

# Oma terveys

LABORATORIOKESKUKSEN TIEDOTUSLEHTI 2010

*Mikäsi kiire tässä*

- ehdin  
INR-kontrolliin  
vielä aamu-  
yhdeksän  
jälkeenkin.

Paras aika laboratoriokäynnillesi?

Oma terveys -palvelu  
Mikä? Mitä? Missä? Miten?

- Kolesterolin
- Laktoosi-intoleranssi
- Keliakia
- Diabetes

Olen 60+

Raskaana – turvallisesti

Kun mahassa  
jyllää bakteeri

## SISÄLLYS

INR.....	3-9
Oma terveys -palvelu.....	10-13
Keliakia, Diabetes, Kolesterolin, Laktoosi-intoleranssi .....	14-15
60+ .....	16-17
Raskaana.....	18
Heliko .....	19
Laboratoriotutkimukseen valmistautuminen .....	19
Toimipisteet.....	20



Julkaisija: Laboratoriokeskus  
Päätoimittaja: Katriina Sallomy  
Suunnittelu ja ulkoasu: ideaalia  
Teksti: Matleena Ikonen, T:mi Pilkunviilaja  
Painopaikka: Forssa Print  
Esitteen haastattelukuvat: Petteri Ikonen

Osoitelähde:  
Väestötietojärjestelmä  
Väestörekisterikeskus  
PL 70  
00581 HELSINKI

Lähellä sinua. [www.laboratorio.fi](http://www.laboratorio.fi)

### Hyvä lukija

Oma terveys -lehden tässä numerossa paneudumme erityisesti INR-asioihin, sillä erilaiset verenkiertoelinten sairaudet ovat Suomessa yleisiä, ja koskettavat siksi useita suomalaisia. Kysymme mm. ravitsemusalan asiantuntijalta uusimpia ruokavaliovinkkejä INR-arvojaan seuraavalle henkilölle.

Kurkistamme 60+ -ikäisen ihmisen terveyteen ja katsomme pikaisesti sitä, minkälaisiin asioihin raskaana olevan kannattaisi kiinnittää huomiota. Paneudumme myös monien vatsaa myllertävään, kiusalliseen helikobakteeriin.

Haastattelimme lehtemme tavallisia pirkanmaalaisia, jotka kertovat omaan terveyteensä liittyvistä asioista, sairauksistaan ja niiden kanssa elämisestä.

Toivomme, että lehdestä on sinulle iloa ja hyötyä – toivottavasti se antaa vinkkejä omaan arkeesi ja terveydestäsi huolehtimiseen.

Terveydeksi!

# INR-koe ei rajoita elämää

INR-kokeen eli **hyyttymiskokeen** tarkoitus on mitata verenhennushoidon tasoa. Tyypillisesti verenhennushoitoa saavalla on joko eteisvärinä tai hänellä on ollut verisuonitukos esim. alaraajojen laskimoissa tai keuhkoissa. Näitä häiriöitä hoidetaan ja ennaltaehkäistään Varfariini-nimisellä verenhennuslääkkeellä, joka paremmin tunnetaan kauppanimellä Marevan.

Marevan estää veren hyytymistä, minkä seurauksena veren erilaisten tukosten riski pienenee. Liian suuren lääkeannoksen haittavaikutuksia ovat verenvuodot. Tämä edellyttää lääkkeen tarkkaa annostelua, minkä vuoksi INR-kokeita tulee ottaa säännöllisesti. Tavallisimmin INR:n tavoitetasoksi on asetettu 2–3: merkittävästi suurempi luku merkitsee verenvuotokomplikaatioiden

riskin ja pienempi luku hyytymäriskin suurenemista.

## Paastoa ei tarvita

Potilaalle INR-koe on vaivaton, sillä sitä varten **ei tarvitse paastota eikä näytteenoton ajalla ole merkitystä: INR:n voi ottaa yhtä hyvin aamu- kuin iltapäivälläkin**. Tosin, jos INR-kokeeseen yhdistetään muita kokeita, kannattaa etukäteen selvittää niiden mahdolliset syömis- ja juomisrajoitteet. INR-koe ei kuitenkaan rajoita elämää tai liikumista millään tavalla: aamupalan voi syödä kotona rauhassa ja laboratoriossa pistäytyä vaikkapa asiointireissun

päätteeksi. Myöhemmin aamulla on yleensä aikojakin paremmin saatavilla.

## Sydän- ja verisuonitaudit yleisiä Suomessa

Sydän- ja verisuonitaudeista yleisin on sepelvaltimotauti, joka on aikuisten suomalaisten yleisin kuolinsyy ja keskeinen työkyvyttömyyden aiheuttaja. Seuraavaksi suurimpana ovat erilaiset aivoverenkierronhäiriöt: esimerkiksi aivohalvaukseen sairastuu vuosittain peräti 18 000 suomalaista.

Tärkein ja vaikuttavin tapa ennaltaehkäistä sydän- ja verisuonitauhteja on ylläpitää terveitä elintapoja: monipuolinen ruokavalio, liikunta ja tupakoimattomuus. Tupakoinnin lopettaminenhan ei ole koskaan liian myöhäistä.





# Marevan-potilaskin voi syödä tummanvihreää turv

**Monilla Marevan-hoitoa saavilla on käsitys, jonka mukaan Marevania syövän tulisi välttää kasviksia, erityisesti tummanvihreitä kuten lehtikaa-  
lia, pinaattia ja ruusukaalia. Todelli-  
suudessa kasvikset kuitenkin ovat,  
niin Marevan-potilaalle kuin kaikille  
muillekin, terveellinen ja turvallinen  
osa päivittäistä ruokavaliota.**

Tampereen kaupungin vastaava ravitsemusterapeutti *Virpi Salminen* kertoo, että monilla potilailla käsitys kasvien ja marjojen vahingollisuudesta istuu tiukassa.

- Vanhat suositukset ehkä ymmärrettiin vähän väärin ja saatiin se käsitys, että vihreiden kasvien syömistä pitäisi välttää. Kasviksia ja marjoja kuitenkin voi syödä, ja on hyväkin

syödä, mutta saannin pitäisi olla tasaista – ei niin, että moneen päivään ei syö kasviksia ollenkaan ja sitten yhtenä päivänä syö runsaasti.

- Lehti- ja ruusukaalia, pinaattia ja nokkosta tulisi kyllä suurina määrinä välttää ja niiden syömistä kehoitetaan tarkkailemaan. Lautasellisen pinaattikeittoa voi syödä ihan hyvällä omallatunnolla tai ruuan lisukkeeksi ottaa muutaman ruusukaalin. Sen sijaan näistä kasviksista tehtyjä muhennoksia tulisi välttää, Salminen neuvoo. Vanha käsitys välttää kasviksia perustui siihen, että tummanvihreät kasvikset sisältävät paljon K-vitamiinia.

Marevan on verenohennuslääke ja se estää K-vitamiinista riippuvaisten verenhyytymiskijöiden muodostumista. Siksi K-vitamiinin saanti ruoka-

valiossa tulisi pitää mahdollisimman tasaisena.

- Koskaanhan ruokavaliolla ei päästä siihen, että taso olisi jatkuvasti sama, mutta suuria heittoja tulisi välttää, Virpi Salminen sanoo.

## **Karta greippiä ja karpaloa, ohita Omegat**

Virpi Salmisen mukaan erityisesti kesän mansikka-aikana ja syksyn omenasadon aikaan INR-arvoilla on tapana heitellä toisilla rajustikin.

- Hedelmissä ja marjoissa ei sinänsä ole paljon K-vitamiinia, mutta jos henkilöllä esimerkiksi on omia omenapuita, omenia tulee helposti syötyä paljon, ja se johtaa arvojen heittelemiseen.



# vallisesti

Marjojen syömistä ei silti pidä lopettaa tai edes välttää – pääasia, että pitää kohtuuden kaikessa. Turvallinen määrä marjoja on Salmisen mukaan noin 2 – 3 desilitraa päivässä.

On kuitenkin muutamia tuotteita, joita Salmisen mukaan tulee välttää kokonaan. Näitä ovat happamat greippi ja karpalot, myös mehuissa.

- Greippi ja karpalo vaikuttavat Marevanin ja monen muunkin lääkkeen aineenvaihduntaan estäen lääkkeen pilkkoutumista, Salminen sanoo.

