

Kansanterveyttä Metsästä!

5.2.2020

Heureka

Kansalaisjärjestöjen näkökulma

Tuija Brax

Suomen Sydänliitto ry



sydän
tekee hyvää



Kansalaisjärjestöjen näkökulma



Ilmastomuutos ja terveyskysymykset liittyvät toisiinsa

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) kuvaa ilmastomuutosta ja sen terveysvaikutuksia seuraavasti:

Ilmastomuutoksen vaikutukset Suomessa

Maailmanlaajuinen ilmaston lämpeneminen tuntuu myös Suomessa. Suomen vuosikeskilämpötila on noussut 1800-luvun puolivälistä lähtien yli kaksi astetta. Suomen ilmasto on lämmennyt kaikkina vuodenaikoina.

- Ilmastomuutoksen edetessä lämpötilat nousevat edelleen.
- Talvilämpötilat nousevat voimakkaimmin.
- Hellejaksot yleistyvät ja pidentyvät.
- Sademäärät kasvavat etenkin talvisin ja sateet tulevat entistä useammin vetenä.
- Rankkasateet voivat voimistua kesäisin.
- Myrskytuulien arvioidaan voimistuvan.
- Lumipeiteaika lyhenee, routa vähenee ja talvet muuttuvat entistä pilvisimmiksi

Ilmastomuutos vaikuttaa ihmisten terveyteen monin tavoin

Ilmastomuutos tulee vaikuttamaan myös suomalaisten terveyteen monin tavoin. Vaikutukset ovat kuitenkin maailmanlaajuisesti tarkasteltuna keskimääräistä huomattavasti vähäisempiä.

Ilmastomuutokseen liittyvät ilmiöt vaikuttavat suoraan kansalaisten terveydentilaan. Lisäksi niillä voi olla vaikutusta terveydenhuollon toimivuuteen. Väestön herkkyyttä ilmastomuutoksen vaikutuksille lisää tulevaisuudessa ikääntyminen ja pitkäaikaissairauksien yleistyminen sekä joidenkin vaikutusten osalta kaupungistuminen.

Ilmastomuutoksen on arvioitu vaikuttavan Suomessa etenkin:

- helteistä aiheutuviin terveyshaittoihin
- vesivälitteisiin epidemioihin
- vektorivälitteisiin infektiosairauksiin
- liukastumistapaturmiin
- rakennusten kosteusvaurioihin liittyviin sisäilmaongelmiin



Ilmastomuutoksen tärkeimpiä terveysvaikutuksia



Muita ilmastonmuutoksen terveysvaikutuksia Suomessa

- Siitepölylle altistuminen kasvaa.
- Alueelle uudet eläin- ja kasvilajit (tulokaslajit) voivat aiheuttaa terveyshaittoja (esim. jättiputket).
- Elohopeaa ja pysyviä orgaanisia yhdisteitä saattaa kulkeutua Arktisille alueille enemmän, jos jo kierrosta poistuneita aineita vapautuu esimerkiksi jäätiköiden sulaessa.
- Metsäpalot saattavat yleistyä Suomessa ja ulkomailla. Metsäpalojen savuista aiheutuvat terveyshaitat saattavat lisääntyä.
- Lisääntyvä pilvisuus, sadanta ja lumipeitteisen ajan lyheneminen saattavat lisätä masennusoireita erityisesti talviaikaan.
- Ilmaston lämpenemisen myötä kesäisin ulkona vietetty aika voi lisääntyä ja UV-säteilylle altistuminen kasvaa. Tämä lisää ihosyöpien ja kaihin riskiä, jos riittävästä suojautumisesta ei huolehdi.
- Elintarvikeperäiset epidemiat voivat lisääntyä.
- Altistuminen homehtuneessa viljassa syntyville homebakteerille voi kasvaa.
- Kasvinsuojeluaineiden käyttö ja huuhtoutuminen pelloilta vesistöihin todennäköisesti lisääntyy.
- Voimakkaista myrskyistä voi aiheutua henkilövahinkoja mm. puiden kaatumisen ja muiden onnettomuuksien seurauksena.
- Sään ääri-ilmiöt voivat lisätä liikenneonnettomuuksia sekä aiheuttaa häiriötä sähkön- ja lämmöntuotantoon ja -jakeluun.



