

Terveys

Kenkäkoko

Tukkimus, Saarikoski ym, Helsinki v.1998 Osallistujina 492 koululaista, iältään 7 ja 11 vuotiaat.

Kengän koko **ensimmäisellä luokalla: 53% liian pienet**, 34% liian suuret

Kengän koko **viidennellä luokalla : 57% liian pienet**, 18% liian suuret.

Sisäkenkien käyttö säännöllisesti 22%.

”Koulunkäynti on koululaisen työtä. Työkengät valitaan sen mukaan.. Poikien käyttämät lenkkitosut on suunniteltu koviin rasiustilanteisiin. Tyttöjen työken- gät muistuttavat usein diskokenkiä. Ter- veydenhuollossa on vuosikymmeniä jat- kunut perinne käyttää hyviä työkenkiä. Kuka ohjaa lapset ja nuoret kohti sa- manlaista työkenkäkulttuuria heidän jal- kojensa hyvinvoinnin vuoksi? Mistä löy- tyvät kengät, jotka täyttävät työkenkien kriteerit? Jalat saavat parhaiten mieleisen kotipesän koulutettujen kenkämyyjien asiantuntemuksen, lasten ja nuorten toi- veiden sekä vanhempien vaatimusten yhdistämisellä.”

Elv,THM, jalkaterapeutti (AMK), lehtori Stadiassa, Riitta Saarikoski Sairaanhoida- ja- lehdessä.

Terveyden edistämisen keskus,
www.health.fi

UKK-instituutti www.ukkinstituutti.fi ,
klikkaa Terveysinfo

Osaatko sinä ostaa oikean kokoiset kengät?

Onkohan minulla oikean kokoiset kengät? Minkä kokoiset kengät mi- nun pitäisi oikein ostaa? Kengän nu- meroin on aina ollut x, enkä edes ko- keile muita kokoja. Ostaisitko minulle matkoilta jotkut kivan näköiset ken- gät kokoa x tuliaisiksi? Ostatko sa- malla minulle talvikengät kokoa x käydessäsi marketissa?

Tällaisia mietteitä kenkien koosta on monilla. Moni ei meistä oikeastaan edes tiedä ”oikeaa kokonumeroa”, sillä ei sellaista ole olemassakaan. **Kenkien ko- konumeroita ei ole standardoitu ol- lenkaan, eikä numeron perusteella voi kertoa muuta, kuin joku numero on isompi tai pienempi samassa mallissa. Toisen mallisessa tai toisen valmistajan kengässä sama numero voi olla jopa 3cm pidempi tai lyhyempi.** Kenkien ko- koja on vaikea standardoida, eikä urak- kaan ole haluttu jostain kumman syystä edes ryhtyä.

Näin talven alussa kuulee kommentteja erityisesti kenkien ostosta. Huonosti liik- kuvalla ikäihmiselle, pikkulapselle tai usein vaateostoksia inhoavalle miehelle tai nuorelle joku omainen ostaa kengät kauppareissullaan. ”Kyllä tämä mahtuu

ja tällä voi kävellä” on tavallinen kom- mentti. Mutta onko kenkä oikean kokoi- nen. Kenkä pitää sovittaa, sillä jokaisen jalka on omanlaisensa, eikä täydellistä kenkää helposti löydy. Ei riitä, että kenkä ”mahtuu jalkaan”, sillä sopiiko se oi- keasti. **Kengässä pitää pystyä kävele- mään ilman kipuja. Jopa pitkän käve- lyn jälkeen ei saa olla punaiset var- paat tai hiertymiä.**

Yksinkertainen neuvo on piirtää jalkate- rä paperille seisoen paino jakautuneena molemmille jaloille. Lisää pisimmän var- paan kohdalle **käyntivaraa vähintään 1 cm, jopa 1½.** Varsinaiseen kävelyyn ja juoksuun tarkoitetuissa kengissä enem- män kuin juhlakengissä tai sisäkengissä joilla seistään enimmäkseen. Kavenna ja- lan kuvasta 3-5mm sivuilta, ja kaarra ja- lan mallia seuraten kohti pidennystä. Kokeilupohjallinen on valmis - mikäli se ei sovi kenkään, kenkä on väärän kokoi- nen, ja se pitää jättää hyllyyn. Kenkä jo- hon malline sopii on myös sovitettava tarkkaan - kengän muut mitat voi oike- astaan vain sovittaa.