Myöskään Omega3-kalaöljyvalmisteita ei suositella käytettäväksi isoja määriä Marevan-hoidon aikana, sillä ne vaikuttavat veren hyytymiseen. Useat luontaistuotteet ja rohdosvalmisteet puolestaan saattavat heikentää Marevanin vaikutusta

– siksi rohdosvalmisteiden käyttöä ei pidä aloittaa Marevan-hoidon aikana ilman lääkärin neuvoa.

## **Syö normaalisti ja kasviksia tasaisesti. Se riittää.**

Virpi Salmisen perusviesti kaikille Marevania syöville ja heidän läheisilleen on:

- Kasviksia pitäisi syödä monipuolisesti, mutta tasaisesti, suuria muutoksia välttämällä. Muuten voi syödä tavallista monipuolista ruokaa. Idea onkin, että Marevan-hoitotaso suunniteltaisiin ruokavalion mukaan eikä niin, että hoidon takia jotain ruoka-aineita pitäisi välttää, Virpi Salminen sanoo.

**Marevania** käytetään ehkäisemään veritulppia sekä veritulppien hoidossa. Marevan vaikuttaa vähentämällä veren luonnollista hyytymistäipumusta.

Marevan-hoidon tehoa mitataan säännöllisesti tehtävällä **INR-kokeella**, joka kertoo veressä olevien hyytymistä estävien tekijöiden määrän.

Sydänliitto on julkaissut uuden oppaan INR-potilaan ravintosuosituksista. Opasta saa tilata Sydänliiton nettisivuilta: [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)



Tampereen kaupungin vastaava ravitsemusterapeutti Virpi Salminen

## *Helppoa ja herkullista*

### *Broilerkeitto*

1 l vettä  
1 kanaliemikuutio  
250 g suikaloitua broileria  
3 porkkanaa suikaleina  
300 g lanttua suikaleina  
150 g palsternakkaa suikaleina  
100 g purjoa viipaleina  
2 tl currya  
1 tl mustapippurirouhetta  
200 g sulatejuustoa

Lisää kiehuvaan kanaliemeen suikaloidut kasvikset, broilerisuikaleet ja mausteet. Keitä kypsiksi.

Lisää sulatejuusto nokareina joukkoon ja kiehauta. Lisää valmiin keiton joukkoon persiljasilppua. Tarjoa keitto leivän kera.

### *Kylmäsavulohihyytelö*

150 g raejuustoa  
150 g kylmäsavulohta  
1/2 dl tillisilppua  
1/2 tl mustapippurirouhetta  
3 liivatelehteä  
2 dl kuohukermaa  
2 rkl sitruunanmehua

Laita liivatelehdet likoamaan kylmään veteen. Kaada raejuusto kulhoon ja lisää siihen pieniksi kuutioiksi pilkottu kylmäsavulohi. Lisää joukkoon tillisilppua ja mustapippurirouhe.

Purista ylimääräinen vesi liivatelehdistä ja sulata ne lämpöiseen sitruunanmehuun ja lisää se löysähkön kermavaahdon joukkoon.

Yhdistä kerma- ja raejuustoseos, sekoita kevyesti. Kaada seos vuokaan ja anna hyttyä muutama tunti kylmässä. Kumoa hyytyneenä tarjoiluvadille.

Tarjoa sellaisenaan alkupalana tai lisukkeena esim. leivän tai perunoiden kera.

### *Mutakakku (maidoton, gluteeniton)*


100 g maidotonta margariinia (laktoositon Flora tai Sunnuntai)  
200 g tummaa suklaata (Brunberg = maidotonta)  
4 munaa  
200 g tomusokeria  
2 tl vaniljasokeria  
1/2 dl perunajauhoja tai maissijauhoja (Maizena-maissitärkkelys)

Sulata suklaa ja rasva vesihauteessa. Varo, ettei suklaa kuumene liikaa ja juoksetu. Erottele valkuaiset ja keltuaiset. Vatkaa valkuaiset vaahdoksi, samoin keltuaiset, tomusokeri ja vaniljasokeri.

Lisää ensin perunajauhot tai Maizena-maissitärkkelys keltuaisvaahtoon ja sen jälkeen suklaa-rasvaseos. Sekoita huolellisesti. Nostele valkuaisvaahdo taikinaan ja kaada se voideltuun kakkuvuokaan, mieluiten irtopohjavuokaan. Paista 180-asteisessa uunissa 30 minuuttia.

Voit ripotella kylmän kakun päälle tomusokeria. Tarjoa kakku esimerkiksi jäätelön (tarvittaessa vähälaktoosisen tai tofujäätelön) ja mansikka- tai vadelmasoseen kanssa.

Säilytä kakkua jääkaapissa, se vain paranee vanhetessaan.



*Kerttu Salminen, 83, istuu  
hyväntuulisena keittiönsä  
pöydän ääressä ja tiirailee  
ikkunansa ulkopuolella  
häärivää pikkulintulaumaa.  
Salminen on syönyt  
Marevania vasta muutaman  
kuukauden. Vaikka oikean  
lääkeannostuksen löytäminen  
on ollut haastavaa, ikinuori  
ilopilleri ei anna sen haitata  
elämää.*

# **Ikinuorta Kerttu Salmista ei Marevan-hoito pidättele**



- Kyllähän se aikamoista vekslamista on ollut. Välillä otetaan joku uusi lääke, jätetään joku toinen pois ja vaihdetaan annoksia, en minä niissä pysy perässä. Tytär käy täällä kerran viikossa annostelemassa lääkkeet, tällä hetkellä syön joka toinen päivä puolikkaan ja joka toinen päivä kokonaisen pillerin, Kerttu Salminen juttelee.

Salminen on syönyt Marevania viime kesästä lähtien. Kesän kuumilla ilmoilla sydämeen tuli uusi rytmi, flimmeri, ja Salmisesta tuli INR-potilas. Uuden lääkkeen aloittaminen ei ole mullistanut virkeän eläkeläisen maailmaa.

- Täytyy sanoa, että minun kohdalani kaikki on mennyt todella hyvin ja tulemme Marevanin kanssa hyvin toimeen. En ole tästä mitenkään kärsinyt ja arvot ovat olleet koko ajan hirmu hyvät.

## Laboratorio naapurissa

Kerttu Salminen käy INR-kontrollissa Laboratoriokeskuksen näytteenottopisteessä, joka sijaitsee aivan naapurissa Sahalahden terveyskeskuksessa. Laboratorio palvelee Sahalahdella maanantaisin, ja Salminen varaa ajan puhelimella keskitetystä ajanvarausnumerosta. Laboratorion toimintaan Salminen on ollut tyytyväinen: palvelu on ystävällistä, näytteenotto sujuu nopeasti ja vastaukset tulevat jo seuraavana päivänä.

- Ei minulla ole mitään vakiaikaa, se vaihtelee. Menen silloin kun ajan saan, viimeksi kävin 11:n maissa aamupäivällä. Se on hyvä, että syödä ja juoda saa ennen koetta, Salminen kiittelee.

Ruokavaliotaan Kerttu Salminen ei ole suuremmin joutunut muuttamaan. Hedelmistä hän pitää ja syö myös vihreitä kasviksia, kaikkia vähän.

- Sain minä ohjeita, että kaikkea saa syödä, kunhan syö kaikkea kohtuudella. Minulla on kai ollut aina sellainen kohtuullinen elämäntyyli. Ikäni olen terve ihminen ollut, mutta vanhuus on sitten tuonut kaikkea.

## Vireä arki

Kymmenen lapsen äiti on tottunut sopeutumaan, sillä vastoinikäymisiä ja suruakin on elämä tuonut eteen. Viidestä pojasta Salminen on joutunut saattamaan hautaan jo kolme, mutta vastoinikäymisistä huolimatta elämäntuntu leimaavan tämän eläkeläisroutvan olemusta.

Lapsikatraan kaitsijana Salminen leipoi aikanaan leivät ja pullat itse, ja hän valmistaa vieläkin oman ruokansa. Muutenkin Salminen tuntuu elävän virkeää arkea kerhoineen ja aktiviteetteineen: hän käy ikinuorten kerhossa, Juttutuvassa ja sotaveteraaninaisten kokouksissa. Lähellä sijaitsevaan Juttutupaan Salminen kävelee itse rollaattorinsa avulla.

- Koitan liikkua mahdollisimman paljon ulkona. Se on tärkeää, vaikka liikkuminen on välillä hidasta. Kyllä täällä sisällä näivetty, Salminen miettii.

