



# Tavoitteena täydellinen terveys

■ TEKSTI JAANA AHLBLAD ■ KUVAT MIKAEL AHLFORS

**T**iina juoksee henkensä edestä. Tiina juoksee henkensä edestä maanantaisin, omavalmentajansa kanssa. Tiistaisin hän hölkkää, keskiviikkoisin venyttelee, torstaisin ui, perjantaisin käy kuntosalilla ja sunnuntai-iltapäivänä mindfulness-ryhmässä.

Tiina haluaa täydellisen terveyden. Hän haluaa olla sairaudeton. Hän haluaa täydelliset kolesterolit, täydellisen näön ja täydelliset hampaat. Hän haluaa toimivan vatsan ja notkeat nivelet, kirkkaan muistin ja tasapainoisen mielen. Hän hakee virheetöntä ihoa ja tuuheaa tukkaa.

Tiina tarkkailee ravintoaan. Hän noudattaa tasapainoista Välimeren dieettiä, vaihtaa välillä Atkinsiin. Hän syö very low calory diet -keittoja juhlien jälkeen. Tiina välttää lisäaineita ja suosii funktionaalista ruokaa. Hän tuntee syöpää estävät kasvokset ja antioksidanttipommit, kerää ostoskoriin ruoansulatusjogurttia ja vastustuskykyjuomaa.

Tiina huolehtii verisuonten terveydestä nauttimalla omega-kapseleita, joiden perään hän ottaa sekoituksen C-, D- ja E-vitamiinia, berberiiniä, karnosiinia, kromia, seleeniä, ubikinonia, foolihappoa ja muita B-vitamiineja ohjeen mukaan diabetesta ehkäisemään. Hän hemmottelee niveliään kukonheltan hyalorinilla. Hän torjuu maksasyöpää kversetiinillä, joka mainoksen mukaan pystyy edistämään solujen itsetuhoa. Kaiken päälle hän nie-laisee aivokapselin.

Tiina rakastaa mittareita. Hän käy vuosittain täydellisessä terveystarkastuksessa. Hän omistaa verenpainemittarin

ja rasvaprosentti-vaa'an. Tiina valokuvaa ihonsa luomia ja etsii rintavalolla merkkejä kasvaimista. Hän tilaa raskaana olevalle siskolleen netistä alfafetoproteiini-testin ja isälleen PSA-kokeen. Hän haluaisi tarkat kuvat aivoistaan ja selkärangastaan, mutta lääkäri ei ole niihin lähetettä kirjoittanut. Vielä, Tiina uskoo.

Tiina lukee terveyslehtiä ja mielenhalintaoppaita. Hän irtautuu arjesta lentämällä mielessään laiturinnokkaan. Tiina ajattelee positiivisesti, laskee kymme-neen ja hymyilee syyttäkin, jotta aivot saavat oikeantyyppisen viestin. Hän pyrkii harrastamaan seksiä säännöllisesti, nukkumaan riittävästi ja taukojumppaamaan tietokoneen äärellä. Tiina välttelee infohäkyä ja käyttää virikeseteleitä. Hän pyrkii pieneen hiilijalanjälkeen ja suureen hyväntekeväisyysyhdämeen. Tiina yrittää muistaa hengittää oikein ja olla itselleen armollinen.

Tiina on hurautunut terveysuskontoon.

## Tarjolla näennäisturvaa

Jos Tiina irrottautuisi uskostaan hetkeksi, hän kuulisi **Kirsi Lumme-Sandtin** puhuvan. Terveystä on tullut uusi uskonto, jonka tavoitteena on ikuinen elämä. Uskontoa harjoitetaan riskien kartoittamisella ja välttämällä, tutkija, FT Lumme-Sandt sanoo.

– Terveysuskonnolla pyritään saamaan koko elämä ihmisen itsensä hallittavaksi. Täydelliseen elämään tarvittava turva uskotaan saatavan, kunhan vain tehdään kaikki, mitä terveysvalistus ja -mainonta ehdottaa, hän kuvailee.

Ja se on iso huijaus. Ne, jotka kaikesta kovista ponnisteluista huolimatta sairastuvat, kokevat tullessa petetyiksi.

Aikakaus- ja päivälehtien terveysmainoksia tutkinut Lumme-Sandt kertoo, että meihin vaikutetaan moninaisin keinoin. Terveysmainoksissa ei mainita terveyttä, vaan niissä kaupitellaan kauneutta ja hyvää oloa. Kosmetiikkamainokset sen sijaan nojaavat vakuuttavalta kuulostaviin ja lääketieteelliseltä vivahtaviin termiin.