Helteen terveyshaitat

Vaikka kesät ovat Pohjois-Euroopassa maailmanlaajuisesti tarkasteltuna viileitä, korkeista lämpötiloista aiheutuu merkittävä määrä vakavia terveyshaittoja myös Suomessa. Terveyshaittoja ilmenee erityisesti helleaaltojen aikana, jolloin rakennukset lämpenevät ja sisälämpötilat pysyvät korkeina myös yöllä. Vakavat terveysvaikutukset kohdistuvat erityisesti ikääntyneisiin ja pitkäaikaissairaisiin henkilöihin. Tulevaisuudessa helteestä aiheutuvat terveyshaitat tulevat todennäköisesti suurenemaan helleaaltojen yleistyessä, pidentyessä ja voimistuessa.

Liukastumistapaturmat

Ilmastonmuutoksen myötä liukkaan kelin päivät yleistynevät suuressa osassa maata, kun lämpötila vaihtelee useammin nollan molemmin puolin. Lievempien vaikutusten, kuten mustelmien ja venähdysten, lisäksi yleisiä ovat erilaiset murtumat. Tapaturmat koskevat kaikenikäisiä, mutta murtumat paranevat heikoiten vanhuksilla, joilla varsinkin lonkkamurtumiin liittyy myös ennenaikaisen kuoleman riski. Taloudellisesti suurimmat haitat aiheutuvat työikäisten tapaturmista sairauspoissaolojen kautta.





Rakennusten kosteusvauriot ja sisäilmaongelmat

Ilmaston muuttuessa rakennusten kosteus- ja homevauriot saattavat lisääntyä. Tähän vaikuttavat lisääntyvät sateet ja talvien sateiden muuttuminen lumesta vedeksi, ilman suhteellisen kosteuden kasvu, tuulen aiheuttamien viistosateiden yleistyminen sekä lämpötilan kohoaminen.

Rakennusten kosteusvaurioihin ja näistä aiheutuviin sisäilmaongelmiin liittyy lisääntynyt hengitystieoireilu ja astman syntymisen riski. Yhtä selkeää syytä terveyshaitoille ei ole löydetty, mutta kosteusvauriot lisäävät mm. homesienten ja muiden mikrobien kasvua, pölypunkkeja, rakenteiden pilaantumista ja haihtuvien orgaanisten yhdisteiden päästöjä.

Vesiepidemiat

Ilmastomuutoksen myötä vesivälitteisten epidemioiden ennakoitaan lisääntyvän eri puolilla maapalloa, myös arktisilla alueilla. Lisääntynyt sateisuus, tulvat ja lämpötilan nousu heikentävät vesistöjen mikrobiologista laatua. Näin ollen ne lisäävät terveydelle haitallisten mikrobien aiheuttamia vesivälitteisiä epidemioita, joille altistuvat sekä veden virkistyskäyttäjät että talousveden käyttäjät.

Vesivälitteiset epidemiat johtuvat tällä hetkellä pääosin juomaveden ulosteperäisestä saastumisesta eli siitä, että juomaveteen on päässyt ripulitautia aiheuttavia mikrobeja, kuten noroviruksia tai kampylobakteereja. Ilmastomuutos vaikuttaa pinta- ja pohjavesilaitosten käyttämän raakaveden laatuun ja veden saatavuuteen, mikä lisää puhdistusprosessien ja desinfioinnin tarvetta juomaveden valmistuksessa.

Ilmastomuutos lisää vesivälitteisten epidemioiden riskiä myös uimarannoilla. Lämpötilan noustessa uimareiden määrät uimarannoilla kasvavat, mikä lisää vesien likaantumistapauksia. Lisäksi vesien lämpötilan nousu voi edesauttaa uusien mikrobilajien leviämistä ja mahdollistaa joidenkin taudinaiheuttajamikrobien kasvua. Kesän 2014 helleaallon yhteydessä noin 1500 ihmisen sairastuminen Suomessa liitettiin uimaveden likaantumiseen.





Vibrio cholerae -bakteerin aiheuttamien kolerainfektioiden ennustetaan lisääntyvän ilmaston lämpenemisen myötä merialueilla. Uimavesien sinibakteerit voivat myös lisääntyä ja sinilevätoksiinien aiheuttamat terveyshaitat yleistyä. Terveysriski aiheutuu veden virkistyskäytöstä sekä veden käytöstä vapaa-ajan asunnoilla esimerkiksi saunavetenä.