Ennakkoluulottoman eläkeläisen pöydällä makaa myös nokialainen – Kerttu Salminen käyttää kännykkää sujuvasti.

- Pakko oli opetella kun lykättiin käteen, Salminen nauraa.

- Vastata osaan ja soittaa – eikä sitä muuta tarvitsekaan.





### Tutkimustulokset kätevästi kännykkään

Tiesithän, että Laboratoriokeskuksen asiakkaana saat halutessasi tavallisimpien tutkimusten tulokset tekstiviestinä matkapuhelimeesi? Palvelu helpottaa esimerkiksi verenohennus- tai kolesterolilääkitystä käyttävien potilaiden itsehoitoa: saat vastauksen puhelimeesi heti sen valmistuttua, ja voit jatkaa hoitoa lääkäriltä saamiesi ohjeiden mukaisesti. Tekstiviestin lisäksi vastaus lähetetään normaaliin tapaan myös hoitoyksikköön tai yksityislääkärien potilaille kotiin. Tekstiviestivastauspalvelun piiriin kuuluvat seuraavat tutkimukset:

Hyytymistutkimukset, mm. Marevan-lääkityksen seuranta (P -TT-INR)  
Verensokeri (Gluk)  
Pitkäaikainen sokeritasapaino (Hb-A1C)  
Tulehdusarvo (CRP)  
Trombosyytit (Trom)  
Hemoglobiini (Hb)  
Valkosolut (Leuk)  
Kolesteroli (Kol, Kol-LDL, Kol-HDL, ja Trigly)  
Maksatutkimus (ALAT)



# Ota aktiivinen ote omaan t

Laboratoriokeskuksen Oma terveys -internetpalvelussa oman terveyden seurantaan tarkoitettujen laboratoriotutkimusten teettäminen on mahdollista myös ilman lääkärin lähetettä.

Oma terveys -palveluun on koottu tavallisimmat laboratoriotutkimukset lääkäreiden suosittelemiksi tutkimuspaketeiksi. Palveluun kuuluvia tutkimuspaketteja ovat:

- rasvatutkimukset
- perusverenkuvatutkimus
- verensokerin tutkimukset
- laktoosi-intoleranssin tutkimus
- keliakiatutkimus
- allergiatutkimus (Prick)
- gynekologinen irtosolututkimus (PAPA)
- eturauhastoiminnan merkkiaine (PSA)
- raskaustesti
- klamydian osoittaminen virtsasta

## Miten käytät Oma terveys -palvelua?

**Oma terveys -palvelun löydät osoitteesta [www.laboratorio.fi/omaterveys](http://www.laboratorio.fi/omaterveys).**

Palvelussa teet itse itsellesi lähetteen haluamiisi tutkimuksiin helposti ja nopeasti, ja tekemälläsi lähetteellä voit asioida Laboratoriokeskuksen toimipisteissä aivan samalla tavalla kuin jos olisit saanut lähetteen lääkäriltäsi. Huomioithan kuitenkin, että eri toimipisteiden tutkimusvalikoima vaihtelee, joten käyttämäsi toimipisteen valikoima kannattaa varmistaa etukäteen.



# erveytyesi

Pirkanmaan Sairaanhoitopiiri Laboratoriolakeskus

Q Google

Apple Yahoo! Google Maps Uutiset

HOITOPAIIRI  
OKESKUS

Hae



## LABORATORIOKESKUS - HYVÄN PALVELUN TEKIJÄT

Laboratoriolakeskus tuottaa terveydenhuollon laboratoriopalvelut Pirkanmaan sairaanhoitopiiriin puoleen miljoonan asukkaan tarpeisiin.

Halvimme sekä sairaaloissa että terveyskeskuksissa. Kattava toimipisteverkkomme luo mahdollisuuden joustavaan ja nopeaan asiointiin laboratoriolakeskuksestamme asuinpaikasta riippumatta.

Asiat asioita toimipisteissämme myös yksityislääkärin läheteellä.

Asiat tulla tutkimuksiin joko suoraan tai ajanvarauksella. Nykyaikaisen laboriolotekniikan ansiosta valtaosa tuloksista valmistuu jo samana päivänä tai seuraavana arkipäivänä.

MIKKOHTAISTA

Pirkanmaan Sairaanhoitopiiri Laboratoriolakeskus - Oma terveys

http://www.laboratorio.fi/lake/oma\_terveys/index.tmp?sisivu\_id=36

Google

PIRKANMAAN SAIRAANHOITOPAIIRI  
LABORATORIOKESKUS

Hae



## Oma terveys

ETUSIVU

AJANVARAUS

NÄYTTEENOTTOPISTEET

OMA TERVEYS

Tutkimusten selaus

Lähetteen käsittely

Talletetun lähetteen avaaminen

Käyttöohjeet

OHJEKIRJA

TIEDOTTEET

UUTISET

PALVELUT

MEILLE TÖIHIN

PALAUTE

YHTEYSTIEDOT



VARAA AJKA  
netissä

TAI  
PUHELIMESTE  
010 808 515

ARKIN  
Ajo 8.00-15.30  
Helmik. klo 8.00-15.00

### TUTKIMUSPALVELUT OMAN TERVEYDEN SEURANTAAN

Tavallisten laboriolotutkimusten teettäminen on mahdollista myös ilman lääkärissä käyntiä pelkän tutkimusmääräyksen saamiseksi.

Lääkärin tekemät ohjevalikot ohjaavat Sinua lähetteen tekemisessä. Näin tekemälläsi läheteellä voit asioida Laboratoriolakeskuksen toimipisteissä - aivan kuin olisit saanut lähetteen lääkäriltäsi.

Allergiatutkimuksia (Prick) ja gynekologisia lirtsolututkimuksia (PAPA) suorittavat vain tietyt toimipisteemme, jotka voit tarkistaa ajanvarausaliminnosta tai potilasneuvonnasta (puh. 03-311 74445 ark. 10-15). Tekemäsi lähete ei velvoita Sinua mihinkään. Jos et käytä sitä, se poistuu automaattisesti Oma terveys -järjestelmästä kuukauden kuluessa.

Maksat teettämäsi tutkimukset itse. Hinnat näet tutkimusten yhteydestä. Lisäessäsi tutkimuksia läheteelle näet samalla palvelun kokonaishintaan sisältyvät palvelu- ja näytteenottomaksut. Jos kaikkia läheteelläsi olevia tutkimuksia ei voida ottaa samalla näytteenotokerralla (esimerkiksi verikokeet ja papakoe tai prick-lhositotesti), palvelumaksu veloitetaan kuitenkin käyntikerralla erikseen. Läheteelle tulostuva kokonaishinta sisältää oletusarvoisesti vain yhden käyntikerran. Laaku ja vastaukset lähetetään sinulle postitse. Tutkimukset, joiden numeeriset tulokset saat halutessasi myös tekstiviestinä ilmoittamaasi matkapuhelinnumeroon, on mainittu palvelussa erikseen.

Tulosten tulkinassa auttavat Internet-sivuiltamme olevat ohjeet. Normaalisti poikkeavien tulosten tulkinta ja niiden merkityksen arviointi kuuluvat terveydenhuoltoalan ammattilaisille. Oma lääkärisi tai terveydenhoitajasi auttaa Sinua tässä. Laboratoriolakeskus ei tarjoa neuvontaa eikä lääkärin hoitoa tutkimustulosten perusteella.

**Huomioithan** että tekemäsi lähete ei tallennu Laboratoriolakeskuksen sisäiseen järjestelmään. Voit tallentaa sen Oma terveys -järjestelmään, jossa voit käydä sitä muokkaamassa ja josta se poistuu automaattisesti kuukauden kuluessa. Tulosta tai kirjoita paperille tekemäsi lähete mukaasi näytteenottoon ja anna se hoitajallemme, joka tallentaa lähetteen sisäiseen järjestelmäämme ja ottaa sinulta sen mukaiset näytteet.

2.

**Tutkimusten selaus** -linkin takaa löydät kaikki palvelun piirissä olevat tutkimuspaketit, ja haluamasi tutkimukset saat valittua klikkaamalla tutkimuspaketin nimen edessä olevaa tyhjää ruutua.

**Lähetteen käsittely** -linkin takana näkyvät kaikki valitsemasi tutkimukset hintoineen. Tässä vaiheessa voit vielä muokata lähetettäsi poistamalla tai lisäämällä tutkimuksia.

