

# Elintapasairauksien torjunta ja terveyden edistäminen: kysymyksiä ja haasteita

Toisin kuin itsenäisyytemme alkuaikoina, tänä päivänä kansanterveyden kuvaa hallitsevat eräät krooniset sairaudet. Ennenaikaisen kuolleisuuden ja työkyvyttömyyden kannalta avainasemassa ovat sydän- ja verisuonitaudit, syövät, krooniset keuhkosairaudet, diabetes, tuki- ja liikunta-elinsairaudet sekä eräät mielenterveyden häiriöt. Näin on siitä huolimatta, että viime vuosina korona, ja jatkossakin uudet epidemiat, herättävät suurta julkista huomiota ja rokotuskattavuus on tärkeä asia.

Kroonisiin tarttumattomien tauteihin, kuten juuri sydän- ja verisuonitauteihin on viime vuosina suuntautunut massiivinen kansainvälinen tutkimus. Vaikka kaikkea ei tautien syntymekanismista tiedetä, tutkimus on antanut erittäin vahvan näytön niistä aiheuttavaista keskeisistä tekijöistä. Kysymys ei nyt ole bakteereista eikä viruksista. Nämä taudit ovat seurausta eräistä elintavoista, jotka ovat aikojen kuluessa kehittyneet suuntaan, johon elimistömme ei ole tarkoitettu. Voimme siis puhua elintapasairauksista.

Kansantautien torjunta perustuu siis konkreettisesti elintapamuutosten edistämiseen väestötasolla. Vaikka vakavien tautien ehkäisy on inhimillisesti ja esimerkiksi sote-palvelujärjestelmän kannalta keskeistä, mitalin toisella puolella ovat samanaikaiset vaikutukset terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämisessä.

Maailman Terveysjärjestön WHO:n globaalien ohjelman perusteella kysymys on ennen kaikkea epäterveellisestä ravinnosta, tupakoinnista, vähäisestä liikunnasta sekä haitallisesta alkoholin käytöstä. Muitakin tekijöitä voidaan lisätä, mutta näissä neljässä on Suomenkin oloissa keskeiset terveyden avaimet – niin kansalaisille kuin kansanterveydelle. Jos näissä asioissa suositukset edes osittain toteutuisivat nykyistä paremmin, niin kansanterveys ja myös sote-palvelujen paine olisi paljon pienempi.

Tutkimustieto ja esimerkiksi Pohjois-Karjala projektin tulokset osoittavat aika vakuuttavasti, että elintavoista erityisesti se mitä syömme, ravinto, on väestötasolla kaikista merkittävin tekijä. Se säätelee olennaisesti sellaisia vahvoja riskitekijöitä kuten veren kolesteroli, verenpaine ja lihavuus.

Sairauksien hoito on tärkeää ja voi pelastaa potilaan hengen. Niinpä hyvät sote-palvelut ja ennen kaikkea järjestelmän eturintama, perusterveydenhuolto, on tärkeää. Kuitenkin isot muutokset kansanterveydessä voivat perustua vain ennaltaehkäisyyn eli elintapamuutoksiin väestötasolla. Sairaudet eivät vähene hoitamalla vaan ehkäisemällä.

Niin yksilötasolla kuin väestötasolla ennaltaehkäisyn potentiaali on suuri: WHO on arvioinut, että yksinkertaisilla elintapamuutoksilla, jotka koskevat ravintoa, liikuntaa ja tupakointia, voidaan ehkäistä jopa 90 % tyyppi 2 diabeteksestä ja 80 % sepelvaltimotaudeista. Diabeteksen osalta suomalainen diabeteksen ehkäisy tutkimus antoi vahvan näytön.

Väestötasolla ehkäisyn voimaa osoittaa Suomessa Pohjois-Karjala projektin viitoittama kehitys, jonka mukana ennenaikainen sydän- ja verisuonitautikuolleisuus on vähentynyt yli 80 %, ja kuolleisuuden väheneminen on siirtynyt yhä vanhempiin ikäryhmiin. Ja vaikka yksilötasolla perinnöllisillä tekijöillä on merkitystä, suomalaisten geneettinen tausta ei tänä aikana ole muuttunut. Ylivoimaisesti suurin vaikuttava selittäjä on ollut väestön ruokavalion muutos: rasvan laadussa, kasvien käytön suuressa lisääntymisessä sekä suolan saannin vähenemisessä. Myös miesten tupakoinnin suuri väheneminen on ollut tärkeää.

