



FINRISKI-laskurin ohje

Mitä tällä riskilaskurilla voi tehdä?

Tällä laskurilla voit laskea riskisi sairastua vakavaan sepelvaltimotautiin tai aivohalvaukseen seuraavan kymmenen vuoden aikana. Laskuri kertoo sairastumisriskisi prosentteina.

Miten käytät laskuria?

Täytä laskuriin sukupuolesi, ikäsi, kokonaiskolesteroliarvosi, HDL-kolesteroliarvosi, tieto nykyisestä tupakoinnistasi, systolinen verenpaineesi arvo (korkeampi arvo kahdesta, matalampi on diastolinen verenpaine), tiedot siitä sairastako diabetesta ja onko jompikumpi vanhemmistasi sairastanut sydäninfarktiin alle 60-vuotiaana. Laskuri laskee erikseen riskisi sairastua sydäninfarktiin tai aivohalvaukseen sekä näiden yhteisen riskin eli riskin saada jompikumpi sairauksista.

Miten tuloksia tulkitaan?

Jokaisen sairauden kohdalla on kolme pylvästä ja näiden alla prosenttiluku.

1. Ensimmäinen prosenttiluku kuvaa omaa riskiäsi sairastua vakavaan sepelvaltimotautiin, aivohalvaukseen tai ainakin toiseen näistä sairauksista seuraavan 10 vuoden aikana.
2. Toinen prosenttiluku kuvaa riskiä sinun ikäiselläsi ja samaa sukupuolta olevalla henkilöllä, jolla riskitekijät ovat ihanteellisella tasolla (kolesteroli 4,5 mmol/l, systolinen verenpaine 120 mmHg, ei tupakoi) ja, joka ei sairasta diabetesta, eivätkä hänen vanhempansa ole sairastaneet sydäninfarktia. Mikäli riskitekijäsi ovat näitä matalammalla tasolla, on oma riskisi luonnollisesti vielä matalampi.
3. Kolmas prosenttiluku kuvaa riskiä ikäiselläsi ja samaa sukupuolta olevalla henkilöllä, jolla on ikäsi ja sukupuoltasi vastaava suomalaisten riskitekijätaso.

Nuorilla henkilöillä sairastumisriski on hyvin matala. Voit arvioida riskitekijöiden muutoksen tarvetta laittamalla iäksesi 60 vuotta tai vertaamalla riskiäsi samanikäiseen henkilöön ilman riskitekijöitä. Mitä matalampi riskitekijätasosi on sen parempi. Mikäli riskituloksesi on yli 10 prosenttia, sinun tulisi keskustella asiasta lääkärisi kanssa.

Miten voit alentaa riskitekijöitäsä?

Verenpaineeseen voidaan vaikuttaa ylipainoa, suolan ja liiallisen alkoholin käyttöä vähentämällä. Usein näistä toimenpiteistä huolimatta joudutaan aloittamaan verenpainelääkitys. Verenpaineen ihannetaso on alle 120/80 mmHg. Lääkitystä on syytä harkita 140/90 mmHg tason jälkeen, jos elintapamuutokset eivät riittävästi alenna painetta.

Veren kolesterolipitoisuuden tulisi olla alle 5 mmol/l. Veren kolesterolipitoisuutta voidaan alentaa vähentämällä tyydyttyneitä rasvoja ruokavaliossa ja lisäämällä monitydyttymättömien rasvojen käyttöä. Tärkeimmät tyydyttyneen rasvan lähteet Suomessa ovat maito- ja liharasvat eri muodoissaan.

Monitydyttymättömiä rasvoja saadaan pehmeistä margariineista, kasviöljyistä ja rasvaisesta kalasta. Eräisiin margariineihin ja muihin tuotteisiin on lisätty sitostanolia tai sitosterolia, jotka alentavat veren kolesterolipitoisuutta. Usein joudutaan kuitenkin turvautumaan myös kolesterolia alentavaan lääkkitykseen.



Tupakoinnin lopettamisesta voit hakea ohjeita osoitteesta www.stumppi.org. Tupakoinnin lopettaminen vaikuttaa hyvin nopeasti riskiin sairastua sydänsairauksiin.

Diabetekseen haitallisiin seurauksiin voidaan vaikuttaa ylipainoa vähentämällä ja liikuntaa lisäämällä sekä lääkityksellä. Aikuistyyppin (tyyppi 2) diabetesta voidaan merkittävästi ehkäistä painon hallinnalla ja aktiivisella liikunnalla.

Mihin laskuri perustuu?

Tämä riskilaskuri perustuu FINRISKI-tutkimukseen, joka on tehty vuosina 1982, 1987 ja 1992. Tutkittujen sairastumista vakavaan sepelvaltimotautiin on seurattu 10 vuoden ajan.