Kun läheteellä on kaikki haluamasi tutkimukset, voit joko tulostaa sen tai tallentaa sen myöhempää tulostusta tai muokkausta varten. Mikäli valitset "Tallenna lähete", lähete tallennetaan Oma terveys -järjestelmään, jossa se säilyy kuukauden ajan. Tallentamasi lähetteen pääset avaamaan **Tallennetun lähetteen avaaminen** -linkin kautta. "Tulosta"-nappi avaa tulostettavan version läheteestä. Huomaa,

että tekemäsi lähete ei tallennu Laboratoriokeskuksen sisäiseen järjestelmään, joten **muista ottaa tulostamasi lähete mukaan kun menet näytteenottoon.**

Kun olet tulostanut lähetteesi, varaa näytteenottoaika haluamaasi Laboratoriokeskuksen toimipisteeseen **Ajanvaraus**-linkistä.

**HUOM!** Allergiatutkimukseen (Prick), gynekologiseen irtosolututkimuk-

## Näin teet itsellesi lähetteen Oma terveys -internetpalvelussa

The image shows two screenshots of the Pirkanmaan Sairaanhoidopiiri Laboratoriokeskus 'Oma terveys' website. The first screenshot shows the 'TUTKIMUSTEN SELAUS' page. A green circle with the number '3.' highlights the 'Vie läheteeseen' button at the bottom of the list of tests. The second screenshot shows the 'LÄHETTEEN KÄSITTELY' page. A green circle with the number '4.' highlights the 'Tulosta lähete' and 'Tallenna lähete' buttons at the bottom of the page.

seen (PAPA) ja verensokerimittarin tulostasotarkistukseen ajanvaraus on pakollinen.

## Maksat vasta näytteenoton jälkeen

Tekemäsi lähete ei vielä velvoita sinua mihinkään, vaikka olisit sen tulostanut tai tallentanutkin. Jos et mene näytteenottoon, laskua tutkimuksesta ei

sinulle tule. Kun olet käynyt näytteenotossa, tehdyistä tutkimuksista saat laskun postissa kotiin, ja maksat itse sinulle tehdyt tutkimukset.

**Tutkimusvastaukset lähetetään sinulle kotiin postilla, tai jos haluat, tekstiviestipalveluun kuuluvien tutkimusten tulokset saat myös tekstiviestinä ilmoittamaasi matkapuhelinnumeroon.** Muista, että normaalista poikkeavien tutkimus-

tulosten merkityksen arviointi ja jatko-toimenpiteistä päättäminen kuuluu terveydenhuollon ammattilaisille: jos tutkimustuloksissasi on jotain epäselvää, ota yhteyttä lääkäriin.

5.

Tulostusversio

http://www.laboratorio.fi/lake/oma\_terveys/tulostus.tmp?sidu\_id=36

**PIRKANMAAN SAIRAANHOITOPIIRI**  
**LABORATORIOKESKUS**

LÄHETE OMAN TERVEYDEN SEURANTAAN LIITTYVIIN LABORATORIOTUTKIMUKSIIN

YKSIT/OTER

Tutkimuspaketti				Hinta
	Numero	Lyhenne	Tutkimuksen nimi	
Rasvatutkimukset				4,80 €
	4515	FP-Kol	Kolesteroli	
	4516	FP-Kol-HDL	Kolesteroli, high density lipoproteiinit	
	4568	FP-Trigly	Triglyseridit	
	4599	FP-Kol-LDL	Kolesteroli, low density lipoproteiinit	
+ 264 Palvelumaksu				4,00 €
+ 265 Näytteenottomaksu (veri- ja virtsakokeet)				7,00 €
<b>Hinta yhteensä</b>				<b>15,80 €</b>

**Ota lähete mukaasi tullessasi tutkimuksiin.** Sinua lähimmän Laboratorion tutkimuskeskuksen toimipisteen löydät internetistä Laboratorion sivuilta kohdasta toimipisteet tai tämän lehden takakannesta. Lähetteesi ei tallennu Laboratorion sisäiseen järjestelmään, joten on tärkeää, että sinulla on tulostettu lähetteesi mukana.

Voit varata itsellesi ajan näytteenottoa varten maksutta internet -sivujemme kautta ([www.laboratorio.fi](http://www.laboratorio.fi) -> ajanvaraus) tai puhelimitse numerosta 010 808 515. Varaamalla ajan vältyt jonottamiselta ja voit tulla näytteenottoon silloin kuin se sinulle sopii.

Ota tämä lähete mukaasi tullessasi tutkimuksiin. Sinua lähimmän Laboratorion tutkimuskeskuksen toimipisteen löydät internetistä Laboratorion sivuilta kohdasta toimipisteet. Lähetteesi ei tallennu Laboratorion sisäiseen järjestelmään, joten on tärkeää, että sinulla on tulostettu lähetteesi mukana.

Voit varata itsellesi ajan näytteenottoa varten maksutta internet -sivujemme tai puhelimitse numerosta 010 808 515. Varaamalla ajan vältyt jonottamiselta sopii. **HUOMI Allergiatutkimukseen (Prick), gynekologiseen irtosolututkimukseen ja tulostasotarkistukseen ajanvaraus on pakollinen.**

Tervetuloa ajanvarauspalveluun!

http://www.laboratorio.fi/doi.xsp?objectType=appointmentbooking&viewType=indexview

**PIRKANMAAN SAIRAANHOITOPIIRI**  
**LABORATORIOKESKUS**

Laboratorion ajanvaraus

Etusivu » Tervetuloa ajanvarauspalveluun!

Tervetuloa ajanvarauspalveluun! Ajan varaus

Valitse aluksi, mitä toimenpidettä varten varaat aikaa. Näytteenottoon varattava aika määräytyy tutkimustyyppin mukaan. Saat valintasi perusteella nähtäväksi ne toimenpiteet, joihin voit tehdä ajanvarauksen. Toimipisteen valinnan jälkeen avautuu mahdollisuus tarkistaa näytteenottoon valmistautumisohjeet. Suosittelemme tulustamista ohjeisiin ennen ajan varaamista.

Jos lähete sisältää pakkoja verikokeita, varataan aika ensisijaisesti verikokeet osiosta. Lapsipotilaille tai jos verikokeiden lisäksi on virtsakokeita ja/tai sydänfilmi, varataan aika veri- ja/tai virtsakokeet ja/tai sydänfilmi osiosta. Aika on tällöin pidempi.

Aamun ensimmäiset tunnit varamme erityisesti niille asiakkaille, joille tehdävät tutkimukset edellyttävät ravinnotta oloa (tutkimuksen nimikkeen edessä on kirjain f, esim. FP-Kol) tai näytteenottoa ennen klo 10.00.

Ennen varaus aikaa tullaan istua 15 minuuttia verenkierron tasaantumiseksi.

- Verikokeet ja/tai virtsakokeet ja/tai sydänfilmi (EKG)
- Verikokeet
- Sokerirasitus
- Laktoosirasitus
- Allergiatutkimus Prick-Ihoptokokeella
- PAPA-tutkimus
- Sieninäytteenotus
- Helikobakteerin puhallustesti
- Suun mutans streptokokkibakteerin tutkimus (hammashoito)

Varatut ajat / ajan peruminen

Hakuvain:

Rekisteriseloste (PDF)

# Keliakia

Keliakia on elinikäinen sairaus. Siinä vehnän, ohran ja rukiin sisältämä valkuaisaine, gluteeni, aiheuttaa permältään alttiille henkilölle ohutsuolen limakalvolla tulehduksen ja suolinukan vaurion. Tällöin ravintoaineiden imeytyminen häiriintyy. Keliakian ainoa hoito on gluteeniton ruokavalio.

Keliakiaan liittyvät oireet ovat hyvin yksilöllisiä. Tyypillisiä oireita ovat erilaiset suolistovaivat, kuten vatsa-

kipu, ripuli ja löysät ulosteet, vatsan turvotus, suoliston kouristukset ja ilmavaivat. Oireita voivat olla myös pahoinvointi, ruokahaluttomuus ja oksentelu sekä anemia ja väsymys.

Keliakia voi olla myös olla vähäoireinen ja joskus täysin oireetonkin. Se voi ilmetä muillakin kuin suolistoperäisillä oireilla. Silloin oireiden yhdistäminen ruokavalioon ja keliakiaan voi olla vaikeaa.