Sukan ja pohjallisen valinnalla voi korja- ta väljyyttä, mikäli kenkä on väljätkö. Materiaalista riippuen kenkä joustaa le- veydessä, jos se on vähän kapeahko. Ko- konahkakenkää on helppo vähän venyt- tää lämmittämällä sitä hiustenkuivaajalla mahdollisimman lämpimälsi. Sitten vain paksu sukka jalkaan ja venytettävä ken- kä. Lämmitys uusitaan niin kauan kuin kenkä on muokkaantunut sisällä kävel- lessä vaikkapa kotiaskeleissa. Varpaista kireää kenkää ei kannata ottaa - se sat- tuu. **Vinkkinä pienikenkäinen kertoi käyttävänsä jopa 2 pohjallisia liian le- veissä kengissä. Jos jalka turpoaa päi- vällä, helpotus tulee hetkessä poista- malla riittävä määrä pohjallisia.**

Rintasyövän riski yhteydes- sä lapsuuden kasvuun

Sikiöajan, lapsuuden ja nuoruusiän kas- vulla voi olla ratkaiseva vaikutus siihen keille kehittynyt rintasyöpä aikuisena. Laa- jan tanskalaistutkimuksen mukaan rinta- syövän riski on nimittäin tavallista suu- rempi naisilla, jotka ovat syntyessään keskimääräistä painavampia, jotka ovat 14-vuotiaana pitkiä tai hoikkia ja niillä, jotka kasvavat nopeasti murrosiässä tai joille kasvupyrähdys tulee varhain. Tans- kalaisten tulokset julkaistiin arvostetussa New England Journal of Medicine -leh- dessä.

Tutkimuksessa oli mukana tiedot yli 117 000:sta vuosina 1930–1975 syntyneestä tanskalaisnaisesta. Tiedot syntymäpai- nosta, kuukautisten alkamisajankohdas- ta ja vuosittaisista pituuden ja painon muutoksista saatiin koulujen arkistoista. Tiedot naisilla todetuista rintasyövästä ja rintasyöväälle altistavista riskitekijöistä ke- rättiin eri rekistereistä.

Tutkijat laskivat, että jos kaikki tutkimuk- sen naiset olisivat syntyneet pienehköi-nä, olisi heillä todettu noin seitsemän prosenttia vähemmän rintasyöpiä. Vastaavasti jos kaikki olisivat olleet lyhyeh- köjä ja pulskia 14-vuotiaana ja kasvupy- rähdys olisi ollut vasta myöhään, olisivat syöpätapaukset vähentyneet 10–15 pro- sentilla.

Vastaavia havaintoja on tehty aikaisem- minkin, mutta tanskalaisten tutkimus on ehdottomasti parhaita aiheesta tehtyjä selvityksiä. Silti sekään ei pysty kerto- maan ovatko havaitut yhteydet kausaali- sia eli aiheuttaako esimerkiksi korkea syntymäpaine rintasyöpää vai onko se vain merkki jostakin tuntemattomasta tekijästä.