## SYLLISTÄÄKÖ TERVEYSTIETO?

Voimme siis suurella varmuudella sanoa, että useimmat nykyisistä kansantaudeista ovat lääketieteellisen tiedon perusteella suurelta osin ja

myöhäiseen ikään ehkäistävissä. Ongelmana ei enää ole se, mitä pitäisi tehdä, vaan miten tämä tehdään. Miten elintapoja saadaan muutettua lääketieteellisen tiedon perusteella, miten niihin voidaan vaikuttaa?

Myönteisestä kehityksestä huolimatta elintapasairaudet ovat edelleen suurin terveysuhka – niin yksilö- kuin väestötasolla. Sen vuoksi avainkysymys on, miten tätä kehitystä voidaan jatkaa. Miten lääketieteellinen tieto saadaan vaikuttamaan.

Terveystieto on myös paljolti tavoittanut ihmiset, jotka haluaisivat elää terveellisesti ja pitävät terveyttä tärkeänä. Mutta se ei useasta syystä – usein ympäristön paineista, omasta tilanteesta ja riippuvuuksista johtuen – ole helppoa. Avainasemassa on siis auttaa ihmisiä tekemään sellaisia muutoksia, joita he itse haluaisivat.

Kysymys ei ole holhoamisesta, vaan positiivisesta tuesta. Monesti kuulee kriittisesti sanottavan, että terveystieteet syyllistävät. Vaikka asiantuntijan tulee toki asettaa sanansa taitavasti, en ole pitkään aikaan havainnut terveystieteiden asiantuntijoilta syyllistävästä puhetta. Kuten professori Pertti Hemanus aikoinaan sanoi, syyllisyyden tunne on korvien välissä, kun kuulee terveysfaktoja, jotka itseä koskettavat. Asiallinen tieto sarauksien syistä ja ehkäisymahdollisuuksista ei nykyään voi olla syyllistämistä.

### **TERVEYSASiantuntija – PEIKKO VAI SANKARI?**

Olen joskus puhunut siitä, onko terveystieteen peikko vai sankari. Peikkona hänet voi kokea, kuten edellä sanoin, jos oikea tieto ahdistaa. Sankari siinä mielessä, että asiantuntijan ohjeilla henkilö voi välttää sairauden – ja myös saada lisää terveyttä ja hyvinvointia. Väestötasolla terveyden edistäminen ja sitä tukevat lait voivat saada suuria muutoksia. Ajatellaan vain satojen tuhansien alle 75-vuotiaiden sydän- ja verisuonitautikuolemien tai kymmenien tuhansien tupakkakuolemien viimeisen 40–50 vuoden aikana.

Tässä mielessä terveystieteen sankari on kirurgian suurempi sankari, vaikka harvoin voidaan – kuten kirurgin kohdalla – osoittaa yksittäistä ihmistä, jonka ennenaikainen kuolema on saatu ehkäistyä. Toki olen kyllä kaduilla kohdannut ihmisiä, jotka ovat pysäyttäneet ja kiittäneet minua siitä, että ovat edelleen hengissä lopetettuaan tupakkoinnin.

### **POSITIIVINEN VAI NEGATIIVINEN VIESTI?**

Terveyskasvatukseen liittyy paljon keskusteltua kysymys: Pitäikö sanoman olla positiivinen vai negatiivinen. Peruspsykologia sanoo, että positiivinen viesti on tehokkaampi, ja sitä toivotaan. Tämä ei kuitenkaan ole ihan suoraviivainen asia. Monesti elintapamuutos lähtee siitä, kun joku lähimmäinen sairastuu, tai omien oireiden tai hätkähdyttävän viestin vuoksi. Tällaista sysäystä usein tarvitaan, ja joskus lääkärinkin pitää sanoa suoraan. Tärkeä on kuitenkin kertoa, kuinka uhkaa voi torjua yksinkertaisilla elintapamuutoksilla – ja samalla lisätä terveyttään ja hyvinvointiaan.