Keliakia voidaan alustavasti todeta verikokeesta tehtävällä vastaainemäärityksellä (kudostransglutamiinaasin vasta-aine). Yleensä diagnoosi kuitenkin varmistetaan ohutsuolesta otettavasta koepalasta, ja lopullisen diagnoosin tekee aina lääkäri. Vastaainemääritystä voidaan käyttää myös hoidon seurannassa, sillä vasta-ainetaso laskee taudin rauhoittuessa gluteenittomalla ruokavaliolla.

## Hypokoira diabeetikon tukena

Opaskoirien ja avustajakoirien lisäksi Suomessa koulutetaan nyt myös maamme ensimmäistä hypokoiraa. Hypokoira toimii diabeetikon apuna: se pystyy erinomaisen hajuaistinsa avulla ennakoimaan sen, ettei diabeetikon verensokeri putoa liian alas. Näin diabeetikko pystyy paremmin kontrolloimaan verensokeriaan ja verensokerin edestakainen heilahtelu estetään.

Laboratoriokeskus tukee Suomen ensimmäisen hypokoiran koulutusta. Laboratoriokeskuksen kummikoira, Labradorinnoutaja Goxy valmistuu opinahjostaan Kemiöstä ensi keväänä ja pääsee heti töihin pääkaupunkiseudulle perheeseen, jossa sitä odotetaan kovasti.

### Helpotusta ja turvaa

Hypokoira tuo helpotusta ja turvaa diabeetikon arkeen: se mahdollistaa rauhallisemmat yöunet ja tuo turvaa esimerkiksi diabetesta sairastavan koululaisen muutaman tunnin yksinoloon kotona koulun jälkeen.

Koiralla voi olla myös terapeutin vaikutus, sillä se tuo lohtua ja uskoa tulevaisuuteen tuoreelle diabeetikolle. Luonnollisesti koira myös edistää omistajan terveyttä säännöllisellä ulkoilulla, joka tuo rytmiä elämään.

Lisätietoja hypokoiratoiminnasta: [www.hypokoira.suntuubi.com](http://www.hypokoira.suntuubi.com)

## Diabetes

Diabeteksella tarkoitetaan sairauksia, joille on yhteistä se, että veren sokeripitoisuus kasvaa liian suureksi. Avaintekijä on insuliinihormoni: sen erityksen loppuminen, määrän riittämättömyys tai vaikutuksen heikkeneminen johtaa verensokerin pitoisuuden suurenemiseen.

Diabeteksen kaksi päämuotoa ovat tyypin 1 eli nuoruustyyppin diabetes ja tyypin 2 eli aikuistyyppin diabetes. Tyypin 1 diabeteksen hoito vaatii aina elinikäisen insuliinihoidon. Tyypin 2 diabeetikon hoito voi vaihdella ruokavaliosta insuliinihoitoon.

1-tyypin diabetekseen sairastutaan yleensä alle 40-vuotiaana, mutta joskus myös vanhempana. Tyypin 2 diabetes puhkeaa yleensä yli 40-vuotiaana, mutta sekin voi puhjeta myös nuoruudessa tai lapsuudessa.

Verensokeritutkimus tehdään verinäytteestä, joka otetaan 12 tunnin paaston jälkeen. Normaalisti aikuisella paastoverensokeri fP-Gluk on välillä 4.0–6.1 mmol/l. Diabeteksessa verensokerin paastoarvo on suurentunut (vähintään 7 mmol/l). Suurentuneen paastosokeriarvon jatkotutkimuksena tehdään usein sokerirasitusko.

Henkilöillä, joilla on selvät diabeteksen oireet (jano, suuret virtsamäärät, selittämätön laihtuminen), diagnoosi voi perustua myös pelkkään suurentu-

neeseen glukoosiarvoon (ilman paastoa otettu näyte). Raskausaikana kaikkien verensokerimääritysten tavoitearvot ovat erilaiset.

Hemoglobiini-A1c (HbA1c) kuvastaa pitkäaikaista veren glukoositasapainoa. Pitkäaikaissokerin määrittäminen esimerkiksi 3-6 kuukauden välein täydentää diabeetikon verensokerin omaseurantaa ja auttaa hoidon suunnittelussa.

Diabeteksen hoitotasapainoa voidaan HbA1c-tuloksen perusteella karkeasti arvioida seuraavasti:

Hoitotasapaino	HbA1c (mmol/mol)
Hyvä	42–53
Kohtalainen	53–75
Huono	Yli 75

# Kolesteroli

Kolesteroli on ihmisen kaikkien kudosten keskeinen rakennusaine. Lisäksi se on useiden hormonien ja D-vitamiinin esiaste. Kolesterolia muodostuu maksassa, mutta osa siitä saadaan eläinperäisestä ravinnosta. Jotta kudosten ja veren kolesteroli pysyvät tasapainossa, elimistöstä on poistuttava yhtä paljon kolesterolia kuin sinne tulee. Kolesterolia poistuu elimistöstä mm. ulosteen mukana ja

sappihappoina. Maksan tuottaman ja ravinnosta saatavan kolesterolimäärän välillä vallitsee tasapaino: kun ruuasta saatavan kolesterolin määrä kasvaa, kolesterolin muodostuminen maksassa hidastuu. Jos ravinnosta saadaan aivan liikaa kolesterolia, maksan jarrutusteho ei riitä, ja kolesterolin määrä nousee haitalliselle tasolle.

Veren kolesterolipitoisuus siis riippuu suuresti ruokavaliosta, mutta siihen vaikuttaa myös perimä. Veren kolesterolipitoisuutta nostavat sekä ravinnossa valmiina oleva kolesteroli että erityisesti eräät tyydyttyneet

rasvahapot, joita saadaan kovista rasvoista kuten voista. Omega-3-rasvahapot puolestaan alentavat kolesterolia jonkin verran.

Ihminen ei siis tule toimeen ilman kolesterolia, mutta toisaalta liian korkea kolesteroli aiheuttaa sen kertymistä verisuonten seinämiin ja ahtauttaa valtimoita aiheuttaen sydän- ja verisuonitauteja. Pienentämällä veren kolesterolipitoisuutta voidaan vähentää kolesterolin kertymistä suoniin ja alentaa sepelvaltimotaudin ja muiden verisuoniahtaumista aiheutuvien tautien riskiä (mm. aivoverenkiertohäiriöt). Veren kolesterolipitoisuuden tavoitearvot ovat seuraavat:

Kokonaiskolesteroli alle	<b>5,0 mmol/l</b>
LDL-kolesteroli alle	<b>3,0 mmol/l</b>
HDL-kolesteroli yli	<b>1,0 mmol/l</b>
ja triglyseridit alle	<b>2,0 mmol/l</b>

Diabeetikoilla ja sepelvaltimotautiin sairastuneilla tavoitetasot ovat vieläkin tiukemmat.

# Laktoosi-intoleranssi

Maitotuotteiden sisältämä maitosokeri eli laktoosi voi aiheuttaa monille ihmisille vatsavaivoja kuten turvotusta, ilmavaivoja, kipua ja ripulia. Normaalisti laktoosi pilkkoutuu ihmisen elimistössä ohutsuolen limakalvon erittämän laktaasientsyymien avulla. Jos tätä entsyymiä on liian vähän tai se puuttuu kokonaan, laktoosi imeytyy vain osittain tai ei ollenkaan. Tätä kutsutaan laktoosi-intoleranssiksi.

Laktoosi-intoleranssin oireet ovat vaarattomia, joskin epämiellyttäviä, ja niistä kärsii lähes viidennes suomalaisista aikuisista.

Laktoosi-intoleranssin hoito on yksinkertaisesti välttää laktoosia sisältäviä tuotteita.

Laktoosi-intoleranteille on nykyisin olemassa paljon joko täysin laktoosittomia tai vain vähän laktoosia sisältäviä (HYLA) tuotteita. Niiden avulla voi hyvinkin löytää tasapainon ruokatottumustensa kanssa.

Laktoosi-intoleranssia ei pidä sekoittaa maitoallergiaan. Sen oireita ovat erilaiset iho-, suolisto tai hengitystieoireet. Laktoosi-intoleranssissa oireita aiheuttaa maitosokeri, kun taas maitoallerginen ihminen saa oireita maidon sisältämistä valkuaisaineista. Myös maitoallergian hoito perustuu ruokavalioon.

