

Ihmistenkin hampailla potentiaalia uusiutua useita kertoja

Ihmistenkin hampailla voi olla potentiaalia uusiutua useita kertoja. Helsingin yliopiston Biotekniikan instituutissa tehtyyn tutkimukseen perustuva FM **Elina Järvisen** väitöskirja tuo uutta tietoa hampaiden uusiutumisen säätelymekanismeista.

Väitöskirjan perusteella voidaan olettaa, että ihmisilläkin on säilynyt potentiaali hampaiden jatkuvaan uusiutumiseen. Tietoa voidaan mahdollisesti tulevaisuudessa hyödyntää lääketieteellisissä sovelluksissa.

Kaloilla, liskoilla ja monilla muilla alemmilla selkärangkaisilla hampaat uusiutuvat läpi elämän ja uusia hampaita kasvaa pudonneiden ja vioittuneiden tilalle. Nisäkkäillä, esimerkiksi ihmisillä, hampaat uusiutuvat yleensä vain kerran. Hampaiden uusiutumisen geneettinen säätely ja pysyvien hampaiden kehityksen histologinen mekanismi tunnetaan huonosti. Syitä hampaiden uusiutumiskertojen vähenemiseen evoluution aikana ei tunneta.

Väitöstutkimuksen tulokset tuovat uutta tietoa hampaiden uusiutumista säätelevistä geeneistä ja nisäkkäiden hampaiden uusiutumisen mekanismeista. Tulevaisuudessa näitä signaaleja ja tietoa uusiutumisesa tärkeistä kudoksista voidaan mahdollisesti käyttää hyödyksi ja kasvattaa uusia hampaita puuttuvien tilalle.



Pitkä, yksinomainen rintaruokinta ei suojaa lasta allergialta

Aiemman tutkimuksen perusteella tiedetään, että yksinomainen rintaruokinta puolivuotiaaksi asti suojaa lasta allergialta. Pelkän rintaruokinnan jatkaminen pitemmälle kuin puolen vuoden ikään ei kuitenkaan enää tuo lisäsuojaa, vaan saattaa jopa lisätä allergiariskiä, osoittaa Helsingin yliopistossa 11.4. tarkastettu LL **Maria Pesosen** väitöstutkimus.

Lapsilla, jotka olivat olleet yksinomaisella rintaruokinnalla yli yhdeksän kuukauden ikään, todettiin Pesosen tutkimuksessa enemmän atooppista ihottumaa ja ruoka-aineyliherkkysoireita viisivuotiaana kuin lyhyemmän aikaa yksinomaista rintaruokintaa saaneilla. Ruokayliherkkysoireiden ylimäärä oli havaittavissa näillä lapsilla vielä 11 vuoden iässä.

- Tulokset viittaavat siihen, että yksinomaisen rintaruokinnan pitkittäminen yli nykyisten suositusten mukaisen kuuden kuukauden iän ei tehosta sen allergiaoireilta suojaavaa vaikutusta. Yhdeksän kuukauden ikään jatkettuun yksinomaiseen rintaruokintaan saattaa jopa liittyä lapsuusiän atooppisen ihottuman ja ruokayliherkkysoireiden lisääntymisen riski, Pesonen toteaa.

Hyvät eväät palkittiin

Suomen Sydänliitto on antanut sydänterveyden edistämisen valtakunnallisen tunnustuksen Rakennusliiton ja Suomen Kuluttajaliiton Hyvät eväät -kampanjalle, joka opastaa nuoria rakentajia ja rakentajiksi koulututtavia tekemään parempia ruokavalintoja. Liitot käynnistivät kampanjan viime vuonna. Sydänliitto myöntää tunnustuksen vuosittain muualla kuin sydänjärjestöissä tehdystä työstä sydänterveyden hyväksi.

Sydänliiton puheenjohtaja **Pekka Puska** luonnehtii kampanjaa oivalliseksi innovaatioksi. Tunnustusta. Eväsmiehet vievät hyvän ravitsemuksen viestiä vertaisilleen rakennusosalalla, missä työaikaiset ruokailuolosuhteet voivat olla haastavat. Monelta työmaalta puuttuu työmaaruokala ja rakennusmiehet ovat tahtomattaankin omien eväiden tai lähikauppojen valikoimien varassa. Siksi liian monen alalla toimivan ruokailu on työpäivän aikana epäsäännöllistä



ja syöminen painottuu iltaan. Pitkään syömättä olemista on hyvä tarkastella myös työturvallisuuden kannalta.

Rakennusliitto palkkasi kampanjan keulakuviksi kolme nuorta rakentajaa: nämä Suomen ensimmäiset eväsmiehet kiertävät kahden vuoden ajan rakennusalan oppilaitoksia, työmaita ja rakennusalan tapahtumia kertoen muille rakentajille paremmista ruokavalinnoista.

Hyvät eväät -sivusto löytyy osoitteesta www.hyvatevaat.rakennusliitto.net

- Paineet ovat kovat, odotukset suuret ja into hirveä, joten eiköhän tästä saada hyvää projekti, sanovat nuoret rakentajat, "eväsmieheksi" muuntuneet Marko Näykki, 35, Lauri Haikola, 25, ja Jarmo Salo, 29. He kiertävät Suomen ammattikouluja ja rakennusalan työpaikkoja viemässä viestiä hyvistä eväistä rakentajille.