Uutispalvelu Duodecim
(NEJM 2004;351:1619-26)
<http://content.nejm.org/cgi/content/abstract/351/16/1619>

Lähde

© 2004 Suomalainen Lääkäriseura
Duodecim



Terveys

Kondomit

Yhdistyksemme neuvontapuhelimesta on kysytty vuosien varrella toistuvasti suurempia ja pienempiä kondomeja kuin mitä on normaalisti myynnissä. Viimeksi n. pari kuukautta sitten kysyttiin apteekkiin myytäväksi pieniä kondomeja. Väestöliitosta oli kysyjä ohjattu yhdistyksemme neuvovaan puhelimeen. Jo vuosia sitten tilasimme asiaa koskevan direktiivin, sillä asiasta on vuosien aikana tiedusteltu useasti ja otamme asian vakavasti. Onneksi tiedonsaanti on 10 vuoden aikana helpottunut huomattavasti, mutta vieläkin tiedon etsiminen ei ole monellekaan helppoa sen arkaluontoisuudesta johtuen.

Tuotteiden äärikoosta ja ostamismahdollisuuksista on heikosti tietoa saatavilla. EU-normi määrittelee kondomin kestävyuden, sekä ainoastaan minimikoon mikä on turhaa, jos tuotetta ei koon vuoksi voi käyttää. Nykyisenä, hengenvaarallisen AIDS:in aikakautena luuli si terveysviranomaisten vakavasti paneutuvan asiaan, jotta myös ääripäitä edustaville kuluttajille olisi helposti tarjolla sopivankokoiset ja siten turvalliset tuotteet. Siitähän se direktiivi pitäisi laatia! "Kohkataan" jo koululaisille, että varokaa aidsia, käyttäkää kondomia. Mutta ei varmisteta, että on, mitä käyttää. Se on tietämättömyyttä ja välinpitämättömyyttä terveysasioista vastuussa olevien taholta. (MH.)

"Suurin osa saksalaismiehistä ostaa kondomeja, jotka eivät ole ollenkaan heidän kokoaan, kertoo kondomifirma kysyttyään asiaa 2500 saksalaiselta. Peräti noin puolet ostaa liian pieniä kondomeja, oikean koon osaa valita (löytää? Kirjoittajan huomautus.) ainoastaan 18%. Liian suureen kondomiin sonnustautuu kriittisellä hetkellä 34% saksalaismiehistä"
AL 3.12.04

"Maailman miesten keskimääräinen erektiopituus on 16cm. Haarukka on 6,8-26cm. Näihin lukuihin päätyi laajan internet-kartoituksen tehnyt yhdysvaltalainen Richard Edwards. Luku ei suuresti heitä siitä, mitä aikaisemmin on julkaistu, arvioi suomalainen viagra-asiantuntija, dosentti Andreo Larsen. Suomessa ei ole kerätty vastaavaa aineistoa. Suurimmat voivat olla yli 30-senttisiä, dosentti Andreo Larsen myöntää." IS 25.1.2001

Vinkkejä kondomeista saimme Aids-tukikeskuksesta, ja myös taulukon eri kokoisista tuotteista, jonka voimme lähettää pyydettyäessä kysyjille. Kuten Juha Väättänen viestissään toteaakin, myös häneen voi ottaa yhteyttä asian tiimoilta. Netti osoite on: jouni.vaatanen@kondomi-info.fi

Tervehdys,

Olette ottaneet esille varsin tärkeän ongelman koskien kondomien kokoja. *Nykyiset kondomistandardit perustuvat osittain WHO:n tekemään luokitukseen ja suositukseen, jossa kondomin kokoluokkia maailmassa on kolme: aasialainen, eurooppalainen ja afrikkalainen.* Aasian markkinoille siis suositetaan valmistettavan ja markkinoitavan pienempiä kondomeja ja vastaavasti afrikan maihin isompia kondomeja, kuin Eurooppaan. Nykyinen EU-standardi, ISO 4074 määrittää kokoa vain pituuden osalta siten ettei alle 160mm lyhempää kondomia saa tuoda (CE-merkinnällä varustettuna) markkinoille. Lisäksi kondomin myyntipakkauksessa tulee ilmoittaa kondomin nimellislevyys. Ilmoitetusta leveydestä sallitaan 2 mm:n poikkeama. Kondomeja voitaisiin valmistaa siis nykyisen standardin estämättä paljon nykyistä laajemmalla kokovalikoimalla.