Nykyisin laktoosi-intoleranssi tutkitaan tavallisimmin geenitestillä,

joka voidaan tehdä yksinkertaisesti verinäytteestä. Laktoosi-intoleranssiin liittyy genotyyppi C/C, ja laktoosia sietävillä on joko C/T tai T/T genotyyppi.

Testitulokset on yleensä yksiselitteinen. Alle 12-vuotiailla lapsilla geenitesti on vain suuntaa antava. Laktoosi-intoleranssia aiheuttava ohutsuolen laktaasientsyymien aktiivisuus alkaa pienentyä vähitellen vasta 5–12 vuoden iässä. Oireet ilmaantuvat vasta, kun laktaasin aktiivisuus on laskenut riittävän alas.

Joskus laktoosi-intoleranssia saattaa esiintyä myös ilman geneettistä syytä, esimerkiksi keliakiasta johtuen.

# Kuusikymppinenkin vaikuttaa vielä loppuelämäänsä

**Kuusikymppinen elää kenties elämänsä parasta aikaa: työelämästä ollaan jo päästy pois, lainat on maksettu, lapset kasvatettu ja on aikaa itselle. Nykyajan kuusikymppiset ovat vielä terveitä ja hyväkuntoisia, mutta aivan harvinaista ei ole erilaisten kremppojen ja vaivojen ilmaantuminen osaksi elämää. Omaa terveyttä kannattaa seurata ja sairauksia ennaltaehkäistä – paljon on kiinni omista elämäntavoista, joilla voi helposti saada muutaman kymmenenkin laadukasta vuotta lisää.**



Lempäälän terveyskeskuksen ylilääkäri *Jorma Kivekäs* sanoo, että kuusikymmentä ei ole loppujen lopuksi vielä mitään – eikä oikeastaan vielä seitsemänkymmentäkään. Todelliset vaivat alkavat yleensä vasta 75 ikävuoden tienoilla, mutta toki omiin elintapoihinsa ja terveyteensä kannattaa ruveta kiinnittämään huomiota jo aiemmin.

Kivekäs on sitä mieltä, että perusterveen ihmisen ei ole välttämätöntä kovin usein käydä kontrolloimassa veri-arvojaan tai verenpainettaan.

- Totta kai painoon kannattaa kiinnittää huomiota ja verenpainetta ja rasvaa on hyvä seurata silloin tällöin. Mutta jos esimerkiksi kolesteroli on

hyvä eikä elintavoissa tapahdu suuria muutoksia, kolesterolin mittaamisessa voi hyvinkin pitää vaikka muutaman vuoden tauon, Kivekäs sanoo.

- Mutta jos arvoissa on joskus ollut jotain hälyttävää, totta kai niitä pitää silloin seurata.

## **Elintaso näkyy vatsalla, sokereissa ja polvissa**

Ikääntyessä sairaudet alkavat kasaantua ja niiden kirjo on iso. Yleisiä ovat mm. metaboliset ongelmat, samoin verenpaine, ja ne johtavat usein myös sydänsairauksiin. Aiemmin perusterveelle ihmisellekin saattaa iän mukana ilmaantua uusia vaivoja, niistä tunnetuin esimerkki lienee 2-tyyppin diabetes, joka on yleistynyt Suomessa hurjaa vauhtia viime vuosikymmeninä.

- Geeneihin on paljolti kirjoitettu se, ilmeneekö ihmisellä ikääntytessä uusia tauteja, mutta myös omat elintavat vaikuttavat suuresti, Kivekäs sanoo.

- Jos sekä äidillä että isällä on diabetes, lapsella on 70 prosentin todennäköisyys sairastua. Mutta jos hän pitää itsensä hoikkana ja liikkuu paljon, saattaa hyvinkin olla, että hän sairastuu vasta 80-vuotiaana, jolloin se ei ehdi enää vaikuttamaan henkilön elinennusteeseen. Toisaalta jos lihoo nuorena, saattaa sairastua jo kolmikymppisenä.

2-tyyppin diabetesta pidetään elintasosairautena ja sitä se Kivekkään mukaan onkin: ongelmat ovat "cocolasoitumisen" ja "hampurilaisuuden" mukanaan tuomia. Ylipaino on iso ongelma myös muuten, sillä esimerkiksi erityisesti polviin tehtävät tekonielleikkaukset lisääntyvät koko ajan.

- Polvien kuluminen on ylipainon ja liikkumattomuuden seuraus kun

taas lonkkanivelet ovat yleensä kulumineet fyysisessä työssä tai loukkaantumisten seurauksena. On nähtävissä, että polvien tekonielleikkaukset lisääntyvät kun taas lonkan tekonielteen määrä laskee, Kivekäs ennustaa.

## **Kaukaa viisaat ratkaisut kannattavat**

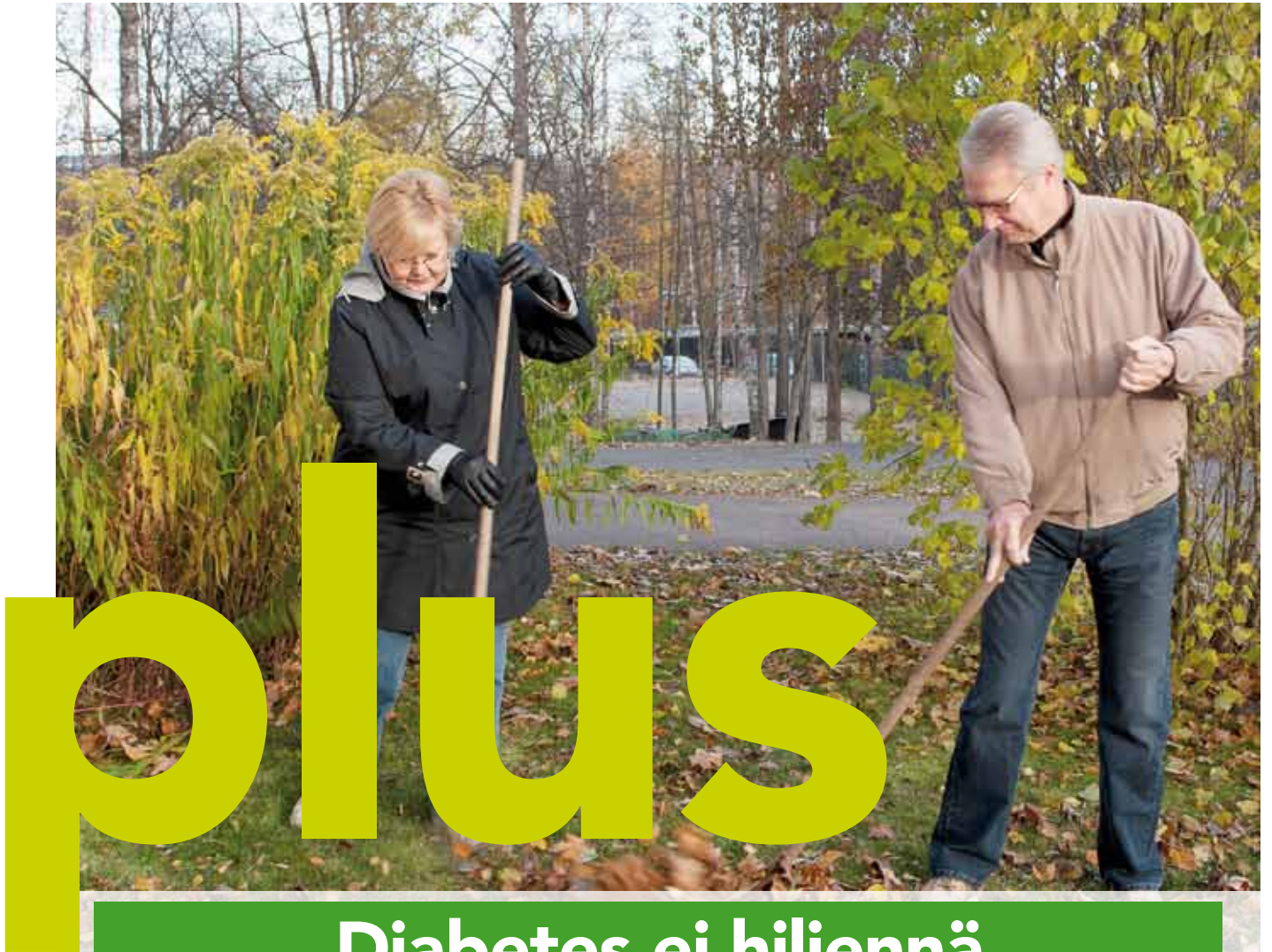
Vaikka kuusikymppisenä olisikin vielä terve ja elämänsä parhaassa iässä, Kivekäs neuvoo, että kannattaa ruveta hyvissä ajoin tekemään ratkaisuja, jotka vaikuttavat omaan vanhuuteen. Sillä jokainen meistä vanhenee, vääjäämättä.