Terveysviestien sanoma on myös vuosien kuluessa muuttunut paljon positiiviseen suuntaan. Ei puhuta niin paljon tupakoinnin lopettamisesta vaan savuttomuuden edistämisestä. Ja ruuan suhteen ei puhuta niin paljon rasvan tai suolan vähentämisestä vaan sydänystävällisestä ruokavaliosta. Terveys on iloinen ja myönteinen asia!

Yksinkertaiset ja tutut asiat ovat terveyden kannalta avainasemassa. Lehdet ovat nykyään täynnä erilaisia terveystutkimuksia, diettejä ja muita ohjeita. Vanhat tutut asiat ”eivät myy”, vaan lehtiä myydään uusilla asioilla ja usein tustusta poikkeavilla väitteillä ja sensaatioilla. Tärkeä on kuitenkin ymmärtää, että terveellisen elämän ja tautien ehkäisyn iso lääketieteellinen tieto ei ole viime vuosikymmeninä olennaisesti muuttunut. Ei pidä juosta hälyuutisten perässä tai stressata itseään erilaisilla terveysuhilla. Tärkeintä on omaksua jokapäiväisessä elämässään yksinkertaisia terveellisiä tapoja – mitään ihan erilaista elämäntyyliä ei tarvita.

### **KEPPIÄ VAI PORKKANAA?**

Tästä voidaan tulla varsinaiseen otsikkoon: Keppiä vai porkkanaa? Nämähän ovat kaksi tunnettua kasvatusmuotoa. Porkkana tarkoittaa, paitsi myönteistä terveystietoa, myös erilaista positiivista tukea. Terveystietoa ja tutkittua tietoa perustuvaa valistusta tarvitaan aina, ja varsinkin lapsille ja nuorille. Vaikka oikea tieto on kaiken perusta, terveystieto vaikuttaa aikuisten piintyneisiin elintapoihin kuitenkin suoraan varsin vähän ja hitaasti. Ihminen ei ole vain järkevästi ajatteleva olento. Tunne- ja ympäristötekijät vaikuttavat paljon.

Positiivisella porkkanapuolella ovat myös erilaiset palvelut – asiantuntija opastuksesta, laihdutusryhmistä, tupakasta vieroituksesta aina personal trainereihin asti. Niistä voidaan toki saada apua, mutta ongelmana on, että ne maksavat. Monilla ihmisillä tai yhteiskunnalla ei ole varoja tällaisiin toimiin, eivätkä ne pitkän päälle välttämättä auta tai ole realistisin ja kestävä kehtyvyyden kansanterveydellinen ratkaisu.

Usein sanotaan, että terveellisen ruuan pitäisi olla halvempaa. Toki näin on, mutta markkina-taloudessa hinta on kustannuksista kiinni, eikä valtiolla ole varoja maksaa tukia. Sitä paitsi terveellisen ruokavalion voi pitkälti rakentaa yksinkertaisilla suomalaisilla elintarvikkeilla ja lähiruualla.

Keppi taas tarkoittaa erilaisia yhteiskunnan rajoituksia, esimerkiksi tupakan, alkoholin tai liikenteen suhteen. Se voi joskus tuntua ikävältä, ja rajoitusten pitääkin olla oikean suhteisia. Mutta ne ovat halpoja ja usein tehokkaita, kuten esimerkiksi tupakalainsäädäntö osoittaa.

Haittaverot, kuten tupakan, alkoholin ja virvoitusjuomien kohdalla, ovat tukitusti tehokkaita. Ne eivät maksa mitään ja päinvastoin tuovat valtiolle paljon rahaa mm. terveys- ja sosiaalipalvelujen rahoittamiseen. Ne eivät myöskään taloudellisesti rasita ihmisiä, jotka eivät näitä epäterveellisiä tuotteita kuluta.

”Keppiä vai porkkanaa” -kysymykseen voi siis vastata, että molempia tarvitaan, tilanteen mukaan. Mutta paradoksaalista on, että suosittu ja usein toivotut porkkanaratkaisut eivät ole kovin tehokkaita ja monesti kalliita, kun taas vähemmän suosittu keppikeinot ovat varsin tehokkaita ja halpoja.