Uusi potilasjärjestö

Suomen johtavat syöpälääkärit perustivat suolistosyöpöpotilaille valtakunnallisen tukijärjestön

Suolistosyöpöpotilaille. Suomen Suolistosyöpäyhdistys eli Colores aloitti toimintansa huhtikuussa. Potilaat ja heidän läheisensä voivat liittyä yhdistyksen jäseniksi sekä saada tietoa sen toiminnasta osoitteesta: www.colores.fi tai puh. 010 422 2540. Hoitojen voimakkaan kehittymisen ja seulontojen ansiosta yli puolet suolistosyöpöpotilaista paranee. Seulonnalla tauti voidaan todeta jo ennen oireiden ilmaantumista. Suomi on suolistosyövän seulonnan mallimaa, minkä ansiosta syöpäkuolleisuuden on todettu pienentyneen noin viidenneksellä. Suolistosyöpä on Suomessa kolmanneksi yleisin syöpäsairaus, mutta useimmissa Euroopan maissa jo yleisin syöpä. Väestön ikääntymisen myötä potilasmäärien ja tiedon tarpeen ennustetaan kasvavan lähitulevaisuudessa. Suomessa elää tänä päivänä yli 18 000 suolistosyövän sairastanutta.

Liikunnalla lisää verisuonia diabeetikon lihaksiin

Diabeteksen on havaittu vaikuttavan haitallisesti lihasten verisuonten kasvuun. Diabeetisessa lihaksessa useat verisuonten kasvua lisäävät geenit ovat vähentyneet ja kasvua estävät geenit lisääntyneet. Veri- ja imusuonet ovat elintärkeitä lähes kaikille elimistömme kudoksille, ja terveillä henkilöillä kestävyysharjoittelun tiedetään lisäävän lihasten verisuonten määrää.

LitM **Riikka Kivelä** tarkasteli Jyväskylän yliopistossa tarkastetussa liikuntafysiologian alan väitöskirjassaan mm. sitä, voidaanko diabeteksen aiheuttamia muutoksia ehkäistä liikuntaharjoittelun avulla. Hän totesi, että jo viiden viikon kestävyysharjoittelu vähensi diabeteksen aiheuttamia muutoksia geenien ilmenemisessä, mikä voi osaltaan selittää liikunnan aikaansaamia tunnettuja hyötyjä diabeteksessä.

Geeniterapiaakin tehokkaampaa?

Geeniterapian uskotaan tulevaisuudessa olevan tehokas hoitokeino sairauksissa, joissa raajalihasten verisuonitus on heikentynyt. Kliiniset tutkimukset, joissa lihaksiin on viety verisuonten kasvutekijöitä, eivät kuitenkaan vielä ole olleet kovin lupaavia. Tämä voi johtua siitä, ettei yksittäinen geeni ole riittävän tehokas lisätäkseen verisuonten kasvua, koska taustalla olevat sairaudet - esimerkiksi diabetes - ovat voineet vaikuttaa heikentävästi useisiin geeneihin.

- Liikuntaharjoittelu lisää verisuonten kasvua edistävien geenien ilmenemistä lihaksissa. Liikunta näyttäisi siis olevan tehokas keino moniin sairauksiin liittyvien verisuoniongelmiin ennaltaehkäisyyn ja hoitoon, Kivelä kertoo.

LitM Riikka Kivelän liikuntafysiologian alan väitöskirja "Blood and lymphatic vessels and their growth factors in skeletal muscle: effects of exercise and diabetes (Liikunnan ja diabeteksen vaikutukset lihaksen veri- ja imusuonistoon) niiden kasvua sääteleviin tekijöihin) tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 18.4.2008.



Huippulaatua Fysioterapiaan!



Sonopuls 692

Ainutlaatuisen yhdistelmähoitolaite, 60 valmista ohjelmaa! Helppo kuljettaa. Uusinta moduulitekniikkaa, voit hankkia uusia moduuleita tarpeiden mukaan (esim. EMG, laser etc). Maksuton ohjelman päivitys!



Sonopuls 692V

Uskomaton uutuus! Täysin äänetön, korkealaatuinen imukuppiyksikkö, elektrodien kiinnittäminen hankalisiin paikkoihin todella helppoa!



Sonopuls 490

Monitaajuinen ultraäänihoitolaite mm. haavan hoitoon, traumojen ja urheiluvammojen hoitoon, verenkierron vilkastuttamiseen jne. Sopii sekä sairaalakäyttöön että kotikäyttöön, kevyt kuljettaa.



Sonopuls 492

Pienikokoinen ja kevyt yhdistelmähoitolaite, täydellinen valikoima eri virtamuotoja. Monitaajuinen ultraääni, kontaktikontrolli. Muistiin voit tallentaa 20 omaa ohjelmaa, lisäksi 60 valmista ohjelmaa.



Sonopuls 190

Erittäin kevyt, kestävä ja pienikokoinen ultraäänihoitolaite, selkeä näyttöruutu, kontaktikontrolli, yhdeksän valmista ohjelmaa eri indikaatioille.



Endomed 182

Kevyt, pienikokoinen sähköhoitolaite, jossa monipuoliset TENS virtamuodot, 30 valmista ohjelmaa kivun hoitoon, selkeä näyttöruutu, helppo kuljettaa. Erittäin edullinen!

Ota yhteyttä ja pyydä tarjous!

Physio Pirkko Metsola
Otaranta 6, 02150 Espoo
puh. 040-8200078, fax 09-241 1199
e-mail info@physiopirkkometsola.fi
www.physiopirkkometsola.fi