

Nimimerkki Vascular: Olen 53-v. perusterve mies, jolta murtui ranne 3 vuotta sitten.

Nimimerkki Vascular:

Olen 53-v. perusterve mies, jolta murtui ranne 3 vuotta sitten. Leikkausjonossa olin 1,5 vuotta, jolloin paino nousi 12 kg ja yläpaine 130 - 180:een.

Ranne on leikattu, mutta liikunnasta huolimatta paino ei laske. Muut elintavat ok, mutta alkoholia tulee otettua noin 20 annosta/vko.

Työterveyslääkäri vastasi huhtikuussa tutkimatta kysymykseeni, että yritä nukkua ja antoi unilääkettä. Onko minulla syytä huoleen? Työ on stressaavaa ja matkapäiviä todella paljon. Iltapäivällä usein huimaa ja päätä särkee.

Sydänliiton ylilääkäri Mikko Syväne vastaa:

Painonnoususta pitäisi saada alkuun puolet pois. Oikotietä ei ole, vaan kulutusta tulee olla vähän mutta tasaisesti enemmän, kuin sisään tulevaa energiaa. Neuvoja löytyy esimerkiksi Pieni päätös päivässä -sivuilta.

Painonhallintaryhmästä, jos sellainen on tarjolla, voi myös löytää tukea. Alkoholin käyttö hankaloittaa asiaa, koska siitä saa melkoisesti tyhjiä kaloreita ja se myös nostaa verenpainetta.

Sillä välin kun työskentelet elämäntapakysymysten kimpussa tarvitset kunnollisen sydän- ja verisuonitautien riskiarvion ja kannan siihen, pitäisikö kohonnutta verenpainetta ryhtyä hoitamaan myös lääkkeillä.

