pitkäaikaissairauksien omahoito	151
Lääkkeistä apua	152
Ensiapu – hengenpelastava taito	154
<i>Tehtävät</i>	159
Yhteenveto	160

Riippuvuus ja päihteet	162
14 Mielihyvä ja riippuvuudet	164
Aineriippuvuus ja toiminnallinen riippuvuus	165
Riippuvuuden syntyminen	165
Irti riippuvuudesta	168
Riippuvuuden haitat yhteiskunnassa	169
<i>Tehtävät</i>	169
15 Tupakka	170
Tupakkariippuvuus kehittyy salakavalasti	170
Tupakointi aiheuttaa sairauksia	172
Tupakoinnin haitat muille	174
Nuuskan vaaroja vähätellään	174
Sähkötupakka on tupakoinnin uusi trendi	176
Tupakoinnin lopettaminen	176
Kohti tupakkavapaata yhteiskuntaa	178
<i>Tehtävät</i>	179
16 Alkoholi	180
Alkoholi nautintoaineena	180
Alkoholi aiheuttaa humalan	181
Alkoholin terveyshaitat	183
Nuoret ja alkoholi	185
Alkoholin kulutus Suomessa	186
<i>Tehtävät</i>	188
17 Huumeet	189
Rauhoittavat huumeet	190
Stimuloivat huumeet	190
Hallusinogeenit	191
Kannabis	192
Muuntohuumeet	194
Huumeidenkäytön vaarat	194
Taistelu huumeita vastaan	196
<i>Tehtävät</i>	198
<i>Näkökulma: Cannabis – laiton lailliseksi?</i>	199
18 Netti- ja peliriippuvuus	200
Internetin käyttö muuttaa aivojen toimintaa	200
Nettiriippuvuus	201
Peliriippuvuus	202
Pelaamisen arvioidaan yleistyvän	204
<i>Tehtävät</i>	205
Yhteenveto	206
Hakemisto	208