– Mainonta myy ja muokkaa ajatuksia, mutta se myös heijastaa aikaa. Mainonta vastaa toiveeseen ja haluun, Lumme-Sandt muistuttaa. Mainostaja käyttää hyväkseen riskiyhteiskunnassa elämisen aiheuttamaa ahdistusta.

Kansalaisen, kuten Tiinan, vastuu omasta terveydestään korostuu luontais-tuotteiden mainonnassa.

– 1980-luvulla argumentoitiin, että ”elämästä rappeutuu”. Nyt väitetään, että geneettinen rasite voidaan poistaa omalla toiminnalla: ”Suvun ei tarvitse olla rasite”, Lumme-Sandt kertoo.

Entisille eläkeläisille, nykyisille harmaille panttereille suunnatuissa aikakauslehdissä mainostajat täsmäiskevät isovanhempiin. Vitamiini NN sopii sekä mummulle että Maijulle. Entä kuinka se mummy aina muistaakin kaikkien syntymäpäivät? No fosfoseriinin avulla tietysti!

Eikä harmaan pantterin jalka saa hidastua. Päivätansseissa on syytä käydä, joten nivelvaivojen takia pitää mennä lääkäriin. Niihin on olemassa tutkittuja lääkkeitä. Ja vaikka tuntee itsensä ter-

veeksi, voi aina voida vielä pikkuisen paremmin, vihjaa mainosmies.

### Ikuisen teini-iän jäljillä

Jos Tiina ehtisi juoksultaan kuunnella, hän kuulisi **Markku Myllykankaan** puhuvan. Kaikenlaiset ohimenevätkin olo-tilat voidaan nykyisin näppärästi paketoitua sairaudeksi ja sitten tarjota niiden hoitoon lääkkeitä, hän huomauttaa.

– Medikalisaation lisäksi ihmisiä vaivaa ikuinen teini-ikä. Aina pitäisi olla parempi, nopeampi, voimakkaampi, lihaksikkaampi ja kauniimpi, dosentti Myllykangas sanoo.

Hänen mukaansa Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmä terveydestä on

paradoksi ja mahdoton saavuttaa:

”Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”. (WHO 1948)

– Tässä ajassa, kun länsimaisella ihmisellä on Maslow’n tarvehierarkian ylimmillä portailla varsin kivaa, sairastuminen tuntuu kohtuuttomalta vääryydeltä. Ja toisaalta, täysin terve on tunnetusti vain hän, jota ei ole tarpeeksi tutkittu, Myllykangas kuvailee.

Mikä sitten on riittävä määrä terveyttä? Tiinan olisi syytä kuunnella **Erkki Palvaa**, jonka mielestä hyvän elämän ei tarvitse sisältää ylenmäärin terveyttä.

– Terveys nousee aina erilaisis-

sa yhteyksissä esiin. Tulee mieleen, että onkohan siinä kummallista yliarvostusta. Että terveys on sellaisen ihmisen arvo, jolla ei ole esimerkiksi omassa perhepiirissä jonkin kroonisen sairauden kanssa elävää, johtaja Palva Fimeasta pohtii.

Hänen mielestään ihminen ei voi olla onnellinen niin kauan, kuin hänen pitäisi olla jotain muuta. Jos jokin vaiva aidosti haittaa elämää, niin avun hakeminen on ymmärrettävää. Mutta missä menee ylivirtittämisen raja?

– Silmälasit poistavat heikentyneestä näöstä syntyvät haitat. Taivtovirhekirurgia ei liene aidosti tarpeellista, mutta saattaa tehdä jonkun elämästä paremman. Markkinavetoisuus kuitenkin vinouttaa terveyden arvostusta, Palva sanoo.

### Riittävä terveys riittää

Terveysvouhotusta ruokkii suuri kudelma, johon kuuluvat myös lääkärit ja lääketeollisuus. Lääkeyhtiöiden on yritettävä pidentää markkinoille saadun lääkkeen elinkaarta, sillä ne elävät lääkkeiden myynnistä.

– Osa uusista käyttökohteista on varsin perusteltuja, kuten masennuksen hoitoon myyntiluvan saaneiden SSRI-lääkkeiden kohdistaminen pakko-oireisiin häiriöihin, korvaamaan riippuvuutta aiheuttavia lääkkeitä. Elinkaaren pidennystarve voi kuitenkin pönkittää medikalisaatiota ja uudet markkinaraot saattavat johtaa banaaleihinkin asioihin, Erkki Palva toteaa.

