



PROVET I HÄLSOKUNSKAP 27.9.2013 BESKRIVNING AV GODA SVAR

De beskrivningar av svarens innehåll som ges här är inte bindande för studentexamensnämndens bedömning. Censorerna beslutar om de kriterier som används i den slutgiltiga bedömningen.

I förslagen beskrivs väsentliga drag och väsentligt innehåll i varje svar. En examinand kan få poäng också för sådan relevant information och sådana relevanta infallsvinklar eller resonemang som inte nämns i förslagen.

Ett gott svar är strukturerat, olika påståenden motiveras och begrepp används korrekt. Samband och orsak och verkan undersöks på ett kritiskt och ändamålsenligt sätt. Ett gott svar är mångsidigt men håller sig till saken. Om uppgiften kräver det ska examinanden kunna tillämpa sin kunskap och placera in den i ett vidare sammanhang. Speciellt i de uppgifter som kräver resonemang måste fakta och motiverade åsikter kunna skiljas från varandra.

Uppgift 1

a)

En epikris uppgörs av en läkare efter avslutad behandling och är en koncis sammanfattning och slutlig utvärdering av de undersökningar som en patient genomgått, fastställande av sjukdomen (diagnos), sjukdomsförlopp, vården av sjukdomen och eventuella vidare åtgärder. Epikrisen skickas hem till patienten.

b)

Blodsockrets referensvärde: referensvärdena på laboratorieproven (normalvärdena) visar de gränser inom vilka 95 procent av resultaten från friska människor ligger. Många referensvärden varierar enligt ålder och kön. Hos friska människor är blodets glukoshalt, det vill säga blodsockret (fP-glukos), på morgonen före måltiderna 4,0–6,0 mmol/l och cirka två timmar efter en måltid under 7,8 mmol/l.

c)

Epidemiologi är en vetenskapsgren som undersöker sjukdomars utbredning i befolkningen och vilka faktorer som påverkar dem. De epidemiologiska undersökningarna är beskrivande (förekomst/incidens, andel/prevalens, dödlighet), analytiska (varför insjuknar en del, vilka faktorer ökar sjukdomsriskerna, sambandet mellan exponering och respons) och experimentella interventionsundersökningar (minskad exponering). Typiska drag för en epidemiologisk undersökning är en systematisk insamling av observationer (empiri), kvantitativa metoder (numeriska metoder, omfattande data) och en uppskattning av sannolikheter.

Uppgift 2

Kolhydrater innehåller 17 kJ (4 kcal)/g energi. De består av sockerarter, det vill säga monosackarider. Uppgifter: cellernas primära energikälla, upprätthåller blodsockernivån, lagrar energi i form av glykogen i levern och musklerna och som en del av cellmembranen.

Fetter innehåller 38 kJ (9 kcal)/g energi. Största delen av fetterna i födan består av triglycerider. Uppgifter: energikälla och energiförråd, källa till essentiella fettsyror (linol- och alfalinsyra) och byggstenar för cellmembran.

Proteiner innehåller 17 kJ (4 kcal)/g energi. De består av aminosyror av vilka en del är nödvändiga aminosyror som fås via födan. Uppgifter: byggstenar för cellerna och vävnaderna, transportuppgifter (t.ex. hemoglobinet), reglerar kroppsfunctionerna (hormoner, enzymer och antikroppar) och producerar energi.

Alkohol innehåller 30 kJ (7 kcal)/g energi. Det är ett energirikt ämne som påverkar centrala nervsystemet.

Uppgift 3

Det går att minska trafikolyckor genom hälsofrämjande strategier. Nationellt beslutsfattande och nationell styrning skapar ramar för att förebygga trafikolyckor med hjälp av lagstiftning, riktad finansiering, övervakning och straff samt olika program (som till exempel avsätts för trafikregler, läroplaner, underhåll av vägnätet, säkerhetsutrustning eller beskattning av bilar).

Genom att utveckla de sociala funktionerna försöker man skapa ett samarbete mellan myndigheter på lokal och nationell nivå samt ett attitydklimat och socialt ansvarstagande som främjar ett tryggt trafikbeteende, minskar riskfyllda körsätt och ökar användningen av säkerhetsutrustning. Åtgärder som utvecklar miljön kan exempelvis vara att förbättra vägnätet eller utveckla kollektivtrafiken på lokalplanet.

