



Virta 360 -verianalyysin tulokset

Olemme luoneet verinäytteesi pohjalta kuvauksen aineenvaihduntasi tilasta. Tämä sivu esittää yhteenvedon aineenvaihdunnastasi viiden hyvinvointiisi liittyvän osa-alueen avulla. Mittarit perustuvat verinäytteestäsi mitattuihin merkkiaineisiin, kuten esimerkiksi glukoosiin. Tulokset on esitetty verrattuna suomalaisen väestöön; kunkin mittarin kohdalle on merkitty oman arvosi lisäksi väestön tai oman ikäryhmäsi keskitaso. Sivun lopusta voit ladata tarkemman raportin verinäytteestäsi mitatuista merkkiaineista.

Terveelliset elämäntavat voivat vaikuttaa positiivisella tavalla verikoetuloksiisi. Muun muassa tasapainoinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta voivat alentaa sairastumisriskiä, laskea kolesteroliarvoja ja hillitä tulehdusta.

Lyhyen ajan (noin tunnin) sisällä ennen verinäytteesi ottoa nautittu ateria voi vaikuttaa aineenvaihduntaprofiiliisi ja alla esitettyjen tulosten tarkkuuteen. Tästä syystä suosittelemme vähintään tunnin paastoa ennen verinäytteen ottamista.

Aineenvaihduntaprofiilisi

Oma arvosi Väestön keskitaso

Sydäntautiriski

Sydänsairausriskillä tarkoitetaan riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Sydän- ja verisuonitaudit voivat aiheuttaa hengenvaarallisen sydänkohtauksen tai aivohalvauksen.

Alla on arvio sydänsairausriskistäsi suhteessa saman ikäiseen ja samaa sukupuolta olevaan suomalaisen väestöön. Arvio perustuu verikokeestasi saatuun tietoon, kuten kolesteroliarvoihin, eikä siinä ole otettu huomioon muita sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä, kuten kohonnutta verenpainetta, tupakointia tai suvun sairaushistoriaa. Sydän- ja verisuonitaudit kehittyvät hitaasti, usein vuosien kuluessa ja niiden riski kasvaa ikääntyessä.



Kolesterolitasapaino

Kolesteroli on solujen tärkeä rakennusaine. Keho tarvitsee kolesterolia toimiakseen, mutta suuret kolesterolipitoisuudet veressä voivat johtaa kolesterolin kertymiseen verisuonien seinämiin, mikä voi lopulta johtaa sydän- ja verisuonitaudin puhkeamiseen. Kolesterolitasapaino kuvaa veressäsi olevien niin sanottujen ”hyvän” ja ”huonon” kolesterolin suhdetta.

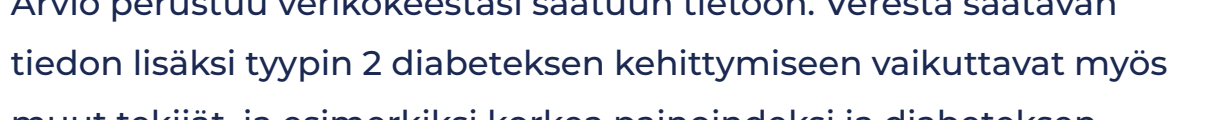
Alla kolesterolibalanssisi on esitetty suhteessa samaa sukupuolta olevaan suomalaisen väestöön. Korkeat kolesteroliarvot voivat liittyä muun muassa ylipainoon tai perimään.



Diabetesriski

Tyypin 2 diabetes on sairaus, jossa veren sokeripitoisuus on liian suuri. Lyhyellä aikavälillä sairaus voi aiheuttaa väsymystä, lisääntynyttä virtsan eritystä ja näön sumentumista. Pitkällä aikavälillä se voi aiheuttaa vakavia terveysongelmia, kuten sydän- ja verisuonitauteja sekä munuaissairauksia.

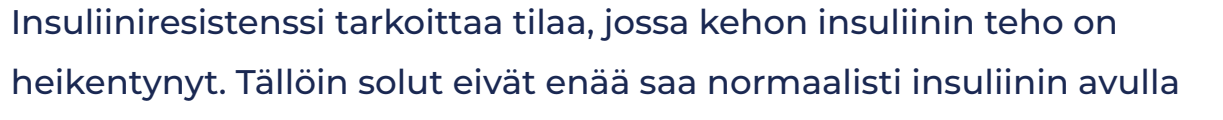
Alla on arvio riskistäsi sairastua tyypin 2 diabetekseen suhteessa saman ikäiseen ja samaa sukupuolta olevaan suomalaisen väestöön. Arvio perustuu verikokeestasi saatuun tietoon. Verestä saatavan tiedon lisäksi tyypin 2 diabeteksen kehittymiseen vaikuttavat myös muut tekijät, ja esimerkiksi korkea painoindeksi ja diabeteksen esiintyminen suvussa yleensä nostavat diabetesriskiä. Ikä ei ole tyypin 2 diabeteksen kehittymisessä merkittävin tekijä, vaan sitä voi esiintyä kaikissa ikäryhmissä.