– Lääkärjärjestöt saavat tukea lääketyhtiöiltä, ja asiantuntijajapaneelissa melkein kaikilla on kytköksiä teollisuuteen. Myös potilasjärjestöt ovat sidoksissa lääketyhtiöihin, Markku Myllykangas tylyttää.

– Mitä tapahtuisi, jos lääkärit kieltäytyisivät kirjoittamasta ihan kaikkia lähetettä tai tekemään jokaista tutkimusta? Lääkärit ovat avainasemassa medikalisaatiokehityksen hidastamisessa.

Myllykangas painottaa, että ”pelkästään omaa rahapussiaan ajattelevat lääkärit” ovat pieni, mutta kasvava vähemmistö. Suurin osa lääkäreistä kuuluu ”tervejärkisiin” tai ”erittäin eettisesti ajatteleviin”.

Tiina puolestaan on esimerkki terveysurheilijoista, jotka muodostavat pienen, mutta maksukykyisen ja kiinnostavan joukon. Heitä ei tarvitsisi enempää valis-



taa, vaan päinvastoin jarruttaa. Toista ääripäätä edustavat ihmiset, jotka tarvitsevat paljon tukea elintapojensa parantamiseen.

### **Terveysvastuu on yhteinen**

Terveys on biljoonabisnes. Terveyden edistämistä ja sairauksien ehkäisyä tutkitaan erittäin paljon, ja tutkimukset myös kiinnostavat suuresti. Tiinan kannattaisi kuunnella **Pekka Puskaa**, joka muistuttaa lähihistoriasta.

– Vielä muutama vuosikymmen sitten ihmiset olivat joko terveitä tai sairaita. Sydäntauti tuli kuin salama kirkkaalta taivaalta, Pohjois-Karjala-projektissa ura-uurtavan työn tehnyt Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja Puska kertoo.

Ja jotain noista entisistä ajoista olisi hyvä muistaa tänäkin päivänä. Että riittävä terveys on fyysistä ja henkistä toimintaky-

### **Hyvän elämän ei tarvitse sisältää ylenmäärin terveyttä.**

kyä, työstä ja askareista selviytymistä.

– Elämän tarkoitus ei ole miettiä syömistä. Terveydenhuollon tehtävä on miettiä, mitä suomalaiset syövät, jotta he voivat keskittää energiansa muuhun, Puska sanoo.

Terveyden tavoittelu on ihmisen perustarve. Ihminen on yhteisön osa, hänen on kannettava oma vastuunsa, mutta ajateltava jonkin verran myös yhteistä hyvää. Toisaalta yhteiskunnassa toimivan elintarvike-, tupakka- ja alkoholieläisyyden olisi myös ajateltava yksilön terveyttä. On ikuinen kiistan aihe, kenelle vastuu kuuluu.

Puska muistuttaa, että julkinen terveydenhuolto pyrkii pitämään ihmiset pois vastaanotoilta, mutta yksityissektori tarvitsee palveluiden kysyntää.

– Yksinkertaiset, terveet elintavat riittävät ihmisen omaksi toiminnaksi terveytensä eteen. Ei tarvita pillereitä eikä poppakonsteja, vaan sopivasti kasviksia, täysjyväviljaa ja kasviöljyjä. Ja tupakka pois. Jokapäiväinen fyysinen aktiviteetti on ihmiselle hyväksi, mutta kohtuus siinäkin.

Tiinan uusi viikko on alkamassa kourallisella ravintolisiä ja 175–185-syke-tasoisella aerobisella harjoitteella. Ammatilliset lähettävät Tiinalle yksiselitteisen viestin kiivaan kujanjuoksun äärelle:

Täydellinen terveys on utopiaa. ■



## *Kuvien takana on radiologi*

Kesänumeron perhoskuvat on ottanut lappeenrantalainen radiologian erikoislääkäri **Pekka Ojalainen**.

Hehkuvan kesän tunnelmien lisäksi Ojalaisen perhoskuvat ovat lajinmäärityksen työvälineitä.

Ojalainen ja toinen kollega, professori **Tari Haahtela**, ovat mukana työryhmässä, jonka tuorein kirja, *Butterflies of Britain and Europe, A Photographic Guide* ilmestyi äskettäin brittikustantamo A&C Blackiltä.

Suomalaiselle kenttäkäsikirjalle ainutlaatuinen maailmanlaajuinen levitys on nyt saavutettu.

Mistä vielä haaveilet?

– Haluaisin kuvata tai ainakin havainnoida kaikki Suomessa tavatut päiväperhoslajit.

Niitä on kaikkiaan noin 120, ja kaksi minulta vielä puuttuu.