Tupakka on hyvä esimerkki, kuinka yhä kiristävällä tupakkalainsäädännöllä on saavutettu Suomessa huima muutos ja pelastettu useampia satoja tuhansia henkiä. Ja tupakoinnin vähentyessä tyytyväisyys toimista on lisääntynyt ja takavuosien puheet terveysterrorismista hiljentyneet.

Liikennepolitiikka on toinen esimerkki. Liikennekuolemat ovat tavattomasti vähentyneet nopeusrajoitusten, muiden säädösten ja rattijuopumusvalvonnan vuoksi. Esimerkiksi nopeusrajoitukset eivät ole aina mieleen, mutta olemme niihin hyvin sopeutuneet.

## KENELLÄ VASTUU?

Kun kansantautien ehkäisyssä on kysymys elintavoista, vielä ottaa esille usein keskusteltu asia: onko vastuu yksilöllä vai yhteiskunnalla? Minun mielestäni molemmilla. Amerikkalainen terveyslegenda Ernst Wynder sanoi usein, että ”kukaan ei voi pitää sinun terveydestäsi parempaa huolta kuin sinä itse!” Ei tupakka tai ruokalusikka mene suuhun muuten kuin omien käsien kautta.

Mutta tämä on vain mitalin toinen puoli. Elintapamme ovat hyvin vahvasti riippuvaisia ympäristöstämme: siitä kuinka esimerkiksi tupakkaa, alkoholia tai epäterveellisiä ruokia tarjotaan, markkinoidaan ja valmistetaan. Vastuusta puhuttaessa lapset ovat vielä erityisasemassa. Ei kai kukaan voi tosissaan väittää, että vastuu olisi heillä. Kyllä se on kodeilla, kouluilla, järjestöillä ja koko yhteiskunnalla.

Tämän hetken ison kansanterveysongelman eli väestön lihomisen kohdalla voidaan todeta, kuinka lehdet ovat täynnä ravinto-ohjeita ja laihdutusohjelmia. Tietoa on ja myös palveluja. Siitä huolimatta väestö vain lihoo.

Asiantuntijat ovat varsin yksimielisiä siitä, että väestötasolla kysymys on ruokaympäristön isosta muutoksesta: Epäterveellisiä ja lihottavia tuotteita kuten limsoja, karkkeja, sokeroituja mehuja, energiajuomia, perunalastuja ym. markkinoidaan aktiivisesti, niin mainoksissa kuin kauppoissa, elokuvateattereissa, urheilutapahtumissa ja jopa kouluissa. Ja ne ovat entistä halvempia, varsinkin suurpakkauksina. Nämä tekijät ovat johtaneet varsinkin lasten ja nuorten ylipainoon, mikä on tulevan kansanterveyden kannalta erityisen huolestuttavaa.

Ratkaisuna asiantuntijat ovat esittäneet nuorille suuntautuvan epäterveellisen markkinoinnin rajoittamista sekä epäterveellisten tuotteiden haittaveroa, joka vähentäisi niiden kulutusta ja porrastettuna pakottaisi teollisuutta muuttamaan tuotekoostumusta paremmaksi sekä toisi valtiolle lisää verotuloja.

Tällaisten toimien tavoitteena ei siis ole kohdistaa niitä yksilöihin vaan elinympäristöömme. WHO:n takavuosien terveyskonferenssin tavoitteena oli tehdä terveellinen vaihtoehto yhteiskunnassa mahdollisimman helpoksi, mikä auttaa ihmisiä terveellisempiin elintapoihin ikään kuin itsestään. Kun esimerkiksi suolan saanti ja veren-

painetaso ovat viime vuosina vähentyneet, eivät suomalaiset ole muuttaneet valintojaan, vaan suomalaisten elintarvikkeiden suolapitoisuus on asteittain vähentynyt.

Oikeaa ja tehokasta porkkanaa on siis kehittää elinympäristöämme ja yhteiskuntaamme siihen suuntaan, että terveelliset elintavat ovat mahdollisimman helppoja ja luonnollisia. Tämä

olisi myös tehokkain tapa vähentää aika suuria väestöryhmien välisiä terveyserojamme.

PEKKA PUSKA

*Professori, THLn emeritus pääjohtaja*

*Pub. 040 7715571*

*S-posti: pekka.puska@thl.fi*