Vesiepidemiat aiheuttavat yleensä ripulitapauksia, jotka eivät vaaranna perusterveiden ihmisten henkeä. Herkimpiä infektioille ovat kuitenkin perussairaat, ikääntyneet ja lapset, ja näissä ikäryhmissä vaikutukset voivat olla myös vakavampia.

Vesilaitokset joutuvat ottamaan huomioon investoinneissaan jo nyt raakaveden laadun muutokset ja mahdolliset veden saatavuusongelmat. Lisäpaineita tähän tuo vedenjakeluverkoston ikääntyminen. Ilmastomuutoksen aiheuttamat sään ääri-ilmiöt, kuten myrskyt ja tykkylumi, voivat myös lisätä sähkökatkoksia ja vaikeuttaa vedenjakelua.



Vektorivälitteiset infektiosairaudet

Vektorivälitteisissä taudeissa sairaus siirtyy välittäjän avulla isännästä toiseen.

Merkittävimpiä tauteja levittäviä eläimiä ovat hyönteiset (hyttyset, kirvat, kärpäset) ja puutiaiset. Ilmaston lämpeneminen ja lisääntyvät sademäärät tulevat vaikuttamaan tautia tartuttavien eläinten levinneisyyteen, aktiivisuuskausiin ja populaation kokoon. Tärkeitä tekijöitä vektorivälitteisten tautien leviämisessä ovat myös maankäytön muutokset ja sosioekonomiset tekijät, kuten ihmisten käyttäytyminen sekä ihmisten ja tavaroiden liikkuvuuden kasvu.

Lymen borreliosisin ja puutiaisaivotulehduksen riski voi kasvaa Suomessa. Leudompien talvien myötä borreliosisia (bakteeri) ja puutiaisaivokuumetta (virus) levittävät puutiaiset voivat lisääntyä ja esiintymisalueet laajentua.

Leutoa talvea seuraava kostea kesä ja myöhäinen talventulo lisäävät puutiaisten elinmahdollisuuksia. Borrelioosin ja puutiaisaivotulehduksen ilmaantuvuus on viime vuosina noussut Suomessa.

Ilmastonmuutos voi vaikuttaa myyrien levittämän Puumala-viruksen aiheuttaman myyräkuumeen esiintymiseen. Myyrien kannanvaihtelut vaikuttavat myös jänisruton yleisyyteen sekä pienpetojen määrän kasvun myötä mahdollisesti rabieksen lisääntymiseen.

Ilmastonmuutos vaikuttaa myös luonnonvaraisten vesilintujen elinalueiden muutoksiin. Muuttolinnuilla, kuten arktisilla vesilinnuilla, on merkittävä rooli ihmisten ja eläintautien levittämisessä. Ne voivat levittää esimerkiksi virustauteja, kuten lintuinfluenssaa. Ilmastonmuutos voi myös lisätä parasiittien kehittymistä ja hengissä säilymistä. Lyhyemmät ja leudommat talvet ja kosteat kesät lisäävät loiseläinten munien tuotantoa ja toukkien selviytymistä. Maaperän lämpeneminen voi osaltaan auttaa loisten kehitystä. Toisaalta pitkät kuivat jaksot ja nopeat vaihtelut jäätymisen ja sulamisen välillä voivat heikentää infektiivisten loisten, kuten ekinokokkien, munien säilymistä luonnossa.

Lähde: THL
<https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/ilmastaja-saa/ilmastonmuutos>



Ilmastonmuutoksen vaikutukset sydänpotilaisiin

Sydänliiton ylilääkäri Anna-Mari Hekkala





Hellejaksot kuormittavat sydänpotilasta

Ilmastonmuutoksen edetessä lämpötilat nousevat. Merkittävimmät sydänpotilaaseen kohdistuvat haitat ilmenevät hellejaksojen aikana. Ilmiöstä on nähty merkkejä jo nyt. Vuoden 2018 hellejakso aiheutti noin 380 ennen aikaista kuolemantapausta Suomessa. Myös kylmä pakkasilma voi laukaista sydäninfarktin, mutta kaiken kaikkiaan kuumuuden aiheuttama kuolleisuuden nousu on suurempi kuin kylmyyden.

