Vienna Setälä-Pynnönen

Toisen ihmisen merkitys terveydelle

Suomalaisten luottamus tieteeseen terveysongelmien ratkaisijana on vankkaa ja nousujohteista. Luottamuksemme mediaan terveystiedon välittäjänä on eurooppalaisittain suurta. Ei ole siis ihan samantekevää, mistä julkisuudessa puhutaan, kun puhutaan terveydestä ja tieteestä.

Havaitsin väitöstutkimuksessani, että suomalaisessa tiedejournalismissa on kuilu genetiikan ja aikuisiän elämäntapoihin kohdentuvan terveystiedon välillä. Tieteeseen nojaava mediapuhe olettaa, että perimän, ravinto- ja liikuntatottumusten sekä painonhallinnan lisäksi on olemassa vain vähän yksilön terveyteen vaikuttavia tekijöitä. Puhumme sujuvasti geeneistä ja allergeeneista, mutta uskalluksemme yhdistellä tiedon muruja ja ajatella terveyden kokonaisuutta kaipaa ärsykkeitä.

Nähdyksi ja rakastetuksi tuleminen vaikuttaa yksilön terveyteen läpi elämän.

Uusin tieto epigenetiikasta eli ympäristön vaikutuksesta geenien toimintaan ja ilmiasuun on toistaiseksi pysynyt tieteellisenä keskusteluna ja saavuttanut Suomessa vain vähän julkisuutta. Tieteeseen nojaava terveysjournalismi puhuu niukasti toisen ihmisen merkityksestä perimän toimintaan, terveeksi kasvamiseen ja terveenä pysymiseen.

Arvovaltaiset lehdet ovat julkaisseet näyttöä siitä, että varhainen hoiva vaikuttaa niin rotilla, linnuilla kuin ihmisillä aikuisiän elintapoihin ja selviämiseen. Hoivan terveysvaikutukset voivat periytyä ja ikään kuin ylittää genomin. Tiedetään, että ihmissuhteissa koetut pettymykset vaikuttavat somaattiseen sairastuvuuteen. Tiedetään, että potilaan masennus tuplaa nivelreuman ja astman hoitokustannukset sekä kasvattaa sydäntaudin riskiä. Tiedetään, että kokemus omasta arvosta muiden silmissä edistää hyviä elintapoja.

Sosiaalisen kanssakäymisen vaikea mitattavuus haastaa tiedeviestintää – mahdotonta mittaaminen ei kuitenkaan ole. Mikä viestintää siis haastaa?

Tämän kolumnin ensimmäisessä versiossa peittelin epävarmuuttani vaikeilla termeillä. Samasta syystä on houkuttelevaa ulkoistaa toisen ihmisen rooli pelkäksi dataksi ja teknologiaksi: Molekyylimekanismeista puhuminen luo vaikutelman faktasta ja kuulostaa tieteellisemmältä kuin hoivamuuttujan ja tunteensäätelyn analysointi. Jälkimmäisten saralla tehdään kuitenkin vakavasti otettavaa tiedettä. Laadullisen havainnoinnin yhdistäminen ”objektiivisiin” verrokkimittoihin on osoittautunut hedelmälliseksi.

Genomin, ravitsemuksen ja aikuisiän elintapojen välille mahtuu paljon muuttujia, jotka nisäkkäillä suojaavat kehittyvää immuunisysteemiä sekä yksilön kykyä selvitä haasteista ja toimintaympäristön muutoksista. Näitä muuttujia ovat muun muassa emon katse, kosketus ja itsesäätelyn kehittymisen tukeminen vuorovaikutuksella.

Nähdyksi ja rakastetuksi tuleminen vaikuttaa yksilön terveyteen läpi elämän. Tämä kannattaa nostaa esille tieteellisessä terveyspuheessa. Muutoin päädymme puhumaan ravitsemuksesta ja sisäilmasta niissäkin terveysongelmissa, joiden ratkaisun kannalta olisi ensisijaista puhua siitä, miten olemme kohdelleet toisiamme tai tulleet itse kohdelluiksi. Lancet Psychiatryn referoiman

= Artikkeli on avoin kaikille

ROAMER-mielenterveysraportin mukaan näin uhkaa käydä Euroopassa. Lasku on valtava.

Meidän äitien ajatellaan monesti syyllistyvän tiedosta, että vauva tarvitsee emotionaalista omistautumista kasvaakseen terveeksi. Voisiko uusimman tutkimuksen vahvistama yllätyksetön tieto kuitenkin tarkoittaa, että on korkea aika kysellä äidillisen äitiyden kulttuurisen arvostuksen ja tukemisen perään?

Suomalaisen terveystiedon ja -osaamisen hyödyntämisen kannalta on olennaista, että genetiikan opetus perustuu ajantasaiselle tutkimustiedolle geenien ja ympäristön vuorovaikutuksesta. Miten epigenetiikka liittyy terveyden edistämiseen? Tieteestä auktoriteettinsa saavien geenikäsitykset suuntaavat tapaa, jolla toimintamme ajatellaan vaikuttavan terveyteen. DNA, hyvä ruoka ja liikunnan ilo ovat tärkeitä tekijöitä. Yksin niihin kiinnittyvä terveyspuhe voi kuitenkin rakentaa kyynistä mielikuvaa, jossa sillä, miten suhtaudumme toisiimme, ei ole terveyden kannalta merkitystä.

Harva tietää, että vallitsevasti periytyvät, suuren penetranssin ”geneettiset” sairaudet koskettavat häviävän pientä osaa väestöstä. Huolimaton puhe geenien ja sairastuvuuden yhteydestä nakertaa yksilön vapautta ja toimintakykyä. Kun lakkaamme kuittaamasta monitekijäisiä kansantauteja ja lasten käytösoireilua geneettiseksi, ihmisten keskinäinen valppaus ja empatia voivat suunnata terveyden käänteitä kohti ehkäisyä sekä hyvää ja asianmukaista hoitoa. ■

VIENNA SETÄLÄ-PYNNÖNEN
vienna.setala@heraamo.fi
www.heräämö.fi

Kirjoittaja on tutkija (VTT, FL) ja terveysviestinnän viestintäkonsultti