Insuliiniresistenssi

Insuliini siirtää verestä glukoosia eli verensokeria solujen energiaksi. Insuliiniresistenssi tarkoittaa tilaa, jossa kehon insuliinin teho on heikentynyt. Tällöin solut eivät enää saa normaalisti insuliinin avulla verestä glukoosia energiakseen. Glukoosia jää ylen määrin vereen ja veren glukoosipitoisuus eli verensokeri alkaa nousta. Tämä voi johtaa tyypin 2 diabeteksen kehittymiseen.

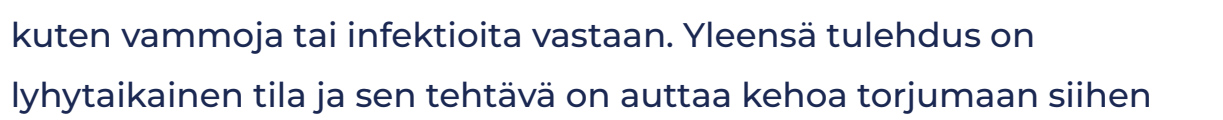
Alla insuliiniresistenssisi on esitetty suhteessa samaa sukupuolta olevaan suomalaisen väestöön. Insuliiniresistenssi voi liittyä muun muassa ylipainoon ja vähäiseen liikuntaan.



Matala-asteinen tulehdus

Tulehdus on kehon luonnollinen puolustusreaktio uhkatekijöitä, kuten vammoja tai infektioita vastaan. Yleensä tulehdus on lyhytaikainen tila ja sen tehtävä on auttaa kehoa torjumaan siihen kohdistuneita tilapäisiä hyökkäyksiä, kuten esimerkiksi hyttysten puremia tai vilustumista. Tätä kutsutaan akuutiksi tulehdukseksi. Joskus kehon puolustusjärjestelmä jää kuitenkin tarpeettomasti aktiiviseksi ja tulehdustila pitkittyy. Silloin puhutaan matala-asteisesta tulehduksesta. Kun matala-asteinen tulehdus jatkuu pitkään, se nostaa riskiä sairastua moniin vakaviin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin ja tyypin 2 diabetekseen.

Alla on kuvattu matala-asteisen tulehduksesi tila suhteessa samaa sukupuolta olevaan suomalaisen väestöön. Matala-asteisen tulehduksen tila perustuu verikokeestasi saatuun tietoon. Kroonisen matala-asteisen tulehduksen taustalla voi olla monia syytekijöitä, kuten ylipaino, tupakointi ja stressi. Matala-asteista tulehdusta voi esiintyä kaikissa ikäryhmissä.



LATAA TARKEMPI RAPORTTI

Aineenvaihduntaa koskevan analyysin tulokset perustuvat tieteelliseen tutkimustietoon siitä, miten verianalyysin mittaustulokset tietyissä laajoissa tutkimuksissa korreloivat kolesterolitasapainon, insuliiniresistenssin, matala-asteisen tulehduksen, sydänsairausriskin sekä diabeteksen kanssa. Tulokset antavat suuntaa-antavaa tietoa hyvinvoinnistasasi. Tuloksia ei voida pitää diagnoosina eikä niitä sellaisenaan voida käyttää diagnoosin pohjana. Jos sinulla kysymyksiä tuloksiin liittyen, ota yhteyttä hoitavaan lääkäriisi.

Yleiset suositukset

Sydän- ja verisuonitautien sekä aikuistyyppin diabeteksen riskiä voi alentaa elintapamuutoksilla, joita ovat esimerkiksi tupakoinnin lopettaminen, liikunnan lisääminen, painon pudottaminen (ylipainoisilla), hyvä ruokavalio, parempi uni ja stressinhallinnan koheneminen. Hyvä ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia ja hedelmiä, ja siinä suositaan täysjyväviljoja, kasviöljyjä, kalaa ja pähkinöitä. Sokerin ja suolan määrän on hyvä olla vain kohtuullinen. Aikuisille suositellaan vähintään 150 minuuttia viikossa kohtuukuormitteista liikuntaa, kuten reipasta kävelyä. Vähäinenkin liikunnan lisääminen on eduksi ja korkeassa riskissä oleva hyötyy selvästi hyötyliikunnankin lisäämisestä. Pyri siis pysymään aktiivisena läpi päivän, yritä lisätä päiviä kävelyä ja suosi vaikka portaaita hissien sijaan. Jaksamisen hallinnalla on puolestaan suora vaikutus aineenvaihdunnalliseen terveyteen mutta se on myös edellytys muiden elintapojen hyvälle toteutumiselle. Tavoitteena tulisi olla hyvä koettu jaksaminen. Uni, stressinhallinta, henkisen hyvinvoinnin tukeminen, hyvät ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen ovat keskiössä hyvässä jaksamisen hallinnassa. Elintapojen parantamisen tulisi olla pysyvää, mielekäästä ja melko helpon tuntuista, mikä vaatii hieman taitoa ja tietoa elintapojen muuttamisesta. Jos koet vaikeuksia päästä itse muutoksissa eteenpäin, kannattaa hakea muutoksiin tukea.

FI | EN

info@virtavalmennus.fi

+358 10 380 6262

Annankatu 34–36 B

00100 Helsinki

Virta on Lääkärikeskus Aavan hyvinvointiyksikkö. **Aava** ✦

Lääkärikeskus Aava Oy
Tietosuojaseloste