Kuumuus lisää elimistön lämpökuormaa. Normaalitilan ylläpitämiseksi elimistö lisää ääreisverenkiertoa ja hikoilua. Tämä kuormittaa sydän- ja verenkiertoelimistöä, sillä pintaverisuonet laajenevat, verenpaine laskee ja sydämen syke nousee. Munuaisten toiminta saattaa heikentyä. Myös sydänsairauksien hoitoon käytetyt lääkkeet, kuten esimerkiksi nesteenpoistolääkkeet ja ACE-estäjät saattavat heikentää lämmönsäätelyä edelleen.

Vähentääkseen kuumuuden aiheuttamaa rasitusta potilaat joutuvat tekemään ennaltaehkäiseviä toimia. Nesteiden nauttimista pitää lisätä odottamatta janon tunnetta. Tulee välttää kuumimpia ympäristöjä ja käydä viilentävissä suihkuissa ja kylvyissä. Eräiden sydänlääkkeiden, kuten beetasalpaajien, nesteenpoistolääkkeiden ja ACE-estäjien annostuksia voidaan joutua muuttamaan hellejaksojen aikana. Tämä lisää yhteydenottoja terveyspalveluihin.

Pimeät ajat lisäävät masentuneisuutta

Ilmastonmuutoksen myötä talvet muuttuvat entistä pilvisemmiksi eli luonnonvalon määrä vähenee. Sateet tulevat pääosin vetenä. Talvien pimeneminen lisää masennusta. Äskettäin julkaistussa suomalaisessa väitöskirjatyössä todettiin selvä itsemurhien lisääntyminen erityisesti talven pimeinä kuukausina.

Masennuksen on todettu olevan yksi sepelvaltimotaudin vaaratekijöistä. Tämä johtuu ainakin siitä, että masentuneen ihmisen on vaikea sitoutua terveellisten elintapojen noudattamiseen, jolloin useat valtimotaudin vaaratekijät kasautuvat. Sellaisia ovat esimerkiksi liikunnan vähäisyys, tupakointi, epäterveellinen ruokavalio ja ylipaino. Ylipaino altistaa myös eteisvärinälle.

Kaikkien sydänsairauksien hoitoon kuuluu oleellisena osana omahoito, joka tarkoittaa mm. sitoutumista lääkehoitoon ja sydänterveellisiin elintapoihin. Masennus vaikeuttaa paitsi sydänsairauteen sopeutumista, myös omahoidon toteutumista.

Masennusta voidaan ennaltaehkäistä liikunnalla, erityisesti luonnossa tapahtuvalla liikkumisella. Liikunnan on todettu ehkäisevän paitsi sydänsairauksia, myös monia muita sairauksia kuten muistisairauksia.





Ilmansaasteet vaikuttavat suoraan valtimoihin

Ilmansaasteet altistavat valtimotaudin, kuten sepelvaltimotaudin kehittymiselle. Sydäninfarkteja, aivoinfarkteja, sairaalaan joutumisia ja kuolemia esiintyy enemmän päivinä, jolloin ilmassa on runsaimmin saastetta kuten pienhiukkasia. Erityisen suuressa riskissä ovat henkilöt, jotka asuvat vilkkaasti liikennöityjen katujen ja tehtaiden läheisyydessä. Ilmansaasteet kiihdyttävät ateroskleroosia lisäämällä elimistön tulehdustilaa ja sympaattisen hermoston aktiivisuutta. Pienhiukkasilla on myös suoria vaikutuksia verenkiertoon, ne esimerkiksi lisäävät veren hyytymistäipumusta.

Kun ilmaston ääri-ilmiöt lisääntyvät, tämä saattaa vaikuttaa ilmansaasteiden kasaantumiseen tietyille alueille. Metsäpalot saattavat lisääntyä, jolloin palojen savukaasuista aiheutuvat välittömät terveyshaitat, kuten sepelvaltimotautipotilaan sydäninfarktit ja niistä aiheutuvat sairaalahoitojaksot lisääntyvät.

Ilmansaasteet edesauttavat valtimotaudin syntymistä, ja ilmastomuutokseen liittyvät ilmiöt laukaisevat akuutteja sydäntapahtumia.

Sydänliitto ja ilmastonmuutos



Mitä me teemme, jotta voimme varautua ja vaikuttaa?

