

Vinkkejä keskusteluun lääkärin kanssa:

Lihavuus ja sydän

Kysymyksiä, joilla voit aloittaa keskustelun lääkärisi kanssa

Lihavuuden hallinta on paljon muutakin kuin pelkkää ruokavalion ja liikuntarutiinien muuttamista. Olet ottanut tärkeän askeleen hakeutumalla lääkärin vastaanotolle, ja nyt on aika varmistaa, että saat tapaamisesta kaiken mahdollisen hyödyn irti. Ota nämä kysymykset mukaasi lääkärikäynnille keskustelun tueksi!



Odottaessasi.

Tärkeitä faktoja, joita et ehkä tiennyt lihavuudesta ja sydäimestä

- **Lihavuus on yhteydessä muihin sairauksiin** – ja monet niistä liittyvät sydänterveyteen.
- **Lihavuus voi kuormittaa sydäntä eri tavoin.** Se voi esimerkiksi johtaa valtimoiden ahtautumiseen, mikä lisää sydämen rasitusta.
- **On tärkeää muistaa:**
 - Toisin kuin monet muut lihavuuden oireet, sydänoireet voivat jäädä huomaamatta.
 - Ylipaino varhaisaikuisuudessa (jo 20 vuoden iästä lähtien) voi muuttaa sydämen rakennetta ja toimintaa myöhemmällä iällä (60–64-vuotiaana).
 - Pitkään jatkunut lihavuus voi kasvattaa sydämeen liittyvien terveysongelmien riskiä ja saattaa vaikuttaa eliniän odotukseen.

Painonhallinnan tavoitteet saavutetaan lähes kolme kertaa todennäköisemmin, kun tukena on lihavuuden hoitoon erikoistunut asiantuntija.



Oletko valmis lääkärikäyntiisi?

Voit kysyä esimerkiksi näitä asioita:

- Miten voimme tutkia sydänterveyttäni?
- Mitä voin painonpudotuksen lisäksi tehdä pienentääkseni sydänsairausriskiäni?
- Miten voimme yhdessä laatia juuri minun tarpeisiini sopivan painonhallintaohjelman?
- Mitkä lihavuuden hoitomuodot voisivat sopia minulle?

Lue lisää painonhallinnasta ja lihavuudesta osoitteesta lihavuudesta.com

Muistiinpanoja

Viitteet:

1. Volpe, M. and Gallo, G. (2023) 'Obesity and cardiovascular disease: An executive document on pathophysiological and clinical links promoted by the Italian Society of Cardiovascular Prevention (SIPREC)', *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 10. doi:10.3389/fcvm.2023.1136340.
2. Al Saikhan, L. et al. (2024) 'Adulthood adiposity affects cardiac structure and function in later life', *European Heart Journal*, 45(33), pp. 3060–3068. doi:10.1093/eurheartj/ehae403.
3. Ashraf, M and Baweja P. (2013) 'Obesity: The 'Huge' Problem in Cardiovascular Diseases' *Missouri Medicine*, 110:6 (499).
4. Jill Jin, M. (2013) 'Obesity and the heart', *JAMA*. Saatavilla: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/1779537>. Luettu: 4.12.2025.
5. Sydänliitto (2019) Sydänsairauksien oireet. Saatavilla: <https://sydan.fi/fakta/sydansairauksien-oireet/>. Luettu 4.12.2025.
6. Griauzde DH, Turner CD, Othman A, et al. A Primary Care–Based Weight Navigation Program. *JAMA Netw Open*. 2024;7(5):e2412192. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.12192.