Genom pedagogisk handledning och upplysning för riskgrupper kan man främja kunskapen om, färdigheterna i och inställningen till ett säkert trafikbeteende i skolor, bilskolor och medier. Viktigt är också att uppmärksamma att alkohol och droger inte hör ihop med trafik.

Uppgift 4

Många olika faktorer och deras samverkan inverkar på att denna åldersgrupp motionerar måttligt, och de kan till exempel förklaras med hjälp av mångbottnade ekologiska modeller. Betydelsen hos de olika faktorerna varierar beroende på människan och hennes livssituation. På individnivå kan måttlig motion förklaras med t.ex. demografiska, biologiska och psykologiska faktorer. På gruppnivå kan måttlig motion exempelvis förklaras med faktorer som har att göra med den sociala miljön och det sociala stödet samt frågor som har med ens livssituation att göra, till exempel hur man ska få familjen och studie- eller arbetslivet att gå ihop. Faktorer som anknyter till samhället och den fysiska miljön är bland annat var man bor, stadsplaneringen, tillgängligheten till idrottsplatser eller teknologi som gör det möjligt att undvika vardagsmotion.

Uppgift 5

Våld kan definieras som en avsiktlig handling vars syfte är att skada en annan part fysiskt eller psykiskt, eller begränsa friheten för en annan part. Ishockeyvåldets etik kan granskas ur flera olika synvinklar, till exempel med avseende på spelarnas motiv och syfte, vilka skyldigheterna är eller vilka hälsorelaterade följder våldet har för de olika parterna. Det går även att närma sig ämnet genom att diskutera konflikten mellan våld och de värden ishockeyn står för eller genom att analysera de olika parternas, såsom spelarnas, tränarnas, domarnas, publikens och mediernas, etiska principer (ex. respekt, engagemang, föredömlighet, omsorg, sanning, rättvisa, att följa spelreglerna och lagarna i samhället) och deras betydelse för våldsfenomenet.

Uppgift 6

a)

Sexuellt ofredande är ett utpräglat icke-önskvärt verbalt, icke-verbalt eller fysiskt sexuellt beteende. Det innebär att avsiktligt eller faktiskt sår en persons psykiska eller fysiska integritet genom att skapa en hotfull, fientlig, nedvärderande, föraktfull eller ångestfylld atmosfär. Det är fråga om ofredande om detta beteende fortsätter trots att den utsatta visar att det är otrevligt. Förslag, krav och fysisk beröring samt våldtäkt eller försök till våldtäkt räknas också som sexuellt ofredande. Sexuellt ofredande kan även utgöras av pornografiskt material, sexuellt färgade brev, e-brev eller textmeddelanden.

b)

Genom att samla material med olika kompletterande metoder och ur flera källor (bl.a. bland studenter, lärare, skolhälsovårdare, skolkurator, skolpsykolog) får man en mer sanningsenlig bild av frågan än genom att bara använda en metod. En kvantitativ undersökningsmetod (t.ex. med frågeformulär) ger information om hur allmänt fenomenet är och andra faktorer förknippade med det. Pålitligheten ökar om materialinsamlingen sker anonymt och om man kan använda redan testade eller tidigare utnyttjade frågor. En kvalitativ undersökningsmetod innebär att samla in material genom intervjuer, skrivande och observation. Intervjuer och skrivande ger djupare information om ofredandets uttrycksformer, studenternas egna erfarenheter och den betydelse de själva ger eventuella egna erfarenheter av sexuellt ofredande.

Uppgift 7

Det sympatiska nervsystemet aktiveras under hot, och kroppen försätts i "kämpa eller fly"-beredskap. Binjurebarken börjar utsöndra mer av stresshormonet kortisol. Binjurarnas märg utsöndrar adrenalin som ökar pulsen och blodtrycket och ger upphov till muskelspänningar. Fysiska stressymtom hos kroppen är bl.a. magsmärtor, huvudvärk, muskelspänning, nack- och axelsmärtor, rytmstörning, sömnrubbnings och svettning. Stress orsakar hormonella förändringar i kroppen och förändringar i ämnesomsättningen samt påverkar motståndskraften och verksamheten i det autonoma och centrala nervsystemet.

