

HOIDA ITSEÄSI

.... niin kuin hoidat kuorma-
autoasi!

Tässä artikkelisarjassa tulemme käsittelemään nykyihmisten terveysongelmia ja varsinkin henkilöiden, jotka toimivat kuljetusalalla, etenkin kuljettajien.



Aineisto tulee **Rainer Nymanilta** (Rahtarien jäsen vuodesta –76), himoliikkujalta, joka on aikaisemmin toiminut Volvo Kuorma- ja Linja-autoyhtiön toimitusjohtajana Suomessa. Hän on valmistanut tämän artikkelisarjan yhdessä lääkäreiden ja terveysasiantuntijoiden kanssa.



Me tiedämme varsin hyvin, kuinka meidän on hoidettava ajoneuvojamme ja niiden moottoreita.

Mutta kuinka hoidamme itseämme? Minkälaisen huollon annamme omalle kehollemme?

Me tiedämme varsin hyvin, kuinka meidän on hoidettava ajoneuvojamme ja niiden moottoreita.

Mutta kuinka hoidamme itseämme? Minkälaisen huollon annamme kehollemme? Meidän oma huoltomme tarkoittaa terveitä ja ennakolta ehkäiseviä elämäntapoja. Tämä antaa meille pidemmän eliniän, ihan niin kuin ennalta ehkäisevä huolto ajoneuvoillemme.

Tulemme tässä artikkelisarjassa antamaan joitakin yksinkertaisia neuvoja ja linjoja, jotka johtavat terveempään elämään ilman, että olemme tässä fanaattisia.

Ihmiset korkean elintason maissa ovat huomaamattaan joutuneet hyvinvoinnin aiheuttamaan loukkuun. Moni voisi välttää tämän ansan, mutta asiasta ei olla tietoisia.

Tavallisimmat kuolinsyyt 1900-luvun alussa olivat aivan toiset kuin tänään. Silloin menehdyttiin enimmäkseen:

- Tuberkuloosiin
- Tulirokkoon – tuhkarokkoon
- Kuumetauteihin
- Vatsatauteihin (lapset)
- Tapaturmiin

Suomalaisten työikäisten miesten yleisimmät kuolinsyyt v. 1999 olivat:

- Sepelvaltimotaudit
- Tapaturmat
- Alkoholista johtuvat syyt
- Itsemurhat
- Keuhkosyöpä

Kääntöpuoli

Ne sairaudet, jotka tänään ovat kärjessä tässä luettelossa, eivät olleet lainkaan mukana 100 vuotta sitten. Ne sairaudet, jotka useimmiten kohtaavat meitä tänään, ovat monet suoraan kytkettynä meidän elinta-

soomme.

•**Ylipaino** ja siitä riippuvainen aikuisiän diabetes (joka neljäs ihminen kärsii tästä).

•**Verenpainetaudit**, jotka johtuvat ylipainosta ja liiallisesta suolan käytöstä. (Viisi grammaa päivässä on riittävä, mutta käyttäme jopa 15).

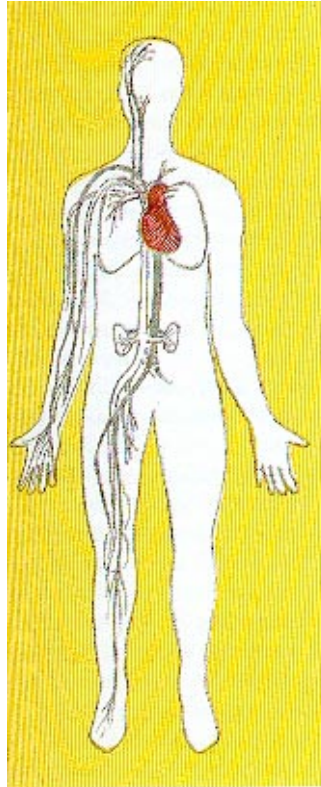
•**Sydän- ja verisuonisairaudet** johtuvat suoraan liiallisesta eläinrasvojen käytöstä, liikunnan puutteesta, tupakanpoltoista ja ylipainosta.

Elintasosairauksissa on toki tapahtunut positiivista kehitystä, esim. verenpainetaudit ovat laskemaan päin johtuen suolan käytön vähenemisestä sekä tehostetusta hoidosta. Vaikka sepelvaltimotaudit ovat edelleen suurin kuolinsyy työikäisten miesten keskuudessa, on tauti vähentynyt yli 30 % 70-luvun alkutausosta. Myös tupakan käyttö on vähentynyt varsinkin miesten osalta. Tupakansavu tappoi vuonna 1996 n. 250 suomalaista, dosentti Markku M Nurmisen tutkimuksen mukaan. Vaikka luku on suuri, on tupakkalain voimaantulo v. 1995 vähentänyt tupakalle altistuneiden määrää työpaikoilla noin 20 %.

Vain sinä itse!

Yllämainitusta voidaan välttää vain yksi johtopäätös. Riskiin, että terveytesi tuhoutuu elintasosairauksista voidaan vaikuttaa. Mutta vain Sinä itse voit sen tehdä!