- Vanhenevien ihmisten tulisi esimerkiksi miettiä sitä, miten asuu: yhdessä tasossa asuttaessa liikkuminen on helpompaa ja mahdollistaa omassa kodissa asumisen pidempään kuin monikerroksisessa asunnossa. Elintapojenkaan korjaaminen ei ole kuusikymppisenä liian myöhäistä:

- Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina. Ravitseminen on tärkeä asia ja laihtuakin voisi, jos ylipainoa on päässyt kertymään, Kivekäs sanoo. Yksi asia, johon hän haluaa kiinnittää huomiota, on dementian torjuminen.

- Dementian torjuminen on erittäin tärkeää, sillä kun hoidamme diabetesta ja syöpää, ihmiset elävät vanhoiksi, ja dementian riski alkaa aktualisoitua. Onko kiva elää vanhaksi, jos on umpidementti? Kivekäs kysyy.

- Dementian torjuntaan kannattaa kiinnittää huomiota jo varhaisessa vaiheessa ja osittain sen torjumiseen pätevät samat keinot kuin diabeteksen ja sydäntautienkin torjuntaan: tarpeeksi liikuntaa sekä ylipainon, rasvojen, sokerin ja tupakoinnin välttäminen. Ja totta kai aivojen aktivointi!



## Diabetes ei hiljennä Mehtosten vauhtia

**Pirkkalainen Mehtosen 60+ -pariskunta viettää aktiivista ja vireää eläkeikää, vaikka ikääntyminen onkin heidän kohdallaan tarkoittanut sopeutumista uusiin sairauksiin ja pakottanut kiinnittämään huomiota elintapoihin ja elämänrytmiin.**

63-vuotiaalla *Pentti Mehtosella* todettiin 2-tyyppin diabetes nelisen vuotta sitten viimeisessä terveystarkastuksessa ennen työelämästä pois jäämistä. Sairaus ei ollut antanut itsestään viitteitä aiemmin, ja vaikka myös Pentin veli sairastaa diabetesta, Mehtosille diagnoosi oli yllätys. Ylipainoa ei ole ja muutenkin

mies on ollut terve lukuun ottamatta työperäisen kulumisen takia kahdesti leikattua niskaa.

Pentti ja hänen vaimonsa *Liisa* myöntävät, että Pentin sairaus ei ole vaikuttanut heidän elintapoihinsa niin paljon kuin ehkä pitäisi. He kyllä syövät monipuolisesti terveellistä ruokaa eivätkä tupakoi, mutta ruoka-aikojen rytmittäminen ja lenkille ehtiminen tuntuu välillä haastavalta.

### **Terveyden seuranta kotikonstein**

Diabeteksen lisäksi Pentti kärsii korkeasta verenpaineesta, joka usein kulkee käsi kädessä diabeteksen kanssa.

Mehtosilla on kotona sekä verenpainemittari että sokerimittari, ja Pentti osaa sujuvasti mitata itseltään molemmat. Sokeriarvot hän mittaa kahdesti viikossa, ja kolmen kuukauden välein niitä seurataan Laboratoriokeskuksen toimipisteessä Pirkkalan terveyskeskuksessa.

Vaikka Mehtoset eivät ehdikään lenkille niin usein kuin haluaisivat, molemmat harrastavat aktiivisesti liikuntaa. Myös asunto hissittömän talon kolmannessa kerroksessa sekä 6-vuotias pojantytär takaavat kuusi-kymppisten luontevan arkiliikunnan.

# Raskaana – turvallisesti

**Uusi elämä on ihme, joka herättää paitsi ilon ja onnen tunteita, myös pelkoja: Onko lapsi terve? Minkälaisia ongelmia raskausaika voi tuoda mukanaan? Miten omat sairauteni vaikuttavat sikiöön? Laboratoriokeskus tuottaa neuvoloiden toiminnan tueksi erilaisia tutkimuksia raskauden jokaisessa vaiheessa. Kaikkia raskauksia on seurattava säännöllisesti – se on sekä uuden ihmisen että hänen äitinsä etu.**

Äitiysneivolakäyntiin liittyvä ensimmäinen verinäytteenotto tapahtuu jo 8–12 raskausviikolla. Silloin jokaiselta äidiltä otetaan suostumuksen mukaan verinäyte, jonka tarkoitus on estää tulevan lapsen mahdollinen riski sairastua vakaviin tartuntatauteihin. Tutkittavia tauteja ovat kuppa, B-hepatiitti ja HIV. Jos äidillä on joku näistä taudeista, myös lapsi suurella todennäköisyydellä sairastuu. Hyvissä ajoin aloitetulla äidin lääkehoidolla (syfilis ja HIV-infektio) sekä lapsen rokottamisella (hepatiitti B) pystytään useimmiten jo ennalta torjumaan lapsen terveyttä ja elämää uhkaava tartuntatauti.

Ensimmäisen neivolakäynnin yhteydessä määritetään myös äidin veriryhmä ja veriryhmävasta-aineet, maksakokeet sekä hemoglobiinin mittaaminen. Hemoglobiini mitataan raskauden aikana kolmasti, kerran jokaisella raskauskolmanneksella. Hemoglobiinin mittaaminen on tärkeää, sillä veri laimenee raskausaikana, kun kiertävä verimäärä lisääntyy. Jos hemoglobiinitaso on matala, aloitetaan äidin rautalääkitys jo 12. raskausviikon jälkeen.

Rh-tekijän ja veriryhmävasta-aineiden tutkimisella pyritään löytämään jo mahdollisimman varhaisessa raskauden vaiheessa ne äidit, joiden lapsella on vaara sairastua veren punasoluja hajottavaan anemiaan.

Synnyttäjältä voidaan äidin suostumuksella arvioida kohonneen kromosomipoikkeavuuden riski. Tutkimukseen kuuluvat sikiön ultraäänitutkimus sekä äidistä otettava

verinäyte. Tutkimus ei paljasta lapsen sukupuolta, vaan pelkästään arvioi riskiä kromosomipoikkeavuuteen.

Äidin terveyden mukaan voidaan tehdä muitakin tutkimuksia, kuten esim. sokerimääritykset, maksakokeet ja virtsatutkimuksia. Tavoitteena on, että tuleva äiti voi rauhassa keskittyä pääasiaan, lapsensa syntymän odotukseen onnellisena ja turvallisesti mielin. Lisätietoja raskausajan laboratorio-tutkimuksista saat neuvolastasi.



# Kun mahassa jyllää helikobakteeri

Helikobakteeri on yllättävän yleinen vaiva, joka aiheuttaa epämääräisiä ylävatsakipuja, pahoinvointia ja oksentelua. Helikobakteeri-infektio on yksi maailman yleisimmistä infektiotautuksista. Vaikka länsimaissa tartunnat ovat parantuneen hygienian myötä vähentyneet, esimerkiksi nyky-Suomessa keskimäärin 30–40 % väestöstä ovat infektoituneita.

Tartunta tapahtuu jo lapsuusiässä, tavallisimmin alle viiden vuoden iässä. Lapsen riski saada infektio lisääntyy, jos hänen vanhemmillaan, etenkin äidillä, on helikobakteeri-infektio. Iän karttues- sa infektiot yleistyvät siten että 18–30-vuotiaista noin 10 % kantaa helikobakteeria, 60-vuotiailla luku on jo 50 %.

## Miten heliko todetaan?

Helikobakteeri-infektion jäljille päästään lähes aina oireiden perusteella. Infektio todetaan useimmiten hengitystestillä, jolla bakteerin aineenvaihdunnan tuotteita mitataan uloshengitysilmosta.

Nykyisin yleisempi tapa on ulosteesta tehtävä ns. antigeenitesti, joka on hiljattain otettu käyttöön myös Laboratoriokeskuksessa. Antigeenitesti on vaivaton potilaalle: potilaalta tarvitaan vain ulostusnäyte, eikä testin vuoksi tarvitse viettää aikaa laboratorion tiloissa kuten hengitystestissä. Helikotestiin tarvitaan lääkärin lähete.