Sydäneliitto on tehnyt jo vuosia työtä, jossa yhdistyvät sekä terveysasiat että ympäristön huomioiminen. Esimerkkejä näistä ovat mm. kasvien syömiseen, pyöräilyyn tai kävelyyn kannustaminen. Näillä teoilla jokainen meistä voi vaikuttaa siihen, että ilmastonmuutos olisi pienempi.

Kannustamme pieniin ja suurempiinkin tekoihin ympäristön eteen ja annamme myös vinkkejä ja ohjeita ilmastonmuutoksen varautumiseen.

Sydäneliitto on tässäkin asiassa liikkeellä kannustavasti ja ratkaisuja hakien. Lisää liikettä ja kasviksia, lisää pienhiukkasilta ja kuumuudelta suojaavia puita ja puistoja, uusia keksintöjä ja vanhoja viisauksia.

Emme ole viestimme kanssa yksin. Maailman terveysjärjestö WHO, maailman tarttumattomien tautien verkosto (NCD – alliance), Maailman ja Euroopan Sydäneliitot sekä Suomessa mm. THL ja Yksi Elämä -verkosto ovat kaikki samalla asialla. Niin ikään lääketieteen tärkeimmät julkaisut ovat julkaisseet tärkeitä kirjoituksia asiasta.

Kun teemme terveystekoja, teemme usein siinä samalla ympäristötekoja.

sydän
tekee hyvää

Ilmastonmuutos
ja Sydäneliitto

Mitä Sydäneliitto tekee, jotta voimme varautua ja vaikuttaa?

Sydäneliitto on tehnyt jo vuosia työtä, jossa yhdistyvät sekä terveysasiat että ympäristön huomioiminen. Esimerkkejä näistä ovat mm. kasvien syömiseen, pyöräilyyn tai kävelyyn kannustaminen. Näillä teoilla jokainen meistä voi vaikuttaa siihen, että ilmastonmuutos olisi pienempi.

Miksi, miksi ja muut vaihtoehdot

On mahdollista, että kasvien syöminen (kuten esimerkiksi kasvikset) on yksi keino vähentää hiilijalanjälkeä. Tämä johtuu siitä, että kasvien kasvatukseen tarvittava energia on yleensä pienempi kuin eläinrasvojen tuottamiseen tarvittava energia. Lisäksi kasvien syöminen on terveellistä ja voi auttaa vähentämään sydäntautien riskiä.

Miksi liikkua ja ympäristö

Kävely ja pyöräily ovat keinoja vähentää hiilijalanjälkeä. Tämä johtuu siitä, että nämä liikuntatavat eivät aiheuta suuria hiilidioksidipäästöjä. Lisäksi liikkuminen on terveellistä ja voi auttaa vähentämään sydäntautien riskiä.

Terveystekojen lisäksi

Sydäneliitto on tehnyt työtä myös ympäristön suojelemiseksi. Tämä johtuu siitä, että ympäristön suojeleminen on tärkeää ihmisten terveyden kannalta. Esimerkiksi puistojen ja puiden istutus voi auttaa vähentämään ilmansaastumusta ja parantamaan ilmastoa.

Kun teemme terveystekoja, teemme usein siinä samalla ympäristötekoja.

Kokokele esimerkit näitä

Pöytä (10 annosta)

Pöytä (10 annosta)

Voimakas pöytä

Voimakas pöytä

Pöytä (10 annosta)

Pöytä (10 annosta)





Hyvää itselle ja ympäristölle

Ruoalla on mittavia ilmastovaikutuksia. Omilla ruokavalinnoilla voi tehdä hyvää sekä ympäristön että terveyden kannalta.

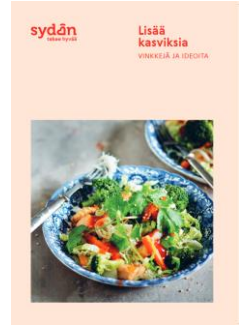
Tarkkana hävikin kanssa

Ennen ainuttakaan muutosta ruokavalintoihin, huomiota kannattaa kiinnittää hävikkiin. Jos kaikki tuotettu ruoka tulisi syötyä, ruokaa voisi tuottaa vähemmän! Terveysten näkökulmasta suunnitelmallisuus on myös fiksua. Kannattaa keskittyä pohtimaan itselle sopivaa ruokarytmiä ja ennakoida tulevia aterioita. Pohdittu, itselle sopiva ruokarytmi ehkäisee napostelua ja auttaa painonhallinnassa. Bonuksena suunnitelmallisuus näkyy myös hävikin vähenemisenä.