Kuljetusalalla on johdonmukainen ajattelutapa ja ennalta ehkäisevä huolto itsestään selviä asioita – kun kysymys on kuljetusasioista ja ajoneuvoista. Mutta mikä on tilanne, kun on kysymys terveistä elämäntavoista ja tavasta ottaa vastuu itsestään?



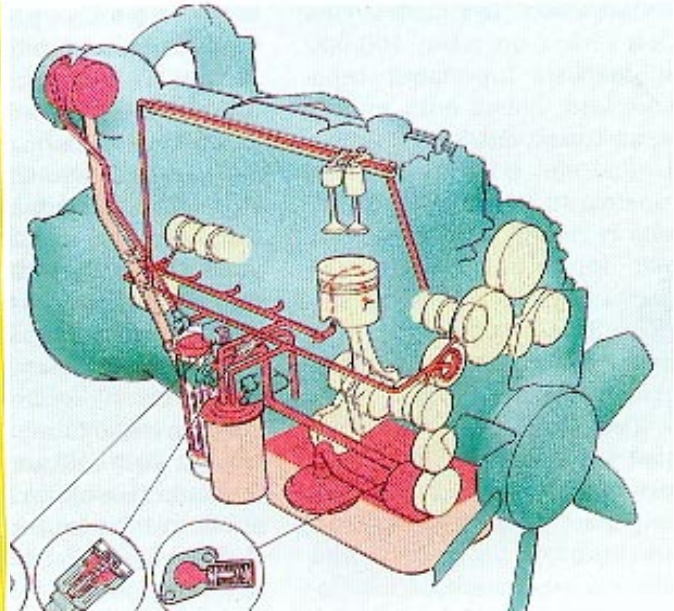
Tehokkaan kuorma-auton ja ihmisen välillä löytyy monia yhteyksiä. Me tiedämme, kuinka moottori toimii ja mitä vikoja siihen saattaa syntyä. Öljypumpun on oltava huippukunnossa, öljyn täytyy olla puhdasta ja jos avaamme öljyputken, voimme putken reunamista nähdä, mitkä partikkelit ja kerrostumat häiritsevät öljyn kiertoa.

Selkä – kehon runko

Tiedämme, että ajoneuvon alusta toimii hyvin, kun runko on kunnossa ja jouset ja iskunvaimentimet toimivat oikein. Jos iskunvaimentimet lopettavat toimintansa, on vaara, että jousituksessa tapahtuu ajanmittaan murtumia ja sen seurauksena runkovaurioita alustassa.

Sama asia koskee meitä itseämme. Meillä on selkäranka, meillä on nikamat ja niihin liittyvät lihakset, jotka muodostavat meidän runkomme.

Jos lihakset heikkenevät, kasvaa rasitus nikamia kohtaan ja näin ollen myöskin selkärankaan. Selkäsairauk-



sien ei tarvitse johtua tästä, mutta suurin osa on alkujaan heikosta lihaksista, jotka eivät jaksakaan kantaa selkää.

Ymmärräthän vertauksen? Näethän kuinka ennalta ehkäisevä huolto voi antaa pidemmän eliniän myös kehollesi? Huomaathan, että kaikkeen on mahdollisuus vaikuttaa? Ja ei ole koskaan liian myöhäistä aloittaa. Mutta jos on laiminlyönyt oman terveytensä vuosikausien ajan, ei muutos tapahdu yhden yön aikana. Se mitä varmasti voidaan taata on että tapahtuu muutos, mikäli seuraat joitakin yksinkertaisia neuvoja.

Sinun pitää – ja sinun ei pidä!

Me tarjoamme sinulle tässä ”kymmenen käskyä” parempaan terveyteen. Nämä ovat yhteenveto erilaisista tutkimuksista ja omista kokemuksista, jotka yhdessä ovat perusta terveemmille elämäntavoille:

- ÄLÄ POLTA**
- JOS JUOT, JUO KOHTUULLISESTI**
- SYÖ KUNNOLLINEN AAMIAINEN**

•**VÄLTÄ TURHIA VÄLIPALOJA ATERIOIDEN VÄLISSÄ JA VÄLTÄ ILTASYÖNTIÄ**

•**VÄLTÄ SOKERIA JA SUOLAA NIIN PALJON KUIN MAHDOLLISTA**

•**PIDÄ PAINOSI NORMAALINA**

•**PIDÄ HUOLI, ETTÄ SUOLESI TOIMII**

•**NUKU NOIN KAHDEKSAN TUNTIA JOKA YÖ**

•**KUNTOILE SÄÄNNÖLLISESIT**

•**OLE POSITIIVINEN**

Ihmisen ei tarvitse olla kiihkomielinen tai askeettinen noudattaessaan näitä neuvoja. Mutta mikäli ajattelet näitä ja noudatat neuvoja (vaikka tapahtuisikin pieniä syrjähyppyjä silloin tällöin), niin voit vaikuttaa omaan terveyteesi paremmin kuin millään muulla tunnetulla terveyden- tai sairaanhoitotavalla. Tämä fyysinen ja henkinen perusta, jonka näin rakennat, sallii riittävän monta poikkeamaa, jotta ”elämä olisi elämisen arvoista”.

Jatkuu seuraavalla sivulla