Det är bra att känna till sitt eget reaktionssätt i krävande situationer och lära sig hantera stressituationer, till exempel med hjälp av rätt attityd, studiefärdighet, tidsanvändning (ex. läsplän) och genom att identifiera och bearbeta tankemodeller som ger upphov till stress (ex. studiefobier, rädslor). Under stressiga perioder gäller det att se till de fysiska resurserna genom hälsosamma levnadsvanor (tillräcklig sömn, annan avkoppling, regelbunden motion, mångsidig kost), sociala resurser (närståendes stöd, att dela med sig, hobbyer) och psykiska resurser (ex. en positiv attityd, behärskning av känslor, attityd till utmaningar, självkänsla).

Uppgift 8

Olika socioekonomiska grupper skiljer sig från varandra när det gäller hälsotillstånd, sjukfrekvens och dödlighet. Centrala faktorer som definierar människans socioekonomiska ställning är utbildning, yrke och arbetsförhållanden samt inkomst och förmögenhet. Den ojämna fördelningen mellan dessa andliga och materiella resurser ger upphov till skillnader i hälsa. Skillnaderna uppstår ofta som en samverkan mellan olika faktorer. Utbildning har samband med kunskap om, värdering av och attityder till hälsa, och dessa har i sin tur samband med bland annat hur vi tillägnar oss hälsosamma eller ohälsosamma vanor eller om vi söker oss till vård. Utbildningen påverkar också ställningen i yrkeslivet som bestämmer vilka hälsorisker människan möter i sitt arbete och vilka hälsomodeller hennes arbetsmiljö erbjuder. Bristande utbildning kan leda till att man hamnar utanför förvärvslivet, vilket i sin tur kan försvaga hälsan. En försvagad hälsa kan inverka på möjligheterna till utbildning. Yrkesställning och utbildning har ett samband med inkomstnivån som för sin del bland annat inverkar på människans boendeförhållanden, möjligheterna att utnyttja hälso- och sjukvårdstjänster och köpa hälsosam mat eller motionstjänster.

Uppgift +9

Kransartärerna finns på hjärtats yta och ser till att hjärtmuskeln får syre och näring. Kranskärlssjukdom beror på att det samlas LDL-kolesterol i blodkärlsväggarna, vilket orsakar förkalkning av dem. En förkalkad blodkärlsvägg skadas lätt, vilket leder till att blodplättarna och koagulationsfaktorerna ger upphov till blodkoagel vid skadestället. Detta kan täppa till det förträngda blodkärlet och utlösa en lokal vävnadsnekros, hjärtinfarkt. Symtomen kan vara bröstsmärta vid belastning (angina pectoris). Hos kvinnor är symtomen på kranskärlssjukdom ofta atypiska: tryck i bröstet, utmattning, illabefinnande och illamående vid belastning. Riskfaktorer är bl.a. rökning, förhöjt LDL-kolesterolvärde i blodet, diabetes och högt blodtryck. Profylaxen bygger på en minimering av riskfaktorerna: hos individen genom livsstilsval, och på grupp- och samhällsplanet till exempel genom strukturer och verksamhetsformer som stöder hälsa.

Uppgift +10

a)

Viktiga metoder för att förebygga och minska tobaksrökning är:

- Tobakslagen (stiftades 1976, reviderad med jämna mellanrum) är hörnstenen i tobakspolitiken. Exempel på lagens syfte: att skydda befolkningen för tobaksrök (offentliga platser, allmänna kommunikationsmedel, läroinrättningar, arbetsplatser, restauranger); begränsningar i marknadsföring, totalt reklamförbud; varningstext på paketen; begränsningar i försäljningen.
- Hälso- och sjukvårdens insatser, bl.a. avvänjningsverksamhet, rekommendationer för god praxis, utbildning av professionell personal.
- Hälsofrämjande åtgärder, t.ex. upplysning, rådgivning och utbildning (bl.a. skolor, organisationer, medier).
- Prispolitik: lagen om tobaksaccis, en höjning av tobaksaccisen.
- Forskning och utveckling som exempelvis fokuserar på hälsorisker, nikotinberoende, tobaksvanor, avvänjningspraxis.

b)

Rökningen bland befolkningen har minskat tack vare många olika samtidiga tobakspolitiska insatser. Rökfria arbetsplatser har kraftigt minskat den passiva rökningen. Fungerande insatser har varit att rikta upplysningen från individen till miljöeffekterna (passiv rökning, luktproblem, arbetarskydd) och införa rökningförbud på offentliga platser som restauranger och arbetsplatser. Prispolitik har inte varit den bästa metoden för att stödja en hälsoinriktad tobakspolitik. Det är svårt att uppskatta upplysningens betydelse, men till exempel attityden till rökning har blivit mer negativ än tidigare.