Valitettavasti kondomien suhteen pätee sama, kuin vaatteiden ja kenkienkin eli markkinat lopulta päättävät, mitä merkkejä jää millekin markkinoille. Esimerkki: Mamba on Ruotsalaisen RFSU firman kondomi, joka on kapeampi ja lyhempi kuin ns. normaaliit kondomit. Kuitenkaan Suomen RFSU ei tuo kyseistä kondomia maahan,

koska heidän mielestään markkinoita ei ole tarpeeksi. Kondomia tuo maahan *Minikin Oy* (SinCity), joiden mukaan taas kondomin menekki on tarpeeksi hyvä, jotta tuote kannattaa pitää kaupan. Minikin myy kuitenkin paljon tuotteita postimyyntiin välityksellä ja tuotteen saaminen esille ei vaadi tukkuportaan tai yksittäisen kauppiaan vakuuttamista. Lisäksi BFF Oy (Condomi.fi) yrittää parhaimmillaan tuoda 'aasialais-koon' maahantuontia, johon viestissäsi viittasit. Kondomin XXL-kondomi on muuten markkinoiden väljin lateksista valmistettu kondomi. Dureksin Avanti on leveä, mutta ei niin pitkä ja koska se on valmistettu polyuretaanista, on hintakin huomattavasti tavallista kondomia korkeampi. Oheisesta taulukosta selviää Suomessa myynnissä olevien kondomien kokotiedot (taulukon saa julkaista lähde mainiten = Jouni Väättänen: Kondomikäsikirja, Aids-tukikeskus 1994).

Tässä lisäksi tietoa naisten kondomista (Femidom): "Naisten kondomi on 17 cm pitkä ja 9 cm leveä umpinainen pussi, jossa on kaksi joustavaa rengasta helpottamassa tuotteen asettamista paikoihilleen ja varmistamassa kondomin paikoillaan pysymisen yhdynnän aikana. Sisempi rengas, joka on irrallisena kondomin suljetussa päässä, auttaa paikoilleen asettamisessa ja jää tukemaan kondomia häpyluun ja kohdunnipukan avulla. Kondomi asettuu emättimeen melko väljästi eikä ole tiukan tai puristavan tuntuinen. Ulompi, avoimen pään kiinteä rengas asetetaan emättimen ulkopuolelle emätinaukon ympärille. Perinteiseen kondomiin verrattuna se antaa näin ollen myös paremman suojan ulkosynnyttimille peittämällä osan häpyhuulten alueesta. Raskauksia ja sukupuolitauteja vastaan naisten kondomi antaa yhtä hyvän suojan kuin muutkin estemenetelmät. Naisten kondomia ja perinteistä lateksikondomia ei saa käyttää samanaikaisesti. Kondomien välille syntyvä kitka lisää rikkoontumisia ja naisten kondomi voi työntyä sisään vaginaan helpommin." Pitkä penis ja varomaton tai raju yhdyntä voi aiheuttaa myös naisten kondomin luiskahtamisen sisään ja käyttöä onkin syytä harjoitella etukäteen.

Tässä siis kokoon liittyviä asioita yleisellä tasolla. Vielä yksityiskohtaisemminkin asioita voi toki käsitellä, koska tässä ei ihan kaikki nykyisten kokojen kanssa mahdolliset jipot tule esille, mutta se vaatisi jo erillisen artikkelin kirjoittamista jonkun seksuaaliterapeutin toimesta. Lisätietoja annan mielelläni, myös jäsenenne voivat kirjoittaa suoraan minulle mikäli heillä on kysymyksiä.

Yhteistyöterveisin,
Jouni Väättänen
sh, Kondomikäsikirjaprojekti
Aids-tukikeskus