## Heliko voidaan häätää

Saadessaan tartunnan ihmiselle kehittyvä krooninen mahalaukun limakalvon tulehdus eli gastriitti eli katarri. Pitkällä aikavälillä helikobakteeri voi aiheuttaa myös riskin maha- ja pohjukaissuolihaavataudin sekä mahasyövän kehittymiseen. Siksi helikobakteeri häädetään nykyisin lähes poikkeuksetta kun se löydetään ylävatsaoireista kärsivältä. Helikobakteeri-infektion häätöhoitona käytetään yleisimmin antibioottia ja happosalpaajaa.

## Laboratoriotutkimukseen valmistautuminen

### Varmista aina valmistautumisohjeet

Se, miten tutkimukseen pitää valmistautua, riippuu sinulle tehtävistä tutkimuksista. Saat valmistautumisohjeet lähettävältä lääkäritä tai nettisivuiltamme [www.laboratorio.fi](http://www.laboratorio.fi) -> ohjekirja -> potilasohjeet -> laboratoriotutkimuksiin valmistautuminen. Ohessa on muutamia yleisohjeita, joiden avulla voit edistää tutkimustulostesi virheetöntä laatua.

- Jotkut laboratoriotutkimukset kuten kolesteroli ja verensokeri edellyttävät paastoa, eli että olet syömättä ja juomatta 12 tuntia ennen näytteenottoa. Ateriointi voi vääristää tuloksia. Koeaamuna voi juoda lasillisen vettä. Saat lähettävältä lääkäritä tai löydät lähetteestäsi tiedon, mikäli sinun pitää paastota.
- Jotkut laboratoriotutkimukset edellyttävät näytteenottoa tiettyyn

kellonaikaan. Esimerkiksi kilpirauhas- koe P-TSH tulisi ottaa aamulla klo 8–10 ja ennen lääkkeen nauttimista.

- Vältä alkoholia näytteenottoa edeltävänä päivänä ja näytteenottoaamuna, mikäli sinulta mitataan maksa-arvoja. Älä tupakoi näytteenottoaamuna.
- Voit ottaa omat lääkkeesi normaalisti näytteenottoaamuna, ellei lääkärisi ole toisin määrännyt. Joskus joitain lääkeaineita on vältettävä. Jos olet tulossa esimerkiksi Prick-ihopistokokeella tehtävään allergiatutkimukseen, vältä kortisonivoiteita ja antihistamiini-lääkkeitä.
- Älä rehki ennen tutkimuksia. Tule paikalle noin 15 minuuttia ennen näytteenottoa, jotta verenkiertosi ehtii tasaantua.

### Kuinka nopeasti saan tulokset?

Tulokset lähetetään hoitoyksikköön sähköisesti heti niiden valmistuttua ja postitse kotiin yksityislääkärien potilaille. Saat halutessasi verensokeri-, verenkuva-, tulehdusarvo-, INR-, kolesteroli- ja maksa (ALAT) -tutkimusten tulokset tekstiviestinä. Kysy lisää hoitajiltamme.

### Mitä tarkoittaa laboratoriotutkimuksen nimen edessä oleva lyhenne?

Se kertoo, mistä näytteestä tutkimus tehdään.

**P/S** plasma/seerumi eli verinäyte  
**FP/FS** plasma/seerumi eli verinäyte, jota edeltää 12 tunnin paasto

**U** virtsanäyte

**cU/dU** keräysvirtsanäyte

**F** ulostenäyte



## Laboratoriokeskuksen toimipisteet

### Tullinkulman laboratorio

Hammareninkatu 5 B, 33100 Tampere

### Tuulensuun laboratorio

Hämeenkatu 28, 33200 Tampere

### Hatanpään laboratorio

Hatanpäänkatu 24, 33100 Tampere

### Hervannan laboratorio

Insinöörinkatu 38, 33720 Tampere

### Kämmenniemen laboratorio

Kämmenniemenkatu 42,  
34240 Kämmenniemi  
(vain vuoronumerolla)

### \*) Lielahden laboratorio

Lielahdenkatu 15, 33400 Tampere

### Linnainmaan laboratorio

Kirviälänkatu 2, 33580 Tampere

### \*) Tesoman laboratorio

Kohmankaari 9, 33310 Tampere

### Poliklinikkalaboratorio,

#### Tampereen yliopistollinen sairaala

Teiskontie 35, 33520 Tampere

### Tampereen ympäristökunnissa:

### Hämeenkyrön laboratorio

Härkikuja 10, 39100 Hämeenkyrö

### Ikaalisten laboratorio

Vanha Tampereentie 21,  
39500 Ikaalinen

### Juupajoen laboratorio

Koskitie 50, 35500 Juupajoki  
(vain vuoronumerolla)

### Kangasalan laboratorio

Herttualantie 28, 36200 Kangasala

### Kihniön laboratorio

Kivinevantie 11–13, 39820 Kihniö  
(vain vuoronumerolla)

### Kiikoisten laboratorio

Kiikostentie 320, 38360 Kiikoinen  
(vain vuoronumerolla)

### \*) Kuhmalahden laboratorio

Rautajärventie 22, 36840 Pohja

### Kuljun laboratorio

Kukonkorventie 18, 37560 Lempäälä  
(vain vuoronumerolla)

### Kurun laboratorio

Kisatie 1, 34300 Kuru  
(vain vuoronumerolla)

### Kylmäkosken laboratorio

Koulutie 5, 37910 Kylmäkoski  
(vain vuoronumerolla)

### Lavian laboratorio

Viittatie 8, 38600 Lavia

### Lempäälän laboratorio

Himminpolku 6, 37500 Lempäälä

### \*) Luopioisten laboratorio

Pereentie, 36760 Luopioinen

### Mouhijärven laboratorio

Moisiopolku 3, 38460 Mouhijärvi

### Mäntän laboratorio

Sairaalanatie 168, 35800 Mänttä

### Narvan laboratorio

Kestintie 3, 37370 Narva  
(vain vuoronumerolla)

### Nokian laboratorio

Maununkatu 16,  
Nokian terveystakeskus, 37100 Nokia

### Oriveden laboratorio

Sairaalanatie 6, 35100 Orivesi

### Parkanon laboratorio

Parkanontie 48, 39700 Parkano

### Pirkkalan laboratorio

Lentoasemantie 60, 33960 Pirkkala  
\*) 10.1.2011 alkaen

### Punkalaitumen laboratorio

Lauttakyläntie 11, 31900 Punkalaidun

### \*) Pälkäneen laboratorio

Keskustie 3, 36600 Pälkäne

### Ruoveden laboratorio

Ruovedentie 56, 34600 Ruovesi

### \*) Ruutanan laboratorio

Leppätie 3, 36110 Ruutana  
(vain ajanvarauksella)

### \*) Sahalahden laboratorio

Kurvishöllintie 8, 36420 Sahalahti

### \*) Siuron laboratorio

Pentintie 4, 37200 Siuro

### Suodenniemen laboratorio

Koippurantie 7, 38510 Suodenniemi  
(vain vuoronumerolla)

### Toijalan laboratorio

Akaantie 2, 37800 Toijala

### Urjalan laboratorio

Sairaalantie, 31760 Urjala

### Valkeakosken laboratorio

Aluesairaala, Salonkatu 24,  
37600 Valkeakoski

### Vammalan laboratorio

Itsenäisyudentie 2, 38200 Vammala

### \*) Vatialan laboratorio

Junatie 1, 36240 Kangasala

### Vesilahden laboratorio

Anttilantie 2, 37470 Vesilahti  
(vain vuoronumerolla)

### Viialan laboratorio

Koivistontie 3, 37830 Viiala

### \*) Vilppulan laboratorio

Vilppunkatu 6, 35700 Vilppula

### Ylöjärven laboratorio

Mikkolantie 10, 33470 Ylöjärvi

### \*) vain ajanvarauksella

Toimipisteiden aukioloajat löydät osoitteesta  
[www.laboratorio.fi](http://www.laboratorio.fi) > näytteenottopisteet  
tai kysy potilasneuvonnasta ma–pe klo 10–15  
puh. (03) 3117 4445.

Ajanvaraus nettisivuiltamme  
[www.laboratorio.fi](http://www.laboratorio.fi) > ajanvaraus tai  
puh. 010 808 515  
arkisin klo 8.00–15.30  
(heinäkuussa klo 8.00–15.00)