Eat your greens!

Helpoin tapa vähentää ruokavalion ympäristövaikutuksia on lisätä kasvien käyttöä. Kasvispainotteinen ruokavalio on myös terveellisen syömisen keskeisin asia. Kasvien käytöstä on siis hyötyä aivan kaikille!

Jos kasvien käyttö on itselle vierasta, kannattaa aloittaa kevyesti ja miettiä mistä marjasta, hedelmästä tai kasviksesta pitää ja lisätä juuri se osaksi ateriaa. Siis vaikkapa omena välipalalle ja kurkkua lounaalle. Kun asiasta innostuu, kasvien käytölle on vain mielikuvitus rajana: kurpitsasta syntyy spaghettia ja perunasta pizzapohja. Pitkällä ollaan jo, kun päivän joka aterialla on jotain kasvista jossain muodossa.



Härkis, nyhtis ja muut vaihtoehdot

On mahdollista, että kasvisten käytön lisääminen jo itsessään vähentää lihan muiden eläinperäisten elintarvikkeiden käyttöä. Toisaalta asiaan voi kiinnittää myös erityistä huomiota, koska monenmoista korvaavaa tuotetta on tarjolla.

Lihaa korvaavia proteiininlähteitä on tarjolla lukuisia. On nyhtökauraa, härkäpavuista tehtyä härkistä, sienistä tehtyä quornia tai soijasta valmistettua oumphia. Toisaalta muutoksen voi aloittaa myös maitohyllyltä, josta löytyy hyvin kattava valikoima kasvipohjaisia vaihtoehtoja esimerkiksi maidolle, kermalle ja jogurtille. Parasta lienee se, että kasvispohjaiset tuotteet ovat myös terveydelle kannalta hyvä juttu. Monesta kasvispohjaisesta tuotteesta löytyy myös Sydänmerkki.



Sydänviikko – pyöräily ja retkeily tekevät hyvää

Sydänviikko-kampanja muistuttaa liikunnan ja perheiden yhteisten hetkien hyvistä vaikutuksista sydämen terveyteen. Pyöräily, pyöräilyleikit ja retket lähiluontoon ovat hyvää arkiliikuntaa koko perheelle. Reipas pyöräily parantaa kuntoa ja tasapainoa sekä vaativammassa maastossa myös lihasvoimaa. Jos edellisestä pyöräilykerrasta on aikaa, kannattaa lähteä liikkeelle maltilla ja suunnitella rauhallinen reitti, jolla vetreyttää pyöräilymuistia.

Liikkumalla perheen kanssa yhdessä voi huolehtia omista terveysarvoistaan kuten esimerkiksi verenpaine- ja kolesteroliarvoista. Säännöllinen liikkuminen auttaa hallitsemaan myös painoa sekä edistää koko perheen hyvää unta. Luonto ruokkii mielikuvitusta ja inspiroi leikkeihin. Retkeily opettaa myös arvostamaan luontoa, jonka haluamme säilyttää puhtaana ja kauniina tulevaisuudessakin.



Kasviskampanja

*Toteutamme yhden vuoden kestäväen kasviskampanjan tänä vuonna. Kampanjan tavoitteena on saada ihmisiä **lisäämään kasviksia** omaan ruokavalioonsa. Kampanjaa toteutetaan koko kentän voimin sekä yhdessä yritys yhteistyökumppaneiden kanssa.*

Kampanjaan liittyy vuoden aikana mm. seuraavia asioita:

- Satokausikalenteriyhteistyö
- Lehdistö- ja vaikuttajatapaamisia kasvisteemalla
- Kasvisesite ja kauppatapahtuma-aktivointi
- Satokauden kanssa tehtävät ruokasisällöt ja artikkelit ja niiden näkyvyys heidän ja meidän kanavissa
- Sydän.fi ja sydänmerkki.fi kampanjat kasviksista, jatkuva some-näkyminen
- Keittokirja
- Kampanjan huipennus syyskuussa Maailman Sydänpäivään ajoittuen – digitaaliset kampanjat sekä kauppatapahtumat.



Kiitos!